

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-24>

МЕТОД МЮРРЕЙ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ПОСТНАРКОЗАЛЕЖНИХ ДОРОСЛИХ

Ільченко Р. М.

магістр психології,

керівник

*Український центр методу Мюррей при Благодійній організації «Вихід є!»,
аспірант кафедри психології,*

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

м. Полтава, Україна

Заїка В. М.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти,

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Полтавський інститут економіки і права

м. Полтава, Україна

Моргун В. Ф.

кандидат психологічних наук,

професор кафедри психології,

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

м. Полтава, Україна

Вступ. Сучасні реалії життя підтверджують актуальність пошуку ефективних методів подолання наслідків психологічних травм, насильства, емоційних депривацій та посттравматичних стресових розладів. Адже психологічні травми, пережиті в дитячому віці, часто призводять до непорозумінь та конфліктних ситуацій із оточуючими людьми в майбутньому, зловживання психоактивними речовинами, ризикованої поведінки тощо. Саме таким методом є «Метод становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання наслідків ранніх психологічних травм, насильства та депривації» («Метод Мюррей»), запропонований американською психотерапевткою Мерілін Мюррей (Marilyn Murray) у 1981 році, що набув поширення у понад 45 країнах світу [3; 7-10].

Завдання даного теоретико-методичного дослідження – обґрунтувати можливість і потенційно високу ефективність методу становлення здорової врівноваженої особистості (за М. Мюррей) для психологічної реадаптації постнаркозалежних дорослих осіб.

Результати дослідження. В основі методу становлення здорової врівноваженої особистості шляхом подолання наслідків травм, насильства і депривації, за М. Мюррей, лежить системний синтез гуманістичної, когнітивної, поведінкової, психодинамічної теорій в психології та психотерапії. Даний метод можна застосовувати в індивідуальній та груповій практиці.

Терапевтичний підхід професорки М. Мюррей [7; 8; 9; 10] заснований на глибокому зануренні в «море болю» та його «осушенні» в атмосфері любові та підтримки. Його психотехніка полягає у знятті захисних механізмів внаслідок роботи з образами, з проявами, з вербалізацією негативних емоцій, в аналізі психотравмуючих ситуацій, а також у пошуку й розвитку особистих талантів, у формуванні здорової врівноваженої особистості, здатної проявляти емпатію, захищати себе, не нашкодивши іншим, радіти життю. Одиниця аналізу – емоційне переживання, від страждання, через заспокоєння, до задоволення.

Авторка методу вбачає в стражданнях людини порушення збалансованого комплексу позитивних якостей «Природної дитини», внаслідок пережитого в дитинстві негативного досвіду [8], пережитих травм, життєвих та вікових криз [2; 6] та несприятливих подій дитинства [1]. Через це цілісність «Природної дитини» руйнується і з'являється «Дитина, яка плаче», а невідреаговані емоції (смуток, страх, злість, самотність, беспорядність, образа та ін.) накопичуються в її «Морі болю». Для захисту «Дитини, яка плаче», долучається «Контролююча дитина», котра задля «знеболення» використовує різні методи (їжа, алкоголь, наркотики, нікотин, секс, кофеїн, азартні ігри тощо), які допомагають їй тимчасово не відчувати болю. Якщо такий захист використовується постійно, це може призводити до розвитку патологічних пристрастей, формуючи різні види залежностей та девіантні види поведінки, які потребують свого корегування, профілактики аж до лікування [5].

Однак, і «Природна дитина», і «Дитина, яка плаче» та «Контролююча дитина» мають свої сильні сторони. Так до плюсів «Природної дитини» відносяться духовність, спонтанність, грайливість, мрійливість, здатність до творчості, винахідливість, цікавість, сексуальність, почуття гумору. «Дитина, яка плаче» вирізняється такими своїми позитивними рисами, як чутливість, здатність розуміти почуття інших, співчувати, турбуватися,

співпереживати, бути ніжною. Сильними сторонами «Контролюючої дитини» є здатність вибудовувати та захищати власні «кордони», що заважає іншим перетворювати людину на жертву, і не дозволяє ставитися до інших, як до власних жертв, відповідальність, дипломатичність, дисциплінованість.

Збалансованою, здоровою комбінацією сильних сторін «Природної дитини», «Дитини, яка плаче», «Контролюючої дитини» є «Здорова врівноважена особистість». Під «Здоровою врівноваженою особистістю» розуміють людину, яка не лише поєднує ці плюси, а й розвивається у фізичному, емоційному, інтелектуальному, соціальному та духовному аспектах.

Основними принципами побудови психотерапевтичної взаємодії та безоцінкового емпатійного спілкування є: конфіденційність; відкритість учасників та терапевта до самозмін; щирість; повага до себе та інших; активність учасників у виконанні групових та домашніх завдань; пунктуальність; готовність працювати над собою; відповідальність учасників та терапевта за процес особистісного розвитку.

У процесі реалізації комплексного психотерапевтичного методу М. Мюррей задля подолання наслідків травм, насильства та деривації та формування гармонійної комунікації виокремлюють наступні етапи: 1) попередня діагностика та відбір учасників для тренінгової програми за допомогою заповнення опитувальника «Яйце травми»; 2) оцінка актуального стану та стилю життя учасників, рівня їх потреби у психотерапевтичній допомозі; 3) оцінка обізнаності учасників щодо процесів особистісного зростання та роботи з травмою; 4) реалізація тренінгової програми «Становлення здорової врівноваженої особистості»; 5) проведення посттерапевтичної діагностики досліджуваних, оцінка ефективності програми.

