

В зависимости от условий чрезвычайной ситуации и психофизиологических особенностей каждого человека необходимо выбирать или разрабатывать индивидуальную тактику работы с пострадавшим. В этой работе могут быть использованы не только вышеописанные методы, но и другие методики и технологии оказания психологической помощи, которые позволят наиболее эффективно преодолеть негативные последствия психотравмирующего стресса. Специалисту-психологу следует применять не один метод, а целый набор техник и методик, которые сочетаются друг с другом и подходят для оказания психологической помощи в каждой конкретной ситуации.

### Литература

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации.– М.: Изд-во «Эксмо», 2005, 960 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во «Эксмо», 2008, 928 с.
3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во «Речь», 2007, 256 с.
4. Психология экстремальных ситуаций. -М.: Изд-во «Академия, Смысл», 2009. – С. 152-234.
5. Соловьева С.Л. Справочник практического психолога: Психотерапия. – М.: АСТ; 2007, 524 с.
6. Орел В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. Екатеринбург, 2006. С. 113—115.
7. *Diagnostical and Statistical Mannual of Mental Disorders*. USA 1993; 4.
8. Международная статистическая классификация болезней и родственных проблем здравоохранения. Десятый пересмотр. Киев, «Здоровье», 2001.-Т.3.- 817 с.

*В статті розглядаються теоретичні і методологічні підходи до проблеми психологічної допомоги в подоланні негативних наслідків психотравмуючого стресу, наводяться різні психотерапевтичні і психокорекційні напрями, використовувані при організації психологічної допомоги.*

*This article examines the theoretical and methodological approaches to the problem of psychological aid in overcoming the negative effects of psycho-traumatic stress, there are various psychotherapeutic and psycho-correction directions used in organization of psychological aid.*

Статтю подано до друку 12.06.2014.

©2014 р.

С. А. Богданова, О. В. Темрук (м. Київ)

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЛІГІЙНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УКРАЇНЦІВ

**Актуальність.** Зростання наукового інтересу до проблем релігії і релігійності пов'язане з необхідністю переосмислення її ролі для суспільства та індивіда. Сучасне секуляризоване суспільство, що мало зважає на релігію і функціонує на суто раціональних засадах, вже не здатне заперечувати тривожні тенденції та загрози, з якими воно неспроможне впоратися. Збройні конфлікти, ядерна загроза, екологічна катастрофа, зростання злочинності, вандалізм, депресії і невротичні розлади, алкогольна та наркотична залежність, азартні ігри, розлучення,

самотність, самогубства, відчуженість і страх – невід’ємні ознаки життя у XXI столітті. Необхідність подолання проблем сучасності спонукає науковців до об’єктивного і неупередженого дослідження різних аспектів релігії як суспільного явища і духовного феномену, що є невід’ємною складовою людського буття.

**Метою статті** є теоретичне висвітлення проблеми релігійних орієнтацій та експериментальне дослідження особливостей прояву релігійних орієнтацій особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До різних аспектів проблеми релігійних орієнтацій особистості у своїх працях зверталися українські релігієзнавці В. Д. Бондаренко, А. І. Колодний, Л. І. Конотоп, В. І. Лубський, О.Б.Проценко, П. А. Саух. Релігійні орієнтації росіян досліджували П.А.Баєв, Т.І.Вазанова, Н.Н.Зарубіна, В.І.Михалюк, О.В.Сучкова та ін..

Наукові розвідки, виконані психологами різних країн світу (США, Великобританії, Китаю та ін.) впродовж останніх десятиліть засвідчують зростання наукового інтересу до проблеми релігійних орієнтацій особистості та її зв’язку з іншими сторонами людського буття. Дослідженнями зарубіжних вчених було встановлено наявність зв’язку між релігійною орієнтацією та упередженнями (Hereck, 1987), політичними вподобаннями (Koller & Retzer, 1983), просоціальною поведінкою (Batson, 1976); старанністю у навчанні (Lanski, 1963), кримінальною поведінкою (Stark, Doyle & Kent, 1982), налаштованістю на змагання (B.C.Kelley, S.J.Hoffman, D.J.Grill 1990), психологічним благополуччям (J.Maltby, C.A.Lewis, L.Day 1999), почуттям щастя (J.Maltby, C.A.Lewis, L.Day 2005), стресовими станами (C. Da Silva 2007), ставленням до життя (E.L.Earnshaw 2008), агресивною поведінкою (M.Leach, M.E.Berman and L. Eubanks 2008), локусом контролю та завченою безпорадністю (W.P. Samani 2010) та ін.

