МОРАЛЬНА ТРАВМА ЯК ОКРЕМИЙ КОНСТРУКТ: СПІВВІДНОШЕННЯ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Григораш О. С., *Київський університет інтелектуальної власності та права*

DOI: 10.53672/ej.6.2026.02.03 Check for updates

Анотація. Авторка аналізує поняття моральної травми, визначає її основні психологічні прояви, встановлює спільні та відмінні риси моральної травми й посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і з'ясовує значення цього поняття для психології жертви. Простежено становлення концепції від праці Дж. Шея «Ахілл у В'єтнамі» до моделі моральної травми та морального відновлення Б. Літца й співавторів, дослідження К. Дрешера з колегами та інтегративного огляду Б. Гріффіна і співавторів. Схарактеризовано ситуації, що можуть спричинити моральну травму, та її емоційні, когнітивні, поведінкові й соціальні прояви; окремо розглянуто ризик вторинної віктимізації, різницю між поняттями «жертва» і «постраждала особа» та напрями психологічної допомоги. Авторка доходить висновку, що моральна травма і ПТСР можуть існувати одночасно, проте не є тотожними: ПТСР пов'язаний передусім із повторним переживанням події та реакцією на загрозу, тоді як моральна травма – із провиною, соромом, зрадою, втратою довіри й руйнуванням моральних переконань. Тому психологічна допомога постраждалим має враховувати обидва виміри травматичного досвіду.

Ключові слова: моральна травма, посттравматичний стресовий розлад, провина, сором, втрата довіри, психологія жертви, вторинна віктимізація, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Психологічні наслідки травматичних подій можуть проявлятися не лише у вигляді страху, тривоги та емоційного напруження, а й через глибокі переживання провини, сорому, втрати довіри та руйнування моральних переконань. Особливе місце серед таких наслідків посідає моральна травма. Моральна травма виникає внаслідок переживання або усвідомлення подій, які суперечать глибоким моральним цінностям людини. Це можуть бути ситуації, коли особа стає жертвою несправедливості, переживає зраду з боку тих, кому довіряла, спостерігає жорстокість або сама опиняється в обставинах, коли змушена діяти всупереч власним переконанням.

У психології жертви важливо досліджувати не лише безпосередні наслідки насильства, а й те, як пережитий досвід змінює ставлення людини до себе, інших людей і навколишнього світу. Постраждала особа може почати звинувачувати себе в тому, що сталося, відчувати сором, втрачати довіру до оточення та сумніватися у власній цінності. Проблема полягає в тому, що моральну травму нерідко пов'язують із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), хоча ці поняття не є тотожними. Вони можуть мати спільні прояви та виникати після одних і тих самих подій, проте відрізняються за психологічним змістом. Саме тому важливо розглянути моральну травму як окремий психологічний конструкт і визначити її місце серед наслідків травматичного досвіду.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних наслідків травматичного досвіду та різноманітності реакцій людини на пережиті події. Особливого значення проблема моральної травми набуває в умовах війни, насильства, зради, втрати близьких та інших ситуацій, у яких людина стикається з порушенням базових моральних цінно-

стей. Такі переживання можуть впливати на самооцінку, довіру до інших людей, відчуття справедливості та здатність будувати міжособистісні стосунки.

Важливо враховувати, що постраждала особа не завжди переживає лише страх або безпосередню загрозу. Іноді найбільш глибокими наслідками стають почуття приниження, зради, безпорадності, провини та втрати віри в людей. Ці переживання можуть зберігатися навіть після припинення небезпечної ситуації.

Вивчення співвідношення моральної травми та ПТСР дозволяє краще розуміти індивідуальні особливості психологічного реагування на травматичні події, уникати спрощеного пояснення стану постраждалих і обирати відповідні підходи до психологічної допомоги.

Мета. Теоретичний аналіз поняття моральної травми, визначення її основних психологічних проявів та встановлення спільних і відмінних характеристик моральної травми й посттравматичного стресового розладу, а також з'ясування значення цього поняття для психології жертви.

