

© Валиева Т.В., Исламкина А.М.

УДК 159.9.072

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИ НООГЕННОМ НЕВРОЗЕ В УСЛОВИЯХ ЭУТИМНОЙ ТЕРАПИИ

Валиева Т.В.<sup>1</sup>, Исламкина А.М.<sup>1</sup>

*<sup>1</sup>Уральский государственный медицинский университет, кафедра клинической психологии и педагогики*

**Резюме.** Работа посвящена мало изученной проблеме поиска условий формирования положительной временной перспективы личности при невротических расстройствах с симптомами ноогенного невроза. На сегодняшний день работы в этой области крайне немногочисленны. Гипотезы исследования состоят в предположениях о том, что: 1) временная перспектива больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза существенно отличается от временной перспективы здоровых лиц, что проявляется в преобладании у первых негативного отношения к настоящему и будущему времени своей жизни и фиксации на ее прошлом; 2) в условиях эутимной терапии (научение приемам получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия) у рассматриваемых пациентов формируется положительное восприятие временной перспективы. Представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке пациентов ( $n = 23$ ) с невротическими расстройствами, сопровождающимися симптомами ноогенного невроза, в возрасте от 30 до 45 лет со стажем заболевания от одного года до трех лет, из которых 52 % – женского пола. В исследовании было произведено два замера временной перспективы пациентов – до и после проведения эутимной терапии. Использовались семантический дифференциал времени Л.И. Вассермана, опросник временной перспективы Ф. Зимбардо и метод мотивационной индукции Ж. Нюттена. Полученные результаты дают возможность говорить о том, что выдвинутые гипотезы нашли свое эмпирическое подтверждение. Эутимная терапия имеет высокий потенциал психологического воздействия для формирования положительной временной перспективы личности при невротических расстройствах с симптомами ноогенного невроза.

**Ключевые слова:** эутимная терапия, невротические расстройства, ноогенный невроз, временная перспектива личности.

**FORMATION OF A POSITIVE TIME PERSPECTIVE IN NOOGENIC NEUROSIS IN THE CONDITIONS OF EUTHYMIC THERAPY****Valieva T.V.<sup>1</sup>, Islamkina A.M.<sup>1</sup>***<sup>1</sup>Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation*

**Summary.** This study is devoted to the little-studied problem of searching for conditions for the formation of a positive time perspective in neurotic disorders with symptoms of noogenic neurosis. Research in this area is extremely limited. Hypotheses of the study: 1) time perspective of patients with neurotic disorders with symptoms of noogenic neurosis is significantly different from the temporal perspective of healthy individuals, which is manifested in the predominance of negative attitudes towards the present and future time of his life and fixation on the past; 2) in terms of euthymic therapy (learning techniques of pleasure and good health), the patients formed a positive perception of temporal perspective. The materials of an empirical study obtained on a sample of patients (n = 23) with neurotic disorders accompanied by symptoms of noogenic neurosis, aged 30 to 45 years with an experience of the disease from 1 to 3 years, of which 52 % are female. In the study, two measurements were made of the time perspective of patients – before and after euthymic therapy. We used the semantic time differential by L. Wasserman, the time perspective questionnaire by Ph. Zimbardo, and the method of motivational induction by J. Nuttin. The results obtained make it possible to say that the hypotheses put forward have been confirmed. Euthymic therapy has a high potential for psychological impact for the formation of a positive time perspective in neurotic disorders with symptoms of noogenic neurosis.

**Key words:** euthymic therapy, neurotic disorders, noogenic neurosis, time perspective of the personality.

**Введение**

Невротические расстройства – это изменения преимущественно в эмоциональной сфере, обусловленные острой или хронической психотравмирующей ситуацией и сопровождающиеся вегетативным дисбалансом. При этом пациент осознает болезненный характер своего душевного состояния, его поведение обычно остается в пределах относительной нормы, так как сохранными остаются основы личности. Основные проявления – тревога, депрессия, астения, навязчивые мысли, истерические симптомы [1]. С позиции В. Франкла причиной невротического расстройства является конфликт между различными ценностями. Человек становится неспособным отыскать

конкретный смысл в личном существовании [2]. С точки зрения Франкла, невротические расстройства ноогенного характера стали широко распространенными в 20 веке в силу двойной утраты – утраты некоторых из инстинктов, в результате чего появилась необходимость «осуществлять свой выбор», и утраты многовековых традиций. Подобный экзистенциальный вакуум проявляется, в первую очередь, состоянием скуки и апатии [3]. Отмечается, что экзистенциальный вакуум может привести к невротическому заболеванию или быть психологическим фоном для развития невротической симптоматики психогенного характера [4]. Ситуация, при которой симптоматика обычного невроза «вторгается в экзистенциальный вакуум и продолжает в нем расцветать», является более сложной [цит. по 5].

