

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ ЛЮДЬМИ С ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Ю. С. Ворожбит

Белорусский государственный университет, г. Минск;

yuliyavarazhbit@gmail.com;

науч. рук. – А. А. Давидович, канд. психол. наук, доц.

В публикации автор обращается к проблеме когнитивных искажений у людей, страдающих тревожно-фобическими расстройствами. Приводятся результаты исследования субъективного восприятия индивидуального психологического времени у людей с тревожно-фобическими расстройствами, его качественных и количественных характеристик. Впервые осуществлен анализ особенностей субъективного восприятия времени у людей с тревожно-фобическими расстройствами, выражающихся в малоосознаваемых тенденций в актуальном психическом состоянии и отношении личности к действительности. В исследовании доказано, что восприятие времени может быть дополнительным критерием, описывающим тревожное расстройство. Полученные результаты дополняют данные об искажении в способности хронирования, особенностях эмоционального состояния людей, что существенно повышает эффективность оказания психологической помощи больным данной нозологической группы.

Ключевые слова: восприятие времени, тревожно-фобические расстройства, семантический дифференциал времени, тревожное расстройство, индивидуальная минута.

Восприятие времени играет огромную роль при ориентации в окружающей реальности и является непременным атрибутом адаптации человека в различных ситуациях. Целью исследования было выявить особенности восприятия времени у людей с тревожно-фобическими расстройствами. Нами было доказано, что время может быть дополнительным критерием, описывающим тревожное расстройство. Психосемантические методы диагностики, используемые в нашем исследовании, раскрывают внутренний мир больных, помогают понять и оценить используемые механизмы психологической адаптации, включающие неосознанные механизмы психологической защиты.

В настоящем исследовании, мы, вслед за А. Беком, Г. Эмери, Д. Барлоу рассматриваем развитие тревожных расстройств в связи с когнитивными искажениями в форме негативных мыслей, мешающих оценить собственную самоэффективность и степень угрозы, что ведет к неуверенности в себе и направляет внимание на прежние неудачи. Происходит выраженное искажение в переработке информации, включая нарушения в восприятии времени. [1; 2]

Экспериментальную выборку исследования составили люди от 18 до 52 лет мужского и женского пола с генерализированным тревожным

расстройством/обсессивно-компульсивным расстройством/паническим расстройством/фобическим тревожным расстройством. Из всех испытуемых (50 чел.) в экспериментальной группе 8% мужчин (4 чел.) и 92% женщин (46 чел.). **Контрольную выборку** составили люди без психических расстройств в диапазоне от 18 до 46 лет мужского и женского пола. Из всех испытуемых (40 чел. в контрольной группе 40% мужчин (16 чел.) и 60% женщин (24 чел.).

На *первом этапе* исследования проводилась экспериментально-психологическая диагностика длительности индивидуальной минуты. [3] Использовалось сравнение средних значений контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента с использованием критериев нормальности распределения (табл.).

Таблица

Длительность индивидуальной минуты

Контрольная группа (M±SD)	Люди с тревожно-фобическими расстройствами (M±SD)
62,46±16,22	70,55±21,12*

*Различия достоверны при $p \leq 0,05$, где M – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Полученные результаты показывают, что длина индивидуальной минуты у людей без психических расстройств соответствует физическому времени. У людей с тревожно-фобическими расстройствами наблюдаются статистически значимые отличия в субъективном восприятии длительности времени по сравнению со здоровыми людьми и наблюдаются нарушения в способности хронирования в сторону переоценки длительности физического времени.

Замедленное субъективное восприятие психологического времени может сопровождать различия в других аспектах обработки информации, в том числе приводить к ошибкам в прогнозировании и планировании временных промежутков и искажению восприятия значимых элементов временной структуры событий (длительность событий, темп, последовательность и локализация событий во времени, ритм), нарушению циркадной ритмики. [4] Это можно объяснить тем, что люди с тревогой испытывают высокий уровень возбуждения и воспринимают свой опыт как более продолжительный по сравнению с переживаниями спокойных людей. Происходит перераспределение ресурсов внимания на тревожащую информацию, что приводит к искаженному восприятию хода времени. [5]

На *втором этапе* выявлялось определение значений пяти факторов семантического дифференциала времени по методике Л. И. Вассермана, включая отношения к прошлому, настоящему и будущему. [6] На

третьем этапе средние значения факторов восприятия времени экспериментальной выборки, ранжировались по уровням относительно соответствующих показателей здоровых респондентов.

