

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЛЮДЕЙ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

Гурова Ольга Сергеевна

*Кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный
университет, г. Барнаул, Россия*

e-mail: o-gurova@bk.ru

Статья посвящена изучению актуальной проблемы психологического времени личности. Целью предпринятого исследования явилось обнаружение особенностей переживания времени в целом, временной установки и временной ориентации людей с рассеянным склерозом. В качестве основных методик использовались методика «Временные перспективы» Ф. Зимбардо, шкала временных установок Ж. Нюттена, методика «Временной семантический дифференциал» А.А. Кроника, Е.И. Головахи. Выборочная совокупность включила в себя 2 группы респондентов с рассеянным склерозом (60 человек) и «условно здоровых» (61 человек). Полученные в исследовании результаты позволили выделить достоверные различия в переживании времени в целом, временной установки на настоящее и будущее, временной ориентации у двух групп респондентов.

Ключевые слова: психологическое время личности, временная ориентация, временная установка, рассеянный склероз, прошлое, настоящее, будущее.

PSYCHOLOGICAL TIME OF PEOPLE WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Olga S. Gurova

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Altay State
University, Barnaul, Russia*

e-mail: o-gurova@bk.ru

The article is devoted to the study of the current problem of psychological time of the individual. The aim of the study was to identify the features of the experience of time in general, time setting and time orientation of people with multiple sclerosis. The main methods used were the method of "Time Perspectives" by F. Zimbardo, the scale of time settings by J. Nutten, the method of "Temporal Semantic Differential" by A.A. Kronik, E.I. Golovakha. The sample population included 2 groups of respondents with multiple sclerosis (60 people) and «conditionally healthy» (61 people). The results obtained in the study made it possible to identify reliable differences in the experience of time in general, time setting for the present and future, time orientation in the two groups of respondents.

Key words: psychological time of personality, temporal orientation, temporal attitude, multiple sclerosis, past, present, future.

Интерес ведущих психологов к изучению времени не случаен – оно является важным аспектом восприятия личности и необходимой величиной для

измерения множества понятий. Одним из ведущих исследователей в данном направлении по праву можно считать С.Л. Рубинштейна. Он отмечал важность физиологических особенностей в восприятии времени – «чувстве времени» и выделял восприятие временной длительности и восприятие временной последовательности [1].

О взаимосвязи в сознании человека прошлого, настоящего и будущего говорили Е.И. Головаха и А.А. Кроник. Под прошлым с психологической точки зрения они понимали весь спектр событий, которые произошли до текущего момента; настоящее – это события, имеющие место сейчас либо начавшиеся в прошлом, но ещё не завершившиеся; будущее – это вся цепь грядущих событий, по мнению человека [3].

Рассмотрением субъективности восприятия времени через призму событий прошлого, настоящего и предполагаемого будущего занимались также К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина, П. Фресс, М. Гюйо и другие [1, 11, 13, 16].

Говоря об изучении времени, важно отметить вклад Ш. Бюлер, которая говорила о том, что человек – это сложная личность, имеющая свой набор психологических особенностей, стремящаяся к творчеству и развитию. При этом, зная жизненный путь человека, мы можем не только определить причины тех или иных поступков, но и спрогнозировать его дальнейшее поведение [3].

Важным блоком исследования психологического времени явилось введение и описание таких понятий, как «временная перспектива» и «временная установка» (К. Левин, Ж. Нюттен, Коттл Т.), а также изучение смежных понятий – «временная трансперспектива», «локус времени» и «жизненный путь личности» (А. Лебланк, К. Левин, Л. Лешан и др.) [11, 13, 16].

Несмотря на длительный период изучения субъективности временного восприятия, психологической науке требуется увеличение базы знаний о данных процессах у широких групп людей, имеющих определенные психологические и физические особенности или отклонения.

В психологии есть ряд исследований, посвященных изучению особенностей пациентов с диагнозом рассеянный склероз. Т.Н. Резникова говорит о полиморфности психологических нарушений у пациентов с данным диагнозом, при этом ряд отклонений значительно усугубляется психологическим состоянием из-за социальной депривации больного. При этом значительных улучшений в психологическом и физическом состоянии пациента можно добиться благодаря комплексному подходу, включающему в себя не только медицинскую, но и психологическую помощь [12].