Временная перспектива – термин, который Л.К. Фрэнк ввел для описания «жизненного пространства», включающего прошлое, настоящее и будущее [6]. К. Левин стал использовать это понятие для определения существующей в настоящий момент целостности видения психологического будущего и прошлого, отмечая, что психологическое прошлое, настоящее и будущее являются частями психологического поля в настоящем [7], а нарушения временной перспективы могут приводить к разорванности и спутанности времен [8]. Ф. Зимбардо и Дж. Бойд определяют временную перспективу как неосознанное отношение личности ко времени, являющуюся стабильной переменной индивидуальных различий [9]. Ж. Нюттен отметил важность развития временной интеграции. Протяженная, структурированная и реалистичная временная перспектива важна для планирования и осуществления поведенческих проектов в настоящем [10].

М.А. Жосан и Г.Л. Исурина, пришли к выводу, что временная ориентация больных невротическими расстройствами характеризуется отсутствием четких временных рамок, непроработанностью ближайшей временной перспективы (день, неделя, год) [6]. Л.И. Вассерманом показано положительное отношение у больных психогенной депрессией к будущему при отрицательной оценке настоящего времени [11]. С.Р. Коваленко и Р.А. Грачевым сообщается, что у невротических пациентов не выявлено существенных отклонений от нормы по всем типам направленности временной перспективы по Ф. Зимбардо [12].

В 80-е годы XX в. Р. Лутц предложил применять релаксационные упражнения при лечении депрессивных расстройств. Для обозначения соответствующих позитивных эмоций, мыслей и моделей поведения он предложил термин «эутичное поведение».

Позже термин был распространен на целый ряд методов поведенческой психотерапии, впоследствии названный эутимной терапией, ставящей целью развитие когнитивных и поведенческих приемов получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия [13]. Это позволяет предположить, что эутимная терапия может повысить вовлеченность и интерес пациентов с ноогенными симптомами к жизни.

Объектом данного исследования выступают невротические расстройства с симптомами ноогенного невроза. Пациенты с такими симптомами не могут построить перспективу собственного будущего, так как не видят смысла существования в настоящем и затрудняются преобразовать опыт прошлого. В отечественной литературе есть отдельные исследования [6; 11; 12], раскрывающие особенности временной перспективы больных невротическими расстройствами в сравнении с нормой и другими расстройствами. Авторы данной статьи не нашли работ, специально посвященных эмпирическому исследованию невротических расстройств с симптомами ноогенного невроза, его связи с временной перспективой больного и условиям формирования положительной временной перспективы. В связи с этим сформулирована проблема исследования – поиск условий формирования положительной временной перспективы больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза. Предмет исследования – временная перспектива больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза.

Акцентирование негативных аспектов не позволяет невротическим пациентам различать позитивные чувства в настоящем и осуществлять выбор и оценку поведенческих альтернатив на основе прошлого и будущего опыта. Эутимная терапия, ориентированная на научение навыкам достижения удовольствия и позитивного взаимодействия с собой и окружением, может позволить сместить негативный акцент восприятия временной перспективы личности на положительный. На крупнейшем российском информационно-аналитическом портале «eLIBRARY.RU» содержится только две статьи об эутимной терапии [13; 14]. Считаем, что этот вид психологического воздействия незаслуженно не находит своего научного изучения. Представленное в данной статье исследование призвано восполнить этот пробел.

Были выдвинуты гипотезы: 1. Временная перспектива больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза существенно отличается от временной перспективы здоровых лиц, что проявляется в преобладании у первых негативного отношения к настоящему и будущему времени своей жизни и фиксации на ее

прошлом; 2. В условиях эутимной терапии (научение приёмам получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия) у рассматриваемых пациентов формируется.

**Цель работы:** выявить психологические изменения временной перспективы больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза в условиях эутимной терапии.

### **Материалы и методы**

В исследование включены пациенты, поступившие в отделение пограничной патологии с января по февраль 2019 года. Отбор пациентов проводился на основании соответствия их диагнозов категориям F.40-48 МКБ-10 и обсуждения с клиническим психологом отделения жалоб пациентов на смыслоутрату. Отобранная группа состояла из 23 пациентов, 12 женщин и 11 мужчин, в возрасте от 30 до 45 лет, со стажем заболевания от 1 до 3 лет.

