

# ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ВОСПРИЯТИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

## CHANGES IN THE PERCEPTION OF PSYCHOLOGICAL TIME IN PEOPLE WITH DIFFERENT TYPES OF DEPENDENT BEHAVIOR

**E. Mahrina  
E. Sergeeva**

*Summary:* The aim of the study is to identify the features of the perception of psychological time in people with addictive behavior. The article presents the results of a study on this problem of people with alcohol and drug addiction. This topic is little studied, especially by domestic scientists, so the results of empirical research are very significant. The findings suggest that addictions do distort the perception of psychological time. Dependent people perceive the past with a negative emotional coloring, which affects the perception of the present and future.

*Keywords:* perception of psychological time, time perspective, dependent behavior.

**Махрина Елена Александровна**

кандидат психологических наук, доцент,

Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Севастополе

*machrina\_lena@mail.ru*

**Сергеева Екатерина Евгеньевна**

Старший преподаватель,

Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Севастополе,

*ps301@mail.ru*

*Аннотация:* Целью исследования является выявление особенностей восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением. В статье приводятся результаты исследования по данной проблеме людей с алкогольной наркотической зависимостью. Эта тема является малоизученной, особенно отечественными учёными, поэтому результаты эмпирического исследования являются очень значимыми. Полученные данные говорят о том, что зависимости действительно искажают восприятие психологического времени. У зависимых людей восприятия прошлого происходит с негативной эмоциональной окраской, что влияет на восприятие настоящего и будущего.

*Ключевые слова:* восприятие психологического времени, временная перспектива, зависимое поведение.

### Обоснование научной проблемы

Зависимое поведение является одной из самых актуальных проблем нашего поколения. Люди с зависимым поведением утрачивают свою работоспособность, уровень жизнедеятельности падает, чаще происходят конфликтные ситуации с окружающими людьми, а также повышается уровень преступности. Что же касается восприятия психологического времени – это одна из главных характеристик функционирования человека, которая при этом является субъективной характеристикой. Проведя многочисленные исследования, учёные выяснили, что особенности восприятия психологического времени по многим факторам способствуют саморегуляции личности [6]. По этой причине, особый интерес вызывают исследования восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением.

Целью данного исследования является изучение особенностей восприятия психологического времени у людей с различными видами зависимого поведения.

А исходя из целей исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ методологических подходов особенностей восприятия психо-

логического времени у людей с зависимым поведением;

2. Проанализировать особенности восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением;
3. Подобрать диагностический инструментарий и провести исследование особенностей восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением;
4. Обобщить полученные результаты и сделать выводы.

Методологическими основами исследования являлись: теоретический – анализ источников отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме и эмпирический – психодиагностическое исследование, анализ, систематизация и обобщение полученных результатов.

Практическая значимость: состоит в использовании полученных данных, при помощи исследования, для усовершенствования диагностики и профилактики различных зависимостей людей. Особенности восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением освещают отечественные и зарубежные специалисты: А.Е. Личко, Н.Я. Иванов, П.Б. Ганнушкин,

И.С. Додонов, Б.В. Зейгарник, К. Левин, Франк, У. Джеймс, Ф. Мартинес, Ф. Зимбардо и др.

В качестве методик, которые использовались для проведения данного исследования, были использованы опросник «Временная перспектива» Ф. Зимбардо; Методика «Семантический дифференциал времени» (СДВ); математическая обработка данных проведена по помощи Т-критерия Стьюдента и критерия Пирсона.

Само исследование проводилось на выборке 40 человек, которые в настоящее время состоят на учете в наркологическом диспансере г. Таганрога. Возраст испытуемых на момент исследования от 18 до 40 лет, из них 20 женщин и 20 мужчин. В женской группе 4 человека (20%) имеют алкогольную зависимость, а 16 человек (80%) зависимы от наркотиков. В мужской группе 12 участников (60%) имеют алкогольную зависимость, а 8 участников (40%) – наркотическую.

