

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «**Вікова та педагогічна психологія**»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**053 Психологія (практична психологія )**

**Тема № 6. Психічні особливості дорослої людини**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 № 7

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р. №8 )

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

**Рецензенти:**

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

## План лекції

1. Молодість та її онтогенетичні характеристики
2. Психологічні особливості періоду зрілості
3. Психологічні особливості періоду пізньої зрілості (геронтогенезу)

## Рекомендована література

### Основна

1. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посібник Київ : Центр учб.літ., 2018. 111 с. (<http://194.44.152.155/elib/local/r1.pdf>) (<https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=efdf612e9f0af4fed8874aad426ba27b>)
2. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посібник. Міжрегіональна академія управління персоналом. К.,1998. 92 с. ([http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/886/3abroc'kij.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/886/3abroc'kij.pdf))
3. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник К.: Алерта, 2019. 112с. (<https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=be5203f4b34bd335a58fdc62ad20d02d>) ([https://dakor.kiev.ua/wp-content/uploads/kacavec\\_vikova\\_psihologiya\\_zmist.pdf](https://dakor.kiev.ua/wp-content/uploads/kacavec_vikova_psihologiya_zmist.pdf))
4. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. Посібник Київ : Центр учб. літ., 2016. 125 с. (<https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=be5203f4b34bd335a58fdc62ad20d02d>)
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. Посібник К. : Академвидав, 2009. 360 с. (<https://academia-pc.com.ua/product/26>) (<https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=e4fe3dcbbbc0e8bf2de1f72463c2e4fa>)
6. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. – Київ: Центр учб. літ., 2018. 375с. (<https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2021/05/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-3.pdf>)
7. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. К.: Каравела, 2008. 400 с. (<http://194.44.152.155/elib/local/sk743646.pdf>)
8. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник Київ, 2017. 548 с. (<http://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/0564/1758>)

### Додаткова

9. Гуцало Е.У Психологія вікового розвитку особистості. Курс лекцій Кіровоград: ТОВ „Імекс ЛДТ”, 2010. 216 с. (<https://wiki.cuspu.edu.ua/index.php/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0>

%B2%D0%B0 %D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F %D0%93%D1%83%D1%86%D0%B0%D0%BB%D0%BE %D0%95.%D0%A3.)

10.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістовні модулі, інформаційне забезпечення) : Навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330с.  
(<https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2017/05/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D1%96-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf>)м

### Інформаційні ресурси в Інтернеті

- 11.Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
- 12.Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
- 13.Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
- 14.Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
- 15.Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
- 16.Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
- 17.Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

### Текст лекції

#### **Молодість та її онтогенетичні характеристики**

**Ступінь зрілості людини** і так звана вершина цієї зрілості (акме) – це багатовимірний стан людини, що охоплює значний етап її життя і демонструє, наскільки вона склалася як повноцінна особистість.

Стан зрілості не з'являється у людини несподівано і відразу. Його детермінують усі попередні періоди розвитку, і сам розвиток у зрілості дещо відрізняється від процесів розвитку у дитинстві, підлітковому віці та юності. Змінення мислення, поведінки, особистості дорослої людини лише незначною мірою обумовлені хронологічним віком чи специфічними змінами у організмі; більше вони визначаються особистісними, соціальними і культурними подіями або факторами. Здатність реагувати на змінення і успішно пристосовуватися до нових умов і є критерієм зрілості. Позитивне вирішення суперечностей і труднощів складає основу дорослої діяльності.

Умовно можна виділити три стадії зрілості людини (за Г. Крайг):

- рання зрілість (молодість – 20– 40 років)
- зрілість (середній вік – 40 – 60 років)
- пізня зрілість (старість – від 60 років і старше).

Стадії розвитку дорослої особистості за *Е. Еріксоном* включають у себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

Схема вікової періодизації індивідуального розвитку, заснована на морфологічних та антропологічних ознаках, була запропонована *В.В. Бунаком*, на думку якого у змінах розмірів тіла й пов'язаних з ними структурно-функціональних ознак відображаються перетворення метаболізму організму з віком. Автор відносить зрілість до другої (стабільною) стадії розвитку, яка включає в себе два періоди, що поділяються на два віки. Дорослий період: перший вік – 22-28 років для чоловіків, 21-26 для жінок і другий вік – 29-35 років для чоловіків, 27-32 – для жінок. Зрілий період: перший вік – 36-45 років для чоловіків, 33-40 років для жінок і другий вік – 46-55 років для чоловіків, 41-50 – для жінок.