Эутимная терапия проводилась в групповой форме – 4 группы по 5-6 человек. В задачи входило научение таким навыкам поведения, как: положительная фокусировка внимания; умение получать наслаждение от ощущений и их сочетаний; забота и положительное отношение к себе и окружающим; постановка и достижение целей, доставляющих удовольствие; принятие действий и переживаний, приносящих наслаждение; принятие трудностей [13]. Методики воздействия подбирались на основе тренинга наслаждения В.Г. Ромека и Е.А. Ромек, победившему в Национальном психологическом конкурсе «Золотая Психея – 2003» [16; 13]. Первые встречи были выстроены в зависимости от стимулирующих воздействий: 1) запахи; 2) вкус, цвет и звук; 3) прикосновения. Заключительные встречи были ориентированы на 1) оценку и пересмотр автобиографии и 2) критерии цели, которая приносит удовольствие. Психологическое воздействие осуществляла А.М. Исламкина при участии С.А. Петухова, клинического психолога отделения. Длительность взаимодействия составила 5 дней, продолжительность занятия – 1,5 часа. Пациенты во время проведения эутимной терапии не получали медикаментозного лечения и другого психотерапевтического воздействия. Выполнено два замера временной перспективы – непосредственно до проведения эутимной терапии (1 замер) и сразу после ее окончания (2 замер). Замеры произведены с помощью валидных и надежных методик – семантического дифференциала времени Л.И. Вассермана [11], опросника временной перспективы Ф. Зимбардо [17] и метода

мотивационной индукции Ж. Нюттена [18]. В качестве контрольных показателей использованы нормативные значения по методикам.

Обработка данных выполнена в STATISTICA 10.0. Проверка на нормальность показала, что по методикам Ф. Зимбардо и Л.И. Вассермана 97 % шкал соответствует нормальному виду, по методике Ж. Нюттена наоборот – 90 % шкал не имеют нормального распределения. В связи с этим в первом случае выбрана параметрическая, а во втором – непараметрическая статистика.

**Результаты и обсуждение**

Результаты сравнения замеров по методике Ф. Зимбардо представлены в таблицах 1, 2.

*Таблица 1*

Результаты сравнения замеров типов направленности временной перспективы по критерию t-Стьюдента для зависимых выборок (df = 22)

Переменные	М/SD 1 замер	М/SD 2 замер	t	p
Негативное прошлое	3,40/0,67	3,04/0,55	3,98	0,00
Позитивное прошлое	3,46/0,41	3,69/0,35	-3,38	
Гедонистическое настоящее	3,17/0,41	3,40/0,36	-6,11	
Будущее	3,38/0,37	3,70/0,34	-6,07	
Фаталистическое настоящее	3,37/0,57	2,99/0,53	6,45	

Примечание. Корреляции по критерию r-Пирсона между замерами по всем переменным составили > 0,80 при p ≤ 0,000.

*Таблица 2*

Результаты сравнения выборочных и нормативных значений типов направленности временной перспективы по одновыборочному критерию t-Стьюдента (df = 22)

Переменные	Замер	М/SD	Норма	t	p
Негативное прошлое	1	3,40/0,67	2,50	6,39	0,00
	2	3,04/0,55		4,71	0,00
Позитивное прошлое	1	3,46/0,41	3,68	-2,51	0,02
	2	3,69/0,35		0,09	0,93
Гедонистическое настоящее	1	3,17/0,41	3,42	-2,94	0,01
	2	3,40/0,36		-0,29	0,78
Будущее	1	3,38/0,37	3,48	-1,27	0,22
	2	3,70/0,34		3,07	0,01
Фаталистическое настоящее	1	3,37/0,57	2,68	5,75	0,00
	2	2,99/0,53		2,82	0,01

Результаты сравнения замеров по методике Л.И. Вассермана представлены в табл. 3, 4. Корреляции по критерию r-Пирсона между общими показателями восприятия времени показаны на рисунке.

*Таблица 3*

Результаты сравнения замеров субъективного восприятия времени по критерию t-Стьюдента для зависимых выборок\* (df = 22)