Водночас, на тлі надзвичайної актуальності та наявності великої кількості різнобічності досліджень, недостатньо вивченими залишаються психологічні аспекти релігійної орієнтації українців, оскільки більшість вітчизняних досліджень здійснювалися у філософському, релігієзнавчому або соціологічному науковому контексті.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні словники тлумачать поняття «релігійна орієнтація» як ставлення людини до релігії та релігійної практики [1], [2]. Загалом погоджуючись із таким визначенням, слід водночас зауважити, що розуміння і застосування поняття релігійної орієнтації у різних галузях наукового знання та відповідно до різних наукових підходів має певні розбіжності.

Так суспільні науки (соціологія, політологія та ін.) традиційно розуміють релігійну орієнтацію як ставлення людини до релігії, що відображається у її приналежності до тієї чи іншої релігійної конфесії, релігійної течії або напрямку. Отже, в такому контексті використання поняття «релігійна орієнтація» передбачає, що індивід належить до певної релігійної спільноти, є носієм відповідного релігійного світогляду і дотримується правил поведінки, встановлених релігією, яку сповідує [3], [4], [5]. Підтвердження такого розуміння поняття «релігійна орієнтація» знаходимо у соціологічному енциклопедичному англо-російському словнику, де словосполучення «religious orientation» перекладається не лише як власне релігійна орієнтація, але і як конфесійна приналежність [6].

Згідно з вищезначеним тлумаченням поняття, вирізняють такі типи релігійних орієнтацій: православна, католицька, протестантська, ісламська, іудейська тощо. Такий погляд на релігійну орієнтацію є науково доцільним, адже для істориків, політологів, соціологів інформація про конфесійний склад населення дозволяє глибше зрозуміти чинники і рушійні сили суспільних процесів і подій, а також збільшує вірогідність прогнозів щодо подальшого розвитку суспільства.

Водночас суспільні науки не обмежуються розумінням релігійної орієнтації як конфесійної приналежності. Так, зокрема в радянській науці склалася традиція дихотомічного

поділу населення на релігійне – нерелігійне (Р. Г. Балтанов, Е. Дулуман, В. Д. Кобецький, А. А. Лебедєв, В. Г. Пивоваров, В. А. Саприкін, М. К. Тепляков, Д. М. Угринович та ін.). В основу даної типології покладено рівень релігійності як характеристики «свідомості і поведінки окремих людей, їх груп, спільнот, що вірять у надприродне і поклоняються йому» [7]. Між дихотомічними полюсами типології розташовуються проміжні типи релігійних орієнтацій: переконані віруючі; віруючі; ті, що вагаються; невіруючі; атеїсти. Сучасні науковці [8] дають таку загальну характеристику означеним релігійним орієнтаціям віруючих:

*«Переконані віруючі»* мають глибоку релігійну віру. Вони впевнені у істинності основних релігійних догматів та міфів, усвідомлюють себе членами релігійної групи (конфесії), позитивно ставляться до основних релігійних норм та цінностей. Релігійна поведінка цього типу вірян характеризується регулярністю відправлення релігійних відправ, дотримання релігійних норм у повсякденному житті, участю у діяльності релігійної організації і пропаганда свого віровчення.

*«Віруючі»* ототожнюють себе із певною релігійною конфесією, позитивно ставляться до деяких релігійних норм та цінностей. Їм притаманні основні ознаки релігійної віри – вони вірять у найсуттєвіші релігійні догмати та міфи. Водночас їхня релігійна поведінка не є послідовною: хоча вони й беруть участь у основних релігійних відправах, у повсякденній поведінці нерідко відхиляються від релігійних норм, участь у діяльності релігійної організації та релігійній пропаганді беруть епізодично.

*«Ті, що вагаються».* Основною характеристикою є коливання між вірою і невір'ям. Можлива часткова релігійна і конфесійна ідентифікація. Для них є властивим амбівалентне поєднання сумнівів у правильності релігійних догматів і міфів із вірою у деякі з них, коливання стосовно релігійних норм та цінностей. Релігійна поведінка характеризується ситуативністю: такі люди нерегулярно беруть участь у відправленні найбільш значущих релігійних обрядів, а релігійні норми зазвичай не позначаються на повсякденній поведінці, ці люди не залучені до діяльності релігійної організації.