Вагомими є дослідження *О. Солдатової*, яка розробила теоретичну концепцію нормативних криз особистості в період дорослого розвитку. Як методологічні підходи автором обрані культурно-історична концепція і концепція его-ідентичності. Зміни, що відбуваються в нормативних кризах, описані в термінах системи відносин особистості. Науковець доводить, що рання дорослість, або молодість, знаходиться в межах 20-21 року до 30 років, потім, до 40 років триває стадія дорослості, період до 55-60 років відноситься до стадії зрілості. Завдання ранньої дорослості автор пов'язує з професіоналізацією (ухвалою свого професійного, кар'єрного шляху, вступом в професію), створенням власної сім'ї. Соціальна ситуація розвитку на цьому етапі, на переконання науковця, включає систему відносин у професійній сфері та сім'ї, соціумом і культурою. Нормативна криза переходу до дорослості (19-21 років) детермінована, за твердженнями *О. Солдатової*, досягненням ідентичності, тотожності себе в якості сім'янина, чоловіка (дружини), батьків, фахівця, громадянина. Чоловікам, за результатами дослідження науковця, притаманна орієнтація на професійну активність, а жінкам – на створення сім'ї і народження дітей поряд з професійним становленням і засвоєнням знань. Завдання середньої дорослості (30-40 років), як зазначає автор, і для чоловіків і для жінок пов'язані з інтенсивною роботою, наявністю нових ідей і продуктивністю в професійній сфері, а також із вихованням дітей. При цьому, для жінок на перших позиціях – діти та родина, а для чоловіків – професійна активність. Завдання чоловіків і жінок віку зрілості поряд із професійною активністю включають такі категорії як: стабільність, зберігання і передача досвіду, впевненість у собі (у жінок) і вимога бути зразком для наслідування (у чоловіків). Криза середини життя, або 40 років, на думку *О. Солдатової*, пов'язана зі зверненням до свого Я, з усвідомленням системи основних життєвих цінностей, із переглядом та визначенням нових цілей. На думку *О. Солдатової*, що новоутворенням нормативних криз розвитку особистості дорослої людини є досягнута его-ідентичність. Кожній кризі відповідає певна структура его-ідентичності, що пов'язана з завданнями розвитку особистості. Новоутворенням і критерієм закінчення кризи переходу до дорослості є

досягнення емоційної зрілості; перехід до середньої дорослості – прийняття себе справжнього, усвідомлення цінності «бути собою» і гнучкість у виборі напрямів саморозвитку; переходу до зрілості – самодостатність або сила его, яка визначає незалежність особистості в реалізації життєвих цілей, лінії життя, в сфері відносин.

Проте ці вікові орієнтири далеко не завжди відповідають сформованому за життя суб'єктивним уявленням людини про відповідну поведінку.

В якостей маркерів розвитку дорослої людини (за Грейс Крайг) можна розглядати наступні :

- соціальні ролі,
- фізичне здоров'я,
- матеріальні та фінансові ресурси,
- кваліфікація,
- соціальна підтримка,
- адекватність розуміння подій,
- передбачення життєвих подій й готовність до них,
- особистісні властивості людини,
- обставини життя.

Розвиток дорослої людини визначається в контексті трьох самостійних систем, що взаємопов'язані та співвіднесені із різними аспектами її «Я»: розвиток особистого «Я», «Я» як члена сім'ї (доросла дитина, чоловік / дружина, батьки) та «Я» як професіонала.

Розвиток індивідуального «Я» передбачає розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей.

Родинне «Я» пов'язане з функціонуванням таких соціальних ролей особистості як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей. Професійне «Я» виявляється через трудову діяльність особистості, де вона виступає як професіонал, колега, начальник і підлеглий. У всіх вище означених напрямках Я-концепції молода людина стоїть на початку шляху реалізації власних життєвих планів. Ці плани окреслились з юнацьких мрій, сформованих під впливом юнацького максималізму, тому на початку ранньої дорослості перед особистістю стоїть непросте завдання – узгодити свої мрії та реальність, бажане та дійсно досяжне.

Ранній дорослий вік (у деяких періодизаціях його називають «вік молодості») охоплює період від 20 до 40 років й складається з двох фаз: □□ **перша фаза ранньої дорослості** (приблизно від 20 до 30 років) збігається з молодістю людини і характеризується загальним фронтальним прогресом психофізіологічних функцій. Як зазначає Б.Г. Ананьєв, психічні функції у період ранньої дорослості спеціалізуються в певній діяльності, зокрема професійній, і досягають свого максимуму в період середньої та пізньої дорослості.

**Друга фаза ранньої дорослості** (від 30 до 40 років) характеризується набуттям нового соціального статусу, становлення якого забезпечується розмаїттям прав і обов'язків дорослої людини у різних сферах її життєдіяльності (суспільство, професія, сім'я), консолідацією соціальних і професійних ролей.

