

4. Гусар Г. П. Форми роботи з дитиною з особливими освітніми потребами в класі з інклюзивною формою навчання. *На Урок*. 2024. URL: <https://salو.li/43a3a03> (дата звернення: 15.10.2025)

5. Міністерство освіти і науки України. Статистичні дані. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/inklyuzivne-navchannya/statistichni-dani> (дата звернення: 29.10.2025)

6. Шевченко В. Освітні труднощі та рівні підтримки дітей з ООП: законодавство та типологія. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/c/pedagogy/post/49736> (дата звернення: 18.10.2025)

7. Шевченко В. Формування інклюзивної компетентності у фахівців для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат: матеріали III Всеукр. міждисципл. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю (Тернопіль, 23–24 квіт. 2023 р.) / Упоряд. З. І. Удич, І. М. Шульга. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2023. С. 311–315. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/29560> (дата звернення: 15.10.2025)

8. Юрченко О. Не інвалід, не аутист і не сліпий: комунікуємо про інклюзію правильно. *Освіторія Media*. URL: <https://osvitoria.media/experience/ne-invalid-ne-autyst-i-ne-slipyj-komunikuyemo-pro-inklyuziyu-pravyлно/> (дата звернення: 20.10.2025).

Наталія Кінчій,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Науковий керівник: **Анатолій Фурман,**

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Постановка проблеми. В умовах зростання рівня стресових і кризових ситуацій у суспільстві проблема опанування особою власного травматичного досвіду набуває особливої актуальності, оскільки саме невирішена психічна травма стає джерелом тривалих емоційних порушень, дезадаптації та соціальної ізоляції. Ефективне подолання травматичних переживань залежить від низки психологічних чинників, які визначають, як людина інтерпретує травматичну подію, які стратегії саморегуляції використовує, наскільки здатна мобілізувати внутрішні ресурси та отримати підтримку ззовні. Вивчення цих чинників є необхідним для глибшого розуміння механізмів психічної стійкості, процесів інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості, а також для розроблення ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення цілісності Я та формування конструктивних моделей адаптації.

Мета статті – обґрунтування соціально-психологічних чинників опанування особою власним травматичним досвідом.

Виклад основного матеріалу. Вивчення опанування особою власного травматичного досвіду є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки саме від того, як індивід переживає, осмислює та інтегрує травматичні події у свою життєву історію, залежить його подальший психічний стан, здатність до адаптації та якість соціального функціонування. Травматичний досвід може не лише порушувати емоційну рівновагу, але й впливати на самооцінку, міжособистісні взаємини та життєві стратегії, що робить процес його опанування складним і багатовимірним. Урахування психологічних чинників, які визначають ефективність цього процесу, є необхідною передумовою для створення науково обґрунтованих підходів до допомоги, спрямованої на зниження наслідків травми, відновлення внутрішніх ресурсів та формування конструктивного ставлення до власного досвіду.

Аналіз наукової літератури (Г. Дубчак [1], А. Коваленко [2], Л. Коломієць [3], Т. Ларіна [6], О. Макаревич [4], О. Малхазов [5], Н. Родіна [2], Т. Титаренко [6], Г. Шульга [3] та ін.) уможливив виокремлення соціально-психологічних чинників опанування особою власним травматичним досвідом.

1. *Емоційний інтелект* є однією з вагомих психологічних передумов ефективного опанування травматичного досвіду, оскільки він забезпечує здатність усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоційні стани. Він включає як внутрішню емоційну обізнаність, так і уміння інтерпретувати емоції інших людей у соціальному контексті. Травма зазвичай супроводжується інтенсивними емоційними реакціями (страх, сором, провина, безсилля), які без належної емоційної обробки можуть фіксуватися у психіці та призводити до хронічного дистресу. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині відрізнити первинні емоції від вторинних, розуміти їх походження та вплив на поведінку. Усвідомлення власних емоцій є першим кроком до їх інтеграції, оскільки невизнані переживання часто перетворюються на внутрішнє напруження або соматичні симптоми. Емоційний інтелект сприяє зниженню емоційної реактивності – здатності імпульсивно реагувати на тригери, пов'язані з травмою. Особа з розвиненим емоційним інтелектом здатна зупиняти негативний емоційний відгук, аналізувати його і обирати адаптивну модель реагування. Важливою складовою емоційного інтелекту є емпатія, яка дозволяє людині шукати підтримку, будувати довірливі взаємини та приймати допомогу. Емпатія також допомагає людині вибудовувати співчуття до самої себе, що знижує самозвинувачення і сприяє психологічному відновленню.

