



## СПЕЦИФИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЕТАКОГНИТИВНЫЕ МОДЕЛИ КАК ПОСЛЕДСТВИЯ ОПЫТА ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ В ДЕТСТВЕ

*О.О. Андронникова, Н.В. Романова*

### *Аннотация*

**Обоснование.** Травматический опыт, переживание которого достаточно распространено, не воспринимается линейно. Память о травме зачастую субъективно ощущается вне хронологической структуры обычной жизни, «застревает» и повторяется как фрагмент, нарушая ощущение реальности и ее временных процессов. Возникающее временное искажение или разрыв препятствует процессу преодоления травматического опыта. Появляющиеся на фоне нарушенного временного восприятия дисфункциональные метакогнитивные модели и неэффективные копинг-стратегии способствуют развитию последствий травматизации и препятствуют посттравматическому росту. Актуальность изучения временной матрицы переживания травматического опыта заключается в ее значимости для комплексного понимания того, как время трансформируется и переживается под воздействием психологической травмы.

**Цель** – анализ структурных компонентов и функционирования временной матрицы травматического опыта, раскрывающей закономерности детерминации травматическими событиями, пережитыми в детском возрасте, специфики психологического времени и дисфункциональных метакогниций нарушающих адаптацию личности.

**Материалы и методы.** Исследование проведено на выборке 101 (78 женщин и 23 мужчины) человека взрослого возраста от 18 до 54 лет ( $M = 31,80$ ,  $SD = 8,32$ ). Исследование включало опрос участников с помощью анкет и применения тестовых процедур. Использовались

методики: анкета для изучения демографических и биографических данных испытуемых; анкета, направленная на изучение степени виктимизации (Victimization protocol); опросник временной перспективы Ф. Зимбардо; опросник метакогнитивных убеждений; опросник совладания со стрессом COPE-30. Для исследования основных взаимосвязей между переменными, выявление факторной структуры и множественной регрессии была использована программа SPSS версии 22.0.

**Результаты.** Существует взаимосвязь между травматическим опытом, дисфункциональными метакогнициями, временными перспективами, стратегиями избегания опыта и отрицания. Выявлена факторная структура, названная нами «временная матрица травматического опыта» (или «травматическая временная матрица») включающая пять компонентов: виктимизация в прошлом и настоящем, нарушение психологического времени, дисфункциональные копинг стратегии, дисфункциональные метакогниции, избегание опыта. Итоги регрессии для зависимой переменной показало детерминацию факторной структуры наличием травматического опыта. Таким образом, переживание травматических событий приводит к возникновению специфического ригидного конструкта, состоящего из негативной оценки прошлого и фиксации на нем, при фаталистическом восприятии настоящего; дисфункциональных метакогнитивных убеждений, включающих недоверие собственным перцептивным процессам и убеждению о неспособности контроля эмоций; дисфункциональных копинг-стратегий и стратегий избегания болезненного опыта. Данное исследование повышает осведомлённость специалистов в специфике переживания травматического опыта и может быть использована в практике, направленной на посттравматический рост.

**Ключевые слова:** психологическое время; дисфункциональные метакогнитивные модели; травматический опыт; копинг-стратегии; временная матрица травматического опыта; теория временной перспективы

**Для цитирования.** Андронникова, О. О., & Романова, Н. В. (2025). Специфика переживания психологического времени и дисфункциональные метакогнитивные модели как последствия опыта переживания травматических событий в детстве. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(2), 555–577. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-2-709>

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

## SPECIFICITY OF EXPERIENCE PSYCHOLOGICAL TIME AND DYSFUNCTIONAL METACOGNITIVE MODELS AS CONSEQUENCES OF EXPERIENCE TRAUMATIC EVENTS IN CHILDHOOD

*O.O. Andronnikova, N. V. Romanova*

### *Abstract*

**Background.** The traumatic experience, which is quite common, is not perceived linearly. The memory of trauma is often subjectively felt outside the chronological structure of ordinary life, “stuck” and repeating itself as a fragment, disrupting the sense of reality and its temporal processes. The resulting temporal distortion or gap hinders the process of overcoming traumatic experience. Dysfunctional metacognitive models and ineffective coping strategies that appear against the background of impaired temporal perception contribute to the development of the consequences of traumatization and hinder post-traumatic growth. The relevance of studying the temporal matrix of experiencing traumatic experience lies in its significance for a comprehensive understanding of how time is transformed and experienced under the influence of psychological trauma.

**Purpose** – analysis of the structural components and functioning of the temporal matrix of traumatic experience, revealing the patterns of determination by traumatic events experienced in childhood, the specifics of psychological time and dysfunctional metacognitions that disrupt personality adaptation.

**Materials and methods.** The study was conducted on a sample of 101 (78 women and 23 men) adults aged 18 to 54 years ( $M = 31.80$ ,  $SD = 8.32$ ). The study included a survey of participants using questionnaires and testing procedures. The following methods were used: a questionnaire to study the demographic and biographical data of the subjects; a questionnaire aimed at studying the degree of victimization (Victimization protocol); F. Zimbardo’s time perspective questionnaire; a questionnaire of metacognitive

beliefs; a questionnaire of coping with stress COPE-30. To study the main relationships between the variables, identify the factor structure and multiple regression, the SPSS version 22.0 program was used.