Рання дорослість (молодість) – це період, коли людина здатна досягти піку фізичної діяльності: завершується загально соматичний розвиток, досягає свого оптимуму фізичне і статеве дозрівання. Молодь (18/20 до приблизно 30/35 років) сильніше і здоровіше, більш витривала, ніж у попередні та наступні періоди. На початку раннього дорослого віку остаточно завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад. До 40 років рівень фізичних можливостей людини залишається надзвичайно високим, тому рання дорослість в цілому – це здоровий період. Цей вік сприятливий для практикування звичок здорового способу життя, які визначатимуть надалі початок та інтенсивність старіння. Настання фізичної зрілості має підкріплюватись набуттям **психологічної зрілості**. **Зрілість психологічна** – системна якість особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності.

Культурні цінності суспільства визначають зміст психологічної зрілості, однак найчастіше фігурують такі її типові ознаки: сформовані цінності та перспективи, особистісна активність та самостійність, адаптивність та гнучкість психіки, емоційна врівноваженість та емпатійність, позитивна Я-концепція та адекватна самооцінка, здатність до вибору та відповідальності за нього.

В цьому віці на психіку впливають як нормативні (передбачувані), так і ненормативні (несподівані) події, які можуть спричинити стресові реакції. Сильнішу реакцію напруження викликають непрогнозовані стресогенні події. Це пов'язано, за висловом С.М. Костроміної, з ще нестійкою системою цінностей і емоційною чутливістю молодої людини. Однак помірні стреси потрібні для психіки дорослого, так як мобілізують та стимулюють її. В процесі виходу зі стресових ситуацій особистість навчається *опанувальній поведінці*, що забезпечує конструктивне розв'язання життєвих проблем та збереження психічного здоров'я.

*Періодичне зіткнення зі стресогенними подіями може стати важливим стимулом чи поштовхом для подальшого розвитку особистості.*  
В.А. Прокоф'єва.

Опанувальна поведінка – тип конструктивного реагування особистості на стресову ситуацію, що передбачає усвідомлення та позитивне розв'язання життєвих суперечностей та труднощів.

Спроможність особистості до даної поведінки формується поступово і залежить від ряду факторів, як-от фізичного здоров'я, матеріальних ресурсів, психологічної компетентності, соціальної підтримки, особистісних якостей та обставин життя. Також тип реагування на стресогенні події та

використання опанувальної поведінки залежить від внутрішніх настанов особистості, її *вікового годинника*.

Віковий годинник – внутрішній часовий графік життя особистості, за яким вона визначає відповідність своїх життєвих подій ключовим соціальним подіям періоду дорослості.

Віковий годинник слугує дорослому свого роду розкладом життя, звірення з яким визначає, наскільки повільно чи швидко особистість рухається вперед співвідносно з соціальними подіями.

Так, народження дитини в 30 років сприймається жінкою та її оточенням зовсім по іншому, ніж аналогічна подія у 20-річної мами. Одні чоловіки після 40 років вже задумуються про перспективи пенсії, інші – починають здобувати другу освіту та планувати кар'єру, відчуваючи при цьому більшу напруженість. Відставання від соціальної «норми» чи її випередження викликає ускладнену адаптацію особистості до життєвих подій.

На оцінку дорослими ходу свого розвитку впливають очікування суспільства. Останнім часом ці очікування змінились, стали більш лояльними щодо вікових норм тих чи інших традиційних подій дорослого життя. *Зараз психологи приходять до висновку, що відбувається розмивання меж традиційних соціальних подій, таких як професійне навчання, одруження, народження дітей тощо.*

Позитивна життєва настанова, пов'язана з досягненням фізичної зрілості, що започаткувалась у юності, в цьому періоді підкріплюється почуттям впевненості в собі, великих можливостей, енергійності, оптимізму, піку життя. Однак, серйозні захворювання і травми викликають подвійну вразливість дорослого через порівняння себе зі здоровими ровесниками та своїм попереднім станом здоров'я.

Молодість – це період створення сім'ї і налагодження родинного життя, час ствердження у обраній професії, визначення ставлення до суспільного життя і своєї ролі у ньому.

Створення сім'ї – це соціальна задача розвитку молодої людини. Молодь чутлива для пошуку супутника життя та зрілих форм сексуальної поведінки.

У період молодості відбувається включення людини до всіх видів соціального життя і оволодіння різними соціальними ролями, продовжується професійне самовизначення, ускладнюються критерії оцінки себе як професіонала.