Е.Л. Николаев отмечает, что причина многих психологических отклонений лежит в месторасположении очага поражения головного мозга. При этом ученый не отрицает важность влияния на протекание заболевания социально-психологических факторов [8].

Об определенных дисфункциях психологической сферы, в том числе о нарушениях когнитивной и эмоциональной сфер, также говорят такие исследователи, как О.В. Ульянова, Е.В. Алексеенко, Н.В. Васильева и другие [4, 7, 14]. Многие из них в отдельном порядке говорят о такой важной особенности эмоционального проявления больного, как тревожность.

Е.Л. Николаев, Т.А. Каравасева, Н.В. Васильева, А.В. Васильева отмечают, что тревога, депрессия, катастрофизация и др. в значительной степени могут влиять даже на возникновение болевого синдрома у пациента с рассеянным склерозом [7].

Исследование психологических особенностей больных рассеянным склерозом показало высокую степень влияния эмоционального состояния пациента на его физическое здоровье, стремление к борьбе с болезнью и видение перспектив своего будущего, протяженного во времени [5].

Таким образом, в современной психологии активно изучается категория психологического времени, а также начинают рассматриваться и психологические особенности больных рассеянным склерозом, однако исследований психологического времени людей, страдающих данным

заболеванием, результаты которых способствовали бы более качественному психологическому сопровождению больных, явно недостаточно. Данные обстоятельства и определяют актуальность изучения психологического времени людей с рассеянным склерозом.

Цель исследования – выделение особенностей психологического времени больных рассеянным склерозом.

Для реализации поставленной цели мы считаем необходимым проанализировать специфику переживания времени собственной жизни в целом, а также отдельных его компонентов, а именно временную ориентацию и временную установку. Так, опираясь на работы Ж. Нюттена, мы определяем временную ориентацию как доминирующую направленность поведения человека на объекты и события прошлого, настоящего или будущего; временную установку как позитивную или негативную настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему или будущему [9].

В исследовании были использованы следующие методы и методики: анкетирование, методика «Временные перспективы» Ф. Зимбардо [6], шкала временных установок Ж. Нюттена [9], методика «Временной семантический дифференциал» А.А. Кроника, Е.И. Головахи [3], методы математико-статистической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок). Обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета «SPSS» 23,0.

В исследовании приняли участие 121 человек, проживающие в различных регионах России. Все респонденты были разделены на две группы. В первую группу вошли – больные рассеянным склерозом, 60 человек. Преимущественно женщины (80%), в возрасте от 24 до 59 лет. Больные на разных стадиях заболевания, но у которых еще не потеряна общая трудоспособность, преимущественно состоящих браке (официальном или гражданском – 62%) и имеющих высшее образование (69%). Вторую группу респондентов составили люди, не имеющие тяжелых или хронических заболеваний, 61 человек.

Преимущественно женщины (82%), в возрасте от 22 до 45 лет, преимущественно состоящие в браке (официальном или гражданском – 71%) и имеющие высшее образование (85%). Данную группу мы обозначили как «условно здоровые».

С помощью методики «Временной семантический дифференциал» Е.И. Головахи, А.А. Кроника было охарактеризовано переживание времени в целом у респондентов с рассеянным склерозом. Так, время в целом переживается ими как как быстрое (M=4,98), насыщенное (M=4,72), скачкообразное (M=4,15), приятное (M=3,15), прерывное (M=3,52), растянутое (M=3,98), разнообразное (M=4,57), организованное (M=3,48), раздробленное (M=3,58), ограниченное (M=4,23), счастливое в будущем (M=3,18), приятное в прошлом (M=2,85).

При сравнении с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок данные респондентов с рассеянным склерозом с результатами группы условно здоровых людей были получены достоверные различия в переживании времени (таблица 1).

