

УДК 159.922.73:159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-22>

ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ПСИХОТРАВМ НА ФОРМУВАННЯ ДОРОСЛОГО «Я-СТАНУ»

Шеремет Віталіна Вікторівна,

асистент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0000-9579-6977

Статтю присвячено впливу дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану», який досягає здатності людини до саморегуляції, ухвалення рішень і побудови здорових міжособистісних відносин. У дослідженні розглядаються основні механізми, через які ранній травматичний досвід змінює когнітивні схеми, емоційний стан і поведінку дорослої людини. Особлива увага приділяється ролі дитячих переживань у формуванні особистісних рис, рівня автономності та самостійності.

Проаналізовано основні типи дитячих травм: емоційне нехтування, фізичне та психологічне насильство, нестабільність сімейного середовища, розлука / втрата батьків. Визначено їхній вплив на структуру особистості через призму транзакційного аналізу. Розглядається вплив психотравм на розвиток фіксації у дитячому або батьківському «Я-стані», що, зі свого боку, в дорослому віці може впливати на інтеграцію дорослого.

Особливий акцент зроблено на механізмах психологічного захисту, які формуються в дитинстві та впливають на сприйняття себе й інших. Визначено, що дорослі, які пережили значні дитячі травми, частіше демонструють труднощі у встановленні довірливих відносин, повільніше набувають досвід уникнення конфліктів або, навпаки, частіше демонструють агресивну поведінку, низьку самооцінку, постійний страх, почуття неповноцінності, перфекціонізм, страх зробити помилку, труднощі у прийнятті рішення, прагнення контролювати.

Окреслено важливість ранньої діагностики і втручання в процесі лікування психологічних наслідків дитячих травм. Зазначено, що своєчасне переживання травматичних станів дає змогу скоротити негативний вплив на подальший розвиток особистості. Психотерапевтична робота має на меті не лише усвідомлення травмованих подій, а й їх інтеграцію та формування дорослого «Я-стану» через рефлексію, безпечний терапевтичний контакт і відновлення нормального психічного стану.

Результати дослідження мають важливе практичне значення для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і педагогів, які працюють із наслідками дитячих психотравм.

Ключові слова: дитяча психотравма, психотравма, транзакційний аналіз, травматичні події.

Sheremet Vitalina. The influence of child trauma on the adult's self-state formation

The article is devoted to the influence of childhood trauma on the formation of an adult "Self-state", which reaches a person's ability to self-regulate, make decisions, and build healthy interpersonal relationships. The study examines the main mechanisms through which early traumatic experiences change cognitive schemas, emotional states, and behavior of an adult. Particular attention is paid to the role of childhood experiences in the formation of personality traits, levels of autonomy, and independence.

The main types of childhood trauma are analyzed: emotional neglect, physical and psychological violence, instability of the family environment, separation/loss of parents. Their influence on the structure of the personality is determined through the prism of transactional analysis. The influence of trauma on the development of fixation in the child or parent "Self-state" is considered, which, in turn, can affect the integration of an adult in adulthood.

Special emphasis is placed on the mechanisms of psychological protection that are formed in childhood and affect the perception of oneself and others. It has been determined that adults who have experienced significant childhood traumas more often demonstrate difficulties in establishing trusting relationships, are slower to gain experience in avoiding conflicts or, conversely, more often demonstrate aggressive behavior, low self-esteem, constant fear, feelings of inferiority, perfectionism, fear of making a mistake, difficulties in making decisions, and a desire to control.

The importance of early diagnosis and intervention in the treatment of the psychological consequences of childhood traumas is outlined. It is noted that timely experiencing traumatic states allows reducing the negative impact on the further development of the personality. Psychotherapeutic work aims not only to realize traumatic

events, but also to integrate them and form an adult "I-state" through reflection, safe therapeutic contact, and restoration of a normal mental state.

The results of the study have important practical significance for psychologists, psychotherapists, social workers, and teachers who work with the consequences of childhood traumas.

Key words: childhood trauma, trauma, transactional analysis, traumatic events.

