

**Попович Ігор Степанович**

член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України;

професор, доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник

відділу компаративістики і міжнародних наукових зв'язків,

Інститут спеціальної педагогіки і психології

імені Миколи Ярмаченка, м. Київ, Україна;

професор кафедри психології,

Херсонський державний університет,

м. Херсон – м. Івано-Франківськ, Україна

**Плохін Віктор Володимирович**

професор, доктор психологічних наук,

професор кафедри загальної психології

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,

м. Харків, Україна

## **ЧАСОВІ ДЕЦЕНТРАЦІЇ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

**Вступ.** У сучасних умовах постпандемійного виснаження значної частини населення, триваючих роками повномасштабних воєнних дій, бурхливого розвитку інформаційних технологій і засобів комунікації, емоціогенні та інформаційні стресори поєднуються, підсилюються, тотально поширюються через інформаційні мережі, рекламу, програмні продукти, кінематограф, засоби масової інформації. Через високу включеність інформаційних технологій в організацію власного життя, сучасна людина змушена сприймати і аналізувати численні інформаційні потоки і піддаватися різноманітним перманентним інформаційним й емоційним впливам. Особливо, це стосується студентства, яке, за необхідністю, у процесі навчання долучається до переробки великих масивів інформації. Усе це зумовлює формування сталої нервово-психічної напруги, що може виснажувати особистісні та інтелектуальні ресурси, знижувати

стабільність функціонування та стресостійкість психічної організації і систем організму [4].

Людина здатна чинити опір стресу до тих пір, доки вистачає ресурсного забезпечення, зберігається впевненість у власних можливостях і силах, смисл і мотивація виживання [1]. Травматична фіксація й відповідна деструктивна фізіологічна домінанта, що заблоковані психологічними захистами від свідомого пригадування в неусвідомлюваному, перманентно тиснуть напругою і суперечливістю на розумову діяльність та інші системи організму. Відбувається це за наявності суттєвого травматичного досвіду і, особливо загострюється, при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) [2].

Досвід психологічної травми породжує інтенції, які протидіють навчальній мотивації, і створює специфічні інформаційні фільтри для мнемічних, перцептивних і мисленнєвих процесів. Таким чином, у відповідності до означеного постає питання про зв'язок орієнтації студентів на досягнення майбутніх успіхів в навчальній і професійній діяльності з обтяжуючими переживаннями і дезорганізуючим розумову діяльність травматичним досвідом, і в тому числі, через тривалий вплив стресорів воєнних дій [3].

Часові децентрації тлумачимо як превалюючі часові орієнтації респондентів, які достовірно відмінні від оптимального профілю часової перспективи (за Ф. Зімбардо).

**Мета дослідження** полягала у з'ясуванні особливостей співвідношення часових орієнтацій у осіб, які обтяжені травматичним досвідом, у порівнянні з оптимальною організацією часової перспективи.

**Виклад основного матеріалу.** Методологічну основу дослідження склали теоретичні положення системного підходу, концепції часової перспективи [5], концепцій стресу, концепцій психічного здоров'я особистості, психічної і соціальної травми. Враховано, що у разі поточного діагностування виразних проявів ПТСР, їх поява за місяць і раніше, здебільшого стає передумовою і предиктором змін поточного психічного стану, намірів, особистісних властивостей, когнітивних вражень і поведінки людини.

Респондентами були 173 здобувачі вищої освіти українських університетів з потенційними ознаками травматичного досвіду. Вибіркову сукупність сформовано рандомно.

За допомогою кластерного аналізу методом *k*-середніх на основі чотирьох параметрів, що характеризують тензійні стани (виразність ПТСР, виразність посттравматичних когніцій, реактивна тривожність й особистісна тривожність) констатовано три групи досліджуваних з травматичним досвідом: група 1 ( $n = 40$ ) – особи з симптомами ПТСР, з думками про травму, з високим рівнем реактивної і особистісної тривожності; група 2 ( $n = 63$ ) – особи без значущих симптомів ПТСР, з думками про травму, з гранично високими рівнями реактивної і особистісної тривожності; група 3 ( $n = 70$ ) – особи без симптомів ПТСР, без негативних думок щодо психотравматичних подій, з помірною реактивною і особистісною тривожністю. Констатовано, що виразні симптоми ПТСР спостерігалися більше, аніж у чверті досліджуваних. За критерієм Краскела-Уолліса (H) за вираженістю часових орієнтацій зафіксовано достовірні відмінності між запропонованими досліджуваними групами. Далі за *t*-критерієм Стюдента з фіксуванням розміру ефекту *d* Cohen's здійснено порівняння п'яти часових орієнтацій між групами 1 і 3, тобто крайніми значеннями вираженості параметрів тензійних станів. Достовірні статистичні відмінності встановлено за усіма показниками, що розглядалися. Визначено структуру статистичних зв'язків між часовими орієнтаціями в групах досліджуваних. У групі 1 майбутнє зорієнтовано на проблемні обставини з минулого, з намаганням через відомі задоволення позбавлятися нервово-психічної напруги. У групі 2 негативні і позитивні складові досвіду знаходяться у протиріччі і відповідній переоцінці; намічається конструктивний зв'язок позитивного минулого з орієнтирами майбутнього, але з наявною, як і для групи 1, схильністю до позбавлення нервово-психічної напруги через відомі задоволення. У групі 3 позитивна складова досвіду постає як підґрунтя щодо визначення майбутнього, а фаталістичне зниження самоактивності на низькому рівні виразності поєднується з негативною складовою досвіду і схильністю до отримання