Відповідно до моделі розвитку дорослих за Хейвігхерстом, рання дорослість взагалі орієнтована на розв'язання певних задач розвитку:

- вибір подружньої пари,
- підготовка до подружнього життя,
- створення сім'ї,
- виховання дітей,
- ведення домашнього господарства,
- початок професійної діяльності,



- прийняття громадської відповідальності,
- знаходження конгеніальної соціальної групи.

### ***Когнітивна сфера в ранній дорослості***

Робота інтелекту не тільки не зупиняється в дорослості, а й внаслідок постійної розумової активності люди до старості набувають значний багаж знань. Однак, відкритим залишається питання, чи розвивається при цьому інтелект чи всього лише зростає компетентність особистості. Однозначним є той факт, що зміни інтелекту в ранній дорослості визначаються тим змістом особистості, який склався – освітою, життєвим досвідом, настановами, професійною діяльністю тощо.

За думкою ряду дослідників (С.Пако, К.Ховланд та інш.), на початку раннього дорослого періоду (близько 25 років) людина досягає піку *розумових функцій*. Після 30-ти років ймовірним є спад інтелектуального потенціалу, якщо він не підтримується систематичною розумовою працею. Для цього віку характерною є компенсація розумових резервів набуттям соціально- професійного досвіду. До 25 років *сенсорно-перцептивні* характеристики дорослого досягають максимального розвитку, зберігаючись на цьому рівні у більшості людей до 40 років. Зокрема, зорова, слухова та рухова чутливість найкраще виявляються на початку періоду, а обсяг поля зору – у тридцятирічному віці. Особливо добре сенсорно-перцептивні властивості функціонують за умови їх систематичного оптимального навантаження. Вивчення Г.Еббінгаузом динаміки мнемічних якостей людини дозволило виокремити наступний онтогенез *пам'яті*: до 25 років- поступовий прогрес мнемічних функцій; 25-60 років- стабілізація функцій пам'яті; після 60 років- регресивні тенденції мнемічних функцій.

Дослідження короткочасної вербальної пам'яті дорослих виявили високі показники її роботи в періоді з 18 до 30 років, далі простежується тенденція зниження продуктивності. Дещо ширший діапазон працездатності довготривалої вербальної пам'яті – від 18 до 35 років, тоді як образна й асоціативна пам'ять людини зменшують продуктивність після 20 років. Впродовж раннього дорослого віку *мислення* особистості набуває комплексного характеру мислених операцій та високого рівня інтеграції різних видів мислення. Так, результати роботи теоретичного мислення перевіряються практикою. В свою чергу, практичне мислення відштовхується від понять теоретичного, і цим вони взаємно збагачуються. Наукові дослідження свідчать, що впродовж всього періоду ранньої дорослості різні види мислення розвиваються нерівномірно. Мислення людини раннього дорослого віку характеризується значною гнучкістю – здатністю використовувати попередній життєвий досвід у нових незнайомих ситуаціях. Саме критичність і гнучкість мислення дозволяє людині даного віку будувати адекватні смислові системи, які містять прийнятні життєві цінності.

Вважаючи розуміння та розв'язування суперечностей рушійними силами когнітивного розвитку дорослої людини, К.Рігель доповнює теорію Ж.Піаже п'ятою стадією – *діалектичною*. За думкою психолога, сильною стороною мислення дорослого є вміння знайти компроміс при аналізі несхожих чи й протилежних точок зору, синтезуючи та інтегруючи їх. Важливим аспектом діалектичного мислення є *інтеграція ідеального та реального* тобто узгодження: практичного реального світу (реальність) та штучним, абстрактним формально-логічним мисленням (*ідеальне*).

Якщо К.Рігель пропонує критерієм когнітивної зрілості дорослої людини вважати діалектичне мислення, то Г.Лейбоуві-Віф наполягає на поєднанні логіки, обов'язковості та відповідальності. Саме розвиток навичок самостійного прийняття рішень та відповідальності за них уможлиблює подолання суперечностей та непевностей життєвого шляху дорослої людини. Тут мислення у поєднанні з волею виступає засобом самореалізації особистості. Очевидно, що динаміка мислення впродовж раннього дорослого віку залежить від інтелектуальної активності особистості. Професійно спрямоване навчання студентів передбачає високий рівень задіяності їх мислення. Зміни мислення, зафіксовані американським психологом У.Перрі щодо студентів, мають стадіальний характер: початковий дуалізм (інтерпретація світу авторитарним способом за принципом «істина-помилка») ; концептуальний релятивізм (визнання, сприймання та аналіз альтернативних точок зору) та самостійно обрана концепція (критичний аналіз проблеми та відповідальний вибір рішення).