Вступ

Феномен дитячих психотравм є однією з найактуальніших проблем сучасної психології, після чого їх вплив далеко виходить за межі дитячого віку та відображається у формуванні особистісних рис, моделей поведінки й емоційного реагування в дорослому житті. Травматичні події, пережиті в дитинстві, можуть вміщувати форми насильства, нехтування базовими потребами, емоційне відторгнення або втрату значущих близьких. Такі події мають потенціал, щоб змінювати когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, які згодом інтегруються в структуру дорослої особистості.

Особлива роль у дослідженні дитячої травматизації, згідно з європейською концепцією Е. Берна «Я-станів», розроблена в межах транзакційного аналізу. Зокрема, дорослий «Я-стан» є ключовою структурою психіки, що забезпечує функціонування особистості в соціальному середовищі, її здатність до об'єктивного аналізу, ефективного прийняття рішень та адаптації. Формування дорослого «Я-стану» значною мірою залежить від досвіду, який мала особистість у дитинстві, а саме від умов, у яких вона зростала, та стосунків із референтними групами.

Дослідження показують, що дитячі психотравми можуть впливати на процес формування дорослого «Я-стану» шляхом деформації базових проявів про себе, інших та навколишнього світу. Це може проявитися у зниженні здатності до емоційної саморегуляції, порушенні міжособистісної взаємодії, емоційності до автоматичних реакцій і негативних сценаріїв критичного мислення. Вивчення цих впливів є місцем як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності, спрямованої на допомогу постраждалим від дитячих травм.

Актуальність дослідження свідчить про збільшення кількості запитів на психологічну допомогу, пов'язаних із наслідками дитячої травматизації, а також про необхідність удосконалення методів психотерапевтичної роботи з клієнтами. Аналіз взаємозв'язків між ранніми психотравматичними переживаннями та розвитком дорослого «Я-стану» сприятиме кращому розумінню механізмів впливу травми на особистість і розробці ефективних стратегій їх подолання.

Матеріали та метод

Для аналізу окресленої проблеми нами застосовувалися такі методи: теоретичні – аналіз і синтез наукової літератури; порівняльний аналіз – зіставлення різних теоретичних підходів щодо формування дорослого «Я-стану» під впливом травматичних подій у дитинстві; зіставлення – для порівняння методів роботи дослідників щодо розв'язання проблеми, визначення напрямів наукового пошуку й обґрунтування цієї проблематики; індукція – для формулювання висновків і узагальнень.

Результати

У кожної людини є свій неповторний досвід, який впливає на її психічний стан та емоційну стійкість. Особливу роль серед цього досвіду відіграють травмувальні події в дитинстві, адже вони можуть залишати глибокий відбиток на психічному здоров'ї особистості.

У психології травмувальний досвід розглядається як важливий чинник, що взаємодіє з психічним розвитком особистості. Аналіз цього феномену спричинив еволюцію теоретичних моделей і підходів, що прагнуть знайти шлях до розуміння та лікування цієї складної проблематики. Поняття «психотравма» є широко вживаним у сучасній психології, але існують суттєві розбіжності у його тлумаченні. З одного боку, це зумовлено акцентом на певних аспектах відповідно до наукових шкіл чи напрямів, що вважаються найбільш важливими. З іншого

боку, труднощі виникають через складність і суб'єктивність переживань травматичних подій, що ускладнює їх систематизацію та узагальнення [6, с. 69].

У сучасній психологічній науці дослідження психологічної травми продовжують розвиватися. Зокрема, українські вчені І. М. Кучманич та Р. А. Мороз вивчали психологічні механізми виникнення й перебігу психологічної травми в особистості, визначаючи специфіку тлумачення цього явища в психологічних аспектах. У вітчизняній психології поняття психотравми на сучасному етапі досліджують Т. М. Титаренко, Н. І. Пов'якель, В. Д. Зливков, Д.-Ш. Максимов, О. К. Романчук, З. Г. Кісарчук, Т. М. Дзюба, І. А. Мартинюк, Ю. С. Семенова.

