

УДК 159.9

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ
СКЛЕРОЗОМ**

*Гурова Ольга Сергеевна,
Кандидат психологических наук, доцент,
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия,
e-mail: o-gurova@bk.ru*

*Софрошкина Анна Владимировна,
Магистрант, институт психологии,
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия,
e-mail: anna.s2406@mail.ru*

Аннотация. В статье охарактеризовано понятие временной перспективы личности, описаны основные особенности такого заболевания, как рассеянный склероз. Также в статье отражены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление особенностей временной перспективы больных рассеянным склерозом.

Ключевые слова: временная перспектива личности, настоящее, будущее, прошлое, рассеянный склероз, больные рассеянным склерозом.

**TEMPORARY PERSPECTIVE OF PATIENTS WITH MULTIPLE
SCLEROSIS**

*Gurova Olga Sergeevna,
Candidate of psychological sciences, associate professor,
Altai State University, Barnaul, Russia,
e-mail: o-gurova@bk.ru*

*Sofroshkina Anna Vladimirovna,
Master's student, institute of psychology,
Altai State University, undergraduate, Barnaul, Russia,
e-mail: anna.s2406@mail.ru*

Abstract. The article describes the concept of the temporal perspective of a person, describes the main features of such a disease as multiple sclerosis. The article also reflects the results of an empirical study aimed at identifying the features of the temporal perspective of patients with multiple sclerosis.

Key words: temporal perspective of a person, present, future, past, multiple sclerosis, patients with multiple sclerosis

Временная перспектива личности является одним из основополагающих аспектов психологического времени.

Понятие временной перспективы введено К. Левиным [5]. Он полагал, что все события, произошедшие с человеком, влияют на всю его дальнейшую жизнь. Не имеет значения, насколько давно произошло событие – оно в равной степени будет существенным в багаже его опыта, называемого К. Левиным «психологическим полем», влияющим на дальнейшее принятие решений.

В работах К. Левина говорится о видоизменении пространственно-временных представлений в процессе онтогенеза человека. Данное явление связано с развитием и возможностями человеческой психики на каждом возрастном этапе: сначала ребенок начинает различать ближайшее прошлое и будущее, затем отдаленное прошлое и будущее, но в рамках фантазии, затем постепенно обретает способность дифференциации реальности и фантазии, а также широких рамок своего прошлого и будущего [4].

Временная перспектива – один из важнейших параметров образа «Я» человека: в течение жизни личность претерпевает большое количество изменений в процессе прохождения различных событий, принятия решений и восприятия последствий. Все это формирует определенный жизненный опыт и представление о себе, через призму которого у человека происходит восприятие собственного времени. Именно на основании взаимосвязи прошлого опыта и времени Г. Эленберг вывел понятие смысла жизни [7].

С точки зрения Ж. Нюттена, временная перспектива имеет отношение к трем понятиям психологического времени. Первое – это сама временная перспектива, второе – это временная установка, которая рассматривается как отношение человека к своему прошлому, настоящему или будущему. И третье – это временная ориентация – это то, на что, на какие события своей жизни направлена основная деятельность человека [6].

Ж. Нюттен также разделял взгляды Т. Джемса, соотносившего временную перспективу и мотивацию. В результате исследований, проведенных на студентах, Т. Джемс выявил взаимосвязь между ориентацией на достижение и видение временных перспектив будущего. Ж. Нюттен, в свою очередь, говорил

о процессе трансформации побуждений в цели и задачи через временную перспективу [2].

В этом же ключе рассуждал В.И. Ковалев, отмечая «жизненную перспективу» как осознание личностью событий своей жизни, приводящее к формированию образа будущего и плана действий для его достижения [1].

По мнению К. Леннинга, понятие временной перспективы опирается на мыслительные процессы личности и реакции, когда человек только представляет свое прошлое, настоящее или будущее и эмоционально относится к определенному темпу развития событий.

