Co-funded by the European Union

MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS REPUBLIC OF LITHUANIA

CPVA CENTRAL PROJECT MANAGEMENT AGENCY

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS MCMXXII

Išsilavinimas 360°

Drahomanov Ukrainian State University

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

23 травня 2025 року

У межах міжнародного проєкту

EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme

Київ -2025

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Vytautas Magnus University (Литва)
Педагогічний факультет
Факультет спеціальної та інклюзивної освіти
Громадська організація «Українська асоціація педагогів і психологів початкової, дошкільної і позашкільної освіти»

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

23 травня 2025 року

У межах міжнародного проєкту

EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025

УДК 37.011.3-051:159.98](4:477):316.48-021.68

Друкується за рішенням Вченої ради Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Протокол №14 від 27 червня 2025 року).

Редакційна колегія:

Віктор Андрущенко - доктор філософських наук, професор, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова (голова).

Григорій Торбін – доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ростислав Драпушко – кандидат філософських наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи (адміністративно-господарська діяльність) УДУ імені Михайла Драгоманова.

Вільма Леонавічене – керівник Центру литовських студій та міжнародних програм Університету Вітаутаса Магнуса, Академія освіти (Литва).

Тарас Олефіренко – кандидат педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ірина Маркусь – кандидат педагогічних наук, доцент, декан Факультету спеціальної та інклюзивної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова.

Олена Матвієнко – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ірина Сасіна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри технологій освіти та реабілітації осіб з порушеннями зору, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків Факультету спеціальної та інклюзивної освіти, керівник Центру супроводу здобувачів освіти з особливими освітніми потребами УДУ імені Михайла Драгоманова.

Олександр Митник – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Катерина Островська – доктор психологічних наук, професор, завідувач Лабораторії нових технологій та інновацій у спеціальній та інклюзивній освіті кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти ЛНУ імені Івана Франка, керівник Центру психологічного консультування, психокорекції та логопедії «Terra Kolping» Família Kolpingham em Lisboa - Associação (Україна-Португалія).

Діна Шульженко – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології УДУ імені Михайла Драгоманова, професор Ukrainische Freie Universität (Німеччина).

Анна Вайсброт-Козярська – професор Опольського університету, доктор хабілітований, проректор з питань навчання (Польща).

Фабіан Андрушкевич – професор Опольського університету, доктор габілітований (технічні науки), завідувач кафедри дошкільної та початкової педагогіки (Польща).

Інетта Новосад – професор, доктор хабілітований, Університет Зеленогурський у Зелоній Ґурі, Комітет педагогічних наук Польської академії наук (Польща).

Малгожата Кушпіт – професор Університету Марії Кюрі-Склодовської, доктор хабілітований (Польща).

Світлана Геращенко – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції у межах проєкту EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme (23 травня 2025 року) : збірник тез / ред.кол. : В. П. Андрущенко (голова) [та ін.]. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. 281 с.

До збірника увійшли матеріали Міжнародної науково-практичної конференції *«Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців»* у межах проєкту EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme (23 травня 2025 року).

Матеріали збірника будуть корисними для дослідників, науковців, аспірантів, викладачів, студентів.

ISBN 978-966-931-334-8 УДК 37.011.3-051:159.98](4:477):316.48-021.68

© Колектив авторів, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025.

ISBN 978-966-931-334-8

UDC 615.851.4

USE OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY ELEMENTS IN WORKING WITH PTSD: EUROPEAN EXPERIENCE

Iryna Uninets,
Doctor of Science, Professor,
Professor of the Department of Practical Psychology
Dragomanov Ukrainian State University,
Kyiv

УДК 615.851.4

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПТСР: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД

Ірина Унінець,
доктор наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
м. Київ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним психоемоційним порушенням, що формується внаслідок переживання інтенсивних травматичних подій. На тлі воєнного конфлікту в Україні, проблема ПТСР набуває особливої актуальності, потребуючи ефективних, науково обґрунтованих підходів до психотерапевтичної допомоги. У цьому контексті позитивна психотерапія (ППТ), розроблена Носсратом Пезешкіаном, демонструє високий потенціал як ресурсно-орієнтований метод психотерапії, успішно застосовуваний у європейських країнах для роботи з особами, які пережили психотравмуючі події.

Позитивна психотерапія заснована на гуманістичних і транскультурних принципах, набула широкого застосування у країнах Європи як гуманістично-орієнтований та культурно чутливий підхід до терапії [1]. Центральною у ППТ є ідея активізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання психічної кризи.

Серед основних понять – Модель балансу, принципи самодопомоги, надії, любові та довіри [2].

У європейському контексті ППТ широко використовується як у клінічній, так і в кризовій психотерапії. У Німеччині, наприклад, цей підхід включено до програм реабілітації біженців та ветеранів, що страждають на ПТСР. Як зазначають Wenzel і Schweitzer, застосування елементів ППТ у груповій роботі сприяло зниженню рівня тривожності, депресії та частоти флешбеків у клієнтів [3].