Переменные	M/SD 1 за- мер	M/SD 2 за- мер	t	p
<b>Настоящее</b>				
Активность времени	1,43/3,50	3,78/4,45	-2,54	0,02
Эмоциональная оценка вре- мени	-1,30/5,89	4,00/4,16	-4,78	0,00
Величина времени	1,96/6,18	4,74/4,44	-2,47	0,02
Структура времени	0,96/5,36	5,17/4,29	-4,29	0,00
Ощущаемость времени	1,57/5,93	5,17/4,29	-3,68	0,00
Средняя оценка	0,92/3,58	4,45/2,38	-6,25	0,00
<b>Прошедшее</b>				
Активность времени	4,30/5,32	4,65/4,33	-0,39	0,70
Эмоциональная оценка вре- мени	2,52/7,10	5,52/5,15	-1,96	0,06
Величина времени	5,65/4,22	6,87/4,58	-1,16	0,26
Структура времени	2,91/5,86	4,30/5,12	-1,39	0,18
Ощущаемость времени	1,04/4,94	4,70/4,65	-2,76	0,01
Средняя оценка	3,23/3,27	5,21/2,87	-3,55	0,00
<b>Будущее</b>				
Активность времени	3,30/4,55	5,22/3,63	-1,57	0,13
Эмоциональная оценка вре- мени	1,39/6,71	9,00/4,66	-6,34	0,00
Величина времени	2,57/7,47	7,13/5,52	-3,60	0,00
Структура времени	1,00/6,48	6,43/4,27	-4,51	0,00
Ощущаемость времени	0,83/5,07	5,96/4,94	-4,67	0,00
Средняя оценка	1,82/4,54	6,83/3,43	-6,57	0,00

Примечание. Корреляции по критерию r-Пирсона между замерами по всем переменным составили > 0,41 при  $p \leq 0,05$ .

*Таблица 4*

Результаты сравнения выборочных и нормативных значений субъективного восприя-  
тия времени по одновыборочному критерию t-Стьюдента (df = 22)

Переменные	За- мер	M/SD	Норма	t	p
<b>Настоящее</b>					
Активность времени	1	1,43/3,50	5,49	-5,6	0,00
	2	3,78/4,45		-1,8	0,08
Эмоциональная оценка времени	1	-1,3/5,89	2,08	-2,8	0,01
	2	4,0/4,16		2,2	0,04
Величина времени	1	1,96/6,18	2,92	-0,75	0,46
	2	4,74/4,44		1,96	0,06
Структура времени	1	0,96/5,36	2,14	-1,1	0,30

	2	5,17/4,29		3,4	0,00
Ощущаемость времени	1	1,57/5,93	4,65	-2,5	0,02
	2	5,39/5,00		0,7	0,48
Средняя оценка	1	0,92/3,58	3,52	-3,5	0,00
	2	4,45/2,38		1,9	0,07
Прошедшее					
Активность времени	1	4,30/5,32	3,81	0,45	0,66
	2	4,65/4,33		0,93	0,36
Эмоциональная оценка времени	1	2,52/7,10	1,59	0,63	0,54
	2	5,52/5,15		3,66	0,00
Величина времени	1	5,65/4,22	1,48	4,74	0,00
	2	6,87/4,58		5,65	0,00
Структура времени	1	2,91/5,86	-0,02	2,40	0,03
	2	4,30/5,12		4,05	0,00
Ощущаемость времени	1	1,04/4,94	1,49	-0,43	0,67
	2	4,70/4,65		3,31	0,00
Средняя оценка	1	3,23/3,27	1,70	2,25	0,04
	2	5,21/2,87		5,86	0,00
Будущее					
Активность времени	1	3,30/4,55	5,05	-1,8	0,08
	2	5,22/3,63		0,2	0,83
Эмоциональная оценка времени	1	1,39/6,71	5,45	-2,9	0,01
	2	9,00/4,66		3,7	0,00
Величина времени	1	2,57/7,47	5,40	-1,8	0,08
	2	7,13/5,52		1,5	0,15
Структура времени	1	1,00/6,48	2,34	-0,99	0,33
	2	6,43/4,27		4,60	0,00
Ощущаемость времени	1	0,83/5,07	5,10	-4,0	0,00
	2	5,96/4,94		0,8	0,42
Средняя оценка	1	1,82/4,54	4,68	-3,0	0,01
	2	6,83/3,43		3,0	0,01

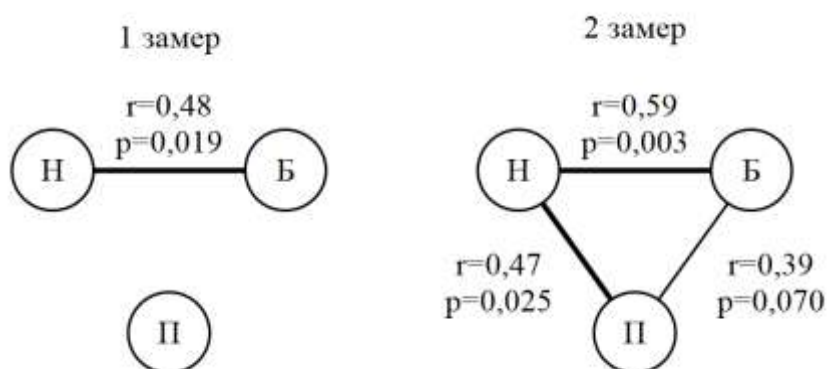


Рис. Корреляция субъективного восприятия настоящего (Н), прошлого (П) и будущего (Б) времени по СДВ Л.И. Вассермана до (1 замер) и после (2 замер) эутимной терапии