Таблица 1. Достоверные различия по шкалам методик «Временной семантический дифференциал» Е.И. Головахи, А.А. Кроника между группами респондентов

Шкалы методики	Средние баллы респондентов с рассеянным склерозом	Средние баллы условно здоровых респондентов	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Течет медленно / течет быстро	4,98	5,67	p=0,027
Пустое / насыщенное	4,72	5,54	p=0,009
Приятное / неприятное	3,15	2,49	p=0,016
Непрерывное / прерывистое	3,52	2,89	p=0,029
У меня счастливое светлое будущее / у меня печальное унылое будущее	3,18	1,98	p<0,0001

Для измерения временных установок по отношению к прошлому, настоящему и будущему у респондентов с рассеянным склерозом была использована шкала временных установок Ж. Нюттена.

Были получены средние баллы по шкалам по отношению к прошлому: приятное/неприятное (M=5,22), полное/пустое (M=5,20), угрожающее/привлекательное (M=4,88), прекрасное/ужасное (M=5,25), холодное/теплое (M=5,07), завершённое (успешное)/разочаровывающее (неудачное) (M=4,78), скучное/интересное (M=5,42), светлое/темное (M=5,37), полное надежд/безнадежное (M=5,60), стремительное/медленное (M=5,22), тяжелое/легкое (M=4,33), отдаленное/близкое (M=4,25), важное/неважное (M=5,15), краткое/долгое (M=4,15), определяемое извне / мое личное (M=5,42).

Полученные средние баллы по шкалам, характеризующим временную установку к настоящему, распределились следующим образом: приятное/неприятное (M=4,85), полное/пустое (M=4,72), угрожающее/привлекательное (M=4,75), прекрасное/ужасное (M=4,93), холодное/теплое (M=4,92), завершённое (успешное)/разочаровывающее (неудачное) (M=4,60), скучное/интересное (M=4,83), светлое/темное (M=4,93), полное надежд/безнадежное (M=4,82), стремительное/медленное (M=4,50), тяжелое/легкое (M=3,75), отдаленное/близкое (M=3,13), важное/неважное (M=5,27), краткое/долгое (M=4,47), определяемое извне/мое личное (M=5,30), пассивное оживание/активные действия (M=4,63), неизменное/постоянно меняющееся (M=4,57), открытое/закрытое (M=4,58), знакомое/незнакомое (M=4,07).

Временная установка к будущему представлена в следующем распределении средних баллов: приятное/неприятное (M=4,75), полное/пустое (M=4,90), угрожающее/привлекательное (M=4,72), прекрасное/ужасное (M=4,73), холодное/теплое (M=4,97), завершённое (успешное)/разочаровывающее (неудачное) (M=4,60), скучное/интересное (M=5,17), светлое/темное (M=4,97), полное надежд/безнадежное (M=5,20),

стремительное/медленное (M=4,63), тяжелое/легкое (M=4,57), отдаленное/близкое (M=3,03), важное/неважное (M=5,50), краткое/долгое (M=5,02), определяемое извне/мое личное (M=5,03), пассивное оживление/активные действия (M=4,92), неизменное/постоянно меняющееся (M=4,50), открытое/закрытое (M=4,70), знакомое/незнакомое (M=3,45).

Таким образом, проанализировав полученные данные временных установок по отношению к прошлому, настоящему и будущему, можно сказать, что респонденты с рассеянным склерозом настоящее рассматривают как самый тяжелый, угрожающий и разочаровывающий период жизни. Тогда как прошлое для них более приятное, полное, прекрасное и легкое. Будущее, в свою очередь, более прекрасное, легкое, важное, долгое, чем прошлое. А прошлое более стремительное, полное надежд, интересное, теплое и прекрасное. Настоящее более знакомое, но более пассивное, чем будущее.

Были получены достоверные различия по временной установке на настоящее и будущее у респондентов с рассеянным склерозом и условно здоровых людей (таблица 2).