Аналіз стану опрацювання питання. Проблема моральної травми активно досліджується в сучасній психології, психіатрії та психології травматичного досвіду. Водночас єдиного загальноприйнятого визначення цього поняття досі не сформовано.

Одним із перших дослідників, які ґрунтовно звернули увагу на моральні наслідки травматичних подій, був американський психіатр Джонатан Шей. У праці «Ахілл у В'єтнамі: бойова травма та руйнування характеру» (1994) він досліджував досвід військовослужбовців і звертав увагу на психологічні наслідки зради з боку керівництва та порушення моральних очікувань [1]. На його думку, особливо руйнівним може бути переживання несправедливості з боку людини, якій постраждалий довіряв і від якої очікував захисту.

Подальший розвиток поняття відображений у дослідженні Бретта Літца та його колег «Моральна травма та моральне відновлення у ветеранів війни: попередня модель та стратегія втручання» (2009) [2].

Автори запропонували розглядати моральну травму як психологічні, соціальні та поведінкові наслідки вчинення дій, неспроможності їм запобігти або спостереження за ними, якщо такі дії суперечать глибоким моральним переконанням особистості. Вони також звернули увагу на роль провини, сорому, самозвинувачення та втрати довіри у формуванні тривалих психологічних труднощів.

У дослідженні К. Дрешера та співавторів «Дослідження життєздатності та корисності поняття моральної травми у ветеранів війни» (2011) було розглянуто можливості застосування цього поняття для пояснення психологічних наслідків військового досвіду [3]. Автори наголошували на важливості врахування моральних переконань людини під час оцінювання її психологічного стану.

Важливий внесок у систематизацію наукових даних зробили Брендон Гріффін та його колеги. У праці «Моральна травма: інтегративний огляд» (2019) автори проаналізували 116 епідеміологічних і клінічних досліджень [4]. Вони узагальнили психологічні, поведінкові, соціальні та духовні наслідки морально травматичних подій. Дослідники також звернули увагу на відсутність єдиного визначення моральної травми та загальноприйнятого інструменту її оцінювання.

Отже, аналіз наукових праць свідчить, що дослідження моральної травми поступово виходить за межі військової психології та охоплює ширше коло травматичних ситуацій. Проте пи-

тання її розмежування з ПТСР, особливо в контексті переживання насильства постраждалими особами, залишається важливим напрямом подальших досліджень.

Виклад основного матеріалу.

Моральна травма – це глибокі психологічні переживання, які виникають унаслідок подій, що порушують моральні переконання, цінності та уявлення людини про добро, зло, справедливість і людяність.

На відміну від травматичних реакцій, пов'язаних переважно з переживанням небезпеки, моральна травма насамперед зачіпає внутрішній світ особистості. Людина може почати сумніватися у власній гідності, втратити довіру до інших або відчувати, що звичні уявлення про справедливість більше не відповідають реальності.

У науковій літературі виділяють декілька ситуацій, які можуть стати передумовою моральної травми:

Власні дії, що суперечать моральним переконанням. Людина може переживати провину та сором через вчинки, які вважає неправильними.

Неможливість запобігти шкоді. Особа могла бути свідком насильства або небезпечної ситуації, але не мала можливості допомогти.

Спостереження за жорстокістю. Переживання чужих страждань може призвести до втрати довіри до людей і відчуття безпеки.

Зрада або несправедливість. Особливо болісною може бути ситуація, коли шкоди завдає людина, від якої очікували підтримки, захисту чи справедливого ставлення.

Для психології жертви особливо важливими є випадки, коли людина безпосередньо постраждала від чужої жорстокості або зіткнулася зі зрадою з боку близьких чи авторитетних осіб. Такі обставини можуть спричинити не лише емоційне страждання, а й руйнування базового відчуття довіри до світу.

