МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
магістрант кафедри психології, ПрАТ "ВНЗ "МАУП", м. Київ

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ТРАВМИ У ДОРОСЛИХ: ІНТЕГРАЦІЯ ПІДХОДІВ ПІТЕРА УОКЕРА ТА АРІЕЛЬ ШВАРЦ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ

Постановка проблеми та актуальність. Комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) у МКХ-11 описується як поєднання ядра ПТСР (повторне переживання, уникання, гіперактивація) з порушеннями саморегуляції (емоційна дисрегуляція, негативна Я-концепція, міжособистісні труднощі). Саме такий профіль у дорослих найчастіше пов'язаний із тривалими функціональними обмеженнями в роботі, навчанні та стосунках [3]. Практика показує: швидкий перехід до травмофокусованих наративних технік без попередньої стабілізації часто підвищує ризик перевантаження та ретравматизації [1; 2]. Актуальною є короткострокова програма, що поєднує тілесну стабілізацію, роботу з "внутрішніми частинами" та межами, а також дозовану наративну інтеграцію, з чітким моніторингом ефектів [7–10].

Мета. Обґрунтувати короткострокову інтегративну програму психокорекції для дорослих із ознаками КПТСР, яка поєднує діагностичну рамку МКХ-11 із підходами П. Уокера (емоційні флешбеки, 4F-патерни, репарентинг, робота з внутрішнім критиком) та А. Шварц (соматичний ресурсинг, полівагальна саморегуляція, "маятник" уваги, наративна інтеграція), і проілюструвати її емпіричними даними.

Методологія та дизайн емпіричної ілюстрації. Вибірка: n = 48 (24–62 роки), добровільна участь, анонімне опитування. Інструменти: International Trauma Questionnaire (ITQ) для кластерів ПТСР/КПТСР [4], допоміжні

пункти DSO (самоставлення, міжособистісні труднощі), шкала дисоціації DES-II [5]. Обробка: описова статистика (середні, медіани, квартилі), частки "клінічно помітних" значень за порогом ≥ 2 (шкала 0–4), кореляції Спірмена між узагальненим індексом ранніх травм та симптомними кластерами. Етика: інформована згода, добровільність, "стоп-сигнал", маршрутизація у разі загострення.

Ключові результати.

— Найвищі середні виявлені для кластерів ПТСР/КПТСР; близько третини респондентів повідомили про клінічно помітний вплив симптомів на повсякденне функціонування.
— Ядро підвищень формують перетини ПТСР∩КПТСР; дисоціація нижча за поширеністю, але гетерогенна.
— Індекс ранніх травм має позитивні тенденції зв'язку саме з кластерами ПТСР/КПТСР ($\rho \approx 0{,}27$), інші зв'язки статистично незначущі.

Практичний висновок: пріоритет — стабілізація й ресурсування з раннього етапу, подальше тренування меж і дозована наративна інтеграція [4; 5; 7–10].

Теоретико-практична основа інтеграції.

— МКХ-11 (CPTSD/DSO): полідоменна модель вимагає послідовності "стабілізація → зв'язок/ресурс → сенс/дія" [3].
— Пітер Уокер: емоційні флешбеки, карта 4F (fight/flight/freeze/fawn), "антифлешбек-план", робота з внутрішнім критиком і репарентинг [12].
— Аріель Шварц: соматичний ресурсинг (опора на дихання, позу, дотик, орієнтацію), полівагальна "гігієна" (подовжений видих, вокалізація, орієнтація через 5 відчуттів), "маятник" уваги (pendulation), наративні практики (письмо, "лінія життя", "шаблон майбутнього") [8; 10; 11].
— Додаткові опори: сенсомоторна психотерапія [7], полівагальна теорія [9].

Модуль I. Стабілізація й безпека (1–4 тижні).

Цілі: зниження дистресу "тут-і-зараз", розширення "вікна толерантності", підготовка до опрацювання травматичного матеріалу.

Ключові інструменти: психоедукація МКХ-11/"вікна толерантності"; соматичний ресурсинг (подовжений видих 4–6, орієнтація 5-4-3-2-1, опора спиною/стопами, тактильна "якірна" річ); SOS-картка (3 тілесні опори, 3 фрази підтримки, 2 контакти допомоги, 3 ресурсні дії); антифлешбек-план (усвідомлення "Це флешбек", самонагадування "Я у безпеці", заземлення, внутрішній опікун, відкладання рішень) [9–11].

Модуль II. Ресурс і зв'язок (5–8 тижні).

Цілі: зміцнення самоспівчуття, комунікації та меж; редукція реактивності 4F-патернів.

Ключові інструменти: карта 4F і альтернативи: *fight* — "гігієна злості" + асертивні фрази; *flight* — уповільнення, 60-сек. монозадачність, тайм-бокси 10–15 хв; *freeze* — м'яка активізація (мікро-рухи/ходьба/"струшування"), мікрокроки; *fawn* — "драбина меж" (від "відповім завтра" до "ні"), "я-повідом-

лення"; щоденник критика → відповідь внутрішнього опікуна; зовнішнення критика (образ, ім'я) [6].