Таблица 2. Достоверные различия по методике Ж. Нюттена «Шкала временных установок» между группами респондентов

Шкалы методики	Средние баллы респондентов с рассеянным склерозом	Средние баллы условно здоровых респондентов	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
<i>Установка на настоящее</i>			
Угрожающее/привлекательное	4,75	5,70	p=0,006
Прекрасное/ужасное	4,93	5,75	p=0,004
Холодное/теплое	4,92	5,75	p=0,020
Скучное/интересное	4,83	5,66	p=0,031
Светлое/темное	4,93	5,87	p=0,007
Полнонадежд/безнадежное	4,82	5,85	p=0,002
Стремительное/медленное	4,50	5,51	p=0,007

Тяжелое/легкое	3,75	4,80	p=0,002
Отдаленное/близкое	3,13	2,03	p<0,0001
Важное/неважное	5,27	6,18	p=0,006
Неизменное/постоянноменяющееся	4,57	5,52	p=0,010
Открытое/закрытое	4,58	5,57	p=0,004
Знакомое/незнакомое	4,07	5,11	p=0,001
<i>Установка на будущее</i>			
Приятное/неприятное	4,75	6,00	p<0,0001
Полное/пустое	4,90	6,13	p<0,0001
Угрожающее/привлекательное	4,72	5,85	p<0,0001
Прекрасное/ужасное	4,73	6,00	p<0,0001
Холодное/теплое	4,97	5,93	p<0,0001
Завершенное/разочаровывающее	4,60	5,98	p<0,0001
Скучное/интересное	5,17	6,16	p=0,001
Светлое/темное	4,97	6,16	p<0,0001
Полнонадежд/безнадежное	5,20	6,03	p=0,007
Стремительное/медленное	4,63	5,26	p=0,027
Тяжелое/легкое	4,57	5,56	p=0,002
Важное/неважное	5,50	6,10	p=0,014
Пассивноеожидание/активные действия	4,92	5,84	p=0,006
Неизменное/постоянноменяющееся	4,50	5,56	p=0,002
Открытое/закрытое	4,70	5,64	p=0,005
Знакомое/незнакомое	3,45	4,31	p=0,023

При проведении сравнения двух групп с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни для независимых выборок по опроснику временной перспективы Ф. Зимбардо было выявлено достоверное различие по шкале «фаталистическое настоящее» (таблица 3).

Таблица 3. Достоверные различия между группами респондентов по методике «Опросник временной перспективы» Ф. Зимбардо

Шкалы методики	Средние баллы респондентов с рассеянным склерозом	Средние баллы условно здоровых респондентов	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Фаталистическое/настоящее	57,41	49,14	p=0,008

Полученные результаты при оценке переживания времени в целом свидетельствуют о том, что респонденты с рассеянным склерозом характеризуют свое время как быстрое, насыщенное, скачкообразное, что связано с фактом постановки диагноза, принятием этого события и изменения образа жизни в связи с новым, изменившимся состоянием здоровья. Время своей жизни они проживают с опорой на приятное, позитивное прошлое, черпают в нем ресурс для проживания трудностей в настоящем.

При сравнении данных двух групп респондентов можно отметить, что время в переживании респондентов с рассеянным склерозом течет медленнее, чем у здоровых людей, оно более неприятное и прерывистое, менее насыщенное. Так, опираясь на исследования Е.Л. Николаева [7, 8], можно отметить, что большинство больных рассеянным склерозом подвержено когнитивным нарушениям (памяти, речи, способности к обработке информации), сложностью адаптации к изменившимся условиям в силу вышеперечисленных причин, вследствие чего они сложнее, медленнее, чем здоровые люди, способны выстраивать свою жизнь и время в соответствии со своими желаниями, со своими потребностями.

Рассматривая тот факт, что больные видят свое будущее более печальным и унылым, можно сказать, что на это влияет понимание неизбежной инвалидизации, подготовиться к которой заранее невозможно. Это означает, что больной всегда находится в состоянии неизвестности по отношению к своему будущему и необходимостью постоянно подстраиваться и адаптироваться к своему меняющемуся состоянию здоровья.