### Основные результаты

Разные исследователи связывают зависимое поведение со злоупотреблением каких-либо веществ и нарушением потребностей личности. Обращаясь к специальной литературе, мы видим еще одно определение, рассматриваемое в данной работе проблемы – это аддиктивное поведение. Понятия «зависимости» и «аддикции» являются сравнительно новыми в отечественной науке. А.Е. Личко и Н.Я. Иванов в своем словаре только около восемнадцати лет назад ввели эти понятия.

Одной из черт характеристики аддиктивного поведения является цикличность. Одна фаза цикла включает в себя:

- потребность в зависимости, исходящая изнутри;
- увеличение желания и напряжения;
- предвкушение и активный поиск объекта аддикции;
- при получении объекта, зависимый испытывает особые переживания;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

У каждого зависимого данный цикл длится разное время. К примеру, у одного человека этот период составляет один день, а у другого – один месяц. Зависимое поведение не всегда может привести к смерти (алкоголизм, наркомания), но оно вызывает личностные изменения, которые приводят к социальному несоответствию.

Основными и самыми популярными видами зависимостей являются:

- Алкогольная зависимость. Алкоголизм является хроническим заболеванием, к которому приводит систематическое употребление спиртных напитков,

вызывающие нарушение психической деятельности, появление социальной фрустрированности, и соматоневрологической патологии.

- Наркотическая зависимость. Наркомания – болезненное состояние, которое характеризуется психической и физической зависимостью, потребностью в повторном, многократном употреблении психоактивных веществ, принимающей форму непреодолимого влечения. В международной классификации болезней, наркоманией считаются «психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ». Вызывать сильную психическую зависимость могут все наркотики, но физическую зависимость вызывают препараты опиума.
- Токсикомания. Это заболевание, выражающееся в психической, а иногда физической зависимости от веществ, которые не включены в официальный список наркотиков. Психоактивные токсические вещества имеют те же свойства, что и наркотические (вызывают приятное психическое состояние и зависимость).

Восприятие времени это одна из основных и фундаментальных функций в жизнедеятельности человека. Восприятие времени – это значимый фактор в способности к самосознанию и эмоциональной регуляции [3, с. 31], саморегуляции и самоконтролю поведения, мотивации [5, с. 91], выбору эффективного копинга [1, с. 120-131], планированию и принятию решений [2, с. 7-12] и т.п.

К. Левин отметил, что, не только восприятие прошлого, но и будущего в настоящее время влияют на когнитивно-эмоциональные функции человека, а, значит, и на его выбор поведения. Последовательница и ученица К. Левина – Б.В. Зейгарник – тоже отмечает значимость в формировании личности не только прошлого опыта, но и способность объективной оценки развития ситуации в настоящем и будущем.

В данный момент изучаются такие значимые направления феномена психологического времени как: мотивационный, типологический и патопсихологический подходы, исследование временной перспективы как черты личности (временные ориентации), психология «жизненного пути» [9, с. 10].

На данный момент, исследования субъективного восприятия психологического времени у пациентов с зависимостью от психоактивных веществ, проводятся довольно редко. Данные, имеющиеся в нашем распоряжении, сообщают о том, что зависимые фиксируются на «сейчас», но они отрешены от настоящего времени, в связи с сильной сосредоточенностью на цикле употребления психоактивных веществ. «Укороченное» восприятие будущего, заниженная оценка важности послед-

ствий поступков и переоценка длительности временных интервалов, сохраняющаяся даже после периода абстиненции.

Сейчас имеется много диагностических методик, которые измеряют субъективное восприятие психологического времени [7, с. 15-21]. Широкое распространение имеет методика «Шкала временной перспективы Ф. Зимбардо», в ней хорошо просматриваются психометрические показатели [4, с. 1271-1288]. Так же имеется русскоязычная версия этого опросника, адаптированная А. Сырцовой [8, с. 101-109]

Методика «Шкала временной перспективы Ф. Зимбардо» направляется на то, чтобы измерить оценку собственного временной непрерывности и определить склонность своей ориентации к определённому временному отрезку (прошлое, настоящее, будущее).