По методике Ж. Нюттена рассмотрено распределение мотивационных индукторов по временным категориям (табл. 5). В этой методике нет нормативных значений, поэтому выполнена только оценка достоверности сдвига по критерию Т-Вилкоксона (табл. 6). В таблице показаны мотивационные индукторы, сдвиг по которым достоверен и произошел более, чем у половины пациентов.

*Таблица 5*

Распределение временной ориентации мотивационных индукторов, 1 замер (n = 15)

Категории	% ответов
T – момент заполнения теста	1,7
D – день	0,0
W – неделя	0,0
M – месяц	0,3
Y – год или более	3,7
P – прошлое	3,8
E – время учебы	0,0
A – зрелость	0,0
O – старость	0,8
L – вся жизнь	29,3
I – открытое настоящее, сегодня и ежедневно	58,7
x – события после смерти, связанные с человеком	1,7

Примечание. В силу особенностей выполнения данной методики для 8 пациентов составило затруднение ее корректное прохождение, здесь анализируются данные 15-ти участников.

*Таблица 6*

Результаты сравнения замеров мотивационных индукторов по критерию Т-Вилкоксона (n = 15)

Переменные	N(%)	% ответов			T	Z	p
		Замер 1	Замер 2	Сдвиг			
SI	15(100,0)	26,46	16,75	-9,71	0,0	3,4	0,00
SRI	15(100,0)	5,82	14,41	8,58	0,0	3,4	
LI	14(93,3)	2,00	7,04	5,04	0,0	3,3	
SRL	13(86,7)	1,66	8,21	6,54	0,0	3,2	
CI	13(86,7)	13,14	8,21	-4,94	2,0	3,0	
TI	13(86,7)	4,99	1,17	-3,82	0,0	3,2	
SRP	12(80,0)	0,33	3,52	3,18	0,0	3,1	
LL	12(80,0)	1,66	6,03	4,37	0,0	3,1	
EI	11(73,3)	0,00	2,18	2,18	0,0	2,9	
CL	10(66,7)	8,15	5,86	-2,29	3,5	2,5	0,01
TL	9(60,0)	3,49	1,01	-2,49	0,0	2,7	
PI	9(60,0)	4,99	2,35	-2,65	0,0	2,7	
SL	8(53,3)	10,32	7,87	-2,44	0,0	2,5	

Примечание. Первые литеры: S – личностная характеристика, SR – самоактуализация, L – отдых, C – контакты с другими, E – познание, T – трансцендентные темы, P – обладание; Вторые литеры: L – вся жизнь, I – открытое настоящее, «сегодня и ежедневно», P – прошлое.

В отличие от исследования С.Р. Коваленко и Р.А. Грачева [17], полученные результаты показывают, что при невротических расстройствах с симптомами ноогенного невроза выражено негативное отношение к настоящему, проявляющееся в повышении его фаталистичности и снижении гедонистичности (табл. 2). В субъективном восприятии времени настоящего наблюдается снижение активности, эмоциональной окраски и ощущаемости настоящего времени, снижение общей оценки субъективного настоящего (табл. 4). Это свидетельствует о том, что при ноогенном неврозе выражено отсутствие ценностного отношения к получению эмоционально насыщенного психотелесного удовлетворения и слабая вера в возможность изменить что-либо в своей жизни, слабая энергичность и вовлеченность, высокая неудовлетворенность актуальной жизненной ситуацией. При этом выявлена высокая ориентация именно на настоящее время (табл. 5), проявляющаяся в большом количестве индукторов, мотивирующих к действию «здесь-и-сейчас».

В отношении будущего у пациентов с симптомами ноогенного невроза выявлено, что общая оценка, эмоциональная окраска и ощущаемость субъективного будущего у них достоверно ниже среднестатистической нормы (табл. 4). Будущее при ноогенном неврозе сопряжено с переживанием тревоги и фрустрированности, неудовлетворенностью возможными будущими жизненными обстоятельствами, пессимистичностью в его отношении. Утрачена личностная значимость будущего, пациент ощущает себя в позиции стороннего наблюдателя, отстраненного от своего будущего. По методике Ф. Зимбардо наблюдаются значения, приближенные к среднему, что говорит о наличии отдельных целей и планов на будущее. Это согласуется с уровнем по факторам величины и структуры будущего по методике Л.И. Вассермана. В данной выборке эти показатели также представлены нормативными значениями, что свидетельствует о наличии представлений о будущем и потенциале для самореализации. Такие результаты могут указывать на отчуждение при ноогенном неврозе между когнитивным и эмоциональным восприятием будущего времени. Как и в исследовании М.А. Жосан и Г.Л. Исуриной [6] в изучаемой выборке наблюдается низкая встречаемость категорий, относящихся мотивационные индукторы к будущему времени (табл.5).