Анализируя временную установку на прошлое у респондентов с рассеянным склерозом, можно подчеркнуть, что прошлое воспринимается как светлое, полное надежд, личное и интересное время жизни. И в то же время – как краткое, отдаленное, угрожающее, тяжелое. Это говорит о том, что прошлое, в котором еще не было заболевания, в отличие от настоящего и

будущего, видится в светлых, радостных тонах, поскольку в то время респонденты в большей степени, чем в настоящем, могли влиять на события в своей жизни. При этом они также видят его как далекий, опасный и тяжелый период своей жизни. Связано это с тем, что испытуемым на момент проведения исследования уже был поставлен диагноз рассеянный склероз, который разделил их жизнь на «до» и «после». Сам факт постановки и принятия диагноза, осознания факта будущей, а для некоторых уже наступившей инвалидизации явился угрожающим и тяжелым событием их жизни, что также подтверждается исследованием проблем реакции на болезнь и её субъективной оценки О.В. Ульяновой [14]. Осознание того, что светлое, интересное, полное надежд прошлое уже невозможно повторить, воспроизвести в настоящем или будущем, делает его отдаленным.

Для респондентов с рассеянным склерозом настоящее видится как важное, мое личное. И в то же время они его видят как отдаленное, незнакомое, тяжелое, угрожающее, разочаровывающее. Относительно прошлого настоящее для респондентов с рассеянным склерозом видится в более тревожных и пессимистичных тонах. Это связано с тем, что многие так и не смогли принять свой диагноз, связанные с ним ограничения в собственной реализации, многим начала требоваться помощь со стороны, а в связи с этим необходимость обращаться за ней, нежелание доставлять трудности своим близким. Также возможной причиной стало то, что некогда ранее поставленным планам на жизнь уже не суждено сбыться (например, при полученном образовании нет возможности освоить профессию или возможности родить и воспитать ребенка). Тем не менее респонденты его считают важным, личным, так как ценят те моменты, которые происходят в настоящем, которые еще доступны на данный период жизни.

Временная установка на будущее у респондентов с рассеянным склерозом характеризуется видением своего будущего как важного, полного надежд, долгого, интересного и в то же время незнакомого и близкого времени

собственной жизни. Исходя из этого можно сказать, что, несмотря на тяжелое, разочаровывающее настоящее, респонденты с рассеянным склерозом возлагают надежды на свое будущее. Это может быть связано с тем, что они надеются в будущем на улучшение своего физического состояния, появление инновационных способов лечения своего заболевания, а также на приобретение новых навыков, знаний для реализации себя в новой профессии.

При сравнении временной установки на настоящее двух групп выборочной совокупности можно отметить, что для респондентов с рассеянным склерозом настоящее переживается как более угрожающее, ужасное, холодное, скучное, темное, безнадежное, медленное, тяжелое, отдаленное, неважное, неизменное, незнакомое. Респонденты с рассеянным склерозом очень сильно сфокусированы на своем заболевании, это также подтверждает тот факт, что наряду с ограниченными физическими возможностями, такими как снижение скорости движений, ухудшение координации, снижение чувствительности, ухудшение зрения, памяти, речи, мимики, у этих людей наблюдаются такие расстройства, как депрессия, тревога, нарастает интроверсия. В то же время данные показатели имеют не столь низкие значения, что говорит о том, что больные все же могут находиться в положительном расположении духа, тем самым они задействует когнитивный резерв. В этом случае такие больные характеризуются активной жизненной позицией, стремлением излечиться, положительно реагируют на терапию и медицинские предложения по поддержанию здоровья. Именно это положительным образом влияет на общее самочувствие и качество жизни.

Также были получены достоверные различия в установке на будущее между группами респондентов. Для респондентов с рассеянным склерозом будущее переживается как более неприятное, пустое, угрожающее, ужасное, холодное, разочаровывающее, скучное, темное, безнадежное, медленное, тяжелое, неважное, неизменное, закрытое, незнакомое в сравнении с установкой «условно здоровых людей».