Найбільш суттєві зміни розвитку *мовлення* людей, що досягнули ранньої дорослості, полягають у вдосконаленні якісних параметрів мовлення. Прогрес стосується зростання лексичного запасу (поповнення загальнокультурними та професійними термінами) і граматичних перетворень. Так, дорослі здійснюють перехід від простих речень до складних, з декількома складовими. Відтак, досягнення зрілості супроводжується зростанням мовно-мислених можливостей людини.

За даними Д.Векслера, прогресування вербальних інтелектуальних функцій охоплює період до 30 років. Вершина лексичних функцій досягає свого максимуму в 40 років. Після 30 років спостерігається зниження інтелектуальних функцій, пов'язаних не з мовою, а з моторикою. Експериментальні дослідження діагностували нерівномірність проявів різних властивостей *уваги* в ранньому дорослому віці. Зокрема, зростання продуктивності обсягу, переключення та вибірковості уваги людини досягає її 33-річного віку з орієнтовним піком в 27-33 роки, надалі фіксується зниження показників. Стійкість та концентрація уваги впродовж періоду суттєво не змінюються. На функціонування уваги в ранньому дорослому віці суттєво впливають ті види діяльності, якими займається людина. *У педагогів якості уваги зберігають високу продуктивність і по завершенню ранньої дорослості*. Отже, когнітивний розвиток людини впродовж раннього дорослого віку має індивідуально зумовлений характер і регулюється її запитами, настановами, прагненнями та конкретними діями.

Згідно із Е.Еріксоном, рання дорослість передбачає встановлення своєї ідентичності у близьких стосунках з іншими людьми та у трудовій діяльності. **Провідна діяльність** у період молодості – **професійна**. У цей період відбувається оволодіння обраною професією. Уже в молодості людина може досягнути у своїй професії достатньо високого рівня майстерності і об'єктивного визнання. Разом із майстерністю набувається почуття професійної компетентності, надзвичайно важливе для особистісного розвитку людини.

У молодості виявляється :

- прагнення до самовираження ( у виборі професії, у кар'єрі).
- виробляється індивідуальний життєвий стиль,
- реалізуються індивідуальні смисли життя,
- відбувається розбудова особистих, моральних, культурних, духовних цінностей.

**Соціалізація дорослої людини як працівника-професіонала.** Інша сторона психосоціального розвитку в період ранньої дорослості – оволодіння обраною професією. Як зазначає Ю.М. Карандашев, центральними новоутвореннями періоду ранньої дорослості виступають:

- домагання на оволодіння спеціальністю (*спеціалізація, 20-24 роки*);
- домагання на оволодіння професією (*професіоналізація, 24-28 років*);
- домагання на набуття соціальної ролі (*функціоналізація, 28-30 років*);
- домагання на набуття необхідного соціального статусу (*соціалізація, 32-34 років*);
- домагання на завершеність життєвих планів (*самореалізація, 36-40 років*);
- домагання на розширення життєвих планів (*самоактуалізація, 40-44 роки*).

Зважаючи на це, *провідною діяльністю* у період ранньої дорослості є *професійне навчання або трудова діяльність*. Її зміст зумовлює такі основні зміни:

- включення до всіх сфер людської діяльності – демографічної, культурної, політичної, професійної;
- оволодіння професійними навичками;
- засвоєння ділових норм і стосунків між людьми у професійному середовищі;
- наявність процесу професійної та соціально-психологічної адаптації;
- наявність першого піку творчих здібностей щодо природничих наук (30-35 років – математика, фізика, хімія);
- побудова власного способу життя, статусу, вироблення позиції в умовах засвоєння певних професійних ролей.

Професійна діяльність має велике значення у життєдіяльності дорослої людини, оскільки дозволяє їй глибоко й різнобічно розкрити власний потенціал.

Цінність професійної діяльності для особистості пов'язана:

*по-перше*, з можливістю самовираження й подальшої самоактуалізації;  
*по-друге*, з можливістю застосування власних здібностей;  
*по-третє*, з можливістю творчої самореалізації.

Окрім того, в межах професійної діяльності вибудовується ієрархія цінностей, яка виражає неповторність та індивідуальність особистості.