Исследование проводилось на базе «Психонаркологического диспансера» г. Севастополь. Выборка составила 40 человек, в возрасте от 18 до 40 лет.

В исследовании принимали участие женщины и мужчины. Мы сделали выборку так, с равным количеством, т.е., 20 женщин и 20 мужчин. В женской группе 16 человек (80%) имеют алкогольную зависимость, а 4 человек (20%) зависимы от наркотиков. В мужской группе 8 участников (40%) имеют алкогольную зависимость, а 12 участников (60%) – наркотическую. Так, в мужской группе исследования было значимо, так как испытуемых с зависимостью от наркотиков больше, чем в мужской группе.

По данным опросника «Временная перспектива» Ф. Зимбардо, в общей выборке основными видами временной перспективы, у женщин и мужчин, являются шкалы «Будущее» и «Гедонистическое настоящее». Эти показатели свидетельствуют о том, что испытуемые воспринимают настоящее оторванным от прошлого и будущего, а единственной главной целью испытуемых является наслаждение. Но при этом у испытуемых есть цели и планы на будущее, о чем свидетельствует ориентация на «Будущее».

По распределению преобладающей временной перспективы, мужская группа не значительно отличается от женской.

В обеих группах временная перспектива более часто проявляется в «Гедонистическом настоящем» и «Будущем», но у респондентов, которые зависят от алкоголя, первое место занимает «Позитивное прошлое», а у зависимых от наркотиков – «Будущее».

Испытуемые, зависимые от алкоголя, в среднем на-

брали больше баллов по шкале «Позитивное прошлое», чем зависимые от наркотиков. В данном случае, есть предположение о том, что испытуемые с алкогольной зависимостью более адаптированы в жизни.

Большинство испытуемых с зависимостями, описывая свое прошлое, говорили о нем, как об упорядоченном и структурированном, о настоящем как о позитивно эмоционально окрашенном, наполненном, структурированном, но менее динамичном, о будущем как о более динамичном, позитивно эмоционально окрашенном, наполненном и структурированном.

В женской группе выявлены более низкие баллы по шкалам: «Эмоциональной окраски времени – Прошлое», «Величины времени – Прошлое», «Структуры времени – Прошлое», и «Ощущаемости времени – Прошлое».

Группа испытуемых с наркотической зависимостью показала более низкие результаты по шкалам: «Активность времени – Прошлое», «Эмоциональная окраска времени – Прошлое», «Величина времени – Прошлое», «Ощущаемость времени – Прошлое» и «Активность времени – Будущее».

Мы видим, что у фактора «Негативное прошлое» имеется обратная связь с величиной «Эмоциональной окраски – Настоящего» (и «Ощущаемости времени – Настоящего»). Положительную связь имеет фактор «Позитивное прошлое» с величинами «Активности времени – Прошлое», «Эмоциональной окраски времени – Прошлое», и «Ощущаемости времени – Прошлое». Так же положительную связь имеет фактор «Гедонистическое настоящее» с величинами «Активность времени – Настоящее» и «Активность времени – Будущее».

Обратная связь имеется у фактора «Фаталистическое настоящее» с величинами «Эмоциональная окраска – Будущее» и «Величина времени – Будущее». Положительная связь обнаружена у фактора «Будущее» с величиной «Эмоциональной окраски – Будущее».

Гендерная принадлежность испытуемых, зависимых от психоактивных веществ, не повлияла при распределении преобладающей временной перспективы.

