

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО СТРЕСУ МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження впливу соціально-економічного стресу та моральної травми на психічну стійкість особистості зумовлена глибокими трансформаціями сучасного суспільства, що супроводжуються воєнними діями, економічною нестабільністю, зростанням бідності, безробіття та соціальної нерівності. Хронічна невизначеність, загроза втрати житла, роботи чи соціального статусу підривають базове відчуття безпеки, посилюють емоційне напруження та формують широкий спектр негативних переживань. У таких умовах загострюються моральні дилеми, виникають почуття провини, сорому, безсилля чи зради власних цінностей, що формує феномен моральної травми, який часто залишається нерозпізнаним у традиційних моделях психологічної підтримки. Психічна стійкість постає ключовим чинником подолання наслідків стресових впливів, однак механізми її збереження й розвитку в умовах тривалого соціально-економічного тиску досліджені недостатньо.

Мета дослідження теоретично проаналізувати взаємозв'язок соціально-економічного стресу та моральної травми та визначити їхній вплив на психічну стійкість особистості.

Методи та методики дослідження: теоретико-аналітичний аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз, узагальнення теоретичних підходів, систематизація наукової інформації та логіко-теоретичне моделювання.

Основні результати. Соціальний стрес і моральна травма є взаємопов'язаними психологічними явищами, що виникають у відповідь на глибокі порушення стабільності, безпеки та ціннісних орієнтирів особистості.

Соціальний стрес зазвичай розглядають як реакцію організму на ситуації та взаємодії соціального характеру, що супроводжуються фізичним або психологічним напруженням. Він може виникати внаслідок подій у професійному чи соціальному середовищі, труднощів у міжособистісних взаєминах або конфліктів у сім'ї. О. Кундеревиц та А. Литвин підкреслюють зв'язок цього явища із соціальним контекстом, зокрема: «Соціальний стрес – це стрес, спричинений взаєминами людини з іншими людьми та впливом соціального середовища в цілому». Науковці зазначають, що соціальний стрес може мати як позитивне, так і негативне емоційне забарвлення. Позитивний соціальний стрес виникає у відповідь на приємні суспільні події, зміни чи нововведення, що супроводжуються колективними позитивними емоціями. Однак після тривалих періодів суспільної травматизації навіть такі позитивні стимули можуть спровокувати у частини людей несподівані негативні реакції або емоційний дискомфорт. Негативний соціальний стрес формується під впливом подій, що мають негативний характер і важко піддаються контролю з боку членів суспільства, викликаючи внутрішнє напруження та підвищуючи ризик розвитку психосоматичних розладів. За тривалістю впливу соціальний стрес може бути короткочасним (гострим), для якого характерні раптовість і швидкість виникнення, або довготривалим (хронічним), що розвивається як наслідок гострого стресу чи через повторювані, хоч і маловиражені, стресори, які систематично впливають на людину в умовах суспільних змін [2, с. 101].

Моральна травма виникає тоді, коли людина стикається з ситуаціями, що суперечать її цінностям, моральним переконанням або уявленням про справедливість, добро та людську гідність. Поняття моральної травми ґрунтовно досліджували Дж. Шей, який одним із перших описав її як переживання глибокої зради моральних цінностей, а також Б. Ліц та його колеги, що розширили розуміння цього явища, пов'язавши його з подіями, які суперечать внутрішнім етичним переконанням людини. До вивчення моральної травми долучилися Ш. Франкфурт, П. Фрезер та інші сучасні науковці, які підкреслили її відмінність від класичної психологічної травми. На відміну від класичної психологічної травми,

моральна травма не завжди пов'язана з фізичною загрозою – її основою є внутрішній ціннісний конфлікт і глибоке емоційне страждання, пов'язане з втратою моральної цілісності [4, с. 529].

У наукових дослідженнях моральної травми, зазначається, що під час війни вона проявляється через комплекс глибоких емоційних і ціннісних порушень, пов'язаних із переживанням подій, які суперечать базовим моральним переконанням людини. Серед ключових проявів виокремлюють: інтенсивні почуття провини та сорому, що виникають у ситуаціях вимушеної бездіяльності, неможливості допомогти іншим або необхідності приймати складні рішення для власного виживання. Важливим компонентом є переживання зради та втрата довіри до соціальних інституцій, держави чи близького оточення, що руйнує звичні моральні орієнтири та відчуття безпеки. Моральна травма характеризується також внутрішнім моральним конфліктом і дезінтеграцією ціннісної системи, які супроводжуються емоційним виснаженням, екзистенційною спустошеністю та втратою життєвого сенсу. Значущим проявом є соціальна ізоляція та уникання міжособистісних контактів, що зумовлено відчуттям неприйняття себе та зниженням власної цінності. Порушення позитивного образу Я проявляється у самозвинуваченні, приниженні власної гідності та відчутті моральної неповноцінності [1, с. 20].