Значительный вклад в изучение временной перспективы внес Ф. Зимбардо [8]. Он считал, что при изучении данного понятия ошибочно опираться исключительно на видение перспективы будущего. Правильный вариант – рассмотрение всех трех времен в комплексе. Более того, Ф. Зимбардо создал типологию личностей в зависимости от того, на какое время человек делает максимальный акцент: тяготение к прошлым событиям, настоящим или будущим. Ярко выраженные временные пристрастия находят отражение в характере человека. Сами временные пристрастия, в свою очередь, могут сформироваться не только за счет внутренних особенностей человека, но и под влиянием внешних социокультурных факторов (религия, государственный строй, положение индивида в обществе и т.д.).

Несмотря на важность внешних факторов, влияющих на формирование временного акцента личности, Ф. Зимбардо и Дж. Бойд отмечали, что он может быть относительно устойчивой величиной и иметь позитивный или отрицательный эмоциональный окрас.

В ходе многочисленных исследований (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Е.А. Ипполитова, И.А. Ральникова и др.) было доказано влияние на различного рода трансформации временной перспективы переживания личностью разного рода трудных жизненных ситуаций, переломных жизненных событий. К таким

трудным жизненным ситуациям относятся опыт участия в военных действиях, заболевание, угрожающее жизни, потеря близкого человека, инвалидизация и др.

Рассеянный склероз – хроническое заболевание нервной системы с ремитирующим течением, то есть отличающееся периодическими обострениями, чередующимися с периодами ремиссии. Заболевание поражает миелиновую оболочку, задевая разные отделы головного мозга, в связи с этим у пациентов может наблюдаться широкий спектр симптоматики [3].

По мнению З.Б. Пажиговой, в последнее время отмечается значительный рост числа больных рассеянным склерозом. Всего в мире в настоящее время насчитывается более 2 миллионов больных, из них 200 тысяч – в Российской Федерации. Неврологическое по своей природе заболевание имеет ряд тяжелых последствий, влияющих на все сферы жизни человека.

Постановка диагноза чаще всего идет в комплексе с уже имеющимися отклонениями в самочувствии человека. В некоторых случаях обследование больного происходит после серьезных рецидивов, таких как: онемение конечностей, затрудненная ходьба, частичная потеря зрения. Данные симптомы вместе с постановкой серьезного диагноза разделяют жизнь пациента на «до» и «после», причем будущая жизнь после неутешительной записи в медицинской карте часто воспринимается как глобальная жизненная катастрофа. Логично предположить, что такой больной воспринимает свое будущее через призму негативных событий, что может повлиять на его текущее состояние не лучшим образом. В связи с этим необходимо разработать меры поддержки больных рассеянным склерозом, компенсирующие данные негативные факторы восприятия времени и видения будущего.

Таким образом, в современной психологии активно изучается категория психологического времени, временной перспективы, а также начинают рассматриваться и психологические особенности больных рассеянным склерозом. Однако исследований временной перспективы людей, страдающих данным заболеванием, результаты которых способствовали бы более

качественному психологическому сопровождению больных, явно недостаточно. Данное противоречие и обуславливает актуальность рассматриваемой проблематики.

В связи с вышеописанной актуальностью проблемы нами проведено исследование, целью которого было выделение особенностей временной перспективы больных рассеянным склерозом.

В исследовании приняли участие 121 человек, которые были разделены на две группы. В первую группу вошли мужчины и женщины с рассеянным склерозом (60 человек) в возрасте от 24 до 59 лет. Вторую группу составили «условно здоровые» мужчины и женщины, не имеющие тяжелых или хронических заболеваний (61 человек).

Основным диагностическим инструментом выступил опросник временной перспективы Ф. Зимбардо. Полученные баллы по шкалам опросника были переведены в проценты для возможности сопоставления выраженности факторов относительно друг друга.

В группе больных рассеянным склерозом было получено следующее распределение средних баллов по шкалам опросника: «негативное прошлое» (58,09), «гедонистическое настоящее» (63,25), «будущее» (73,41), «позитивное прошлое» (70,52), «фаталистическое настоящее» (57,41).

Анализ полученных данных показал, что у них преобладает временная ориентация на будущее и позитивное прошлое. Это говорит о том, что эти люди ставят цели и планируют свое будущее. Опорой для них является прошлый опыт, который основывается на положительных сторонах жизни до заболевания. Люди, которые в прошлом имеют положительный опыт проживания различных жизненных событий, формируют способность переносить этот опыт и на настоящее, а также, несмотря на полученный диагноз, адаптироваться к новым, изменившимся условиям жизни вследствие утраты здоровья. Об этом говорит высокий процент ориентации на будущее.

