



### Danning ZHAO

psychologist, international student counselor,  
Associate Professor,  
Saitama University (Japan)

## Моріта-терапія і психологічна підтримка у воєнний час Стаття перша

УДК 159.98:355

<https://doi.org/10.33989/3083-6387.2025.6.351356>

Наша команда хотіла б представити серію статей, заснованих на груповій програмі психологічної підтримки для вчителів м. Запоріжжя. Ця програма реалізується протягом 2025–2026 років на запрошення Центру професійного розвитку педагогічних працівників Запорізької міської ради (директорка Олена Тіщенко). Основною метою цієї ініціативи є підтримка психологічного відновлення вчителів в умовах воєнного часу і водночас покращення якості ментальної та освітньої підтримки, яку вони можуть надавати учням, що живуть і навчаються в умовах постійної невизначеності.

Зміст, представлений нижче, відповідає першому груповому навчальному (вступному) заняттю цієї програми, яке було зосереджено на теоретичних засадах терапії Моріта, її актуальності та використанні в ситуаціях надзвичайного стресу, зокрема тих, що спричинені війною.

Я психолог, мешкаю в Японії, працюю доцентом і консультантом для іноземних студентів в Сайтама Університеті, також я надавала консультації учням початкової, середньої та старшої школи. Використовуючи Моріта-терапію, я підтримую людей, які страждають від депресії, тривожних розладів і пов'язаних із ними психологічних труднощів, сприяючи покращенню їхньої академічної активності та результатів працевлаштування.

© Danning ZHAO, 2025



Доцент Danning Zhao розповідає про досвід психологічної допомоги вчителям України на зібранні Японського товариства Моріта-терапії (Japan Morita Therapy Society). 5 жовтня 2025 р.



Професорка Ольга Ніколенко і асистентка Катерина Ніколенко виступають на симпозиумі щодо підтримки вчителів у кризових ситуаціях. Сайтама Університет. 14 листопада 2025 р.

Я хотіла б представити мою шановну колегу, керівника і давню соратницю, професорку Ольгу Ніколен-

ко, разом із асистенткою Катериною Ніколенко. Вони працюють у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка, є видатними літературознавцями, а також висококваліфікованими експертами у сфері психологічної підготовки та освітньої практики.

Також представляю вам українську психологиню Любов Кременецьку, координаторку психологічної служби м. Запоріжжя, голову Запорізької філії Міжнародної асоціації психологів та тренерів-експертів.



Психологиня, координаторка психологічної служби м. Запоріжжя Любов Кременецька під час тренінгу Danning Zhao для вчителів м. Запоріжжя. 25 березня 2025 р.

Нашу роботу також підтримують колеги з Японії. Серед них професор Сусуму Нонака, віцепрезидент Сайтама Університету, який разом із професоркою Ольгою Ніколенко брав участь у численних спільних проєктах на підтримку української освіти.



Професор Василь Фазан, професорка Ольга Ніколенко і професор Сусуму Нонака в Сайтама Університеті. 11 листопада 2025 р.

Крім того, свої поради та підтримку нам також запропонували експерти з психотерапії в Японії, професор Таканобу Мацуура з Ніхон Університету та Каорі Хотта, почесна професорка Сайтама Університету.



Професор Ніхон Університету Таканобу Мацуура



Почесна професорка Сайтама Університету Каорі Хотта

### **Моріта-терапія: передумови та міжнародний розвиток**

Моріта-терапія — це форма психотерапії неврозів, заснована японським психіатром Шомою Морітою у 1919 році. З моменту свого створення Моріта-терапія перетворилася на міжнародно визнаний підхід.

Книги та академічні праці з Моріта-терапії були опубліковані японською, англійською, французькою, німецькою, іспанською, китайською та корейською мовами. Цей підхід поширений по всій Північній Америці, Європі, Австралії і Китаї. В останні роки міжнародні конференції та колаборації ще більше розширили її глобальну присутність.