*«Невіруючі».* Характерною ознакою є відсутність релігійної віри. Вони не ідентифікують себе з певною конфесією, не вірять у найсуттєвіші релігійні догмати та міфи, не поділяють релігійних цінностей та норм. Водночас вони толерантні стосовно релігійної віри та переконань інших людей. У поведінці невіруючих зазвичай відсутні релігійні елементи: за рідкими виключеннями вони не беруть участі у релігійних обрядах та святах, відсутня релігійна мотивація дій та вчинків у повсякденному житті, виявляють байдужість до діяльності релігійної організації.

*«Атеїсти»* відкидають релігійну віру, свідомо заперечують усі релігійні догмати, принципово не беруть участі у релігійних обрядах та святах, негативно ставляться до релігійної ідентифікації, ролі релігії для суспільства і культури, займаються атеїстичною пропагандою. У поведінці яскраво виражена реалізація переконань, пов'язаних з атеїзмом.

Не заперечуючи доцільність вищеозначених підходів до проблеми релігійних орієнтацій особистості, психологія сформувала власний погляд на це явище. Провідною тут стала концепція, розроблена у 60-х роках ХХ ст., американським психологом Гордоном Олпортом. У визначенні релігійної орієнтації особистості Г.Олпорт спирався на роль, яку справляють психологічні установки і очікування на життя і діяльність людини. З огляду на це він зазначав, що кожна людина «має свою власну схематичну орієнтацію, яка зумовлює чи то спрямовує її реакції стосовно інших людей» [9, с. 106] і є засадничою щодо специфіки її діяльності та світогляду. Таку схематичну орієнтацію Г.Олпорт називав загальною орієнтацією (установкою).

Експериментальні дослідження дозволили Г.Олпорту встановити, що у релігійній сфері людина як правило дотримується однієї з двох орієнтацій, які він назвав зовнішньою (extrinsic) і внутрішньою (intrinsic) релігійними орієнтаціями.

Характеризуючи людей, яким притаманна *зовнішня релігійна орієнтація*, Г.Олпорт зауважує, що для них релігія – це скоріш звичка або привід для церемоній, зручностей у сім'ї, особистого комфорту. У такому випадку релігія не є цінністю сама по собі, вона – лише інструмент для досягнення інших цілей, засіб задоволення інших (нерелігійних) бажань та потреб. Релігія тут може бути способом підвищення статусу, підтримки впевненості у собі та своїх силах, збільшення доходів, набуття друзів, капіталу, влади, впливу тощо. Демонструючи власну набожність і релігійність відвідуванням церкви, дотриманням релігійних традицій, добродійністю чи благочестивістю такі люди доводять свою порядність, успішність та респектабельність. Зовнішня релігійна орієнтація може також використовуватися з метою захисту від загрозливої і бентежливої дійсності, схвалення свого життєвого кредо чи способу життя. «Людина із зовнішньою орієнтацією, – пише Г.Олпорт, – звернена до Бога, але відсторонена від самої себе» [9, с. 108]. Цей тип релігійності, у підсумку зауважує вчений, слугує забралом, що дозволяє індивідові бути егоїстично центрованим на самому собі. Як показали дослідження, така релігійна орієнтація сприяє виникненню та поглибленню упереджень, що радше роз'єднує людей та призводить до конфліктів і ворожнечі.

Головною ознакою *внутрішньої релігійної орієнтації* є те, що вона у жодному разі не являє собою засіб чи то для боротьби з тривогою і страхами, чи то для досягнення ілюзії соціальної успішності, чи то для здобуття зручностей і комфорту. Адже релігія не може бути для людини зручним інструментом, скоріше людина зобов'язана віддано служити їй. За такої позиції релігія стає для особистості всеохоплюючим зобов'язанням, що підпорядковує та регулює усі інші сторони її життя: приватне життя; сімейні стосунки; особисті негаразди; проблеми, пов'язані з етнічною приналежністю тощо. Це зобов'язання є цілісним і обіймає увесь особистий досвід, поєднуючи у собі когнітивні та емоційні складники, втілюючись у поведінці. У вірян з внутрішньою релігійною орієнтацією здебільшого переважають такі почуття як толерантність, чуйність, милосердя, емпатія і пов'язане з цим прийняття людей з іншим релігійним світоглядом та системою цінностей.