**Results.** There is a relationship between traumatic experience, dysfunctional metacognitions, time perspectives, strategies of avoiding experience and denial. A factor structure was identified, which we called the “temporal matrix of traumatic experience” (or “traumatic temporal matrix”), including five components: victimization in the past and present, violation of psychological time, dysfunctional coping strategies, dysfunctional metacognitions, and avoidance of experience. The results of regression for the dependent variable showed the determination of the factor structure by the presence of traumatic experience. Thus, experiencing traumatic events leads to the emergence of a specific rigid construct consisting of a negative assessment of the past and fixation on it, with a fatalistic perception of the present; dysfunctional metacognitive beliefs, including distrust of one’s own perceptual processes and a belief in the inability to control emotions; dysfunctional coping strategies and strategies for avoiding painful experience. This study increases the awareness of specialists in the specifics of experiencing traumatic experience and can be used in practice aimed at post-traumatic growth.

**Keywords:** psychological time; dysfunctional metacognitive models; traumatic experience; coping strategies; temporal matrix of traumatic experience; theory of time perspective

**For citation.** Andronnikova, O. O., & Romanova, N. V. (2025). Specificity of experience psychological time and dysfunctional metacognitive models as consequences of experience traumatic events in childhood. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(2), 555–577. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-2-709>

## Введение

Концепция психологического времени и его влияние на развитие личности выступает актуальной темой для современных исследований. Время является фундаментальным измерением восприятия и ментального построения реальности. Время – это фундаментальное понятие, которое люди используют для координации своих

действий и организации своих воспоминаний. Человек относится к времени как к конечному измерению своей жизни и опыта. В отличие от «пространства», «время» не поддается непосредственному наблюдению [17, с. 4], тем не менее, течение времени ощущается через его последствия, начиная от личных (например, старение) до более внешних (например, смена времени года) или от микромаштабных времени (краткие события) до макромаштабных (события, длящиеся десятилетия или дольше).

Время является многослойной концепцией и воспринимается человеком нелинейно. Восприятие времени складывается из нескольких компонентов, таких как физическое время, психологическое время и индивидуальный опыт [5]. Физическое время связано с состоянием тела и определяет его существование и передвижение в пространстве. Психологическое время может отличаться от физического, и определяется событиями и переживаниями человека. Третий компонент времени – индивидуальный опыт, связан с воспоминаниями и переживаниями, которые обогащают или ограничивают воспринимаемое время.

Восприятия хронологии и последовательности событий определяет отношение человека к прошлому, настоящему и будущему. Специфика восприятия времени и ответственность за собственные действия в настоящем, являются основой психического здоровья человека [14]. Психическое здоровье человека определяется способностью находиться во временном балансе и эффективно функционировать как в прошлом, так в настоящем и будущем [10].

В случае если возникает игнорирование эпизодов прошлого или блокирование воспоминаний, возникает обеднение линии жизни, сложность её восприятия и оценки. Отметим, что заикливание человека на прошлом или будущем может приводить к изменениям качества жизни. Заикленность на прошлом приводит к консерватизму и попыткам убежать от страхов в настоящем [19].

Психологическое время личности является значимым компонентом самосознания, поскольку именно оно является основанием для восприятия человеком своего «Я» в течение жизни [1]. Естествен-

ные механизмы восприятия психологического времени могут быть нарушены (появляется его разрывы и дефрагментация) вследствие множества факторов, одним из которых является травматический опыт. Считается, что посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может вызывать чувство «застревания» травматических событий в сознании, искажая восприятие текущего времени [8].

Некоторые сложные жизненные события, переживаемые в детстве из-за того, что ребенок подвергается эмоциональному, сексуальному и физическому насилию или пренебрежению, могут привести к травматическим процессам и нарушить восприятие времени или жизни в целом [9]. Существует несколько объяснений данного процесса, одно из них связано с формированием моделей восприятия реальности.

N. A. Hosseini Ramaghani с коллегами отмечают, что в результате переживания детской травмы формируются специфические метакогнитивные убеждения, на основе которых возникают метакогнитивные модели восприятия жизни [9]. Метакогнитивные убеждения в основном формируются в детстве и подростковом возрасте [13], однако некоторые неявные метапознания развиваются в младенчестве [7].

S. G. Myers, A. Wells [12] считают, что метакогнитивные убеждения, состоят из недоверия к своим когнитивным процессам, беспокойства, фокуса внимания на внешней и внутренней угрозе, и неэффективных стратегий преодоления, таких как избегание и подавление мыслей. Учитывая, что метакогнитивные убеждения могут формироваться рано, детский травматический опыт, такой как пренебрежение и насилие, может вызвать формирование негативных метакогнитивных убеждений приводящий к тому, что ребенок пытается избежать опыта, связанного с травмой [12].