Комплексний психотерапевтичний метод М. Мюррей «Становлення здорової врівноваженої особистості» охоплює практично всі сторони роботи із особистістю: від внутрішніх переживань до взаємодії з іншими людьми. Так, він підтвердив свою ефективність в терапії клієнтів, що пережили сексуальне, фізичне, емоційне або духовне насильство; зневагу та емоційну депривацію; проблеми в стосунках; проблеми залежності та співзалежності. Метод також ефективний в роботі з сімейними парами. Мерілін Мюррей дає терапевтичний інструмент для відновлення і одужання, який спонукає клієнта орієнтуватися на прийняття відповідальності за свій стан, а також знайти зрілість та баланс особистісних сфер: фізичної, емоційної, інтелектуальної, соціальної та духовної [3; 4; 8]. Саме тому слід

очікувати, що метод Мюррей здатен підсилити ефективність психологічної реадптації і постнаркозалежних дорослих осіб.

Висновок. Отже, метод М. Мюррей, що підтвердив свою ефективність у психологічній практиці при терапії людей: що знаходяться в стресовому або пост-стресовому стані; котрі страждають від різних страхів і фобій; які страждають некерованим гнівом; які потребують відповідей на питання по вихованню дітей; які потребують опрацювання ефекту професійного вигорання; котрі мають проблеми різноманітних залежностей (залежність від азартних ігор, наркоманії, алкоголізму, сексу, любовних стосунків, їжі, роботи, релігії та ін.) та співзалежності; котрі пережили сексуальне, фізичне, емоційне або духовне насильство, зневагу та емоційну депривацію; котрі зіткнулися з серйозними психологічними і фізичними травмами (розлучення, зрада, війна, автокатастрофа, діагноз невиліковної хвороби, таких як ВІЛ, онкологічні захворювання та ін.); охочих поліпшити свою самооцінку; охочих зрозуміти сенс свого життя; охочих попрацювати з цілями життя; охочих навчитися розбиратися з конфліктами; охочих побудувати або поліпшити міжособистісні стосунки – може бути ефективним і в процесі психологічної реадптації постнаркозалежних дорослих осіб.

Література:

1. Заїка В.М., Ільченко Р.М. Несприятливі події дитинства як чинник виникнення ризикованої поведінки в майбутньому. *Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality*: тези доповідей XVII Всеукр. наук. конф., м. Київ, 27–28 травня 2020 р. У III част., ч. III. К.: Університет «Україна», 2020. С. 194 – 196.

2. Заїка В.М., Моргун В.Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. № 2 (10). Частина 2. 2016. С. 29 – 44.

3. Ільченко Р.М. Допомога особистісному зростанню повнолітніх, що зазнали травм, насильства та депривації у дитинстві, за психотерапевтичним методом Мерілін Мюррей. Науково-методична розробка. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2011. 46 с.

4. Ільченко Р.М. Повернення до здорового способу життя дорослих людей, постзалежних від наркотиків, алкоголю та азартних ігор. Програма психосоціальної реадптації за методом Мюррей. Полтава: Астроя, 2020. 56 с.

5. Моргун В.Ф. Педагогічна система А. С. Макаренка як профілактика делінквентності вихованців. *Делінквентний підліток*. Навч. посіб. 2-е вид. К.: ВД «Слово», 2015. С. 180-190.

6. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. Учебное пособие М.: МГУ, 1981. 84 с.

7. Мюррей М. Баланс: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, духовное здоровье. Материалы к семинару «Терапия последствий травм, жестокого обращения и депривации», М., 2004. 10 с.

8. Мюррей М. Метод Мюррей. Пер. с англ. СПб.: Шандал, 2012. 416 с.

9. Мюррей М. Узник иной войны: удивительный путь исцеления от детской травмы. Пер. с англ. М.: Альварес Паблишинг, 2004. 208 с.

10. Мюррей М. Уравновешенная здоровая личность. Материалы к семинару «Терапия последствий травм, жестокого обращения и депривации». М., 2004. 20 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-25>

ЩОДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Кузнецова Т. Г.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри спеціальної педагогіки та інклюзії

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Слов'янськ, Донецька область, Україна

Глобалізація і розвиток технологій надає додаткові можливості для навчання і самовдосконалення людей з обмеженими можливостями здоров'я. На сучасному етапі паралельно традиційним формам навчання, як-то відвідування занять, екзамени, оцінювання знань успішно розвивається дистанційна. Для дистанційного навчання використовують друковані засоби, відеозаписи, радіоуроки, телебачення, інтернет (навчальні платформи, соціальні мережі, чати та ін.). Будь-яка форма дистанційного навчання полегшує людям з особливими потребами спілкування з педагогами, отримання навчальної інформації, теоретичного та практичного матеріалу навіть за умови відсутності можливості відвідувати заклади освіти.

Нашу увагу привертає процес використання дистанційних форм навчання в роботі з дошкільниками з особливими освітніми потребами, зокрема проблеми, які постають на шляху його реалізації.