Г.Олпорт робить припущення, згідно з яким інтеріоризоване ставлення до релігії є сприятливим для психічного здоров'я самого віруючого. Дослідник наголошує, що внутрішня релігійна орієнтація не може бути обачливо використана індивідом з психотерапевтичною, або психопрофілактичною метою. Прагнути слід лише до релігії і віри, а не намагатися таким чином оздоровити власну психіку. Якщо ж релігійна орієнтація глибоко інтеріоризована, то її супроводжуватимуть нормальна психіка та гармонія і спокій у стосунках з оточуючими.

Ідеї Г.Олпорта викликали широкий резонанс та спонукали інших дослідників до поглиблення наукових пошуків у царині, пов'язаній з релігійними орієнтаціями. Так, американський вчений Даніель Бетсон [10], [11] з колегами критично переосмисливши ідеї Г.Олпорта, на основі своїх експериментальних досліджень робить дещо інші висновки. Емпіричні розвідки Д.Бетсона підтверджують думку про те, що зовнішня релігійна орієнтація негативно впливає на емоційний стан та особистісний розвиток людини, спричинюючи виникнення невротичних розладів і деформуючи особистість. Ці розвідки також засвідчують той факт, що люди з внутрішньою релігійною орієнтацією сприймають релігію як джерело власної свободи і радості, а це в свою чергу звільняє їх від психологічної напруги, тривоги, та почуття провини. Водночас, в експериментах Д.Бетсона з'ясувалося, що релігійне віровчення обмежує розум людей з внутрішньою орієнтацією жорсткими рамками, догматизує їхнє мислення, перешкоджаючи як інтелектуальному розвитку, так і особистісним змінам.

Не обмежуючись двома згаданими вище типами релігійних орієнтацій, Д.Бетсон виділив ще один – *орієнтацію пошуку* (quest orientation), що позбавлена негативних сторін як внутрішньої, так і зовнішньої релігійності. Як стверджує дослідник, люди, яким притаманна ця

релігійна орієнтація, вільні від догматизму мислення і психологічної ригідності. Релігійна орієнтація пошуку, на думку автора концепції, сприяє духовному розвитку особистості, відкритості світу, творчій еволюції людського інтелекту та готовності до розв'язання екзистенційних проблем у поєднанні зі здоровим глуздом та скептицизмом.

Не зважаючи на суперечливість висновків дослідників і складність проблематики, що пов'язана з релігійною орієнтацією особистості, сучасна зарубіжна психологія продовжує наполегливо працювати у цій царині, успішно розв'язуючи як теоретичні, так і практичні завдання. Водночас слід зазначити, що інтенсивні наукові пошуки, пов'язані з вивченням психологічних аспектів релігійних орієнтацій особистості, здійснювалися переважно у західноєвропейському та північноамериканському культурному контексті. В Україні подібні дослідження майже відсутні.

З метою з'ясування особливостей прояву релігійних орієнтацій українців як їхнього ставлення до релігії та релігійної практики нами було проведено експериментальне дослідження із застосуванням «Анкети релігійних орієнтацій» І.М.Богдановської [10]. Методика спрямована на створення цілісного уявлення про сучасних вірян шляхом визначення основних мотивів звернення до релігії у сучасному суспільстві, ставлення до вимог культової системи, а також особливості засвоєння основ віровчення тощо.

До дослідження були залучені студенти I – II курсів НПУ імені М.П.Драгоманова. Аналіз отриманих результатів виявив, що близько половини опитаних (51,9%) називають себе віруючими людьми; решта – не вважають себе віруючими, або ж, виявляючи вагання, говорять, «що їм важко віднести себе до групи віруючих або невіруючих» (18,5% та 29,6% відповідно).

Загалом, як демонструють результати проведеного опитування, більшість респондентів пов'язують появу на сучасному етапі розвитку нашого суспільства все більшої кількості віруючих людей із пошуком ідеалу та прагненням заповнення духовної пустоти.