Еще одна концепция позволяющая объяснить влияние травматического детского опыта на жизнь человека – теория временной перспективы [20]. Временная перспектива, по мнению Ф. Зимбардо и Дж. Бойда (P.G. Zimbardo, J. N. Boyd), используется при кодировании, хранении и воспроизведении пережитых событий, а также при формировании ожиданий, целей, непредвиденных обстоятельств и

воображаемых сценариев жизни и оказывает динамическое влияние на многие важные суждения, решения и действия. Временная перспектива состоит из когнитивных процессов и восприятия временных категорий (прошлое, настоящее и будущее), каждое из которых делится на подкатегории: позитивное прошлое, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее и трансцендентальное будущее [21]. Категория «позитивное прошлое» описывает «теплое, сентиментальное отношение к прошлому», тогда как «негативное прошлое» относится к «в целом отрицательному, отвращающему взгляду на прошлое». Категория «Гедонистическое настоящее» акцентирует внимание на получении удовольствия в настоящий момент, а категория «фаталистическое настоящее» относится к «фаталистическому, беспомощному и безнадежному отношению к будущему и жизни». Категория «трансцендентального будущего» относится к общей ориентации человека на будущее [20]. В результате травматических переживаний могут развиваться временные предубеждения или предпочтения в отношении фреймов, которые приводят к чрезмерному или недостаточному использованию одного или нескольких временных фреймов. Выраженный дисбаланс, особенно ярко проявляющийся при попытках принятия решений или действий, приводит к возникновению ригидной конструкции, не позволяющей корректировать представление о времени на основе меняющихся ситуативных требований [21]. M. Stolarski и M. Szymak-Cieciura отмечают, что люди, пережившие травматический опыт, часто не обращают внимания на будущее, не думают о нем, особенно в позитивном ключе, ограничены шаблоном повторного переживания прошлых негативных событий и не способны жить настоящим моментом, чтобы наслаждаться им [15].

Это согласуется с предположением Ф. Зимбардо, о том, что люди, которые в детстве подвергались насилию или пренебрежению, скорее всего, будут иметь негативную точку зрения на прошлое и фаталистическую точку зрения на настоящее, поэтому они больше сосредоточены на прошлых событиях и считают, что не могут повлиять на ход своей жизни [21]. Также автор предполагает, что специфици-

ка восприятия времени (негативное восприятие прошлого и фаталистическое настоящее) связана с предпочитаемыми стратегиями совладания, позволяющими справиться с негативными эмоциями (например, стратегиями избегания и вытеснения). Однако исследований, подтверждающих данное предположение недостаточно.

Таким образом, в фокусе данного исследования находится механизм, определяющий специфику жизненного пути лиц, переживших детскую травму. Описывая логику данного исследования, необходимо обозначить ряд гипотетических предположений, выступающих концептуальной основой его организации. Во-первых, мы считаем, что событие (в данном случае травматическое) выступает основой для выстраивания линии времени. Во-вторых, в результате травматических событий формируются дисфункциональные метакогниции [12]. В-третьих, специфика психологического времени при переживании травматических событий (негативное восприятие прошлого и фаталистическое настоящее) будет связана с неэффективными стратегиями совладания, не позволяющими эффективно переживать настоящее. Все вышеперечисленное создает ригидную структуру, не позволяющую достигать посттравматического роста, которая обозначена нами как «временная матрица травматического опыта» (или «травматическая временная матрица»), определяющую как травматический опыт формирует восприятие времени и метакогниции, обуславливающие впоследствии эмоциональное состояние и стратегии совладания личности. Травматическое событие, таким образом, выступает триггером, инициализирующим психологическое время личности, в рамках которого негативные эмоциональные переживания прошлого выступают препятствием для осознания и переживания текущего момента. Данная конструкция может быть описана (и переживается) как замкнутый круг, в котором дисфункциональные метакогниции, возникшие на основе травмы, определяют восприятие времени, заключающееся в негативной интерпретации прошлого (тяжелое) и фаталистическом взгляде на настоящее. Возникновение ригидной конструкции приводит к застреванию в неэффективных стратегиях совладания

(избегание и отрицание), приводящих к усугублению стресса и нарушению адаптации к текущей реальности.

Данное предположение выступает основой для выстраивания эмпирического исследования, направленного описание закономерностей возникновения временной матрицы травматического опыта (или «травматической временной матрицы»).

### **Материалы и методы**

В выборку вошли 101 (78 женщин и 23 мужчины) человек взрослого возраста от 18 до 54 лет ( $M = 31,80$ ,  $SD = 8,32$ ). Все участники были определены после прохождения предварительной анкеты, направленной на выявление травматического опыта. Временной интервал от воздействия травматического события до времени проведения исследования не имел значения. Среди указанных в анкете травматических событий, были перечислены: переживание серьезной аварии с участием автотранспортного средства ( $n = 21$ , 20,79%), переживание опасной для жизни болезни/травмы ( $n = 27$ , 26,73%), подверженность воздействию стихийного бедствия ( $n = 10$ , 9,9%). Другие травматические события включали сексуальное насилие ( $n = 18$ , 17,82%), драку/избиение ( $n = 8$ , 7,92%), жестокое отношение со стороны родителей (опекунов) ( $n = 24$ , 23,76%), смерть близких ( $n = 15$ , 14,85%). На основе анкеты была сформирована количественная шкала «наличие травматического опыта».

Исследование включало опрос участников с помощью анкет и применения тестовых процедур. Всем участникам была разъяснена цель исследования, и от всех участников было получено добровольное согласие.

