

2. Кочубейник О.М. Автентичність особистості у її життєвому світі: модули, процеси, статуси. – К.: Видавництво педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 272с.

3. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навчальний посібник / Н.О. Євдокімова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Миколаїв: Ілліон, 2016. – 342с.

4. Савчин М.В. Духовний потенціал людини. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – 203с.

5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і поза межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376с.

**Кравченко Вікторія Юріївна, Матейко Наталія Михайлівна**

## **TRE – ТЕХНОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ ТА ГАРМОНІЇ**

TRE (Tension, Stress and Trauma Releasin Exercises) – це фізичні вправи для зняття напруги, стресу і травми, розроблені Девідом Берселі (D. Bercelel). Травма – це пережитий людиною досвід, що викликаний зовнішнім чи внутрішнім впливом, і руйнує її цілісність [2, с. 1]. Такий життєвий досвід можна поділити на дві категорії: «важка травма» і «легка травма». Важкі травми легко ідентифікуються людиною з життєвою подією, і сприймаються як момент шоку (наприклад, автокатастрофа тощо). Легкі травми важко ідентифікуються з подіями життя людини, бо вони фіксуються в обхід свідомості (наприклад, насилля тощо). Їх важко визначити і відразу усвідомити. Таким чином, вони накопичуються і «живуть» в організмі [2, с.1].

В сучасному світі існує швидкий темп здійснення макроподій і мікроподій в житті людини, тому виникнення стресів і напруги є неминучим. Хронічний і регулярно виникаючий стрес – це явище нормальне, на яке організм людини впливає абсолютно нормальними реакціями – напруженням м'язів [2, с. 1]. Будь-яка травма, психологічна, когнітивна, емоційна чи міжособистісна, завжди відкладає свій відбиток на організмі людини. Генетично вона має всередині себе механізм звільнення від травм, напруги і стресів – це тремор. Коли небезпека минула, то організм готовий звільнити себе від перенапруження, яке йому було необхідне під час травматичної фази (напруження і складна взаємодія біологічних, неврологічних й нервових реакцій та м'язів боротьби і втечі) [2, с. 5]. Однак в міру розвитку свідомості, соціальних навичок, людина не допускає дії

природної реакції тремору в силу соціокультурних характеристик, і блокує цю реакцію, накопичуючи стрес в тілі.

TRE-технологія – це комплекс вправ, що викликають природню реакцію тремору, який звільняє людину від травм, напруги і стресів. Навчившись застосовувати ці вправи, людина може сама собі допомогти [4].

Дослідження TRE проводилось в 27 країнах світу, зокрема і в Україні. Згідно досліджень А. Геральда статистично значущі дані підтверджують значне поліпшення стану здоров'я в українських психотерапевтів після тренінгів TRE, що страждають від вторинної травматизації, за багатьма показниками [1, с. 129]. Ці дослідження говорять про те, що метод можна адаптувати і в нашій країні. Нами було проведене пілотажне дослідження з вибіркою жінок-внутрішньо переміщених осіб із зони ведення військових дій на Сході України (віком від 30 до 57 років). Заняття проводились в рамках роботи із внутрішньо переміщеними особами громадської організації «Родина Кольпінга». Внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [3]. Завдання дослідження полягало у виявленні особливостей самопочуття осіб жіночої статі та впливу TRE на психічне самопочуття осіб.

Дослідження проводили з використанням методик визначення рівня самооцінки та рівня домагань, диференційної діагностики депресивних станів Зунге та методики «Ступінь хронічної втоми А. Б. Леонова – І. В. Шишкіна».

За результатами пілотажного дослідження було встановлено, що при 90% адекватному рівні самооцінки спостерігається занижений у 20% осіб та 80% нереалістично занижений рівень домагань. При цьому характерною також є невротична депресія для 90% обстежених жінок.

Симптоми фізіологічного дискомфорту були характерні для 50% обстежених, у 42% спостерігалися знижене самопочуття та когнітивний дискомфорт, у 75% було зниження мотивації та зміни у сфері спілкування.

Таким чином, початковий та сильно виражений ступінь хронічної втоми був характерний для 50% осіб, у 17% осіб простежувався перехід до патологічного стану та поява астеничного синдрому.

З метою надання психологічної допомоги та апробації нового методу терапії травми було проведено комплекс вправ TRE кількістю 10 зустрічей. Наприкінці кожного заняття з TRE обстежуваних просили оцінити стан власного фізичного та емоційного стану за 10-бальною шкалою, де 1 – дуже погано, 10 – дуже добре, а також за бажанням написати власний коментар.

Після виконання комплексу вправ TRE всі 100% учасників відзначали в себе покращення фізичного та емоційного самопочуття на 3-5 пунктів. Якщо на

початку занять обстежувані почувалися напружено, втомлено, була тривога, недомагання, то після комплексу проведених занять 100% відзначали приємне відчуття у м'язах, розслаблення, зниження втоми, покращення самопочуття, зацікавлення власним внутрішнім станом та бажання продовжувати заняття.

Висновки. Згідно нашого дослідження виявлено, що TRE – це реальна технологія відновлення внутрішнього ресурсу та гармонії.

#### **Література:**

1. Андреас Герольд, Хилдегард Нибель *Предварительные результаты нескольких исследований, проведенных на небольшой выборке в Украине, во время тренингов TRE. Форум психіатрії та психотерапії. Науково-практичний журнал. Львів. Т. 10. 2017. С.123 – 131.*

2. D. Berceli *Упражнения для снятия травмы и стресса. 2015. 17 с.*

3. Лазос Г.П. *Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник за ред. З. Г. Кісарчук. К. 2015. С.26 – 46*

4. *www.traumaprevention.com*

*Тези надіслані 12 лютого 2019 р.*

**Кривопишина Олена Анатоліївна**

### **КОПІНГ-РЕСУРСИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

На сучасному етапі розвитку суспільства перед науковою спільнотою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю кризових станів, складних життєвих ситуацій, травматичних подій, саме тому проблема розвитку копінг-поведінки в особливих умов життєдіяльності є актуальною для психологічних досліджень.

Психологи, оперуючи низкою суміжних термінів (копінг, копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг- механізми, опанування чи подолання), сутність та зміст копінгу визначають як індивідуальну адаптаційну реакцію людини в суб'єктивно важкій життєвій ситуації.

У результаті інтеграції різних теорій, концепцій, наукових розвідок, поглядів на феномен копінг-поведінки дослідниками констатовано, що копінг- поведінка реалізується за допомогою обраних стратегій опанування на основі особистісних