В работах Н.В. Зарубиной, Е.Л. Николаева, Т.Н. Резниковой, О.В. Ульяновой и др. отмечается, что наличие рассеянного склероза влияет на все уровни личности (эмоциональный, когнитивный, деятельностный) [4, 7, 12, 14]. При постановке диагноза люди понимают, что их заболевание неизбежно приведет к инвалидизации. И даже если на сегодняшний день они сохраняют все функции жизнедеятельности, то будущее для них точно неизвестно. Таким людям очень сложно планировать что-то серьезное и хоть немного отдаленное, так как неизвестно, смогут ли они прийти к тому, что наметили для себя. Именно поэтому будущее определяется прежде всего стрессом и переживаниями по поводу неизвестности, возможным страхом перед ним.

При сравнении двух групп респондентов было также выявлено, что у больных рассеянным склерозом более выражена такая временная ориентация, как «фаталистическое настоящее» в сравнении со здоровыми людьми. Это говорит о том, что респонденты с рассеянным склерозом видят свое настоящее не зависящим от их воли. Ощущение беспомощности и безнадежности преобладает над получением удовольствия в настоящем. Для них характерна достаточно низкая оценка своих сил для изменения чего-либо в своей жизни. Неблагоприятное влияние на подобную временную ориентацию оказывают такие факторы, как социальная изоляция, невозможность активно участвовать в жизни общества, осознание своей бесполезности и социальной невостребованности.

Полученные в ходе проведенного исследования результаты демонстрируют особенности переживания времени в целом, временной установки на настоящее и будущее, временной ориентации у респондентов с рассеянным склерозом. Описанные в работах исследователей (Н.В. Зарубиной, Е.Л. Николаева, Т.Н. Резниковой, О.В. Ульяновой и др.) особенности личности больных рассеянным склерозом можно отметить сложную психологическую структуру нарушений, обусловленных внешними и внутренними условиями протекания заболевания. Большинство больных рассеянным склерозом

характеризуются наличием отклонений в когнитивной сфере, расстройствами эмоционального состояния (повышенная тревожность, депрессивное состояние, агрессия, инфантильность), слабо или ярко выраженным болевым синдромом. Имея определенные сложности в социальной, бытовой и физической сферах, вызванные наличием рассеянного склероза, больные по-разному реагируют на происходящее – выбирают конструктивные либо неадаптивные стратегии совладания. Все сложности, с которыми им приходится сталкиваться, закономерно влияют в том числе на переживание времени собственной жизни [4, 7, 12, 14].

В свою очередь, согласно исследованиям А.В. Барановой, Н.В. Козловской, А.А. Кроника, Е.И. Головахи, И.А. Ральниковой, Е.И. Ипполитовой, О.С. Гуровой, А.В. Солодковой, Н.Н. Фокеевой и др., психологическое время личности выполняет важную функцию в регуляции сознания и поведения человека, оказывая влияние на когнитивную, эмоциональную, ценностно-смысловую сферы [2, 3, 5, 11, 13, 15]. Таким образом, психологическая помощь посредством с одной стороны точечного, с другой стороны целостного воздействия на различные параметры (временная установка, временная ориентация) психологического времени людей с рассеянным склерозом может способствовать формированию более адаптивных стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией, снижению выраженности тревожной и депрессивной симптоматики, повышению степени самоорганизации и саморегуляции, уровня психологического благополучия в целом. В связи с этим исследования различных аспектов психологического времени больных с рассеянным склерозом являются необходимым как с точки зрения более глубокого понимания конструкта психологического времени личности, так и с точки зрения разработки новых методов и техник оказания психологической помощи.

Проведенное исследование позволило выделить следующие особенности психологического времени респондентов с рассеянным склерозом:

1. В переживании респондентов с рассеянным склерозом время окрашено в более негативные оттенки (медленное, пустое, неприятное, прерывистое, растянутое) в сравнении с людьми условно здоровыми.

2. При сравнении двух групп выборочной совокупности временная установка на настоящее и будущее у респондентов с рассеянным склерозом носит более негативный характер. Причем у респондентов с рассеянным склерозом собственное настоящее переживается как наиболее тяжелое, неприятное время собственной жизни относительно прошлого и будущего.