По прошлому времени получены неоднозначные результаты. Выявлена высокая направленность на негативное прошлое и низкая – на позитивное прошлое (табл. 2), что говорит о неприятии собственного прошлого. При этом общее субъективное восприятие прошедшего времени, его величины и структуры располагается выше нормы, восприятие активности прошедшего времени, его эмоциональной окраски и ощущаемости находится в пределах нормативных значений (табл. 4). После корреляционного анализа между методиками по шкалам прошедшего времени выявлена только одна статистически достоверная связь – между шкалами «Структура прошедшего времени» и «Позитивное прошлое»,  $r = 0,53$   $p = 0,009$ . Единственная и средняя связь между методиками показывает, что они «снимают» разные психические явления. Возможно, что в исследовании проявилась несогласованность разных структур сознания – семантических, выявляемых посредством методики Л.И. Вассермана, и смысловых, проявляющихся через «самоотчет» при ответах на опросник Ф. Зимбардо. Возможно, такая несогласованность при ноогенном неврозе является одним из источников затруднения в выстраивании целостной временной перспективы. В целом, полученные по прошлому времени результаты говорят о высокой его значимости при ноогенном неврозе. Таким образом, можно утверждать, что первая гипотеза исследования подтвердилась.

Сравнение до и после эутимной терапии – вторая гипотеза исследования – показало, что данный вид психологического воздействия оказывает существенное влияние на формирование позитивной временной перспективы при невротических расстройствах с симптомами ноогенного невроза (табл. 1, 3, 6). Направленность на позитивное прошлое и гедонистическое настоящее достигли нормативного значения, повысилась направленность на будущее и снизилась ориентация на фаталистическое настоящее (табл. 2).

В субъективной оценке временной перспективы общая оценка настоящего и будущего времени из низкой переместилась в диапазон высоких значений, оценка прошедшего времени стала еще выше (табл. 4). Актуальная жизненная ситуация стала восприниматься как более активная (АВ настоящее), насыщенная позитивными эмоциями (ЭВ настоящее). Восприятие прошедшего времени наполнилось положительными эмоциональными воспоминаниями (ЭВ прошедшее). Положительные эмоциональные переживания появились и в перспективе будущего (ЭВ будущее), оно стало более стабильным и рационально-аналитическим, в котором активное участие принимает сам человек (СВ будущее). Вся временная перспектива стала «ощущаемой» (ОВ

настоящее, прошедшее, будущее) – появилось чувство вовлеченности в собственную жизнь. Корреляции между общими показателями восприятия времени до и после эутимной терапии (рис.) показывают, что временная перспектива пациентов стала согласованнее – помимо имеющейся связи настоящего с будущим появилась связь настоящего с прошлым, в тенденции проявилась связь прошлого с будущим.

В мотивационной перспективе также произошли достоверные изменения. Пациенты чаще стали сообщать о значимости самореализации и отдыха, появился познавательный мотив, отсутствующий до проведения эутимной терапии (табл. 6). Таким образом, вторая гипотеза исследования так же подтвердилась.

### **Выводы**

Во временной перспективе больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза преобладает негативное отношение к настоящему и будущему времени своей жизни, сверхзначимое отношение к прошлому. Эутимная терапия – когнитивно-поведенческая терапия, направленная на научение приемам получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия – способствует формированию положительной временной перспективы у больных невротическими расстройствами с симптомами ноогенного невроза. Это обнаруживается в появлении ее целостности, повышении положительного отношения ко всем временам, усилении вовлеченности в собственную жизнь, появлении мотивов познания и самореализации. Дальнейшего изучения заслуживает выявленное в данном исследовании несогласованное, но высоко значимое отношение к прошедшему времени у пациентов с симптомами ноогенного невроза.

### Список литературы

1. Никифоров А.С. Неврология: полный толковый словарь: терапия, психиатрия и психология, офтальмология, педиатрия, ортопедия и травматология, дерматология, нейрохирургия, инфекционные болезни. Москва: Эксмо, 2010. 460 с.
2. Франкл В. Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 338 с.
3. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. М.: «ГОРОДЕЦ», 2016. 596 с.

