

8. Porges S.W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W.W. Norton & Company, 2011. 347 p.

9. Sterling P., Eyer J. Allostasis: A new paradigm to explain arousal pathology. *Handbook of Life Stress, Cognition and Health* / eds. S. Fisher, J. Reason. John Wiley & Sons, 1988. P. 629–649.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-8>

## **АМБІВАЛЕНТНІСТЬ МОРАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

**Гарькавець Сергій Олексійович**

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри  
психології та соціології,*

*Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

**Левандовський Валерій Володимирович**

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальності 053 «Психологія»,*

*Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля  
м. Київ, Україна*

Сучасні кризові умови нашого існування, що позначаються високою стресогенністю, актуалізують проблему збереження ментального здоров'я особистості, як ніколи раніше. Це пов'язано з тим, що сучасні процеси глобалізації, діджиталізації тощо сприяють зростанню невизначеності, складності та інформаційного різноманіття сьогодення.

У зв'язку з цим провідне місце посідає концепт життєстійкості як інтегративна характеристика, що забезпечує психологічну витривалість, адаптивність і здатність людини до відновлення після травматичних подій.

Водночас, під час криз загострюється проблема феномену моральної відповідальності – внутрішньої готовності особистості брати

на себе наслідки прийнятих рішень, переживати їх етичний вимір і здійснювати моральну рефлексію. Особливої ваги це набуває для представників професій з підвищеним рівнем соціальної відповідальності (медичних працівників, педагогів, правоохоронців тощо).

У більшості досліджень моральна відповідальність розглядається як позитивний чинник особистісного розвитку. Проте, в особливо гострі кризові періоди моральна відповідальність засвідчує свою амбівалентність: може спричиняти надмірну саморефлексію, румінації, переживання провини, що ускладнюють процес психологічної адаптації.

Отже, постає проблема теоретичного осмислення подвійної ролі моральної відповідальності в структурі життєстійкості особистості та визначення умов, за яких вона виступає чинником збереження або ризику її ментального здоров'я.

З'ясовано, що життєстійкість, що структурно включає залученість, контроль та прийняття виклику [4], насамперед забезпечує специфічний спосіб інтерпретації складних подій, як значущих, керованих і потенційно зростаючих [6]. Дослідження свідчать, що високий рівень життєстійкості корелює зі зниженням тривожності, депресивних проявів і професійного вигорання [5].

Разом із тим життєстійкість не зводиться до емоційної холодності або ігнорування переживань. Її сутність полягає у здатності інтегрувати травматичний досвід у систему особистісних смислів [1].

Встановлено, що моральна відповідальність особистості охоплює усвідомлення етичних наслідків власних рішень, здатність до емпатії, переживання провини та внутрішню вимогливість до себе [2]. У помірному, збалансованому прояві моральна відповідальність посилює внутрішній локус контролю та формує відчуття смислу діяльності [6], підтримує професійну ідентичність [2] та сприяє посттравматичному зростанню [5]. У цьому випадку вона інтегрується в структуру життєстійкості через компонент залученості та прийняття виклику [4].

Проте разом із ресурсною функцією моральна відповідальність володіє певним дезадаптивним потенціалом. У кризових умовах вона здатна трансформуватися у надмірну самокритику, румінації та переживання «моральної травми» – стану внутрішнього конфлікту, що виникає внаслідок неможливості діяти відповідно до власних етичних стандартів [2; 5]. А, надмірна моральна рефлексія підвищує рівень тривожності, ускладнює психологічне дистанціювання, сприяє емоційному виснаженню та знижує адаптивність [4].

Таким чином, моральна відповідальність не є лінійно пов'язаною з життєстійкістю. Її вплив має нелінійний характер і залежить від рівня саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту [6; 7].

Ствердно, кризова ситуація має не лише психологічний, а й екзистенційний вимір. Вона ставить особистість перед необхідністю вибору, який виходить за межі зовнішніх обставин і торкається внутрішньої системи цінностей. У цьому контексті моральна відповідальність постає як форма самовизначення.

З екзистенційної точки зору відповідальність не обмежується соціальними нормами, а пов'язана з усвідомленням свободи та прийняттям її наслідків [3]. Проте свобода вибору в кризових умовах часто супроводжується внутрішнім конфліктом між «можу» та «повинен». Саме ця напруга здатна породжувати феномен морального страждання [7].

Парадокс полягає в тому, що здатність до глибокої моральної рефлексії робить особистість більш чутливою до етичних дилем, але водночас більш уразливою до внутрішнього виснаження [2]. У ситуації, коли обставини не дозволяють реалізувати моральний ідеал повною мірою, виникає ризик формування стійкого почуття провини або сумніву у власній компетентності.

Життєстійкість у цьому аспекті передбачає не заперечення моральних переживань, а їх інтеграцію у ширший смисловий контекст. Вона пов'язана зі здатністю прийняти обмеженість людських можливостей та водночас зберегти вірність базовим цінностям [4].

Таким чином, моральна відповідальність може розглядатися як своєрідний «екзистенційний каталізатор», який або поглиблює внутрішню цілісність особистості, або провокує фрагментацію переживань – залежно від рівня сформованості рефлексивної культури та емоційної саморегуляції.

З'ясовано, що емоційний інтелект виступає ключовою умовою збереження балансу між моральною чутливістю та психологічною стійкістю [7]. Отже, навички саморегуляції, здатність до конструктивної комунікації, толерантність до невизначеності, уміння встановлювати межі відповідальності дозволяють трансформувати моральну відповідальність із фактору ризику в ресурс життєстійкості. У цьому контексті освітній процес має бути спрямований не лише на формування цінностей, а й на навчання адаптивної рефлексії – здатності аналізувати власні дії без руйнівного самозвинувачення.

Таким чином, моральна відповідальність має амбівалентний характер, а саме у помірному прояві вона підсилює життєстійкість через смислову інтеграцію досвіду, у надмірному – може виступати чинником емоційної вразливості. Вплив моральної відповідальності

на життєстійкість є опосередкованим рівнем саморегуляції та розвитком емоційного інтелекту. При цьому, життєстійкість особистості у кризових умовах передбачає не зниження її моральної чутливості, а розвиток здатності до інтеграції суперечливого досвіду без руйнації самооцінки.

#### **Література:**

1. Бауман З. Плинна сучасність / пер. з англ. О. Березко, Т. Цимбала. Київ : Дух і Літера, 2007. 240 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
3. Гуссерль Е. Картезіанські роздуми. Вступ до феноменології / пер. з нім. В. Кебуладзе. Київ : Темпора, 2021. 296 с.
4. Ліц Б.Т. та ін. Моральна травма у військових: психологічні аспекти. *Науковий часопис психології*. 2016. № 5. С. 695–706.
5. Мадді С. Теорія життєстійкості: концепція та дослідження. Київ : Психологічні студії, 2005. 120 с.
6. Тедеші Р., Калгун Л. Посттравматичне зростання. *Науковий журнал психології*. 2010. № 2. С. 1–10.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2023. 160 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-9>

## **ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ПІД ЧАС РОБОТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**Головнюва Оксана Вікторівна**

*викладач вищої категорії, викладач-методист*

*викладач основ психології,*

*Криворізький фаховий медичний коледж*

*м. Кривий Ріг, Україна*

Сучасні умови функціонування системи охорони здоров'я характеризуються зростанням кількості кризових ситуацій, що потребують від медичних працівників високого рівня професійної та психологічної підготовки. Особливої актуальності набуває проблема формування резильєнтності у майбутніх медичних сестер, оскільки їхня діяльність