Основні психологічні прояви моральної травми

Моральна травма може проявлятися на емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівнях.

Емоційні прояви:

– почуття провини та сорому;

– гнів, образа та розчарування;

– відчуття несправедливості;

– втрата довіри;

– внутрішній конфлікт і душевне спустошення.

Когнітивні прояви. Людина може формувати стійкі негативні переконання щодо себе та навколишнього світу. Наприклад, вважати себе слабкою, негідною поваги або переконуватися, що нікому не можна довіряти. Також можуть виникати постійні роздуми про пережиту подію, спроби знайти пояснення тому, що сталося, та питання про те, чи могла людина діяти інакше.

Поведінкові прояви. Можливими наслідками є соціальна ізоляція, уникнення спілкування, труднощі у встановленні близьких стосунків, відмова від діяльності, яка раніше приносила задоволення, а іноді й саморуйнівна поведінка.

Соціальні прояви. Постраждала особа може втрачати довіру до близьких, суспільства або певних установ. Особливо складними можуть бути стосунки з людьми, які не повірили її словам, знецінили пережитий досвід або звинуватили її в тому, що сталося.

Важливо зазначити, що прояви моральної травми індивідуальні. Не кожна людина після морально травматичної події переживатиме всі перелічені стани, а їхня наявність сама по собі не означає встановлення певного психіатричного діагнозу.

Поняття та основні ознаки посттравматичного стресового розладу

Посттравматичний стресовий розлад – це психічний розлад, який може розвинутися після переживання або спостереження травматичної події, пов'язаної із загрозою смерті, серйозним ушкодженням або сексуальним насильством [5].

DSM-5-TR виокремлює чотири групи симптомів ПТСР [5]:

1. Повторне переживання травми. Нав'язливі спогади, кошмари, сильні емоційні реакції на нагадування про подію або відчуття, ніби вона знову відбувається.

2. Уникнення. Намагання не згадувати про подію, уникати людей, місць або ситуацій, які з нею пов'язані.

3. Негативні зміни у думках та емоціях. Стійкі негативні переконання, почуття відчуження, втрата інтересу до звичних занять, труднощі з переживанням позитивних емоцій.

4. Підвищена збудливість і реактивність. Дратівливість, порушення сну, надмірна настороженість, сильна реакція переляку та труднощі з концентрацією уваги.

ПТСР може суттєво впливати на повсякденне життя людини, її емоційний стан, соціальне функціонування та міжособистісні стосунки. Водночас не кожна людина, яка пережила травматичну подію, обов'язково розвиває цей розлад.

Спільні та відмінні характеристики моральної травми й ПТСР

Моральна травма та посттравматичний стресовий розлад мають певні спільні риси, проте відрізняються за основним психологічним змістом.

Спільним для них є те, що обидва стани можуть виникати після переживання складних або травматичних подій, супроводжуватися емоційним стражданням, порушенням соціальних зв'язків та негативним впливом на якість життя.

Водночас головна відмінність полягає в характері переживань. Для ПТСР характерними є повторне переживання травматичної події, уникнення нагадувань про неї та підвищена психологічна й фізіологічна реактивність. Для моральної травми більш характерними є переживання провини, сорому, зради, втрати довіри та порушення моральних переконань.

Наприклад, людина, яка пережила насильство, може відчувати страх, мати нічні кошмари та уникати місць, які нагадують їй про подію. Такі прояви можуть бути пов'язані з ПТСР. Однак водночас вона може звинувачувати себе в тому, що не змогла захиститися, соромитися пережитого або втратити віру в справедливість. Ці переживання можуть відповідати проявам моральної травми.

Таким чином, моральна травма та ПТСР можуть існувати одночасно, але не є взаємозамінними поняттями. Моральна травма не є окремим офіційним психіатричним діагнозом, тоді як ПТСР має визначені діагностичні критерії.