В ходе анализа обнаружены статистически значимые различия в восприятии настоящего, прошлого и будущего у данной категории пациентов в сравнении с группой здоровых респондентов. Оказалось, что наибольшее количество значимых отличий у контрольной и экспериментальной групп наблюдается в восприятии настоящего. У респондентов с тревожно-фобическими расстройствами по всем факторам наблюдается пониженный уровень. Настоящее оценивается отрицательно, пессимистично, нарушена связь с действительностью, текущие события имеют малую смысловую значимость для респондентов, отмечается повышенная утомляемость, неудовлетворенность жизнью, потеря веры в свои силы, пассивная позиция по отношению к происходящим изменениям. Респонденты из экспериментальной выборки большое внимание обращают на свои неудачи и ощущают себя невовлеченными в текущую жизненную ситуацию.

В отношении прошлого отмечается также пессимистичная оценка с преобладанием эмоций печали или гнева, события прошлого воспринимаются недостаточно упорядоченно. Но при этом они оценивались как подконтрольные и более личностно значимые, чем события настоящего. Люди с тревожно-фобическими расстройствами вовлечены эмоционально в воспоминания, представляют себя в прошлом как более активных. Мир в прошлом воспринимается как относительно стабильный, понятный и безопасный.

Респонденты с тревожно-фобическими расстройствами видят в будущем труднопреодолимые препятствия, отмечается пессимистичное восприятие будущих событий, снижена их значимость. Будущее ощущается как тревожное и вызывает беспокойство, хотя при этом оно воспринимается как достаточно предсказуемое и прогнозируемое, что наблюдается и у здоровых людей. Это можно связать с тем, что заболевания данной группы не приводят к нарушениям логического хода мышления, но сказываются на восприятии действительности, в том числе за счет работы малоосознаваемых тенденций. В результате снижается ощущение собственной эффективности. Можно сказать, что вырабатывается предубеждение, которое изначально определяет значение события прежде, чем оно случится, что указывает на антиципирующий характер тревоги. Но именно ощущение упорядоченности и прогнозируемости будущих событий может послужить ресурсом для работы над когнитивными искажениями для преодоления заболевания.

Представленная в нашей работе психосемантическая методика диагностики восприятия времени ранее не использовалась в изучении группы пациентов с тревожно-фобическими расстройствами, но полученные данные согласуются с характеристикой состояния тревоги у ряда авторов, включая работы Д. Барлоу, А. Бека, Г. Эмери. [1; 2]

Библиографические ссылки

1. Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K., Woods, S. W. Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: a randomized controlled trial // The Journal of the American Medical Association. 2000. № 283. P. 2529–2536. DOI: 10.1001/jama.283.19.2529.
2. Beck, A. T., Emery, G. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. NY: Basic Books, 1985.
3. Вороненко, И. Н. Особенности воспроизведения временных отрезков и интервалов у студентов с различным типом вегетативной регуляции и уровнем тревожности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.02 // Ставрополь, 2005. – 104 с.
4. Allman, M., Penney, T., Meck, W. A Brief History of «The Psychology of Time Perception» // Timing & Time Perception. 2016. № 4. P. 299–314. DOI: 10.1163/22134468-00002071.
5. Yoo, J.-Yi, Lee J.-H. The effects of valence and arousal on time perception in individuals with social anxiety // Frontiers in Psychology. 2015. № 6. P. 1–5. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01208.
6. Вассерман, Л. И., Трифонова, Е. А., Червинская, К. Р. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии: пособ. для врачей и мед. психологов. СПб: Санкт-Петербургский научно-исслед. психоневролог. инст. им. В. М. Бехтерева, 2009.