Професійну діяльність в період дорослості можна представити як своєрідний *професійний цикл* із рядом певних загальних особливостей і закономірностей. Згідно Р. Хейвінгхерсту професійний цикл розпочинається у період дитинства й передбачає проходження кількох стадій:

1. *Ідентифікація з працівником (від 5 до 10 років)*. Дитина ідентифікує себе з власними батьками, які працюють. Думка про те, що в майбутньому вона матиме свою професію, стає часткою її Я- концепції.
2. *Набуття основних трудових навичок й формування працелюбності (від 10 до 15 років)*. Школяр навчається організовувати свій час й умови для виконання різноманітних завдань, наприклад домашніх завдань або домашньої допомоги. Окрім того, він навчається визначати пріоритети праці перед грою.
3. *Набуття деякої професійної ідентичності (від 15 до 25 років)*. Людина обирає професію й починає свою підготовку до неї. На цій стадії можливим є й набуття певного трудового досвіду, який дозволяє остаточно самовизначитися в професії й розпочати професійну кар'єру.
4. *Становлення професіонала (від 25 до 40 років)*. Доросла людини «входить» у професійну діяльність, вдосконалює власну професійну майстерність і має можливість кар'єрного зростання.
5. *Праця на благо суспільства (від 40 до 70 років)*. Ця стадія характеризується досягненням «піку» професійної кар'єри. Доросла людина замислюється про громадянську й соціальну відповідальність, з якою пов'язана її професійна діяльність.
6. *Роздуми про продуктивність і відповідальність життя (після 70 років)*. На стадії пенсійного віку людина намагається «озирнутися» назад, охопити поглядом власні професійні досягнення.

*Особистісно-професійний розвиток* – це процес формування особистості (в широкому розумінні) та її професіоналізму в саморозвитку, професійній діяльності й професійних взаємодіях. Узагальнення представлених у науковій психологічній літературі досліджень дозволяє стверджувати, що в процесі особистісно-професійного розвитку відбуваються наступні *структурні зміни особистості*:

- 1) *зміна спрямованості особистості*:
  - розширення кола інтересів та зміна системи потреб;
  - актуалізація мотиву досягнення;
  - зростання потреб у самореалізації й самоактуалізації;
- 2) *збільшення досвіду й підвищення кваліфікації*:
  - підвищення компетентності;
  - розвиток і розширення умінь та навичок;

- опанування новітніх алгоритмів розв'язання професійних завдань;
  - підвищення креативності діяльності;
- 3) *розвиток професійно важливих якостей, які визначаються специфікою діяльності;*
- 4) *розвиток особистісно-ділових якостей фахівця;*
- 5) *підвищення психологічної готовності.*
- мотивами професійної діяльності в ранньому дорослому віці є:*
- 1) прагматичні інтереси (зарплата, посада, умови праці, соціальна захищеність, можливість розв'язувати сімейні та особисті проблеми);
  - 2) творча самореалізація;
  - 3) задоволення потреб у професійному спілкуванні та соціальних контактах;
  - 4) процесуальна мотивація (відповідність умов праці функціональним особливостям людини тощо).
- Центральні вікові новоутворення** цього періоду – це сімейні стосунки і почуття професійної компетентності.

Період ранньої дорослості характеризується стабілізацією емоційної сфери дорослої особистості. Сучасна психологічна наука визначає такі *характеристики емоційної сфери людини в ранньому дорослому віці:*

- стабільність;
- сформованість таких емоційних властивостей, як емпатія, саморегуляція емоційних переживань;
- багатство (бідність) емоційного життя;
- стійкість загальної емоційної спрямованості.

Для періоду ранньої дорослості характерним є переживання людиною нового комплексу емоцій. Серед них домінують *емоції батьківства*, які поєднують у собі радість від спілкування з дитиною, почуття прив'язаності і взаємної довіри, чутливість до її потреб, захоплення нею. Між людьми протилежної статі встановлюються тісні стосунки, які супроводжуються виникненням почуття *кохання* – сильного, відносно стійкого почуття людини, фізіологічно зумовленого сексуальними потребами. Виражається воно сукупністю таких позитивних емоцій, як інтерес, збудження, задоволення, радість. Нерідко кохання супроводжується почуттям *ревності*, яке може виражатись емоціями гніву, суму, злості тощо.

**Вікові зміни емоційності.** До властивостей емоційності відносять емоційну збудливість, інтенсивність і тривалість переживання емоцій. За результатами вище названого дослідження емоційна збудливість та інтенсивність переживання емоцій з віком знижуються, а тривалість переживання емоцій – зростає. У результаті, якщо в дівчат і молодих жінок (15-20 років і 21-30 років) та юнаків і молодих чоловіків (15-20 років і 21-30 років і 31-40 років) показники емоційної збудливості та інтенсивності емоцій переважають над показниками тривалості емоцій, то починаючи з віку 31-40 років, співвідношення змінється. Тепер вже показники тривалості емоцій переважають на показниками емоційної збудливості та інтенсивності емоцій.