Моральна травма в контексті психології жертви

У психології жертви особливе значення має дослідження моральної травми, оскільки переживання насильства або несправедливого ставлення може змінити не лише емоційний стан людини, а й її ставлення до себе та навколишнього світу.

Постраждала особа може відчувати провину за те, що не змогла захиститися, соромитися пережитого або вважати, що певним чином сама спричинила ситуацію. Такі переживання можуть посилювати психологічні наслідки травми та ускладнювати процес відновлення.

Особливо важливим є питання вторинної віктимізації. Вона може виникати тоді, коли постраждала особа повторно зазнає психологічного тиску через реакцію оточення, недовіру, звинувачення, приниження або знецінення її переживань. Наприклад, коли людині говорять, що вона сама винна в насильстві, перебільшує ситуацію або повинна була поводитися інакше.

Подібне ставлення може поглиблювати почуття сорому, безпорадності та недовіри. Тому важливо не допускати звинувачення постраждалої особи та забезпечувати їй безпечне середовище, у якому вона може говорити про власний досвід без страху осуду.

У цьому контексті важливо розрізняти поняття «жертва» та «постраждала особа». Перше частіше використовується у віктимологічній теорії для позначення людини, яка зазнала шкоди внаслідок протиправних дій або інших небезпечних обставин. Друге є більш нейтральним і підкреслює, що пережитий досвід не визначає всю особистість людини. Саме тому в психологічній роботі доцільно використовувати термін «постраждала особа», не зводячи людину лише до її травматичного досвіду.

Психологічна допомога та відновлення після моральної травми

Робота з моральною травмою потребує індивідуального підходу, оскільки переживання постраждалих осіб можуть суттєво відрізнятися залежно від характеру події, особистісних особливостей і наявності підтримки. Одним із важливих завдань психологічної допомоги є подолання необґрунтованого почуття провини та сорому. Людині необхідно допомогти усвідомити, що відповідальність за насильство лежить на тому, хто його вчинив, а неможливість захиститися в небезпечній ситуації не робить постраждалу особу винною.

Також важливо працювати над відновленням довіри до себе та інших людей, формуванням відчуття безпеки й поверненням контролю над власним життям.

У випадках, коли моральна травма поєднується з ПТСР, психологічна допомога має враховувати обидва аспекти пережитого досвіду. Для цього можуть використовуватися доказові методи психотерапії, зокрема травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія [6] та інші підходи, які відповідають стану й потребам конкретної людини.

Отже, психологічне відновлення не обмежується лише зменшенням страху або тривоги. Воно також передбачає відновлення почуття власної гідності, довіри, особистої цінності та можливості будувати повноцінне життя після пережитої травматичної події.

Висновки.

На мою думку, моральна травма є важливим психологічним поняттям, оскільки допомагає зрозуміти ті наслідки травматичного досвіду, які пов’язані не лише зі страхом, а й із руйнуванням моральних переконань, почуттям несправедливості та втратою довіри до людей.

Я вважаю, що моральну травму не варто ототожнювати з посттравматичним стресовим розладом. Хоча ці явища можуть виникати після схожих подій і навіть поєднуватися, вони мають різні психологічні особливості. Якщо ПТСР переважно пов’язаний із повторним переживан-

ням травматичної події та реакцією на загрозу, то моральна травма більше стосується внутрішнього конфлікту, порушення моральних переконань і втрати довіри.

Особливу увагу, на мою думку, необхідно приділяти переживанням постраждалої особи, адже почуття провини та сорому можуть ускладнювати процес психологічного відновлення. При цьому важливо не допускати звинувачення людини за пережите насильство та не перекладати на неї відповідальність за дії кривдника.

Під час опрацювання цієї теми я дійшла висновку, що психологічна допомога має враховувати не лише симптоми травматичного стресу, а й моральні переживання людини. Відновлення почуття власної гідності, довіри та безпеки є важливою умовою повернення до повноцінного життя.