Дослідниця Л. Заграй зазначила, що «психологічна травма є результатом персоналізованої інтерпретації ситуації, що передбачає здатність контролювати чи регулювати її, а також знижувати невизначеність або вразливість». Таким чином, психологічна травма виникає внаслідок життєвих подій, які викликають тривале переживання негативних емоцій, але варто зазначити, що в контексті переживань ідеться насамперед про інтерпретацію та відображення ситуації чи події, що призвели до травматичного досвіду [7].

У психологічному словнику-довіднику психологічна травма (psychotrauma, від грецьких слів *psyche* – «душа» та *trauma* – «пошкодження, потрясіння») визначається як наслідки емоційних переживань, спричинених зовнішніми чинниками, які викликають душевний біль і мають патологічний вплив на особистість. У символічному контексті психотравма розуміється як будь-яка психічна травма, що істотно впливає на поведінку особистості та її розвиток. Обидва визначення відображають однакову сутність психологічної та психічної травми [10].

Аналізуючи поняття «психотравмувальна ситуація», важливо спочатку з'ясувати зміст і взаємозв'язок термінів «ситуація» і «психотравмувальна ситуація». Термін «ситуація» (від лат. *situs* – «позиція, становище») в сучасному вжитку не завжди має чітке й однозначне тлумачення [3].

Психотравмувальна ситуація – це надзвичайна подія, що викликає сильний негативний вплив і психоемоційну напругу, несе загрозу для життя людини та потребує від неї великих зусиль для подолання її наслідків.

Дзюба Т. М. стверджує, що кожна психотравмувальна ситуація має свої особливості та психологічні наслідки, тому вона сприймається кожною людиною по-різному. Зазвичай глибина травмувального переживання залежить від особистості, її внутрішніх ресурсів і механізмів свідомості. Травмувальні ситуації часто супроводжуються негативними змінами в думках, почуттях, поведінці та фізичному стані людини. Ці зміни мають індивідуальний характер, хоча в наукових працях їх описують як психічну (психологічну) травму [3].

Психічна травма – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища чи стресових впливів інших людей на її психіку. У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, який людина переживає в разі зіткнення з раптовою подією, що потенційно загрожує її життю, перевищує її можливості і який вона не може ані контролювати, ані ефективно виправити [3].

Дитячі травми можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я, часто проявляючись через невротичні розлади в подальшому житті. До таких травмувальних переживань належать фізичне, емоційне й сексуальне насильство, розлучення батьків, втрата близьких та інші стресові події, що можуть впливати на формування особистості та психічний стан дитини. Навіть після завершення дитинства ці травми можуть продовжувати впливати на психічне здоров'я в майбутньому, зокрема на розвиток таких розладів, як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад [3; 10].

Під час вивчення наслідків травматичних подій важливо враховувати індивідуальні особливості особистості, як-от темперамент, рівень резистентності та психологічної стійкості. Наприклад, дитина з високою вразливістю до стресу може більше постраждати від травми, ніж та, що має стійкий темперамент. Окрім того, велике значення має підтримка з боку близьких та сім'ї.

Діти, які отримують достатню емоційну підтримку та мають здорові стосунки з оточенням, здатні легше подолати травму й уникнути розвитку тривожних розладів у майбутньому [10].

Особливо варто звернути увагу на дитячу психотравму, оскільки її наслідки проявляються в різних аспектах життя дитини. На емоційному рівні перша реакція на пережиту травму – це страх та фобії. З часом у дітей можуть розвиватися фобії, пов'язані зі сном наодинці, страх розлуки з дорослими, емоційна нестабільність, підвищена недовіра і підозрілість, пригнічений стан, тривожність та депресія [3, с. 14–15; 7]. На когнітивному рівні спостерігається погіршення концентрації та уваги, порушення пам'яті (зокрема, виникнення «дисоціативної фуги», що полягає у нездатності згадати минуле), затримка в інтелектуальному розвитку. На поведінковому рівні можуть проявлятися впертість, агресивність, ворожість, конфліктність, регресія (повернення до більш ранніх форм поведінки, як-от втрата навичок охайності або смоктання пальців), зміни в системі стосунків підлітка, зникнення здатності встановлювати та підтримувати взаємини з людьми, що призводить до дезадаптації в спілкуванні та поведінці [3, с. 14–15; 7].