С другой стороны, выраженная ориентация на позитивное прошлое говорит о том, что люди, у которых уровень заболевания приводит к достаточной ограниченности образа жизни, в том числе к невозможности ухода за собой и необходимости помощи со стороны, живут воспоминаниями о прошлом, о том периоде жизни, когда диагноз еще не был поставлен и они имели возможность вести полноценный образ жизни.

Высокий показатель шкалы «гедонистическое настоящее», по сравнению со шкалой «фаталистическое настоящее», говорит о том, что люди видят свое настоящее оторванным от прошлого и будущего. Это связано с осознанием того, что, то прошлое, какое оно было, уже никогда не может быть продлено и что невозможно повторить или продолжить полученный опыт. По объективным причинам человек понимает, что болезнь и ее прогрессирование делает невозможным вести полноценный образ жизни и строить планы на жизнь без каких-либо ограничений. Также не известно, как быстро будет меняться состояние здоровья человека и его неизбежная инвалидизация. Это оказывает влияние на то, что люди начинают жить «здесь и сейчас», в настоящем моменте, понимая, что «сегодняшнее настоящее» в любой момент уже может стать прошлым, так как при переходе из одной стадии заболевания в другую в течение нескольких дней может кардинально измениться образ жизни и возможность физического и когнитивного функционирования.

Таким образом, больные рассеянным склерозом имеют измененный временной компонент, что подтверждается, с одной стороны, выраженной ориентацией на гедонистическое настоящее, с другой, ориентированностью на будущее и позитивное прошлое.

В группе «условно здоровых» людей было получено следующее распределение средних баллов по шкалам опросника: «негативное прошлое» (56,84), «гедонистическое настоящее» (65,05), «будущее» (76,12), «позитивное прошлое» (70,78), «фаталистическое настоящее» (49,14).

На основании полученных данных видно, что преобладает ориентация на будущее. Это говорит о том, что здоровые люди в своей жизни больше ориентированы на будущее, строят планы и ставят цели. Выраженность ориентации на позитивное прошлое свидетельствует о том, что здоровые люди имеют высокую степень принятия своего опыта в прошлом, который позволяет им развиваться и в настоящем с возможностью строить планы на будущее.

При сравнении временной перспективы двух групп респондентов с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни для независимых выборок были получены достоверные различия по шкале опросника «фаталистическое настоящее» ($U=1319,5$; $p=0,008$) (рис. 1).

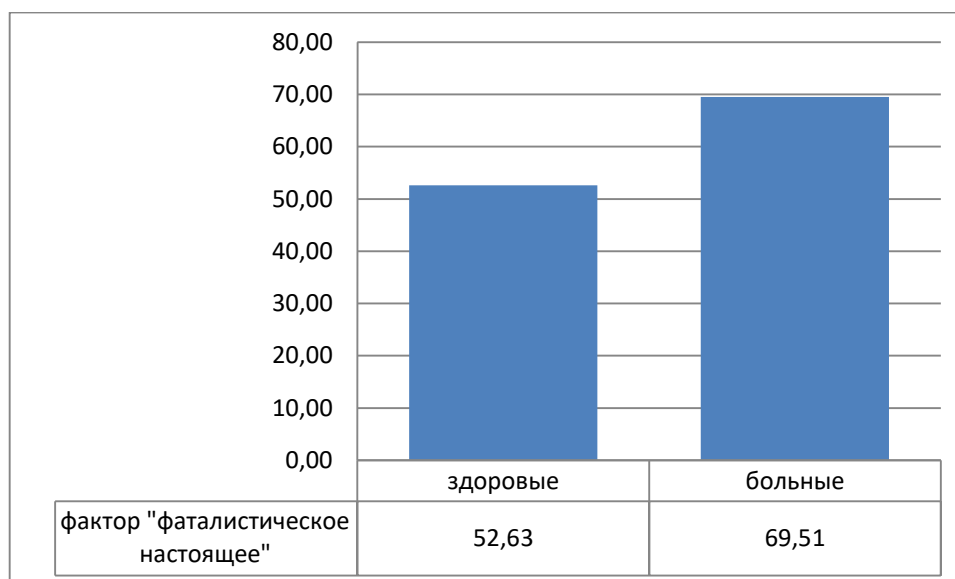


Рис. 1. Сравнение средних баллов по шкале «фаталистическое настоящее» у двух групп респондентов

Так, показатель по шкале «фаталистическое настоящее» у группы больных людей значительно превышает показатель в группе здоровых людей. Это говорит о том, что больные видят свое настоящее не зависящим от их воли. Ощущение беспомощности и безнадежности преобладает над получением удовольствия в настоящем.