Соціальний стрес і моральна травма утворюють комплекс взаємопов'язаних дестабілізуювальних чинників, що істотно впливають на функціонування особистості та її здатність до адаптації в умовах соціальної турбулентності. Хронічний вплив соціально-економічних стресорів, зумовлений економічною нестабільністю, втратою соціальних ролей і порушенням базових умов безпеки, призводить до виснаження емоційно-ресурсного потенціалу та зниження ефективності механізмів саморегуляції. Моральна травма, яка виникає внаслідок порушення ціннісно-нормативних конструктів та переживання внутрішнього морального конфлікту, посилює негативні наслідки соціального стресу, оскільки зачіпає центральні компоненти Я-концепції і підриває відчуття моральної

цілісності та екзистенційної значущості. У таких умовах особливої ваги набуває концепт психічної стійкості як інтегрального особистісного ресурсу, що забезпечує здатність індивіда протистояти тривалому стресогенному впливу, підтримувати регулятивний баланс та зберігати функціональну цілісність психіки.

Реакція на стрес є суто індивідуальною, і не існує універсального чи «правильного» способу переживати воєнні події. Н. Лук'янчук зазначає, що існує низка чинників, що сприяють кращому подоланню стресу та відновленню після травматичних подій. До них належать стратегії самодопомоги, практики релаксації (зокрема дихальні техніки та медитація), ведення щоденника, регулярна фізична активність, здорове харчування, обмеження надмірного інформаційного потоку, емоційна підтримка близьких і професійна психологічна допомога. Значну роль відіграють соціальні зв'язки, оскільки підтримка з боку родини, друзів і спільноти посилює стресостійкість, забезпечує відчуття приналежності та можливість обговорювати труднощі, що знижує рівень психологічної напруги. Оптимістичне ставлення до життя також сприяє формуванню адаптивних стратегій долати, знижує сприйняття стресових подій як таких, що неможливо подолати, і позитивно впливає на психічне здоров'я. Фізична активність допомагає зменшити рівень тривоги завдяки виробленню ендорфінів, які покращують емоційний стан. Регулярні вправи відволікають від нав'язливих думок і зміцнюють організм, підвищуючи його стійкість до стресу. Також важливими є збалансоване харчування, повноцінний сон та уникнення шкідливих звичок – ці фактори забезпечують організм необхідними ресурсами для ефективного реагування на стресові ситуації [3, с. 513].

Узагальнюючи викладений матеріал, можна дійти висновку, що соціально-економічний стрес і моральна травма формують потужний комплекс деструктивних впливів на психічне здоров'я та адаптаційні можливості особистості в умовах воєнних подій і суспільної нестабільності. Соціальний стрес, спричинений порушенням економічної та соціальної рівноваги, діє як

тривалий стресогенний фактор, що виснажує емоційні ресурси та підвищує вразливість психіки. Моральна травма, своєю чергою, загострює наслідки соціального стресу, оскільки пов'язана з руйнуванням ціннісних орієнтирів, внутрішньою конфліктністю та втратою почуття моральної цілісності. Сукупна дія цих явищ призводить до емоційного виснаження, зниження саморегуляції, порушення образу «Я» та зростання ризику психосоматичних розладів. У цьому контексті психічна стійкість розглядається як ключовий захисний ресурс, що визначає здатність особистості адаптуватися, зберігати функціональність і відновлювати психологічну рівновагу в умовах тривалого стресового впливу. Підвищення резильєнтності можливе завдяки розвитку адаптивних копінг-стратегій, зміцненню соціальної підтримки, застосуванню технік саморегуляції та дотриманню здорового способу життя. Таким чином, подальше теоретичне та практичне дослідження взаємодії соціально-економічного стресу, моральної травми та психічної стійкості є вкрай важливим для формування ефективних підходів до психологічної підтримки населення в умовах воєнних і поствоєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Козігора М. А. Прояви симптомів моральної травми у військовослужбовців та цивільного населення під час війни. Науковий вісник Херсонського державного університету: наук. збірник. Серія «Психологічні науки». Херсон. 2022. Вип. 2. С. 20–27.
2. Кундеревич О. В., Литвин А. В. Соціальний стрес: теоретичні підходи до розуміння поняття. Обрії друкарства, 2023. Вип. 1(13). С. 101–112.
3. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. Вип. 1(77). С. 513–520.
4. Федотова Т. В. Моральний дистрес & моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи (Серія «Державне*

управління», «Право», «Економіка», «Медицина», «Педагогіка», «Психологія»), 2022. Вип. 12(30). С. 529–543.

Корват Лариса

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Кулик Артем

здобувач другого (магістерського) рівня вищої
освіти, спеціальність «Психологія»,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ З САМООЦІНКОЮ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Проблема формування самооцінки є однією з центральних для психології, особливо це стосується підліткового віку, який характеризується кризою ідентичності та активним самопізнанням. Батьки є первинними та найбільш впливовими агентами соціалізації, і стиль їхнього виховання відіграє важливу роль у цьому процесі. Неадекватна самооцінка підлітків (занижена або завищена) часто є причиною девіантної поведінки, труднощів у соціальній адаптації та психоемоційних проблем. Незважаючи на значну кількість досліджень залишається потреба в уточненні специфіки впливу окремих компонентів батьківських стилів (контроль, тепло, автономія) на різні аспекти самооцінки сучасних українських підлітків особливо в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між стилями батьківського виховання та рівнем самооцінки підлітків.

Концептуальний аналіз понять. Конструкт стилі батьківського виховання є одним із основних у нашому дослідженні, який визначається як сукупність