Якщо дитина не отримує психологічної підтримки, її особистість починає формуватися під впливом травматичних переживань. Практика показує, що в такому випадку дитина може ставати емоційно нестабільною, агресивною, підозрілою або замкнутою. Її ставлення до світу та людей обтяжується болісним досвідом, що в підсумку призводить до негативного сприйняття навколишнього середовища. Часто для зменшення душевного болю дитина може проявляти девіантну / делінквентну поведінку. З іншого боку, у неї може розвиватися так званий комплекс вимкненого тіла, коли фізичний та емоційний біль призводить до формування м'язового панцира, що робить дитину байдужою та цинічною [5].

Травматичні кризи, як гострі, так і хронічні, значно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід у її свідомості, якщо оточення не надає адекватної та своєчасної допомоги. Це також може впливати на формування «Я-станів» дорослої особистості.

Наукові дослідження підтверджують, що дитячі травматичні переживання, як-от емоційне ігнорування, насильство чи втрата прив'язаності, суттєво впливають на формування «Я-концепції» у дорослому віці. Теорія прив'язаності Джона Булбі, праці Бессела ван дер Колка [1] демонструють, як ці травми формують негативні когнітивні схеми, підвищують соціальну тривожність. На основі даних досліджень ми інтерпретували таблицю «Вплив дитячих психотравм на формування дорослого “Я-стану”» (табл. 1).

Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану» та його стан можна розглядати через динамічну зміну станів свідомості та поведінки. У процесі розвитку особистості індивід може переживати перехід від одного стану «Я» до іншого, де кожен із них відповідає певним психічним процесам і механізмам. Зокрема, це може бути зміна між нормальним функціонуванням «Я», яке характеризується здоровими судженнями й адаптованою поведінкою (вторинний процес), і більш імпульсивним, неконтрольованим станом «Я», що базується на первинних реакціях, як-от манії величч, архаїчні страхи та надії (первинний процес) [6].

У цьому контексті різні частини особистості та психічні механізми реагують на зовнішні стимули по-різному. Так, екстеропсихіка може догматично впливати на поведінку особистості, нав'язуючи шаблони, тоді як неопсихіка орієнтується на обробку інформації через власний досвід, а археопсихіка демонструє більш імпульсивну реакцію, що може бути пов'язана з паралогічними, деформованими поняттями.

Зміни в станах «Я» можна пояснити трьома основними чинниками: силами, що діють на кожен із них; прозорістю меж між різними станами; об'ємом повноважень кожного стану «Я» [6]. «Я-стан дорослого» – це результат процесу еволюції та інтеграції попередніх досвіду, емоційних реакцій і психічних механізмів у єдину структуру особистості, яка здатна функціонувати в реальному світі з високою ефективністю.

Таблиця 1

Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану»

Тип дитячої психотравми	Наслідки в дитинстві	Порушення стану (складності) в дорослому житті
Емоційне ігнорування	Емоційна депривація Алопсихічна невпевненість Порушення прихильності	Алекситимія Низька самооцінка Уникнення близькості
Фізичне насильство	Гіперзбудження Формування дистресових розладів	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) Агресивність / пасивність Ригідність у конфліктах
Словесне приниження	Формування когнітивних викривлень «Я нікчемний», «Мене вважають нікчемною», «Мене ніхто не любить» Ппочуття неповноцінності Потреба в постійному схваленні	Перфекціонізм Соціальна тривожність Негативна когнітивна схема щодо себе й інших
Втрата батьків / розрив стосунків	Розлад прихильності (дезорганізована) Прив'язаність Страх самотності	Залежність у стосунках (кодепенденція) Емоційна нестабільність Страх відторгнення
Нестабільне сімейне середовище	Постійна тривога Нестабільне почуття «Я» Відчуття небезпеки	Труднощі у прийнятті рішення (амбівалентність) Надмірний контроль або уникання відповідальності

Це стадія, коли людина набуває здатності контролювати й регулювати свої емоції, усвідомлювати свої потреби та межі, а також будувати стабільні та продуктивні взаємодії з іншими людьми. Проте досягнення стабільного «Я-стану дорослого» не є автоматичним процесом і потребує від індивіда активної внутрішньої роботи, рефлексії та переосмислення минулого досвіду, зокрема дитячих травм і невирішених психологічних конфліктів [6].