Досліджувані, які вважають себе віруючими, переконані, що зверненню до релігії людей здебільшого спонукає пошук ідеалу та каяття. Водночас, як демонструють отримані дані, респонденти, що входять до цієї групи, рідко або лише інколи дотримуються обрядів та ритуалів релігії, або ж не дотримуються їх зовсім, відповідно, рідко бувають на Богослужіннях. Святкують більшість релігійних свят, а також ті свята, які прийнято шанувати в їхній родині. Також опитані, що називають себе віруючими, здебільшого рідко читають священні книги; інколи звертаються із молитвою до Бога; моляться у тих випадках, коли «щось не вдається, або тривожить», «зادля очищення душі, отримання прощення після необдуманого вчинку», «у складні періоди життя, коли не знаходиш рішення; у радісні хвилини, коли вдячний за те, що живеш».

Більшість досліджуваних, які назвали себе невіруючими, ніколи не дотримуються обрядів та ритуалів релігії. Однак серед них є й ті, хто все ж таки інколи долучається до останніх, святкуючи найпоширеніші релігійні свята, іноді буваючи на Богослужіннях. Респонденти цієї групи стверджують, що ніколи не читають священних книг; більшість із них ніколи не звертається із молитвою до Бога, однак деякі моляться у складних, екстремальних ситуаціях.

Переважна кількість досліджуваних, яким важко віднести себе до віруючих/невіруючих, зазначають, що інколи дотримуються ритуалів, обрядів релігії. І лише незначна частина респондентів цієї групи стверджує, що ніколи не дотримується релігійних обрядів, ритуалів. Водночас вони долучаються до святкування найпоширеніших релігійних свят, зокрема тих, які прийнято шанувати у родині; інколи бувають на Богослужіннях. Виявляють досить нестійкий інтерес, а то й зовсім не цікавляться священними книгами. З молитвою, хоч і рідко, але звертаються до Бога «в складних, критичних ситуаціях», «коли власних сил на щось не вистачає», «коли немає виходу».

Узагальнюючи отримані результати, зазначимо, що зверненню до віри сучасних українців здебільшого спонукає пошук ідеалу, необхідність заповнення духовної пустоти та каяття. Ті респонденти, які вважають себе віруючими, хоча й святкують релігійні свята, але зазвичай у повсякденному житті не дотримуються релігійних обрядів та ритуалів, не беруть участь у богослужіннях, не звертаються до вищих сил з молитвою, не читають священних книг. Такі форми поведінки – скоріш, особливий виняток; подія, що відбувається лише іноді, зрідка, за певної нагоди. Більшість тих, хто не визначився з власною релігійною орієнтацією, також святкує найпоширеніші релігійні свята, рідко відвідує релігійні відправи, інколи дотримується обрядів та ритуалів, часом молиться, мало цікавиться читанням релігійної літератури. Переважна більшість досліджуваних, що не вважають себе віруючими, характеризують власне життя як таке, до якого релігія не має жодного стосунку. Водночас, серед респондентів цієї групи, хоча й у незначній кількості, але є ті, що святкують найпоширеніші релігійні свята, іноді беруть участь у релігійних відправах і навіть – за скрутних життєвих обставин – звертаються з молитвою до Бога.

Отже, хоча віруючими себе визнали близько половини досліджуваних, а решта не вважають себе такими, або ж не визначилися у власній релігійній орієнтації, релігійна поведінка респондентів, що належать до цих груп не має значних відмінностей, адже переважна більшість сучасних українців, як засвідчують результати проведеного дослідження, бере участь у релігійних святах, лише іноді або зрідка дотримується релігійних обрядів, ритуалів, відвідує богослужіння, звертається з молитвою до Бога та мало приділяє уваги читанню священних книг.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити **висновок** про невідповідність, неузгодженість і навіть суперечливість між емоційним, когнітивним (вважати чи не вважати себе віруючим) та поведінковим складниками релігійних орієнтацій українців, що дозволяє характеризувати її як амбівалентну. Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо визначення психологічних детермінант та наслідків амбівалентності релігійних орієнтацій українців, а також з'ясування їх вікових та гендерних особливостей.