### **Моріта-терапія в контексті війни та екстремального лиха**

Ефективність Моріта-терапії в контексті війни та постконфліктних ситуацій була продемонстрована в попередніх дослідженнях, зокрема спостереженнях за станом біженців, які пережили тортури, та психологічної реконструкції в Руанді — регіоні, який зазнав масштабних масових вбивств.

Моріта-терапія виявилася особливо корисною в ситуаціях екстремального лиха — станах, які немож-

## Міжнародна підтримка

ливо повністю контролювати або вирішити лише людськими зусиллями. У таких контекстах основна філософія Моріта-терапії — прийняття реальності такою, яка вона є, та вжиття цілеспрямованих дій у межах цієї реальності — знайшла сильний відгук у людей, постраждалих від війни, та сприяла процесам психологічної реконструкції.



Доцент Danning Zhao проводить тренінг для вчителів м. Запоріжжя. 25 березня 2025 р.

### Виклики, що стоять перед українською молоддю, та потреба в підтримці вчителів

Українська молодь зараз стикається з численними психологічними викликами, зокрема постійний страх, адаптація до воєнного середовища, формування і збереження власної ідентичності в умовах повномасштабного вторгнення.

Підлітковий вік за своєю суттю є періодом психологічної вразливості, що характеризується сутнісними питаннями про власне призначення, життєвий напрямок, взаємодію з іншими тощо. В Україні ці проблеми розвитку посилюються турботою про особисту безпеку, безпеку родини та друзів, а також потенційною втратою дому та громади.

Хоча деякі діти сміливо справляються з небезпеками, інші відчувають значні психологічні труднощі. Коли ж їх подолання стає складним, можуть з'явитися такі симптоми, як безсоння, нервозність, прискорене серцебиття, шлунково-кишковий дискомфорт, тривога, депресія, панічні атаки та компульсивна поведінка. Ці симптоми дуже нагадують ті, що описані в Моріта-терапії як «неврози Моріта».

Водночас, подолання страхів і турбот та їх розв'язання може згодом стати джерелом психологічної сили. Важливо, що самі вчителі також потребують психологічної підтримки. Підтримка вчителів не є другорядною порівняно з підтримкою учнів; вона є не менш терміною та необхідною.

### Неврози Моріта та відповідні психологічні стани

Моріта-терапія особливо підходить для людей, які переживають так звані неврози Моріта. До них належить широкий спектр психологічних та психосоматичних станів, таких як obsесивно-компульсивний розлад, соціальна фобія, алкоголізм, розлади харчової поведінки, соматоформні розлади, тривожні розлади, панічний розлад, депресія, посттравматичний стресовий розлад та хронічний біль.

Однак, окрім діагностичних категорій, Моріта-терапія робить сильний акцент на характеристиках особистості.

### Характеристики особистості, що стосуються терапії Моріта

Особливо важливими є дві тенденції особистості.

Перша — це **інтроверсія**, яка часто сприймається як вразливість. Люди можуть бути чутливими, схильними до тривоги, надмірно уважними до тілесних відчуттів і їм може бути важко адаптуватися до нового середовища.

Друга — це **obsесивно-компульсивний стан**, який може функціонувати як сила. Це передбачає прагнення до досконалості, високі ідеали, сильну гордість і бажання контролю. Багато українських вчителів, схоже, демонструють це поєднання чутливості та сильного почуття відповідальності.

### Розуміння психологічних проблем за допомогою Моріта-терапії

Згідно з Моріта-терапією, у людському розумі співіснують дві фундаментальні сили: **страх смерті та бажання життя**. Багато форм тривоги можна розуміти як вираження страху смерті. Водночас за кожним страхом приховано бажання життя.

Коли бажання життя дуже сильне, страх також може посилюватися. Ці дві сили є природними та нероздільними, як дві сторони однієї медалі. Спроби повністю позбутися страху часто збільшують його, створюючи замкнене психологічне коло.