2. *Саморегуляція* – забезпечує здатність особи керувати власними емоціями, думками та поведінкою у стресових і травматичних ситуаціях. Вона дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу, навіть коли пережитий досвід викликає сильне напруження, тривогу або деструктивні імпульси. Завдяки саморегуляції людина здатна

свідомо регулювати свої реакції, а не підкорятися автоматичним емоційним відповідям, пов'язаним із травмою. Однією з функцій саморегуляції є контроль емоційної інтенсивності, що знижує ризик повторної травматизації через тригери. Вона також включає вміння уповільнювати потік нав'язливих думок, що допомагає уникати румінацій і травматичних спогадів. Люди з високим рівнем саморегуляції краще переносять стрес, використовуючи адаптивні стратегії подолання, такі як планування, пошук підтримки та конструктивне мислення. Здатність до саморегуляції дає змогу людині самотійно відновлювати емоційний баланс без постійного втручання зовнішніх осіб. Вона також підтримує мотивацію до зцілення, адже допомагає людині витримувати дискомфорт, пов'язаний із процесом терапевтичної роботи.

3. *Впевненість* – визначає здатність людини активно долати наслідки травматичного досвіду. Вона формує переконання, що особа має внутрішні можливості впливати на власне життя, приймати рішення та змінювати ситуацію на краще. Люди з високою вірою у власні сили рідше впадають у безпорадність, оскільки не сприймають травму як кінець, а розглядають її як виклик, з яким можна впоратися. Така впевненість посилює мотивацію до самодопомоги та пошуку підтримки, що є необхідним для процесу зцілення. Вона також захищає від пасивної позиції жертви, сприяючи активному подоланню болісних переживань. Впевненість у власних силах позитивно впливає на когнітивну сферу, зміцнюючи здатність до раціонального аналізу ситуації та пошуку конструктивних рішень. Особи, які вірять у себе, легше долають невдачі, оскільки сприймають їх не як доказ неспроможності, а як тимчасовий бар'єр. Важливо, що віра у власні сили допомагає людині приймати відповідальність за свій шлях зцілення, а не чекати, що хтось інший «виправить» ситуацію.

4. *Оптимізм* – допомагає людині по-іншому інтерпретувати травматичні події та зменшувати їхній руйнівний вплив. Оптимістичне сприйняття світу не заперечує наявності травматичного болю, але дозволяє бачити можливість покращення, відновлення та позитивних змін у майбутньому. Люди з таким налаштуванням частіше застосовують активні стратегії подолання стресу, що прискорює процес зцілення. Оптимізм формує установку, що навіть найважчий досвід може мати сенс і стати джерелом мудрості або внутрішньої сили. Гнучкість мислення, своєю чергою, забезпечує здатність переглядати власні переконання, адаптуватися до нових умов та приймати різні точки зору. Вона допомагає людині вийти з «тунельного» травматичного мислення, де все здається безнадійним, і знайти альтернативні рішення. Гнучке мислення знижує схильність до тенденції перебільшувати негативні наслідки подій. Оптимізм у поєднанні з когнітивною гнучкістю сприяє формуванню надії, що є важливим компонентом психологічної стійкості. Такі люди набагато легше переносять невизначеність, оскільки вірять, що можуть впоратися з обставинами.

Висновки. Отже, такі соціально-психологічні чинники опанування травматичного досвіду, як емоційний інтелект, саморегуляція, впевненість у власних силах, оптимізм і

гнучкість мислення – утворюють взаємопов’язану систему внутрішніх ресурсів, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресових подій, знижувати їх деструктивний вплив та знаходити нові способи відновлення. Емоційний інтелект дозволяє усвідомлювати, а також конструктивно виражати почуття, встановлювати підтримувальні взаємини та знаходити індивідуальний сенс у пережитому, тоді як саморегуляція забезпечує контроль поведінки, керування імпульсами, а також збереження внутрішньої стабільності та мобілізацію ресурсів у кризових ситуаціях. Впевненість у власних силах формує переконання у можливості впоратися з труднощами та долати наслідки травми, тоді як оптимізм і гнучкість мислення допомагають переосмислювати події, шукати альтернативні рішення, бачити перспективу змін і відкривати шлях до посттравматичного зростання. У комплексі перелічені чинники сприяють активному відновленню, розвитку внутрішньої стійкості та формуванню більш зрілої, адаптивної та цілісної особистості.

Список використаних джерел:

1. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
2. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
3. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Том 2. С. 10-13.
4. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
5. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.

Юрій Кокоцький,
здобувач третього рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: **Наталія Олексюк,**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної
роботи та соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

**ВІД ЗАКОНУ ДО ГРОМАДИ: ЯК НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ МЕХАНІЗМИ
ФОРМУЮТЬ ІНТЕГРАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МІСЦЕВОГО**