Респонденты группы с зависимостью от алкоголя значительно чаще выбирали ориентацию на «Позитивное прошлое», средние баллы по данной шкале были значительно более высокие. Когда человек ориентирован на «Позитивное прошлое» то его ассоциируют с человеком, у которого достаточно высокие уровни психического и физического здоровья. Исходя из этого, мы предполагаем, что испытуемые с зависимостью от алкоголя имеют более высокий уровень адаптированности.

### Заключение

Восприятие времени является образным отражением явлений окружающей нас действительности. И в восприятии времени существует особенность – психологическое время может ускоряться или замедляться, хотя в это время космическое время остается неизменным, постоянным и непрерывным.

Также следует сказать, что существует взаимосвязь между субъективным восприятием психологического времени и мотивационными, когнитивно-эмоциональными сторонами жизнедеятельности человека. Данное исследование как раз подтверждает данную взаимосвязь.

В результате проведенного эмпирического исследования восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением было выявлено, что у людей с зависимым поведением искажено восприятие психо-

логического времени, а именно временные ориентации направлены на «Гедонистическое настоящее», а также на «Будущее». Восприятие прошлого, в основном, эмоционально окрашено негативно, что так же влияет на восприятие настоящего и будущего. Также в результате исследования было сделано предположение, что, описывая прошлое, происходит отражение двойственности цикла «употребление психоактивных веществ – абстиненция», воспринимающегося как упорядоченного, но окружающие оценивают жизнь зависимого как неупорядоченную и хаотичную. Так же все испытуемые воспринимают будущее структурированным, но не ясным является то, что лежит в основе будущей структуры.

Данное исследование полностью подтвердили гипотезу – зависимое поведение изменяет восприятие психологического времени. Данные исследования можно использовать для диагностики и коррекции восприятия психологического времени у людей с зависимым поведением.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Болотова, А.К. Роль временной перспективы в совладающем поведении / [Текст] А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова // психология в России: современное состояние. - 2013. - 6. - С. 120-131.
2. Виттман, М. Принятие решений, импульсивность и восприятие времени / [Текст] М. Виттман, М.П. Паулюс // Направления когнитивных наук. - 2007. - Т. 12. - № 1. - С. 7-12.
3. Виттман, М. Чувство время: психология восприятия времени / [Текст] М. Виттман, Э. Батлер. - Мит Пресс, 2016. - 184 с.
4. Зимбардо, Ф. Взгляд на время в перспективе: достоверный и надежный показатель индивидуальных различий / [Текст] Ф. Зимбардо, Дж. Бойд // Журнал личности и социальной психологии. - 1999. - Т. 77, № 6. - С. 1271-1288.
5. Зотов В.Б. Образ будущего преподавателя дисциплин государственного и муниципального управления // Муниципальная академия. 2024. № 1. С. 249-253.
6. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / [Текст] Ж. Нюттен. - М.: Смысл, 2004. - 608 с.
7. Ральникова, И.А. Субъективное переживание времени личностью как предмет научного психологического исследования / [Текст] И.А. Ральникова // – Москва // Том 1: Методологические проблемы исследования времени в психологии: Хрестоматия по исследованиям времени в психологии: в 3 томах / ред.-сост. А.И. Мелехин. – Москва: Lennex Corp, 2012. - С. 15-21.
8. Сырцова, А. Адаптация опросника по временной перспективе Ф. Зимбардо на русскоязычной выборке / [Текст] А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. - 2008. - № 3. - 144с.
9. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения учебно-методический комплекс / [Текст] Е.Б. Усова. – Минск: МИУ, 2010 – 180 с.
10. Фресс, П. Восприятие и оценка времени [Текст] // П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1978. – Вып. 6. – С. 88–130
11. Цуканов, Б.И. Восприятие времени и психологическая устойчивость личности // Психологическая устойчивость профессиональной деятельности. [Текст] Москва; Одесса, 1984. С. 180—182.

© Махрина Елена Александровна (machrina\_jena@mail.ru), Сергеева Екатерина Евгеньевна (ps301@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»