4. Бадаев Р.А. Сравнительный анализ аксиологических принципов в логотерапии и православном христианстве // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 40-55. doi: 10.17759/cpp2016240503.
5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. Том. 3. № 4. С. 68-77. doi:10.17759/chp.2007030408.
6. Жосан М.А., Исурина Г.Л. Особенности восприятия временной перспективы у больных с невротическими расстройствами // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2014. № 2. С. 115-121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21955936> (дата обращения: 17.07.2020).
7. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект, 2018. 313 с.
8. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // История психологии XX век / Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан. М.: Академический проект, 2003. С. 247-265.
9. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
10. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
11. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. Пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман [и др.]. СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева. СПб.: [б.и]. 2009. 43 с.
12. Феномен критичности как один из критериев психического здоровья / Коваленко С.Р. [и др.]// Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2017. № 4(40). С. 14-19. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36508419> (дата обращения: 17.07.2020).
13. Ромек В.Г., Ромек Е.А. Тренинг наслаждения. СПб: Речь, 2003. 160 с.
14. Ромек В.Г. Эутимные стратегии поведенческой психотерапии: тренинг наслаждения // Психотерапия. 2003. № 1. С. 43-46.
15. Ромек В.Г., Ромек Е.А. Эутимные стратегии и перспективы когнитивно-поведенческой психотерапии // Российский психотерапевтический журнал. 2013. № 1. С. 26-32.
16. Ромек В.Г., Ромек Е.А. Реферат проекта «Тренинг наслаждения» (разработка, апробация и публикация для широкого использования программы) в номинации «Проект года в психологической практике» [Электронный ресурс] // Национальный

психологический конкурс «Золотая Психея – 2003». URL: <https://psy.su/psyche/projects/1261/> (дата обращения: 17.07.2020).

17. 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-po-vremennoy-perspektive-f-zimbardo-ztpi-rezultaty-psihometricheskogo-analiza-russkoyazychnoy-versii> (дата обращения: 17.07.2020).
18. Метод определения мотивационных сценариев для выбора оптимального взаимодействия психотерапевта и пациента и планирования психотерапии при пограничных нервно-психических расстройствах. Методические рекомендации / Карвасарский Б.Д. [и др.]. СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева. СПб.: [б.и]. 2011. 31 с. URL: [http://www.bekhterev.ru/upload/documents/2011\\_23.pdf](http://www.bekhterev.ru/upload/documents/2011_23.pdf) (дата обращения: 17.07.2020).

## References

1. Nikiforov A.S. Nevrologija: polnyj tolkovyj slovar': terapija, psihiatrija i psihologija, oftal'mologija, pediatrija, ortopedija i travmatologija, dermatologija, nejrohirurgija, infekcionnye bolezni [Neurology: full explanatory dictionary: therapy, psychiatry and psychology, ophthalmology, Pediatrics, orthopedics and traumatology, dermatology, neurosurgery, infectious diseases]. Moscow: Publ. Jeksmo, 2010. 460 p.
2. Frankl V. Doktor i dusha. Logoterapija i jekzistencial'nyj analiz [The Doctor and the Soul: Logotherapy and Existential Analysis]. Moscow: Publ. Al'pina non-fikshn, 2018. 338 p.
3. Mendelevich V.D., Solov'eva S.L. Nevrozologija i psihosomaticheskaja medicina [Doctrine of Neuroses and Psychosomatic Medicine]. Moscow: «GORODEC», 2016. 596 p.
4. Badaev R.A. Sravnitel'nyj analiz aksiologicheskikh principov v logoterapii i pravoslavnom hristianstve [Comparative analysis of axiological principles in Logotherapy and Orthodox Christianity]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija [Counseling psychology and psychotherapy]*. 2016, T. 24, no 5, pp. 40-55. doi: 10.17759/cpp2016240503. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Osin E.N., Leont'ev D.A. Smysloutrata i otchuzhdenie [Loss of meaning and alienation]. *Kul'turno-istoricheskaja psihologija [Cultural and historical psychology]*. 2007, Tom. 3. no 4. pp. 68-77. doi:10.17759/chp.2007030408. (In Russ., abstr. in Engl.).