В исследовании использовался следующий комплект методик. Анкета для изучения демографических и биографических данных испытуемых (пол, возраст, наличие травматического опыта, перечень травматических событий). Анкета, направленная на изучение степени виктимизации (Victimization protocol), состоит из 20 пунктов, имеет высокую внешнюю и концептуальную обоснованность и хорошую внутреннюю надежность. Опросник временной

перспективы Ф. Зимбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), направленная на изучение системы отношений личности к временному континууму [4]. Включает 56 пунктов в диапазоне от 1 до 5 (очень неверно = 1; очень верно = 5). Оценивает восприятие прошлого, настоящего и будущего человека. Прошлое делится на шкалы «Негативное прошлое» и «Позитивное прошлое», настоящее на «Фаталистическое настоящее» и «Гедонистическое настоящее», тогда как будущее состоит из одной шкалы. Опросник метакогнитивных убеждений (Metacognition Questionnaire, MCQ-30), состоящий из 30 пунктов, измеряющих метакогнитивные убеждения и процессы по пяти шкалам: позитивные убеждения о беспокойстве (POS), негативные убеждения о неконтролируемости и опасности беспокойства (NEG), когнитивная несостоятельность как недоверие к своим когнитивным процессам (CC), необходимость контролировать мысли (NC) и когнитивное самосознание (CSC) [3]. Опросник совладания со стрессом COPE-30 (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory), состоит из 30 пунктов, оцениваемой по 4 пунктам. Опросник выделяет следующие стратегии совладания: позитивное переформулирование, мысленный уход от проблемы, концентрация на эмоциях, инструментальная соц. поддержка, активное совладание, отрицание, обращение к религии, юмор, поведенческий уход от проблемы, сдерживание совладания, эмоциональная соц. поддержка, использование «успокоительных», принятие, подавление конкурирующей деятельности, планирование [2].

Для исследования основных взаимосвязей между переменными, выявление факторной структуры и множественной регрессии была использована программа SPSS версии 22.0.

### **Результаты и обсуждение**

Первично мы исследовали корреляцию между выявленными переменными, представленными в таблице 1.

Таблица 1 позволяет сделать вывод, что все переменные, включая детскую травму (наличие травматического опыта), метакогниции,

временные перспективы, стратегии избегание опыта и отрицания, имели положительную корреляцию ( $p < 0,01$  или  $p < 0,05$ ).

Таблица 1.

**Корреляция между переменными модели «травматический временной контекст» (или «травматическая временная матрица»)**

Переменные	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Метакогнитивные убеждения	-								
2. Отрицание	0,58**	-							
3. Психическое избегание	0,54**	-0,167	-						
4. Религиозный копинг	-0,003	0,52**	0,129	-					
5. Негативное прошлое	0,52**	0,49**	0,55**	0,35**	-				
6. Позитивное прошлое	0,158	0,033	-0,093	0,152	-0,053	-			
7. Гедонистическое настоящее	0,44**	0,174	0,23*	0,26**	-0,188	-0,175	-		
8. Фаталистическое настоящее	0,015	-0,019	-0,1	-0,164	0,32**	0,028	0,44**	-	
9. Будущее	-0,083	0,011	-0,093	-0,124	-0,084	-0,032	0,43**	-0,25*	-
10. Наличие травматического опыта	0,66**	0,73**	0,59**	0,61**	0,29**	-0,198*	0,04	0,044	0,26*

Примечание: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ;  $N = 101$ .

Для дальнейшего изучения специфики детерминации и функционирования конструкта, который мы назвали «временная матрица травматического опыта» (или «травматическая временная матрица») был примененный метод математического оперирования, суть которого состоит в описании образа действительности через некоторое аспекты реальности. Для цели нашего исследования мы использовали множественный регрессионный анализ, способный предсказать значение метрической «зависимой» переменной. На основании факторного анализа методом основных компонент с вращением варимакс-нормализованное были выделены пять факторов, объясняющих 64 % общей изменчивости факторной модели (таблица 2 и 3). Анализ каждого фактора детерминации конструкта «временная матрица травматического опыта» позволил выявить их факторное наполнение и специфику функционирования.

Таблица 2.

**Факторы детерминации конструкта «временная матрица травматического опыта» («травматическая временная матрица»)**

	Собств. Знач.	% общей дисперсии	Кумуля- тивн.
Фактор виктимизация в детстве и настоящем	9,27	28,97	28,97
Фактор психологическое время	3,945	12,328	41,298
Фактор дисфункциональные копинг стратегии	2,813	8,792	50,09
Фактор дисфункциональные метакогниции	2,654	8,294	58,384
Фактор избегания опыта	2,108	6,586	64,97

Таблица 3.