Модуль III. Сенс і дія (9–12 тижні).

Цілі: інтеграція життєвого досвіду, закріплення змін, запуск щоденних ритуалів підтримки.

Ключові інструменти: письмо 15–20 хв (за Пеннебейкером), "лінія життя" (піки/падн + ресурси/союзники), "шаблон майбутнього" (репетиція бажаної поведінки у тригерних ситуаціях); ранкові/вечірні ритуали (вода + 2 хв дихання + намір; 3 добрі події + подовжений видих); профілактика зривів (індивідуальні "червоні прапорці" → узгоджена дія, напр.: якщо 3 дні ШСД > 6/10 — дзвінок N і тільки ресурсні практики) [8; 10–12].

Моніторинг ефективності та безпека.

- Перед/після ключових вправ — суб'єктивний дистрес 0–10; щотижня — частота практик і їхня корисність 0–10.
- На 6-й/12-й тижнях — повторні короткі опитувальники (ідентичні стартовим) для оцінки змін у кластерах ПТСР/КПТСР і повсякденному функціонуванні [4].
- Етика: інформована згода; добровільність; "стоп-сигнал"; пріоритет стабілізації над наративом; конфіденційність; заздалегідь погоджена кризова маршрутизація; культурна чутливість; міждисциплінарна взаємодія за наявності коморбідностей.

Стисла матриця відповідності "симптом — техніка".

- Емоційні флешбеки → антифлешбек-план (усвідомлення → заземлення → внутрішній опікун).
- "Втеча"/розсіяння → монозадачність 60 с, тайм-бокси 10–15 хв [10].
- "Догоджання" (fawn) → "драбина меж", "я-повідомлення".
- Гіперактивація → подовжений видих, гудіння, орієнтація через 5 відчуттів [9].
- Інтеграція → письмо, "лінія життя", "шаблон майбутнього" [8; 10; 12].

Обговорення. Поєднання 4F-профілів із тілесними опорами надає "мову" розпізнавання автоматичних реакцій і безпечні важелі їх переналаштування (без надмірного занурення в травматичний матеріал) [10]. Полівагальна "гігієна" (подовжений видих, вокалізація, орієнтація) підтримує базову регуляцію та зменшує дистрес "тут-і-зараз" [9–11]. Дозована наративна інтеграція на пізньому етапі запобігає перевантаженню, а письмові практики сприяють осмисленню й перефреймінгу досвіду [8]. Комунікаційні алгоритми (прохань/відмов, валідації) знижують міжособистісну уразливість і закріплюють зміни в реальному житті [6]. Узгодження з МКХ-11 забезпечує клінічну сумісність і системну оцінку динаміки.

Висновки: Послідовність "Стабілізація → Ресурс і зв'язок → Сенс і дія" є безпечною й гнучкою рамкою допомоги дорослим із КПТСР; Мікроінструменти (SOS-картка, антифлешбек-план, "драбина меж", мікрокроки/тайм-бокси) роблять програму здійсненною у повсякденній рутині; Емпірична ілюстрація підтверджує центральність ПТСР/КПТСР та пов'язаних функціональних

обмежень; дисоціація менш поширена й нерівномірна; Перспективи — більші вибірки, контрольовані дизайни, тестування “дозування” модулів.

Джерела

1. *Ван дер Колк Б.* Тіло пам’ятає все: мозок, розум і тіло в лікуванні травми. Київ: Лабораторія, 2022.
2. Всесвітня організація охорони здоров’я. МКХ-11. Клінічні описи і діагностичні настанови (ICD-11 CDDR). Женева: WHO, 2018.
3. *Cloitre M.,* et al. The International Trauma Questionnaire (ITQ): Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and complex PTSD. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2018.
4. *Carlson E., Putnam F.* Dissociative Experiences Scale (DES-II): Validation and applications. Journal of Nervous and Mental Disease, 1993.
5. *Linehan M.* Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993.
6. *Ogden P., Minton K., Pain C.* Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton, 2006.
7. *Pennebaker J.* Opening Up by Writing It Down. New York: Guilford Press, 2016.
8. *Porges S.* The Pocket Guide to the Polyvagal Theory. New York: W. W. Norton, 2017.
9. *Schwartz A.* The Complex PTSD Workbook: A Mind-Body Approach to Regaining Emotional Control and Becoming Whole. Oakland, CA: New Harbinger, 2016.
10. *Schwartz A.* Therapeutic Yoga for Trauma Recovery: Practical Guide to Restoring Body and Mind. New York: W. W. Norton, 2021.
11. *Shapiro F.* Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). New York: Guilford Press, 2001.
12. *Walker P.* Complex PTSD: From Surviving to Thriving. Lafayette, CA: Azure Coyote, 2013.