Один з центральних підходів Пезешкіана — модель балансу, що передбачає гармонізацію чотирьох сфер життя: тіла (тілесні потреби), досягнень (робота, успіх), контактів (стосунки, любов) та сенсів (цінності, духовність) — використовується для ідентифікації порушених балансів, що спричинені травматичними подіями [4]. Вона дозволяє пацієнту усвідомити порушення життєвого балансу внаслідок травми та поступово його відновити. Ця модель використовується як діагностичний інструмент, а також як ресурс для інтервенцій на всіх етапах терапії.

Окрім того, ППТ активно застосовується у Франції в рамках програм підтримки жертв насильства та військових конфліктів. Дослідження Médecins du Monde свідчать, що включення технік ППТ у щотижневі терапевтичні зустрічі (включаючи метод позитивної переінтерпретації, щоденник подяки, метафоричні техніки) зменшило прояви соціальної ізоляції та допомогло відновити базові механізми саморегуляції [5].

У Швейцарії та Австрії ППТ інтегрується до мультидисциплінарного підходу в клініках, що працюють із постраждалими від тортур і воєнних дій. Особливий акцент робиться на культурну адаптацію терапевтичних інструментів, що надзвичайно важливо у роботі з мігрантами та представниками різних національностей.

Європейський досвід свідчить, що позитивна психотерапія забезпечує безпечне терапевтичне середовище для роботи з травмою завдяки своїй емпатійній, неієрархічній позиції терапевта, а також через орієнтацію на

майбутнє і розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Елементи метафоричного мислення, які широко використовуються в методі, сприяють м'якому опрацюванню травматичного досвіду без прямої конфронтації [6].

У дослідженнях, проведених у Німеччині, Туреччині, Боснії та Герцеговині, засвідчено ефективність ППТ у зниженні симптомів ПТСР, тривожності, депресії та покращенні емоційної регуляції. Наприклад, у програмі, реалізованій у Гамбурзі (Німеччина), робота з метафорами, казками та моделлю балансу показала позитивні зрушення у ветеранів, які повертались із зон бойових дій [6; 7].

До ефективних практичних інструментів ППТ у роботі з ПТСР належать: аналіз ключових конфліктів за допомогою методів «чарівного килима» та діалогу образів; складання карти балансу життєвих сфер клієнта; щоденник позитивного досвіду та тренування здатності до саморефлексії; використання казкотерапії з метою відновлення довіри до майбутнього.

Перевагою ППТ є можливість її інтеграції з іншими методами — когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), EMDR, тілесноорієнтованими практиками. Такий інтегративний підхід широко застосовується в європейських центрах психотерапевтичної реабілітації.

Однак слід зазначити й певні обмеження методу. Зокрема, ППТ менш ефективна у гострій фазі ПТСР, коли клієнт потребує стабілізаційних інтервенцій. Крім того, метод потребує високої компетентності психотерапевта, що передбачає тривале навчання та супервізію.

В умовах постконфліктної України європейський досвід використання ППТ є цінним для адаптації вітчизняної системи психологічної допомоги. Впровадження елементів ППТ у практику шкільних, військових, медичних психологів дозволить підвищити ефективність подолання наслідків ПТСР, зміцнити психологічну стійкість та сформувати орієнтацію на особистісне зростання.

Таким чином, позитивна психотерапія є ефективною та адаптивною моделлю підтримки осіб із ПТСР, яка вже знайшла широке застосування в

європейських країнах і має перспективи масштабного впровадження в українську систему професійної психологічної допомоги в умовах постконфлікту.

Застосування елементів позитивної психотерапії у роботі з ПТСР є перспективним напрямом не лише з точки зору терапевтичної ефективності, а й завдяки універсальності методу, його культурній гнучкості та орієнтації на сильні сторони особистості [8]. Такий підхід відповідає сучасним європейським тенденціям у психотерапії — гуманізації, культурній чутливості та акценту на ресурсність клієнта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Pezeshkian, N. (1987). Positive Family Therapy: The Family as Therapist. New York: Springer.

2. Пезешкіан Н. Позитивна психотерапія: Теорія і практика. К.: Генеза, 2017.

3. Wenzel T., Schweitzer R. Refugee Mental Health and Positive Psychotherapy in Germany. *Journal of Refugee Studies*. 2019. №32(2). С. 224–237.

4. Pezeshkian, N., & Rahmani, M. (2022). Positive Psychotherapy: A Multicultural Approach. Wiesbaden: MAPP.

5. Médecins du Monde. Psychosocial Support for Victims of War and Violence: Best Practices in France. Paris, 2020.

6. Utsch, M., & Petzold, H. (2017). Trauma and resource orientation: The role of Positive Psychotherapy. European Journal of Psychotherapy & Counselling, 19(2), 141–158.

7. Beutel, M. E., Höfling, V., Knebel, A., & Reich, H. (2019). Integrative use of Positive Psychotherapy for PTSD in multicultural settings. Journal of Psychotraumatology, 10(1), 1583431.

8. Schweitzer, R., Greenslade, J., & Kagee, A. (2007). Coping and resilience in refugees from the Sudan: A narrative account. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 41(3), 282–288.