**Факторные нагрузки и уровень значимости маркеров**

	Фак- тор 1	Фак- тор 2	Фак- тор 3	Фак- тор 4	Фак- тор 5
Отрицание	0,236	-0,246	-0,355	0,291	<b>0,592</b>
Психическое избегание	<b>-0,529</b>	-0,037	0,203	0,253	<b>0,52</b>
Религиозный копинг	<b>0,503</b>	-0,002	0,161	-0,126	0,082
Фокусировка на эмоциях и их вентилирование	0,207	<b>0,797</b>	-0,244	0,039	0,18
Поведенческое избегание	-0,345	-0,164	<b>0,889</b>	-0,033	0,125
Самоограничение	<b>0,673</b>	0,068	-0,156	0,173	0,214
Отторжение всех других занятий	0,168	0,197	<b>0,891</b>	0,029	0,058
Употребление психоактивных веществ	-0,012	-0,439	<b>0,794</b>	0,23	0,012
Виктимизация в детстве: Эмоциональное насилие	<b>0,841</b>	0,016	0,123	-0,15	0,064
Виктимизация в детстве: Пренебрежение	<b>0,936</b>	-0,096	0,098	-0,017	-0,197
Виктимизация в детстве: Физическое насилие	<b>0,815</b>	-0,152	0,064	-0,184	-0,043
Виктимизация в детстве: Домогательство	<b>0,926</b>	-0,193	0,083	0,066	-0,143
Подверженность домашнему насилию	<b>0,843</b>	-0,098	0,157	-0,176	-0,224
Виктимизация в настоящем	<b>0,913</b>	-0,187	0,088	-0,053	-0,169
Фактор восприятия негативного прошлого	0,21	<b>0,615</b>	-0,121	0,242	-0,226
Фактор восприятия позитивного прошлого	0,121	<b>-0,64</b>	-0,138	0,195	0,147
Фактор восприятия фаталистического настоящего	-0,051	<b>0,555</b>	0,119	0,304	-0,388
Негативные убеждения, NEG	-0,28	<b>0,644</b>	0,315	-0,248	0,131
Когнитивная несостоятельность, CC	-0,234	-0,277	0,338	<b>0,538</b>	0,178
Контроль мыслей, NC	-0,2	-0,071	-0,137	<b>0,602</b>	0,412
Метакогнитивные убеждения, общий балл	-0,315	-0,245	0,049	<b>0,745</b>	0,378

Первый фактор «Фактор виктимизация в детстве и настоящем» с дисперсией 28,97 % включает в себя девять переменных, отражающих в первую очередь наличие виктимизации в детском возрасте (эмоциональное, физическое, сексуальное насилие и жестокое обращение), в том числе воспринимаемых как травматические события и неадаптивных копинг стратегий. Отметим, что в данный фактор вошел параметр виктимизации в настоящем.

Второй фактор «Фактор психологическое время» (дисперсия 12,32 %) состоит из пяти переменных, включающих в себя фокусирование на негативном прошлом, без возможности его принятия, фаталистическое настоящее и убеждение в опасности беспокойства, выступающей признаком тревоги по поводу переносимости собственных чувств.

Третий фактор «Фактор дисфункциональные копинг стратегии», состоящий также из трех переменных, объясняющих 8,792 % общей изменчивости, отражает три основные дисфункциональные копинг-стратегии, приводящих к выраженному дезадаптивному поведению.

Четвертый фактор «Фактор дисфункциональные метакогниции» с объяснительной способностью 8,294 % включает в себя три параметра, отражающих дисфункциональные метакогнитивные убеждения, высypающие имплицитным механизмом, запускаящим тревогу и депрессивные переживания.

Пятый фактор «Фактор избегания опыта» в модели (дисперсия 6,586 %) состоит из двух переменных. Специфика содержательного наполнения фактора отражает попытку человека избегать неприятных эмоций через создание мнимой безопасности.

Для определения детерминации и функционирования временной матрицы травматического опыта применялся множественный регрессионный анализ, переменной предиктором выступила шкала «наличие травматического опыта», полученного в детстве, переменными-откликами – 5 факторов модели временной матрицы травматического опыта. Результаты множественного регрессионного анализа, представлены в табл. 4.

Таблица 4.

**Результаты множественной регрессии предикторов-наличие  
травматического опыта для переменных-отклика факторов модели  
временной матрицы травматического опыта**

Статистические переменные	Наличие травматического опыта
Множест. R	0,522
Множест. R2	0,351
Скоррект. R2	0,354
F	5,543
p	0,000
С т д . О ш . Оценки	1,896

Представленные в таблице 4 результаты взаимосвязи переменных-отклика (факторы в модели временной матрицы травматического опыта) и предиктора- наличие травматического опыта позволяют утверждать, что регрессионная модель является статистически значимой и может быть содержательно интерпретирована.

Итоги регрессии для зависимой переменной наличие травматического опыта позволяют сделать следующие выводы. Модель объясняет 35 % всей изменчивости данных ( $R^2=0,35$ ). В этой связи полученные результаты могут быть приняты во внимание.

Таблица 5.

**Итоги регрессии для зависимой переменной наличие травматического опыта**

Фактор	БЕТА	Ст.Ош.	B	Ст.Ош.	t(94)	p-знач.
Св.член			5,713	0,199	28,77	0,000
Виктимизация в детстве и настоящем	0,355	0,088	0,788	0,200	4,00	0,000
Дисфункциональные копинг стратегии	0,270	0,089	0,607	0,200	3,04	0,003
Дисфункциональные метакогниции	0,252	0,096	0,524	0,199	2,65	0,010
Психологическое время	0,173	0,087	0,387	0,1990	1,95	0,039
Избегание опыта	0,264	0,095	0,551	0,198	2,78	0,007

Таким образом, наличие травматического опыта имеет достоверную детерминацию возникновения специфического конструкта, названного нами «временная матрица травматического опыта».

Структурными компонентами данного конструкта выступают опыт детских травматических переживаний (виктимизация), дисфункциональные копинг стратегии, попытка избежать эмоциональной боли опыта, дисфункциональные метакогниции, специфика переживания психологического времени (негативное восприятие прошлого и фаталистическое настоящее).