Отже, дослідження моральної травми розширює розуміння психологічних наслідків віктимного досвіду та допомагає формувати більш уважний, індивідуальний і гуманний підхід до роботи з постраждалими особами.

Список використаних джерел

1. Shay J. Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character. New York : Atheneum, 1994. 246 p.

2. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695–706. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003.

3. Drescher K. D., Foy D. W., Kelly C., Leshner A., Schutz K., Litz B. An Exploration of the Viability and Usefulness of the Construct of Moral Injury in War Veterans. Traumatology. 2011. Vol. 17, No. 1. P. 8–13. DOI: https://doi.org/10.1177/1534765610395615.

4. Griffin B. J., Purcell N., Burkman K., Litz B. T., Bryan C. J., Schmitz M., Villierme C., Walsh J., Maguen S. Moral Injury: An Integrative Review. Journal of Traumatic Stress. 2019. Vol. 32, No. 3. P. 350–362. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22362.

5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5-TR / American Psychiatric Association. 5th ed., text rev. Washington, DC : American Psychiatric Association Publishing, 2022. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787.

6. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults / American Psychological Association. Washington, DC : APA, 2017. URL: https://www.apa.org/ptsd-guideline/ptsd.pdf (дата звернення: 18.11.2026).

Moral Injury as a Distinct Construct: Its Relationship with Post-Traumatic Stress Disorder

Hryhorash O. S.

Abstract. The author analyses the concept of moral injury, identifies its main psychological manifestations, establishes the features that moral injury shares with post-traumatic stress disorder (PTSD) and those that distinguish them, and clarifies the significance of the concept for victim psychology. The paper traces the development of the concept from J. Shay's «Achilles in Vietnam» to the model of moral injury and moral repair proposed by B. Litz and colleagues, the study by K. Drescher and colleagues and the integrative review by B. Griffin and co-authors. It describes situations that may give rise to moral injury and its emotional, cognitive, behavioural and social manifestations, and separately considers the risk of secondary victimisation, the difference between the terms «victim» and «affected

person» and the directions of psychological assistance. The author concludes that moral injury and PTSD may co-exist but are not identical: PTSD is associated primarily with re-experiencing the event and reacting to threat, whereas moral injury is associated with guilt, shame, betrayal, loss of trust and the breakdown of moral beliefs. Psychological assistance to affected persons should therefore address both dimensions of traumatic experience.

Keywords: moral injury, post-traumatic stress disorder, guilt, shame, loss of trust, victim psychology, secondary victimisation, psychological assistance.

References

1. Shay J. Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character. New York : Atheneum, 1994. 246 p.

2. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695–706. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003.

3. Drescher K. D., Foy D. W., Kelly C., Leshner A., Schutz K., Litz B. An Exploration of the Viability and Usefulness of the Construct of Moral Injury in War Veterans. Traumatology. 2011. Vol. 17, No. 1. P. 8–13. DOI: https://doi.org/10.1177/1534765610395615.

4. Griffin B. J., Purcell N., Burkman K., Litz B. T., Bryan C. J., Schmitz M., Villierme C., Walsh J., Maguen S. Moral Injury: An Integrative Review. Journal of Traumatic Stress. 2019. Vol. 32, No. 3. P. 350–362. DOI: https://doi.org/10.1002/jts.22362.

5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5-TR / American Psychiatric Association. 5th ed., text rev. Washington, DC : American Psychiatric Association Publishing, 2022. DOI: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787.

6. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults / American Psychological Association. Washington, DC : APA, 2017. URL: https://www.apa.org/ptsd-guideline/ptsd.pdf (data zvernennia: 18.11.2026).

Бібліографічний опис (ДСТУ 8302:2015): Григораш О. С. Моральна травма як окремий конструкт: співвідношення з посттравматичним стресовим розладом. Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа і спеціальних знань в юридичній практиці. 2026. Т. 11, № 3 (63). С. 56–62. DOI: https://doi.org/10.53672/ej.6.2026.02.03.