### Література

1. *The Free Dictionary by Farlex*. [Electronic resource]: Retrieved from: <http://www.thefreedictionary.com/religious+orientation/>
2. *Dictionary.com, LLC*. [Electronic resource]: Retrieved from: <http://dictionary.reference.com/browse/religious+orientationan/>
3. Михайлюк В. И. Религиозные ориентации населения: социологический срез / В.И.Михайлюк // Полития, 1997/98. – № 4. – С. 35 – 44.
4. *Українська державність у ХХ столітті: Історико-політологічний аналіз* / А. Дергачев (керівник авт. колективу) – К.: Політична думка, 1996 – 448 с.
5. *Браян Вілсон. Соціологія релігії* / Вілсон Браян; [Переклад з англійської Марини Хорольської]. – Видавництво «АКТА», 2002. – 343 с.
6. *Социологический энциклопедический англо-русский словарь*. [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://www.diclib.com/religiousorientation/show/ru/xn\\_sociology/R/694/](http://www.diclib.com/religiousorientation/show/ru/xn_sociology/R/694/)
7. *Энциклопедия социологии*. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://dic.academic.ru/contents.nsf/socio/>
8. *Панкратова Е.В. Религиозность и религиозная самоидентификация* / Е.В.Панкратова [Электронный ресурс]// HESP ReSET project “Comparative and Interdisciplinary History of Religious Traditions in Eastern, Central and Southeast Europe” (2008-2010). Режим доступа: <http://reset.ivanovo.ac.ru/courses/6-lectures/34-samoident/>

9. *Олпорт Г. В.* Личность в психологии / Гордон Виллард Олпорт [Пер. с английского Авидон И.Ю.; ред. Шпионский Л.М.]. – М.: «КСП+»; СПб: «Ювента». (При участии психологического центра “Ленато”). – СПб, 1998. – 345 с.
10. *Batson C.D.* Religion as Prosocial / C.David Batson // Journal for the Scientific Study of Religion. – 1976. – № 15. – P. 29 - 45.
11. *Batson C. D. & Raynor-Prince Lynn.* Religious Orientation and Complexity of Thought About Existential Concern / C.David Batson, Lynn Raynor-Prince // Journal for the Scientific Study of Religion. – 1983 – № 22. – P. 38 - 50.
12. *Настольная книга* практического психолога / Сост. С.Т.Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: АСТ: ХРАНИТЕЛЬ; СПб.: Сова, 2008. – 671 с.

*Статья посвящена изучению проблеме религиозной ориентации личности. Обоснована актуальность исследования проблемы в контексте основных тенденций развития современного общества; подан анализ отечественных и зарубежных исследований и публикаций; освещены различные подходы к исследованию проблемы; рассмотрены наиболее распространенные типы религиозных ориентаций личности; выделены психологические аспекты проблемы; представлены результаты эмпирического исследования религиозной ориентации украинцев; сделан вывод об амбивалентности религиозных ориентаций современных украинцев вследствие противоречивости и несогласованности структурных компонентов, намечены перспективные направления будущих исследований.*

*The article is dedicated to the problem of religious orientation of personality. The actuality of the research in the context of the basic tendencies of modern society development has grounded; the analysis of native and foreign researches and publications has given; the diverse approaches to the research of the problem have enlightened; the most widespread types of religious orientations of personality have considered; the psychological aspects of the problem have distinguished; the empiric research results of religious orientations of the Ukrainians have presented; the conclusion of the article contains the statement about ambivalentness of the religious orientations of modern Ukrainians as a result of the contradiction and lack of coordination between its structural components; the perspective directions of the future researches have set.*

Статтю подано до друку 12.06.2014.

©2014 р.

О. С. Звонок (м. Луганськ)

## **ОБРАЗ ФИЗИЧНОГО Я ЯК ЧИННИК УСВІДОМЛЕННЯ СЕБЕ ЖІНКОЮ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ**

Дорослість є найтривалішим віковим періодом життя людини. Актуальними в цей період для людини стають такі важливі й складні завдання життя, як досягнення гармонії із самою собою та з навколишнім світом, пізнання та реалізація власних можливостей, пошук свого місця в професії, суспільстві, влаштування сімейного життя, виявлення турботи не тільки про себе, але й про близьких. Всі сфери життєдіяльності мають розкритися та реалізуватися в період дорослості. Досягається вища точка соціальної активності людини.

На фоні всього цього жінка в період дорослості зіштовхується ще з одним важливим завданням, з яким доводиться справлятися – усвідомлення та прийняття вікових змін власного тіла, пов'язаних із старінням. Здебільшого, вікові зміни зовнішності сприймаються жінкою у