Результаты показали, что детская травма связана с развитием неэффективного метапознания, избеганием эмоциональной боли прошлого опыта и нарушением восприятия психологического времени. Отметим, что каждый из компонентов, входящих в конструкт «временная матрица травматического опыта» имеет выраженную тенденцию к закреплению выделенных нарушений, приводя к формированию достаточно устойчивой и ригидной системы. Так, нарушение метакогниции приводят к появлению определенных мыслей и убеждений, возникших на фоне травматического опыта, затрудняющих восприятие себя и окружающей среды, создавая замкнутый круг негативного мышления. Это несомненно мешает эмоциональному восстановлению и посттравматическому росту. Защитные механизмы, выстраиваемые личностью в ответ на травму несмотря на то, что обеспечивают эффективное функционирование, приводят к ограничениям взаимодействия с миром, препятствуют восприимчивости и открытости. Это делает процесс совладания со стрессом и взаимодействие с миром ригидным и неполноценным по своему содержанию. Фиксирование на негативных событиях прошлого и фаталистическое восприятие настоящего, приводит к чувству беспомощности и бесконтрольности в настоящем и возникновению специфической неполной картины реальности, в которой человек продолжает сталкиваться с последствиями негативных событий прошлого, вызывающих боль. Таким образом возникает достаточно ригидная структура, формируемая травматическим опытом, открывающая возможности для детального изучения данной темы.

Наши результаты согласуются с результатами предыдущих исследований отечественных и зарубежных авторов [1; 8; 9; 12; 16; 18].

Так F. Gökaya, F. Yurdalan, U. Çıvğın, проводя исследование связи между временной перспективой, детскими травмами и посттравматическим ростом отмечает механизм, приводящий к возникновению симптомов ПТСР, вследствие переживания травмирующего события [8]. Авторы отмечают, что переживание травмирующего события при отсутствии эффективной поддержки формируют мета-беспокойство или негативные метакогнитивные убеждения о беспокойстве, вызывающие использование негативных стратегий, таких как избегание опыта, чтобы регулировать эмоции при столкновении с мета-беспокойством.

C. Treitel, E. Levy-Gigi Также отмечают, что кодирование травматических событий может привести к хроническому изменению восприятия времени и запуску самовоспроизводящегося цикла, в котором чрезмерно обобщенный страх может привести к тому, что нейтральные стимулы запустят и укрепят замедление времени, способствуя поддержанию симптомов ПТСР [16].

N. A. Hosseini Ramaghani с коллегами отмечают, что использование избегания опыта в качестве долгосрочной стратегии ограничивает позитивный опыт психологических событий и препятствует доступу к внутренней важной информации [9]. Кроме того, по исследованиям N. Kline с соавторами, люди с ПТСР демонстрируют более высокую склонность к самоупрекам и самокритике по сравнению людьми, не имеющими травматического опыта [11]. Избегание опыта значительно увеличивает обвинения и критические реакции на личные переживания (мысли, чувства и нежелательное воображение).

Объяснением данных закономерностей может выступать теория привязанности Боулби (J. Bowlby), показывающая как негативные переживания прошлого, особенно вызванные родителями (опекунами), оказывает определяющее влияние на мысли, эмоции и поведение людей по отношению к себе и другим [6]. Исходя из этой концепции, люди, которые были отвергнуты или подверглись насилию в детстве, скорее всего, сформируют негативное отношение к своему прошлому, поскольку попали в ловушку одного и того же

временного шаблона переживания этого события. Кроме того, фаталистический взгляд на настоящее (а зачастую на жизнь вообще) приводит к восприятию себя как беспомощных, и неспособных ее изменить. Такое фиксированное восприятие психологического времени влияет на их стратегии совладания, отдавая предпочтение избеганию опыта, для совладания с негативными эмоциями прошлого. Формируется ригидная временная матрица травматического опыта.

В целом, настоящее исследование дает системный взгляд, дополнительно расширяет, проясняет вопросы влияния травматического опыта на временные перспективы и метакогнитивные модели.

### **Заключение**

1. Травматический опыт приводит к выраженному дисбалансу восприятия времени и фиксированию на негативной оценке прошлого. Это в свою очередь определяет фаталистическое восприятие настоящего, чувство неспособности управлять им и нечувствительность к изменению контекста реальности (невозможность жить настоящим).

2. Специфика восприятия времени определяет неэффективные стратегии совладания, в первую очередь избегание и вытеснение, приводящих к попыткам справиться с негативными эмоциями через избегание эмоциональной боли.

3. Травматические события детства приводят к формированию дисфункциональных метакогнитивных моделей, определяющих специфические фокусы внимания в восприятии реальности, связанных с беспокойством и недоверием собственным когнитивным процессам.

4. Таким образом, травматическое влияние детского негативного опыта имеет достоверную детерминацию возникновения специфического конструкта, названного нами «временная матрица травматического опыта», определяющего застревание в неэффективных стратегиях восприятия реальности, нарушающего адаптацию к текущей реальности и не позволяющего преодолеть травматические последствия. Структурными компонентами данного конструкта выступают опыт детских травматических переживаний (виктимизация), дисфункциональные копинг стратегии, попытка избежать

эмоциональной боли опыта, дисфункциональные метакогниции, специфика переживания психологического времени (негативное восприятие прошлого и фаталистическое настоящее).

5. Травматическое событие, таким образом, выступает триггером, инициализирующим психологическое время личности, в рамках которого негативные эмоциональные переживания прошлого выступают препятствием для осознания и переживания текущего момента.