6. Zhosan M.A., Isurina G.L. Osobennosti vosprijatija vremennoj perspektivy u bol'nyh s nevroticheskimi rasstrojstvami [Features of perception of time perspective in patients with neurotic disorders]. *Nauchnye issledovanija vypusnikov fakul'teta psihologii SPbGU [Research of graduates of the faculty of psychology of Saint Petersburg State University]*. 2014, no 2, pp. 115-121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21955936> (Accessed 17.07.2020). (In Russ., Abstr. in Engl.).
7. Lewin K. Teorija polja v social'nyh naukah [Field Theory in Social Science]. Moscow: Publ. Akademicheskij proekt, 2018. 313 p.
8. Lewin K. Opredelenie ponjatija «pole v dannyj moment» [Definition of "field at the moment"]. In P. Ja. Gal'perin (eds.). *Istorija psihologii XX vek [History of Psychology XX century]*. Moscow: Publ. Akademicheskij proekt, 2003. pp. 247-265.
9. Zimbardo Ph., Bojd J. Paradoks vremeni. Novaja psihologija vremeni, kotoraja uluchshit vashu zhizn' [The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life]. Saint Petersburg: Publ. Rech', 2010. 352 p.
10. Nuttin J. Motivacija, dejstvie i perspektiva budushhego [Motivation, action, and future prospects]. Moscow: Publ. Smysl, 2004. 608 p.
11. Vasserman L.I., et al. Semanticheskij differencial vremeni: jekspertnaja psihodiagnosticheskaja sistema v medicinskoj psihologii. Posobie dlja vrachej i medicinskih psihologov [Semantic time differential: expert psychodiagnostic system in medical psychology]. SPb NIPNI im. V.M. Behtereva. Saint Petersburg, 2009. 43 p.
12. Kovalenko S.R., et al. Fenomen kritichnosti kak odin iz kriteriev psihicheskogo zdorov'ja [The phenomenon of criticality as one of the criteria of mental health]. *Zhurnal psichiatrii i medicinskoj psihologii [Journal of psychiatry and medical psychology]*. 2017, no 4 (40). pp. 14-19. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36508419> (Accessed 17.07.2020). (In Russ.).
13. Romek V.G., Romek E.A. Trening naslazhdenija [The training of pleasure]. Saint Petersburg: Publ. Rech', 2003. 160 p.
14. Romek V.G. Jeutimnye strategii povedencheskoj psihoterapii: trening naslazhdenija [Euthymic strategies of behavioral psychotherapy: pleasure training]. *Psihoterapija [Psychotherapy]*. 2003, no 1. pp. 43-46.
15. Romek V.G., Romek E.A. Jeutimnye strategii i perspektivy kognitivno-povedencheskoj psihoterapii [Euthymic strategies and perspectives of cognitive behavioral

- psychotherapy]. *Rossijskij psihoterapevticheskij zhurnal [Russian psychotherapy magazine]*. 2013, no 1. pp. 26-32.
16. Romek V.G., Romek E.A. Referat proekta «Trening naslazhdenija» (razrabotka, aprobacija i publikacija dlja širokogo ispol'zovanija programmy) v nominacii «Proekt goda v psihologicheskoj praktike» [Elektronnyj resurs] [Abstract of the project "pleasure Training" (development, testing and publication for wide use of the program) in the category " Project of the year in psychological practice»]. *Nacional'nyj psihologicheskij konkurs «Zolotaja Psiheja – 2003» [National psychological contest "Golden Psyche-2003"]*. URL: <https://psy.su/psyche/projects/1261/> (Accessed 17.07.2020).
17. Mitina O.V., Syrcova A. Oprosnik po vremennoj perspektive F. Zimbardo (ZTPI): rezul'taty psihometricheskogo analiza russkojazychnoj versii [Time perspective questionnaire by Ph. Zimbardo (ZTPI): results of psychometric analysis of the Russian version]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija [Bulletin of the Moscow University. Series 14. Psychology]*. 2008, no 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-po-vremennoj-perspektive-f-zimbardo-ztpi-rezultaty-psihometricheskogo-analiza-russkojazychnoj-versii> (Accessed 17.07.2020). (In Russ., Abstr. in Engl.).
18. Karvasarskij B.D., et al. Metod opredelenija motivacionnyh scenariev dlja vybora optimal'nogo vzaimodejstvija psihoterapevta i pacienta i planirovanija psihoterapii pri pogranichnyh nervno-psihicheskikh rasstrojstvah. Metodicheskie rekomendacii [Method of define motivational scenarios for choosing the optimal interaction between a psychotherapist and a patient and planning psychotherapy for borderline neuropsychiatric disorders]. SPb NIPNI im. V.M. Behtereva. Saint Petersburg, 2011. 31 p. URL: [http://www.bekhterev.ru/upload/documents/2011\\_23.pdf](http://www.bekhterev.ru/upload/documents/2011_23.pdf) (Accessed 17.07.2020).