

**УДК 159.9**

**Олена Кухар**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ВПЛИВ ДИТЯЧИХ ЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ НА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ**

**Olena Kukhar**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

## **THE IMPACT OF CHILDHOOD EMOTIONAL TRAUMA ON THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL**

Актуальність дослідження полягає в тому, що дитячі емоційні травми є однією з найважливіших проблем сучасної психології, адже вони впливають на формування особистісних якостей, моделей поведінки та взаємодії з соціальним середовищем. Особливої актуальності це питання набуває у контексті сьогодення, коли збільшується кількість дітей, що зазнають стресових чи травматичних ситуацій через кризові події, зокрема воєнні дії, міграцію та сімейні кризи.

Дитячі емоційні травми охоплюють широкий спектр негативних життєвих обставин, що формують базові механізми адаптації та впливають на розвиток особистості. Дослідження цієї проблематики здійснювали представники різних наукових напрямів: З. Фройд (психоаналіз), Дж. Боулбі (теорія прив'язаності), Б. ван дер Колк (нейропсихологія), П. Левін (соматична терапія), Т.С. Яценко та В.Ф. Сигнєвич (психологія). Їхні дослідження стали основою для вивчення впливу травматичного досвіду.

Емоційна травма — це порушення психічного стану, спричинене впливом екстремальної стресової, лякаючої чи тривожної події, яка може негативно вплинути на здатність індивіда до адаптації, емоційної регуляції та подолання наслідків цього досвіду [1; с. 21-24].

Існує багато різних типологій психологічних травм, кожна з яких описує певні аспекти травматичних переживань. Розглянемо деякі з них:

1. **монотравма** (спричинена однією поодинокую подією, яка має значний вплив на психіку людини);
2. **мультитравма** (охоплює кілька різних травм, які відбуваються в певний період часу, накопичуючи негативний вплив на психічне здоров'я);
3. **секвенційна травма** (пов'язана з серією травматичних подій, які повторюються протягом часу, що може посилювати їхній вплив на психіку);
4. **екзистенційна травма** (події, які не тільки завдають фізичної шкоди, але й створюють загрозу для життя та існування людини, викликаючи глибокі екзистенційні переживання);
5. **бойова травма** (виникає в результаті участі в бойових діях, де психологічний вплив на особистість може бути особливо руйнівним через стрес, насильство та небезпеку);
6. **травма втрати** (включає переживання, пов'язані з втратою близьких, важливих для людини аспектів життя);

7. травма розвитку (відбувається внаслідок незадоволення базових емоційних потреб у дитинстві або під час важливих етапів розвитку, що може призвести до проблем у формуванні особистості);

8. травма ідентичності (пов'язана з переживаннями несправедливості, приниження чи порушенням особистісних кордонів, що може вплинути на почуття власної цінності);

9. травма взаємин (охоплює психологічні ушкодження, спричинені руйнівними стосунками) [2].

Емоційні травми можуть значно вплинути на те, як людина сприймає себе та своє місце у соціумі. Вони часто змінюють уявлення про власну особистість, ролі в суспільстві та взаємодію з іншими людьми. Люди, які пережили психічні травми, можуть відчувати постійне напруження, тривогу, а також втрату відчуття того, хто вони є, що призводить до емоційної нестабільності. Травма може суттєво порушити звичний хід життя людини, проявляючись через різні психічні механізми. Спогади про пережите можуть повторюватися в снах, викликаючи відчуття, ніби подія трапляється знову. Також, під час згадування травматичних моментів, людина може відчувати глибоке засмучення та пригніченість, особливо коли ці спогади спливають в пам'яті під час розмов або при знаходженні в схожих ситуаціях. Для захисту психіки від болючих переживань, людина часто намагається уникати будь-яких нагадувань про подію, свідомо блокуючи свої почуття та емоції. Водночас, травма може призвести до часткової або повної втрати пам'яті про події, які сталися, коли психіка витісняє ці спогади як спосіб зменшити стрес. Пережита травма часто змінює ставлення до світу та людей. Особа може почати сприймати навколишнє середовище як загрозове, що проявляється в недовірі до інших і відчутті, що навколишній світ є небезпечним. З часом ці переживання можуть призвести до блокування позитивних емоцій, таких як радість чи задоволення, оскільки людина втрачає здатність насолоджуватися життям через постійну емоційну напругу.

Отже, аналіз впливу емоційних травм на психосоціальний стан показує, наскільки глибокими та різноманітними можуть бути наслідки травматичних переживань. Травми не тільки порушують емоційну регуляцію, але й суттєво змінюють сприйняття себе та інших, а також здатність до здорової соціалізації. З огляду на ці наслідки, важливо приділяти увагу не лише лікуванню самих травм, а й реабілітації особистості на рівні психосоціальної адаптації, щоб забезпечити ефективне відновлення після травматичних подій [3; с. 23-27].

### Література

1. Бабелюк О., Гоцуляк Н. Психологія травмуючих ситуацій: : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друк. "Рута", 2021. 110 с.
2. Дитячі травми та як вони впливають на доросле життя. *Психолог онлайн - сервіс підбору психотерапевта AboutYou в Україні*. URL: <https://aboutu.live/blog/dityach-travmi-ta-yak-voni-vplivayut-na-dorosle-zhittya> (date of access: 28.11.2024).
3. Растроста Г. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. : метод. посіб. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2019. 64 с.