<b>Новоутворення ранньої зрілості</b>	
<b>Зміст розвитку</b>	<b>Новоутворення</b>
<b>Когнітивний розвиток</b>	
Мовлення і мислення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критичність мислення</li> <li>• Проявляється здатність до засвоєння нового</li> <li>• Концептуальний релятивізм (терпимість до різних поглядів на проблему)</li> <li>• Самостійність мислення</li> <li>• Діалектичне мислення (за Клаусом Рігелем): здатність до осмислення протилежних думок, синтезування їх та інтеграції</li> </ul>
Увага	• Довільна, вибіркова
Пам'ять	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Інтелектуалізація пам'яті</li> <li>• Використовуються мнемотехнічні прийоми</li> </ul>
<b>Соціальний розвиток</b>	
Структури особистості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потреба у самовираженні (у виборі професії, у кар'єрі);</li> <li>• Вибудовування системи особистісних моральних, культурних, духовних цінностей</li> <li>• Розвиток почуття відповідальності</li> <li>• Почуття професійної компетентності</li> </ul>
Свідомість і самосвідомість	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Індивідуальний життєвий стиль</li> <li>• Набуття і реалізація індивідуальних смислів життя</li> </ul>
Навички міжособистісного спілкування.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сімейні стосунки</li> <li>• Розвиток дружніх зв'язків, що передбачають духовну близькість і спільність інтересів чи діяльності</li> <li>• Повага до автономії інших</li> </ul>

### **Ознаки і типологія криз дорослості**

Серед основних *ознак кризи дорослого віку* вирізняють: 1) зміна ставлення до того, що раніше здавалося важливим, значущим і цікавим, відштовхуючим. Це сигнал глибокої внутрішньої роботи; 2) усвідомлення в тій чи іншій мірі того, що відбулося, визначення його людиною для себе; 3) укорінення нового у світогляді, тобто висування нових вимог до себе і до інших, нових повсякденних дій і звичок.

Аналізуючи основні підходи до вивчення життєвих криз, особливості перебігу та визначення сутності цього складного явища в житті дорослої за такими критеріями:

- 1) *за віковим* (кризи розвитку): криза 30 ти років; криза «середини» життя; криза похилого віку;
- 2) *за критерієм тривалості*: мікро криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4 6 тижнів; довготривала – до 1 го року;
- 3) *за критерієм результативності*: конструктивні; деструктивні;

4) *за діяльнісним критерієм*: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;

5) *за критерієм детермінованості*: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;

6) *за критерієм складності*: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;

7) *за критерієм передбачуваності*: передбачувані (нормативні); «ситуаційні»(імовірнісні); проміжні.

### **Кризи ранньої дорослості (від 20 до 40 років).**

**Перша психологічна криза (приблизно 23 роки)** – криза «зустріч з дорослістю».

*Зміст*: молода людина обирає між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» на користь першого. Фантазії, мрії юності займають другорядну позицію, поступаючись містом активній діяльності.

*Наслідки*:

- *становлення відповідальності за своє життя, за власний життєвий вибір*. Суб'єктивно людина переживає «нове народження»: задоволення собою, підвищення інтересу до змісту життя, відхід від страхів («Ти став іншим, ще невідомо яким, але іншим»). Як зауважує О.В. Хухлаєва «саме тут, у цей особливий проміжок часу з'являється нова людина, яку ми пізнаємо по- новому, починаємо цінувати або ненавидіти і якій доведеться

прожити довге життя»;

- *сутнісна зміна стосунків з оточуючими людьми*: виникає реальна потреба приймати людей такими якими вони є насправді; докорінно змінюються стосунки з батьками;
- *переосмислюється ставлення до самотності*, яка перестає бути тягарем і розглядається як можливість поспілкуватися із самим собою. Більшість людей цього вікового періоду по-новому відкривають самих себе;
- *відбувається свідоме прийняття власної індивідуальності*: особистісної, професійної, соціальної; формується індивідуальний світогляд уперше не запозичений від когось; по-іншому сприймається минуле й майбутнє; зникає бажання здаватися дорослим, сором виявити дитячі риси (прокидається інтерес до власного дитинства, а можливість виявити дитячу безпосередність сприймається як достоїнство).

**Друга психологічна криза (28-32 роки)** – криза «сенсу життя».

**Криза тридцяти років** – зумовлене життєвими труднощами і помилками розчарування людини в значущості культивованих нею цінностей, норм,



ідеалів, яке призводить до зміни сенсу її життя, переоцінки життєвих цінностей.