3. У респондентов с рассеянным склерозом более выражена ориентация на фаталистическое настоящее, которое характеризуется независимостью от воли личности, предопределённым, подчинённым судьбе.

Выделенные особенности переживания времени в целом и временных отрезков (прошлое, настоящее, будущее), в частности у людей, страдающих рассеянным склерозом, обосновывают необходимость оказания им психологической помощи путем коррекции целостности, насыщенности времени жизни, а также через формирование позитивной установки на настоящее и будущее, что, в свою очередь, позволит повысить качество жизни, уровень психологического здоровья больных рассеянным склерозом.

Список литературы:

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. Санкт-Петербург : Изд-во Алетейя, 2001. 304 с.
2. Баранова А.В., Яковлева Н.В. Психологическое время личности и его взаимосвязь с особенностями здоровьесберегающей деятельности у больных // Материалы международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия победы в великой отечественной войне 1941-1945 гг.)». Санкт-Петербург. : ООО «Скифия-принт», 2020. С. 976–977.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Концепция психологического времени и принципы конструктивной психологии (от интроспективной реконструкции к конструированию знания) // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2014. №1. С. 112–115.

4. Зарубина Н.В., Спирин Н.Н. Динамика развития депрессивных нарушений у больных с рассеянным склерозом // Евразийский союз ученых. Медицинские науки. 2020. № 76(5). С. 31–38.

5. Козловская Н.В. Субъективное восприятие времени: возрастной аспект исследования // Вестник Северокавказского федерального университета. 2022. № 6(93). С. 92–101.

6. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 4. С. 67–88.

7. Николаев Е.Л., Караваева Т.А., Васильева Н.В., Васильева А.В. Дифференциация психотерапевтических мишеней у больных рассеянным склерозом // Интердисциплинарный подход к коморбидности психических расстройств на пути к интегративному лечению. Сборник тезисов. Санкт-Петербург : Изд-во Нац. медицин. исслед. центра им. В.М. Бехтерева, 2021. С. 1826–1827.

8. Николаев Е.Л., Караваева Т.А., Васильева Н.В., Васильева А.В., Чехлатый Е.И. Медико-психологическое сопровождение больных рассеянным склерозом: организационные этапы и задачи // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2019. №2. С. 95–101.

9. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва : Изд-во Смысл, 2004. 608 с.

10. Ральникова И.А., Гурова О.С., Даренских С.С., Ипполитова Е.А., Кроян Г.Ф. Методы изучения и коррекции жизненных перспектив личности. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2020. 185 с.

11. Ральникова И.А., Гурова О.С., Ипполитова Е.А. Трансформация субъективной картины жизненного пути человека на этапе переломных событий: монография. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. 152 с.

12. Резникова Т.Н. О коррекции психического состояния немедикаментозным способом при рассеянном склерозе // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1. С. 177–188.

13. Солодкова А.В. Исследования восприятия времени в современной психологии // Современная зарубежная психология. 2017. Том 6. № 3. С. 77–85.

14. Ульянова О.В., Куташов В.А. Коррекция изменений психологического статуса пациентов с рассеянным склерозом // Профилактическая медицина. 2021. Том 24. № 5-2. С. 82–83.

15. Фокеева Н.Н. Особенности психологического времени на разных этапах зрелой взрослости // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. Том 2. № 11. С. 21–28.

16. Klicperová-Baker M., Weissenberger S., PoláčkováŠolcová I., Děchtěrenko F., Vňuková M., Ptáček R. Development of Psychological Time Perspective: The Types, Predictors, and Trends // Studia Psychologica. 2020. Vol. 62. No. 3. P. 259–276.

