

НАПРЯМ 7. САМОСВІДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА ОРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-50>

Білявська Т. В.,

студентка 6 курсу

Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара

Донець О. І.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ПСИХОТРАВМИ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті розглянуто проблему виникнення схильності до залежної поведінки на тлі психічної травми, що була сформована у дитинстві. Проаналізовано наукові підходи та результати сучасних досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між дитячою психотравмою та розвитком адиктивних форм поведінки у дорослому віці.

Ключові слова: дитяча травма, психологічна травма, залежність, адиктивна поведінка, психологічне здоров'я.

Biliavska T., Donets O. The Impact of Childhood Psychological Trauma on the development of a tendency to Addictive Behavior in Adulthood

Summary. The article examines the problem of the emergence of addictive behavior as a consequence of psychological trauma experienced in childhood. The paper analyzes scientific approaches and contemporary research findings that confirm the relationship between childhood psychological trauma and the development of addictive behavior patterns in adulthood.

Key words: childhood trauma, psychological trauma, addiction, addictive behavior, psychological health.

Дитячі психологічні травми є актуальною проблемою сучасної психології та психіатрії. За результатами міжнародного дослідження

Мадігана, Тіманна та Денео (Madigan S., Thiemann R., Deneault A.), яке охопило майже півмільйона дітей, у середньому 6 із 10 неповнолітніх зазнають щонайменше одного негативного життєвого досвіду до досягнення 18-річного віку [5], що свідчить про глобальний характер цього соціального явища. Враховуючи несформованість дитячої психіки та слабкий вольовий контроль емоційної сфери, реакція на травматичний досвід отриманий в дитинстві може мати глибокі наслідки для дитини. Відбуваються зміни в уявленні про світ і про себе, втрачається відчуття безпеки та стабільності, з'являються деформація системи відносин з оточуючими та дезадаптивні стереотипи у поведінці.

Психологічна травма є не подією, а саме внутрішнім станом індивіда, що виникає у відповідь на вплив травматичних обставин. За спостереженнями Бессела ван дер Колка [2], психотравма, отримана у дорослому віці, змінює сприйняття, позбавляє здатності виразно висловлювати свої думки. На рівні тіла травмована особистість відчуває напруження, яке супроводжується уявленням, ніби жах від травматичної ситуації триватиме вічно, та переконанням про власну неспроможність впоратися з означеними переживаннями. Психологічна травма радикально змінює людей – виникають зміни в Я-концепції, що супроводжуються почуттям сорому, провини; значним зниженням самооцінки. У випадку з дитячою психотравмою, дитина може так і не віднайти своє внутрішнє Я.

Джерелом психотравмуючих ситуацій є оточення, зокрема батьківська сім'я: досвід фізичного, сексуального або емоційного насилля; депривація потреб дитини; ситуації, при яких дитина була свідком смерті важливої людини; зростання у сім'ї, де хоча б один член родини був залежним від психоактивних речовин, мав депресію або чинив суїцидальні спроби [1]. Переживання подібного досвіду призводить до фізичних, емоційних та психологічних переживань, відлуння яких переслідують людину і в дорослому житті. Серед них виділяють пригнічені думки, проблеми зі сном, перебільшені реакції переляку, регрес у розвитку, страх перед буденністю, порушення пам'яті (нездатність згадати минуле, зокрема травматичну подію), паніку, дратівливість та гіпер пильність.

Дослідники зазначають чотири аспекти прояву переживань травми, що присутні у дітей незалежно від віку травматизації. По-перше, це яскраво візуалізовані або багаторазово пережиті спогади, які виникають в уяві дитини в моменти нудьги, в школі чи перед сном. Якщо пережиті події відбулися у віці немовляти, то у дітей частіше спостерігається вираження цих подій в малюнках або в метафоричних образах уяви.

По-друге, повторювані поведінкові реакції, які діти звично демонструють в одних і тих самих іграх або при певних ситуаціях, що можуть більшою чи меншою мірою нагадувати травматичну подію.

Також можуть бути наявні поведінкові стереотипи, які частіше помітні третім особам.

По-третє, страхи, специфічні для пережитої травми – травмовані діти схильні боятися конкретного об'єкту (наприклад тільки німецьких вівчарок, бо така ж собака вкусила в дитинстві), одночасно боятися і відтворювати пережите насилля.

По-четверте, змінене ставлення до людей, окремих аспектів життя та майбутнього – перспективи майбутнього життя здаються психотравмованим особам обмеженими, відбувається сильне зниження довіри до світу та людей, відчуття що не можна ні на кого розраховувати.