Процеси стабілізації «Я-стану» вміщують дорослу інтеграцію досвіду, переосмислення травми, звільнення від емоційних бар'єрів і розвиток емоційної регуляції. Праця «Травма та відновлення: наслідки насильства» Джудіт Герман [2] розкривають ефективні підходи до подолання впливу дитячих травм і формування здорової ідентичності.

Процеси, що ведуть до формування стабільного «Я-стану дорослого»: *інтеграція досвіду* (процес обробки емоційних, когнітивних і соціальних переживань, що накопичуються з дитинства, підліткового віку та реального життя); *переосмислення травматичного досвіду* (дитячих психічних травм через призму дорослої особистості); *звільнення від емоційних бар'єрів* (розвиток емоційної стійкості, усвідомлення та здорове вираження емоцій); *підвищення самоусвідомлення* (розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також механізмів, які можуть призвести до повторення помилок. Це основа для здорової самооцінки й самопідтримки); *адаптація до реальних умов* (здатність адаптуватися до реальних життєвих умов, брати відповідальність за свої вчинки й будувати відносини на основі чесності, відкритості та взаємоповаги); *робота з невирішеними страхами* (використання стратегій як когнітивно-поведінкової терапії або медитації); *розвиток емоційної регуляції* (здатність ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, контролюючи імпульсивні реакції і будуючи конструктивні відносини навіть у складних обставинах).

Таким чином, формування стабільного «Я-стану дорослого» є результатом не лише зовнішнього досвіду, а й внутрішнього процесу осмислення, переосмислення та інтеграції минулого досвіду. Це дає змогу людині стати більш усвідомленою, емоційно зрілою і здатною до здорової адаптації в соціальному середовищі, зберігаючи при цьому баланс між власними потребами та потребами оточення.

Висновки

Дитячі психотравми мають довготривалий вплив на психічне здоров'я та формування особистості в дорослому віці. Вони можуть зумовлювати труднощі в саморегуляції, сприйнятті

себе та побудові взаємин. Однак індивідуальні особливості, рівень психологічної стійкості та наявність соціальної підтримки можуть сприяти ефективному подоланню наслідків травматичного досвіду. Важливим аспектом є усвідомлення й інтеграція пережитого, що допомагає уникнути повторення деструктивних поведінкових сценаріїв у майбутньому.

Ефективною є психологічна допомога, що спрямована на розвиток емоційної регуляції, підвищення самосвідомості та формування здорового «Я-стану». Використання психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та тілесно-орієнтованих практик, посилює емоційний стан і сприяє адаптації. Подальші дослідження дитячих психотравм важливі для глибшого розуміння механізмів їхнього впливу та розробки ефективних методів допомоги. Перспективними напрямками є вивчення нейробіологічних змін, чинників резистентності, ефективності різних психотерапевтичних підходів. Розширення знань у цих сферах сприяє створенню нових підходів до профілактики та корекції наслідків дитячих травм.

Література:

1. Бессел Ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. І. Кривошеї. Київ : Наш Формат, 2021. 464 с.
2. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113–120.
4. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. С. 14–15.
5. Овсяннікова Я. О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. Право і безпека. 2012. № 1. С. 317–321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2012_1_71.
6. Основи глибинної психології: курс лекцій : навчальний посібник / уклад. Н. В. Гриньова. Умань : Візаві, 2013. С. 124.
7. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проекціях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 6. С. 68–72.
8. Похілько Д. С. Діти та війна. URL: <https://surl.li/lfqynd> (дата звернення 13.03.2023).
9. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакції людини на травматичну ситуацію. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713132/1/Journal26-pages-43-47.pdf> (дата звернення 01.04.2023).
10. Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.
11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.