### Список литературы

1. Ли, Т. (2024). Психологическое благополучие личности в контексте времени как психологического феномена. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, (7), 539–547. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2024-7-75> EDN: <https://elibrary.ru/IJAQNB>
2. Одинцова, М. А., Радчикова, Н. П., & Александрова, Л. А. (2022). SORE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (4), 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11> EDN: <https://elibrary.ru/VSPZXI>
3. Сирота, Н. А., Московченко, Д. В., Ялтонский, В. М., & Ялтонская, А. В. (2018). Апробация краткой версии опросника метакогнитивных убеждений на русскоязычной выборке. *Психология. Журнал ВШЭ*, (2). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325> EDN: <https://elibrary.ru/ZAHPPV>
4. Сырцова, А., Соколова, Е., & Митина, О. (2008). Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*, (3), 101–109.
5. Bolotova, A. K., & Nachaturova, M. R. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(3), 120–131. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311> EDN: <https://elibrary.ru/RZSVSP>
6. Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology*, 28, 759–775.
7. Brinck, I., & Liljenfors, R. (2013). The developmental origin of meta-cognition. *Infant and Child Development*, 22(1), 85–101.

8. Gökkaya, F., Yurdalan, F., & Çıvğın, U. (2025). Does time perspective affect the association between childhood traumas and post-traumatic growth? *Curr Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07300-5>
9. Hosseini Ramaghani, N. A., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S., & Mirderikvand, F. (2019). The mediating role of the metacognition, time perspectives and experiential avoidance on the relationship between childhood trauma and post-traumatic stress disorder symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1), 1648173. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1648173>
10. Karan, A. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ile ilişkisi: zaman perspektifi ve duygu düzenlemenin aracı rolü* [Master Thesis, Işık University, Ankara]. 111 p.
11. Kline, N. K., Berke, D. S., Rhodes, C. A., Steenkamp, M. M., & Litz, B. T. (2018). Self-blame and PTSD following sexual assault: A longitudinal analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, *36*(5-6), 3153–3168. <https://doi.org/10.1177/0886260518770652>
12. Myers, S. G., & Wells, A. (2015). Early trauma, negative affect, and anxious attachment: The role of metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, *28*(6), 634–649. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1009832>
13. Schneider, W. (2008). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents: Major trends and implications for education. *Mind, Brain, and Education*, *2*(3), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2008.00041.x>
14. Stojić, S., & Nadasdy, Z. (2024). Event as the central construal of psychological time in humans. *Front. Psychol.*, *15*, 1402903. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402903>
15. Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Personality and Individual Differences*, *101*, 456–461. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.055> EDN: <https://elibrary.ru/WO-TUSL>
16. Treitel, C., & Levy-Gigi, E. (2024). The dual role of time perception in trauma-exposed individuals: A conceptual review. *Psychological Trau-*

- ma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(8), 1392–1400. <https://doi.org/10.1037/tra0001631> EDN: <https://elibrary.ru/HHYNN0>
17. van Wassenhove, V. (2023). Cognitive neuroscience of time: nows, timelines, and chronologies. *Time and science*, 2, 97–129. [https://doi.org/10.1142/9781800613751\\_0005](https://doi.org/10.1142/9781800613751_0005)
  18. Vang, M. L., Shevlin, M., Karatzias, T., Fyvie, C., & Hyland, P. (2018). Dissociation fully mediates the relationship between childhood sexual and emotional abuse and DSM-5 PTSD in a sample of treatment-seeking adults. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2(4), 173–178. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.02.004>
  19. Zambianchi, M. (2018). Time perspective, coping styles, perceived efficacy in affect regulation, and creative problem solving in adolescence and youth. *Psicologia Educativa*, 24, 1–6. <https://doi.org/10.5093/pse-d2018a1> EDN: <https://elibrary.ru/VEAWQT>
  20. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Simon and Schuster. 339 p.
  21. Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure*. San Francisco, CA: Wiley. 336 p.

### References

1. Li, T. (2024). Psychological Well-being of Personality in the Context of Time as a Psychological Phenomenon. *Herzen Readings: Psychological Research in Education*, (7), 539–547. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2024-7-75> EDN: <https://elibrary.ru/IJAQHB>
2. Odintsova, M. A., Radchikova, N. P., & Aleksandrova, L. A. (2022). SORE-30: Psychometric Properties of a Short Version of the Russian Coping Strategies Questionnaire. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, (4), 247–275. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.04.11> EDN: <https://elibrary.ru/VSPZXI>
3. Siorta, N. A., Moskvitchenko, D. V., Yaltovskiy, V. M., & Yaltonskaya, A. V. (2018). Validation of a Short Version of the Metacognitive Beliefs Questionnaire on a Russian Sample. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki*, (2). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-2-307-325> EDN: <https://elibrary.ru/ZAHPV>