References:

1. Abul'hanova K.A., Berezina T.N. Vremja lichnosti i vremja zhizni. Sankt-Peterburg : Izd-vo Aletejja, 2001. 304 p.
2. Baranova A.V., Jakovleva N.V. Psihologicheskoe vremja lichnosti i ego vzaimosvjaz' s osobennostjami zdorov'esberegajushhej dejatel'nosti u bol'nyh. Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Anan'evskie chtenija – 2020. Psihologija sluzhebnoj dejatel'nosti: dostizhenija i perspektivy razvitija(v chest' 75-letija pobedy v velikoj otechestvennoj vojne 1941-1945 gg.)». Sankt-Peterburg : OOO «Skifija-print», 2020. P. 976–977.
3. Golovaha E.I., Kronik A.A. Konceptija psihologicheskogo vremeni i principy konstruktivnoj psihologii (ot introspektivnoj rekonstrukcii k konstruirovaniju znanija). PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2014. No 1. P. 112–115.
4. Zarubina N.V., Spirin N.N. Dinamika razvitija depressivnyh narushenij u bol'nyh s rassejannym sklerozom. Evrazijskij sojuz uchenyh. Medicinskie nauki. 2020. № 76(5). P. 31–38.
5. Kozlovskaja N.V. Sub#ektivnoe vosprijatie vremeni: vozrastnoj aspekt issledovanija. Vestnik Severokavkazkogo federal'nogo universiteta. 2022. № 6(93). P. 92–101.
6. Mitina O.V., Syrcova A. Oprosnik po vremennoj perspektive F. Zimbardo (ZTPI): rezul'taty psihometricheskogo analiza russkojazyčnoj versii. Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija. 2008. No 4. P. 67–88.
7. Nikolaev E.L., Karavaeva T.A., Vasil'eva N.V., Vasil'eva A.V. Differenciacija psihoterapevticheskikh mishenej u bol'nyh rassejannym sklerozom. Interdisciplinarnyj podhod k komorbidnosti psihicheskikh rasstrojstv na puti k integrativnomu lecheniju. Sbornik tezisov. Sankt-Peterburg : Izd-vo Nac. medicin. issled. centra im. V.M. Behtereva, 2021. P. 1826–1827.
8. Nikolaev E.L., Karavaeva T.A., Vasil'eva N.V., Vasil'eva A.V., Chehlatyj E.I. Mediko-psihologicheskoe soprovozhdenie bol'nyh rassejannym sklerozom: organizacionnye jetapy i zadachi. Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psihologii imeni V.M. Behtereva. 2019. No 2. P. 95–101.
9. Njuttен Zh. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego. Moskva : Izd-vo Smysl, 2004. 608 p.
10. Ral'nikova I.A., Gurova O.S., Darenskih S.S., Ippolitova E.A., Krojan G.F. Metody izuchenija i korrekcii zhiznennyh perspektiv lichnosti. Barnaul : Izd-vo Alt. un-ta, 2020. 185 p.
11. Ral'nikova I.A., Gurova O.S., Ippolitova E.A. Transformacija sub#ektivnoj kartiny zhiznennogo puti cheloveka na jetape perelomnyh sobytij: monografija. Barnaul : Izd-vo Alt. un-ta, 2015. 152 p.
12. Reznikova T.N. O korrekcii psihicheskogo sostojanija nemedikamentoznym sposobom pri rassejannom skleroze. Klinicheskaja i special'naja psihologija. 2019. Vol. 8. No 1. P. 177–188.

13. Solodkova A.V. Issledovanija vosprijatija vremeni v sovremennoj psihologii. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*. 2017. Vol. 6. No 3. P. 77–85.

14. Ul'janova O.V., Kutashov V.A. Korrekcija izmenenij psihologicheskogo statusa pacientov s rassejannym sklerozom. *Profilakticheskaja medicina*. 2021. Vol. 24. No 5-2. P. 82–83.

15. Fokeeva N.N. Osobennosti psihologicheskogo vremeni na raznyh jetapah zreloj vzroslosti. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psihologii*. 2021. Vol. 2. No 11. P. 21–28.

16. Klicperová-Baker M., Weissenberger S., Poláčková Šolcová I., Děchtěrenko F., Vňuková M., Ptáček R. Development of Psychological Time Perspective: The Types, Predictors, and Trends. *Studia Psychologica*. 2020. Vol. 62. No 3. P. 259–276.