Науковці вважають, що ключову роль у формуванні довіри до світу та людей відіграє прив'язаність дитини до значущого дорослого. Більшість дітей здобувають досвід надійної прив'язаності, що в поєднанні з прищепленням самостійності формує внутрішній локус контролю – необхідну умову стійкості дорослої особистості. Якщо ж дитина зазнає насилля чи нехтування, її базова потреба у безпеці залишається незадоволеною і в результаті формується один з ненадійних типів прив'язаності – відсторонена прив'язаність, тривожна або дезорганізована прив'язаність [2, с. 176-182]. Як наслідок, така дитина виростає в дорослу особистість з нерозвиненим відчуттям безпеки. Для таких осіб характерним є постійне емоційне оніміння, що зумовлює несвідоме прагнення опинитись в небезпечній ситуації, щоб відчути себе живими. Негативне сприйняття себе часто супроводжується очікуванням жахливого ставлення до себе від всіх, хто трапляється на життєвому шляху. Окрім цього наслідки дитячої психотравматизації у дорослому віці можуть проявлятися у вигляді хронічного стресу, емоційної нестабільності, труднощів у встановленні близьких контактів та підтриманні довірчих стосунків. Ще одним проявом є підвищений ризик психічних захворювань. Так, у дослідженні науковців Данієльсдоттіра, Аспелунда та Шена (Danielsdóttir H., Aspelund T., Shen Q.) близько 25 тис. близнюків [4], виявлено значну кореляцію між дитячим травматичним досвідом і появою психічних захворювань, таких як депресивні епізоди, алкоголізм, розлади особистості, розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), прояви яких з'явилися після 18 років.

Типовими для дорослої особистості з дитячою психотравматизацією є також прояви агресивної поведінки як форми вираження внутрішньої напруги та невіршених конфліктів. Постійне відчуття небезпеки, надмірна пильність та уникнення ситуацій, що нагадують про травматичний досвід, сприяють формуванню замкненого кола повторної травматизації. У деяких випадках це може призводити до розвитку залежної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами чи до поведінкових адикцій [6].

Залежність можна розглядати як спробу компенсувати нестачу внутрішнього балансу через зовнішні стимули – речовини або поведінкові дії [3]. Спочатку вона створює ілюзію контролю, проте з часом перетворюється на прогресуючий патологічний процес, що розвивається від непомітної початкової фази до сформованого хворобливого стану. З іншого боку, залежність може бути проявом прагнення уникнути травматичної реальності, шляхом штучної зміни психоемоційного стану через вживання психоактивних речовин чи надмірне зосередження на певних видах діяльності для забезпечення потрібної інтенсивності емоційних переживань. Така поведінка поступово обмежує можливості особистості для самореалізації та гармонійного розвитку.

Таким чином, за результатами проведеного аналізу можна зробити висновок, що дитяча психотравма залишає відбиток, який на рівні дорослої особистості призводить до адаптаційних викривлень, соціальної відчуженості, труднощів у побудові стосунків та порушеного відчуття безпеки. Ці прояви можуть змушувати людину до пошуку швидкої стабілізації саме в адиктивних проявах, що посилюють переживання наслідків дитячої травми. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні проявів психотравматизації внаслідок військових дій у дітей та дослідженні дорослих осіб, які в своєму анамнезі мають травматичний досвід, отриманий в дитинстві.

Список використаних джерел:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства та знущань – у сім'ї до політичного терору. пер. з англ. О.Лизак, О.Наконечна, О.Шлапак. Львів : ВСЛ, 2022. 424 с.
2. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. пер. з англ. А.Цвіри. Харків : Віват, 2022. 624 с.
3. Мудрик А. Психологія залежної поведінки : навч. посібник. – Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.
4. Daniélsdóttir H., Aspelund T., Shen Q., et al. Adverse Childhood Experiences and Adult Mental Health Outcomes. *JAMA Psychiatry*. 2024. Vol. 81(6), P. 586–594. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0039>
5. Madigan S, Thiemann R, Deneault A, et al. Prevalence of Adverse Childhood Experiences in Child Population Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatr*. 2025. Vol. 179(1), P. 19–33. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.4385>
6. Morales, A. M., Jones, S. A., Kliamovich, D., Harman, G., & Nagel, B. J. Identifying Early Risk Factors for Addiction Later in Life: A Review of Prospective Longitudinal Studies. *Current addiction reports*. 2020. Vol. 7(1), P. 89–98. URL: <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00282-y>