Для больных рассеянным склерозом характерна достаточно низкая оценка своих сил для изменения чего-либо в своей жизни. Неблагоприятное влияние оказывают такие факторы, как социальная изоляция, невозможность активно

участвовать в жизни общества, осознание своей «бесполезности» и социальной невостребованности.

Именно эти факторы приводят к психологической дезадаптации и чувству угнетенности у больных рассеянным склерозом, проявлениям инфантильности. А у категории больных с более тяжелой формой протекания заболевания ситуация осложняется постоянной потребностью в наблюдении, помощи и уходе со стороны, проведении гигиенических процедур, что также усугубляет состояние беспомощности.

Таким образом, в проведенном исследовании были выделены особенности временной перспективы больных рассеянным склерозом, заключающиеся в восприятии всех происходящих в настоящем событий как данности, без возможности повлиять на них, в связи с чем будущее также начинает представляться predetermined и малоуправляемым самим человеком, а прошлое до постановки диагноза начинает идеализироваться. Подобного рода особенности временной перспективы значительно влияют на эмоциональное состояние больных рассеянным склерозом, характеризующееся повышенной тревогой, переживанием катастрофизации своего состояния, депрессией. Это, в свою очередь, снижает качество жизни больных рассеянным склерозом, а, следовательно, и лишает их возможности активно и продуктивно осуществлять свою жизнедеятельность в настоящем. Однако, используя результаты подобного рода исследований, возможно создание различных программ психологических тренингов, группового и индивидуального консультирования с целью улучшения эмоционального состояния в аспекте переживания времени собственной жизни, а также формирования стремления к борьбе с болезнью через видение перспектив своего будущего, протяженного во времени.

Список литературы:

1. Власенко А.И. Временная перспектива как подструктура самосознания депривированной личности // Молодой ученый. 2014. № 8. С. 921–924.

2. Голубев А.М., Казачанская М.Г. Временная перспектива и мотивационные предпочтения // Вестник НГУ. Серия : Психология. 2009. Т. 3. Вып. 2. С. 69–77.
3. Гусев Е.И., Демина Т.Л. Рассеянный склероз // Consilium medicum. 2000. Т. 2. №. 2. С. 76–84.
4. Зейгарник Б.Ф. Теория личности Курта Левина. М. : Издательство МГУ, 1981. 104 с.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках. М. : Академический проект, 2019. 313 с.
6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М. : Смысл, 2004. 608 с.
7. Роджерс К., Ролло М., Маслоу А. Теория и практика экзистенциальной психологии. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2014. 336 с.
8. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77. P. 1271–1288.

References:

1. Vlasenko A.I. Vremennaja perspektiva kak podstruktura samosoznaniya deprivirovannoj lichnosti // Molodoj uchenyj. 2014. № 8. P. 921–924.
2. Golubev A.M., Kazachanskaja M.G. Vremennaja perspektiva i motivacionnye predpochtenija // Vestnik NGU. Serija : Psihologija. 2009. T. 3. Vyp. 2. P. 69–77.
3. Gusev E.I., Demina T.L. Rassejannyj skleroz // Consilium medicum. 2000. T. 2. №. 2. P. 76–84.
4. Zejgarnik B.F. Teorija lichnosti Kurta Levina. M. : Izdatel'stvo MGU, 1981. 104 p.
5. Levin K. Teorija polja v social'nyh naukah. M. : Akademicheskij proekt, 2019. 313 p.
6. Njuttен Zh. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego. M. : Smysl, 2004. 608 p.
7. Rodzhers K., Rollo M., Maslou A. Teorija i praktika jekzistencial'noj psihologii. M. : Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2014. 336 p.
8. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77. P. 1271–1288.