задоволення в поточну мить.

Відмінності у структурі співвідношень часових орієнтацій спостерігаються і через порівняння за допомогою критерію Фрідмана, з метою з'ясування їх виразності у межах кожної групи. Саме у групі 3, поєднання часових орієнтацій найбільше наближається до запропонованого Ф. Зімбардо оптимального профілю часової перспективи [5]. Узагальнено, що фактично, усі профілі досліджуваних груп правомірно вважати часовими децентраціями.

**Висновки.** Отримані нами результати свідчать про спрямовані деструктивні зміни респондентів під впливом фіксованого травматичного досвіду. У групі 1 суттєво підсилені до високого рівня, пов'язані з дистресом, такі проблемні стани і особистісні властивості, як невротичність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність, невпевненість у собі. Поряд із цим у досліджуваних з травматичним досвідом знижено стресостійкість. У досліджуваних групи 3, у яких не виявлено ознак травматичного досвіду, орієнтація на майбутнє достовірно пов'язана з достатньо високою орієнтацією на позитивний досвід. У досліджуваних з групи 1, обтяжених травматичним досвідом, поряд із підвищеною орієнтацією на негативне минуле і фаталістичні настрої відмічаються порівняно низькі показники орієнтації на майбутнє і позитивне минуле. У збалансованій часовій перспективі пріоритет орієнтацій на майбутнє і позитивне минуле вважається ключовим. Студенти, здебільшого заздалегідь, свідомо визначаються з професійними орієнтирами на майбутнє, і ці орієнтири стають важливими мотиваторами в організації поточної діяльності. Невизначеність перспективи життя знижується. Останнє стає можливим і попри деструктивну активацію травматичного досвіду і посилення до критичних значень проблемних стійких властивостей й станів досліджуваних.

Посилені через травматичний досвід психологічні захисти студентів, викривлюючи сприймання дійсності і зумовлюючи стереотипність реагування, загалом чинять спротив конструктивній функції мети професійного навчання, обмежують гнучкість і ініціативність пізнавальної діяльності. При цьому суттєва виразність захисних проявів на тлі активності травматичного досвіду

спостерігається з боку таких психологічних захистів, як проєкція, компенсація, гіперкомпенсація і, частково, регресія. Високі значення спостерігаються стосовно раціоналізації і загальної напруги захистів.

**Подяка.** Дослідження виконано за грантовою програмою ЄС Ерасмус+, напряму “Розвиток потенціалу вищої освіти” Strand 1: “Збільшення доступу до співпраці у сфері вищої освіти”. Проєкт Херсонського державного університету “Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation” (“Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після-) воєнній Україні”).

### Література:

1. Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th ed.) (I. Lasch, Trans.). Beacon Press. <https://psycnet.apa.org/record/1992-98457-000>
2. Heeke, C., O'Donald, A., Stammel, N., & Bottche, M. (2020). Same same but different? DSM-5 versus ICD-11 PTSD among traumatized refugees in Germany. *Journal of Psychosomatic Research*, 134, 110129. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110129>
3. Plokhikh, V., Kireieva, Z., & Skoromna, M. (2024). Emotional Accompaniment of the Organization of Time Perspective of Forced Ukrainian Migrants Staying Abroad. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 15–37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
4. Plokhikh, V., Popovych, I., Shevchenko, N., Losiyevska, O., Kolly-Shamne, A., Akimov, R. (2025). Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad. *Journal of Education Culture and Society*, 16(1), 125–142. <https://www.jecs.pl/index.php/jecs/issue/view/53>
5. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>