4. Syrtseva, A., Sokolova, E., & Mitina, O. (2008). Adaptation of the Temporal Perspective Scale by Philip Zimbardo. *Psychological Journal*, (3), 101–109.
5. Bolotova, A. K., & Hachaturova, M. R. (2013). The Role of Time Perspective in Coping Behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6(3), 120–131. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311> EDN: <https://elibrary.ru/RZSVSP>
6. Bowlby, J., Ainsworth, M., & Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory. *Developmental Psychology*, 28, 759–775.
7. Brinck, I., & Liljenfors, R. (2013). The Developmental Origin of Metacognition. *Infant and Child Development*, 22(1), 85–101.
8. Gökaya, F., Yurdalan, F., & Çıvgın, U. (2025). Does Time Perspective Affect the Association Between Childhood Traumas and Post-traumatic Growth? *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07300-5>
9. Hosseini Ramaghani, N. A., Rezaei, F., Sepahvandi, M. A., Gholamrezaei, S., & Mirderikvand, F. (2019). The Mediating Role of Metacognition, Time Perspectives and Experiential Avoidance on the Relationship Between Childhood Trauma and Post-traumatic Stress Disorder Symptoms. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1648173. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1648173>
10. Karan, A. (2021). The Relationship Between Childhood Trauma and Dissociative Experiences: The Mediator Role of Time Perspective and Emotion Regulation. *Master Thesis*, İşıık Üniversitesi, Ankara. 111 p.
11. Kline, N. K., Berke, D. S., Rhodes, C. A., Steenkamp, M. M., & Litz, B. T. (2018). Self-blame and PTSD Following Sexual Assault: A Longitudinal Analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5-6), 3153–3168. <https://doi.org/10.1177/0886260518770652>
12. Myers, S. G., & Wells, A. (2015). Early Trauma, Negative Affect, and Anxious Attachment: The Role of Metacognition. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(6), 634–649. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1009832>
13. Schneider, W. (2008). The Development of Metacognitive Knowledge in Children and Adolescents: Major Trends and Implications for Education. *Mind, Brain, and Education*, 2(3), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2008.00041.x>

14. Stojić, S., & Nadasdy, Z. (2024). Event as the Central Construal of Psychological Time in Humans. *Front. Psychol.*, *15*, 1402903. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402903>
15. Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and Less Traumatized: Balanced Time Perspective Mediates the Relationship Between Temperament and Severity of PTSD Syndrome in Motor Vehicle Accident Survivor Sample. *Personality and Individual Differences*, *101*, 456–461. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.055> EDN: <https://elibrary.ru/WOTUSL>
16. Treitel, C., & Levy-Gigi, E. (2024). The Dual Role of Time Perception in Trauma-Exposed Individuals: A Conceptual Review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *16*(8), 1392–1400. <https://doi.org/10.1037/tra0001631> EDN: <https://elibrary.ru/HHYNNO>
17. van Wassenhove, V. (2023). Cognitive Neuroscience of Time: Nows, Timelines, and Chronologies. *Time and Science*, *2*, 97–129. [https://doi.org/10.1142/9781800613751\\_0005](https://doi.org/10.1142/9781800613751_0005)
18. Vang, M. L., Shevlin, M., Karatzias, T., Fyvie, C., & Hyland, P. (2018). Dissociation Fully Mediates the Relationship Between Childhood Sexual and Emotional Abuse and DSM-5 PTSD in a Sample of Treatment-Seeking Adults. *European Journal of Trauma & Dissociation*, *2*(4), 173–178. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.02.004>
19. Zambianchi, M. (2018). Time Perspective, Coping Styles, Perceived Efficacy in Affect Regulation, and Creative Problem Solving in Adolescence and Youth. *Psicologia Educativa*, *24*, 1–6. <https://doi.org/10.5093/psed2018a1> EDN: <https://elibrary.ru/VEAWQT>
20. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Simon and Schuster. 339 p.
21. Zimbardo, P. G., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The Time Cure*. San Francisco, CA: Wiley. 336 p.

#### ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

**Андронникова Ольга Олеговна**, кандидат психологических наук,  
доцент, доцент кафедры общей психологии, истории психологии

*Новосибирский государственный педагогический университет  
ул. Вилюйская, 28, г. Новосибирск, 630126, Российская Феде-  
рация  
[andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)*

**Романова Наталья Викторовна**, соискатель кафедры общей психоло-  
гии, истории психологии, Психотерапевтический центр «Беркана»  
*Новосибирский государственный педагогический университет  
ул. Вилюйская, 28, г. Новосибирск, 630126, Российская Феде-  
рация  
[vita80@inbox.ru](mailto:vita80@inbox.ru)*

#### **DATA ABOUT THE AUTHORS**

**Ol'ga O. Andronnikova**, PhD in Phycology, Associate Professor, Dean  
of Faculty of Phycology  
*Novosibirsk State Pedagogical University  
28, Vilyuiskaya Str., Novosibirsk, 630126, Russian Federation  
[andronnikova\\_69@mail.ru](mailto:andronnikova_69@mail.ru)  
SPIN-code: 9118-8231  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1756-7682>  
ResearcherID: D-2926-2014  
Scopus Author ID: 57193952779*

**Natalia V. Romanova**, Applicant, Psychotherapeutic Center “Berkana”  
*Novosibirsk State Pedagogical University  
28, Vilyuiskaya Str., Novosibirsk, 630126, Russian Federation  
[vita80@inbox.ru](mailto:vita80@inbox.ru)  
SPIN-code: 1939-4383  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6345-6376>*

Поступила 05.03.2025

После рецензирования 03.04.2025

Принята 09.04.2025

Received 05.03.2025

Revised 03.04.2025

Accepted 09.04.2025