

ни (зокрема економічний потенціал); 5) цілісність історичного шляху країни тощо. Відтак спілкування з проблеми «справжнього патріотизму» (і відповідно мисленевий діалог індивіда з собою) має бути передусім діалогом (спором та узгодженням) цих домінант; з іншого боку, в ньому мають співвідноситись і сполучатись різні загальнокультурні форми осмислення цієї проблеми – науково-теоретична (соціально-гуманітарна та природнича), філософська, художня, суспільно-політична, етико-релігійна думка. Осередками ж такого суспільного діалогу можуть стати форуми, політичні клуби, ЗМІ; нарешті, діалог патріотичних культур має, на нашу думку, стати основною формою прилучення зростаючого покоління до спільноти співгромадян у царині *загальної освіти* та сімейного виховання.

Література:

1. Балл Г.О. *Раціогуманістична оієнтація в методології людинознавства* / Г.О. Балл. – К.: Видавництво ПП «СКД», 2017. – 204 с.
2. Библер В.С. *На гранях логіки культури* / В.С. Библер. – М.: Рус.феном.общ., 1975. – 440 с.

Тези надіслано 28.02. 2019 р.

Котух Олена Вікторівна

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Становлення автентичності це вміння не втрачати довіру до себе, вміння бути відкритим власному досвіду, вміння приймати в виражати свої істинні почуття, перетворювати всій страх і гнів у любов до себе та до оточуючих. Завдяки відкритості внутрішньому досвіду переживань людина вчиться бути «вільною від спотворюючого впливу і здатна прислухатись до своєї внутрішньої реальності, віднести до неї як до гідної довіри і жити нинішнім».[1]

З точки зору О.М. Кочубейник саме методи осмислення автентичності є ключем для будь-якого пояснення того, що таке автентичність, її індивідуальний зміст – це фактично конгломерат методів вироблених у процесі розмови і теоретизування.

Специфіка розуміння та дослідження автентичності полягає в усвідомленні того, що «постійний процес, оскільки постійним є рух як особистості так і її життєвого світу». [2] Можна сказати, що це пошук такої інтеграції стосунку особистості й життєвого світу, де зникає суперечність можливого. Головна ідея полягає в тому, що цей пошук може здійснюватись й в модусі персоналізації і в

модусі – уніфікації, а також і – потенціалізації і при тому, що жодна з отриманих інтеграцій не буде кінцевою, визначаючою, постійно домінуючою.

На думку М.В. Савчина відчуття невпевненості, розгубленості, невірності, втрати чогось важливого, виникає при появі невизначеного хвилювання, відчутті незадоволеності і внутрішній пустоті. Тоді людина починає роздумувати про сенс життя, про причини явищ, котрі раніше сприймалися як samozрозумілі – вона роздумує про витoki власного і чужого страждання, про походження і мету людського існування. Таким чином переживання життєвої кризи спонукає глибинне пізнання власної автентичності. [4]

Саме кризова ситуація на думку Т.М. Титаренко дає змогу людині зрозуміти свій життєвий задум, дає змогу побачити і пережити власне минуле, теперішнє і майбутнє водночас, усвідомити їхній нерозривний зв'язок, зумовленість одне одним. [5]

Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Як відомо, ставлення до себе хочеться обов'язково зберегти, і тоді доводиться починати рух у якийсь невідомий бік, уявляти життя не таким, як раніше шукати нові засоби самопрояву. Так чи інакше, зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним. [5]

Ми виходимо із підходу, що «у контексті аналізу кризових ситуацій доцільно досліджувати не лише важливі стресові події життя які у переважній більшості випадків зумовлюють фрустрацію та дістрес але й повсякденні неприємності, які акумулюючись, призводять до погіршення функціонування та благополуччя людини». [3]

Висновки: Отже, особистість перебуваючи у пошуку шляхів вирішення життєвої кризи, прагне якнайшвидше віднайти конкретні способи опанування та стратегії подолання проблемної ситуації. У складному багатовимірному процесі переживання кризи рефлексія дає можливість їй не лише критично оцінити себе і свою діяльність, будучи суб'єктом власної активності, а й визначити і спрямувати свою поведінку в кризовій ситуації: на перегляд самооцінки і розвитку особистісних якостей; на розв'язання проблеми і подолання стресу чи на переоцінку самої ситуації і пошук причин її виникнення.

Таким чином, автентичність людини буде постійно змінюватись в руслі становлення її само творення як повноцінного суб'єкта взаємодії із суспільством.

Література:

1. Когутяк Н.М. Становлення автентичності особистості в період життєвої кризи: концептуальна модель / Н.М. Когутяк // Психологія і суспільство. Психологія особистості. №1 (31). 2008. – С.115-126.

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