Тому Моріта-терапія наголошує на двох основних реакціях: по-перше, усвідомлення та прийняття емоцій, таких як страх; і по-друге, вираження бажання життя через конкретні, цілеспрямовані дії.



Учителі м. Запоріжжя взяли участь у тренінгу доцента Danning Zhao. 25 березня 2025 р.

### 1. Походження психологічних труднощів

Страх і бажання жити є природними та значущими для кожного. Наприклад:

- Турбота про особисту безпеку відображає бажання жити безпечно.
- Турбота про сім'ю та друзів відображає бажання жити у зв'язку та любові.

Компульсивна поведінка відображає бажання чистоти та безпеки.

- Безсоння та тривога за здоров'я відображають бажання бути здоровим.

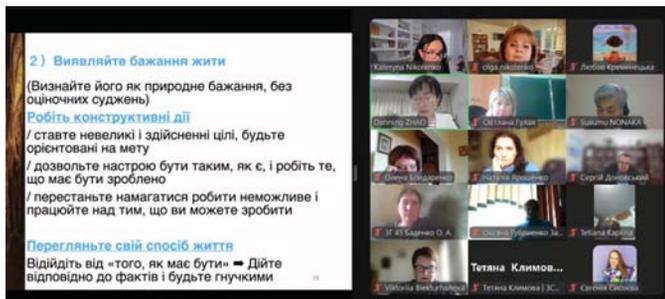
- Панічні симптоми відображають сильне бажання жити.
- Соціальна тривожність відображає бажання бути прийнятим іншими.

### 2. Як загострюються психологічні проблеми

Психологічні труднощі часто погіршуються через два механізми.

Один — це замкнене коло між увагою та відчуттям: надмірна концентрація на неприємних відчуттях чи емоціях ще більше їх посилює.

Інший — це суперечність між «ким я маю бути» та «ким я є зараз». Коли люди намагаються позбутися свого теперішнього «я» в гонитві за ідеалізованою версією, внутрішній конфлікт поглиблюється.



Учителі м. Запоріжжя обговорюють питання, які порушила під час тренінгу доцент Danning Zhao. 25 березня 2025 р.

### 3. Основні заходи в Моріта-терапії

- 1) Ключовим кроком є емоційне усвідомлення та визнання. Людей заохочують розпізнавати такі

емоції, як тривога, страх, сором чи провина, та визнавати їх такими, якими вони є, без заперечення чи придушення. Моріта-терапія наголошує на законі емоцій: коли емоціям дозволено існувати без опору, вони природно змінюються з часом. Особливо важливо спостереження за емоціями і терпляче очікування.

- 2) Демонстрація бажання життя через дію. Моріта-терапія також наголошує на дії. Це охоплює постановку невеликих, досяжних цілей; дозвіл емоціям бути такими, якими вони є, роблячи те, що потрібно зробити; а також переключення уваги з того, що не можна зробити, на те, що можна зробити. Це також передбачає переосмислення жорстких способів життя, таких як надмірні «повинності» (наприклад, «Я завжди повинен бути сильним», «Я завжди повинен контролювати ситуацію»), та навчання гнучко реагувати відповідно до реальності.

### 4. Критерії оцінки власного способу життя

Фундальний критерій у Моріта-терапії простий: чи це природно? Японською мовою це виражається як «аругамама» — життя відповідно до реальності, якою вона є.

\*\*\*

Отже, згідно з Моріта-терапією, важливо не тікати від реальності, а навчитися приймати її такою, якою вона є, визнати власний страх і тривогу під час війни, займатися конструктивною діяльністю, зокрема навчання і освіта, жити кожним днем, сьогодні і завтра, з надією та вірою.



Презентація до першої статті Danning Zhao (<https://www.youtube.com/watch?v=SfOSBb0KioM>)

Danning Zhao отримала нагороду від Японського товариства Моріта-терапії за визначні досягнення, плідну клінічну діяльність і дослідження. 5 жовтня 2025 р.