*Зміст:* кризовий стан виникає внаслідок нереалізованості життєвого замислу і виявляється у:

- роздумах про доцільність вибору, що здійснено в професійному, сімейному, особистісному вимірах;
- змінах або проекціях життєвих планів та основних видів професійної того, що раніше було головним, у деяких випадках навіть у руйнації попереднього образу життя;
- переоцінці цінностей, яка супроводжується самоаналізом і критичним переосмисленням власних здібностей і можливостей. Озираючись на пройдений життєвий шлях, на власні досягнення й провали, людина намагається оцінити досконалість власної особистості. Відтак, людина змушена переконструювати свій життєвий задум, виробити нову «Я-концепцію».

*Наслідки:*

- виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалюватися у професійному зростанні;
- людина спроможна зрозуміти себе краще і визначати неповторність та індивідуальність інших.

***Середня дорослість – зрілість*** – найбільш значимий для більшості людей період життя (межі визначаються по-різному, частіше – від 40 до 60 років і залежать від індивідуальних особливостей людини).

Зовні дорослі люди продовжують зростати, досягає оптимуму функціонування всіх систем, проте з'являються перші ознаки фізичного спаду: зниження гостроти зору, збільшення часу сенсорних та моторних реакцій, менопауза, зовнішні ознаки тощо.

Соціальна ситуація розвитку у зрілості – це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу у професійній діяльності та сімейних стосунках.

У сучасній віковій психології існують різні погляди на проблему розвитку у зрілому віці:

- розвиток припиняється, замінюється простим змінням окремих психологічних характеристик;
- у зрілості не лише зберігаються всі надбання попередніх років, але й відбувається подальший розвиток;
- перебудовується як фізичний стан людини, так і її характеристика як особистості і суб'єкта діяльності (Б.Г.Ананьєв).

Проте зрілість особистості не є статичним утворенням і відрізняється варіативністю. Для одних людей період дорослості є лише хронологічним поняттям, що нічого не додає у розвитку. Інші вичерпують себе, досягають певних цілей і знижують свою життєву активність. Треті ж продовжують розвиватися, постійно розширюючи свої життєві перспективи.

О.Є.Сапогова виділяє наступні критерії дорослості:

- *фізіологічний* – оптимальне функціонування всіх систем організму;
- *соціальний та юридичний* – здатність дотримуватися норм і правил соціального життя, займати певні статусні позиції, демонструвати рівень своїх соціальних досягнень (освіта, професія тощо), нести відповідальність за власні вчинки і рішення;
- *психологічний* – ставлення людини до свого віку, переживання нового періоду життя.

Відповідно до моделі розвитку дорослих за Хейвігхерстом, середня дорослість взагалі орієнтована на розв'язання певних задач розвитку:

- досягнення зрілої громадянської та соціальної відповідальності,
- досягнення і підтримка доцільного життєвого рівня,
- вибір адекватних віку способів проведення дозвілля,
- допомога дітям у становленні їх відповідальної і щасливої дорослості,
- посилення особистісного аспекта подружніх стосунків,
- прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них,
- пристосування до взаємодії із старими батьками.

Окреслені специфічні завдання у психологічній літературі визначають і як основні події цього періоду, кожна з яких, на думку Р.С. Пек, може супроводжуватися проблемами або конфліктами розвитку дорослої людини. До основних проблем розвитку дорослої людини, які можуть суттєво проявлятися у кризі середини життя, автор відносить такі.

1. *Визнання цінності мудрості проти визнання цінності «фізичної хоробрості».* В міру спадання життєвих сил та послаблення здоров'я відбувається переключення більшої частини фізичної енергії на розумову діяльність.
2. *Врівноваження на новому рівні соціального проти сексуального в людських взаєминах* (послаблення соціальних ролей). Така перебудова викликана соціальним тиском поряд із біологічними змінами. Фізіологічні зміни змушують дорослу людину визначати свої стосунки з представниками обох статей, і ставити акцент на спілкуванні й товариських стосунках, а не на сексуальній близькості або конкуренції.
3. *Катексисна (емоційна) гнучкість проти катексисного збідніння.* Емоційна гнучкість стає необхідною для психологічних корекцій, до яких людина середнього дорослого віку може вдатися у зв'язку, наприклад, із розлученням, втратою друзів, зміною старих інтересів та звичок, які були основою життя.
4. *Розумова гнучкість проти розумової ригідності* – боротьба зі схильністю надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил і недовірливо ставитися до нових ідей.
5. *Необхідність диференціації Я* (Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість та ін.) *проти надмірної захопленості своїми соціальними ролями.* Якщо люди утверджують себе тільки в межах своєї роботи чи сім'ї, то вихід на пенсію, зміна роботи чи покидання дітьми батьківського дому зумовлюють такий вплив негативних емоцій, з якими дорослий може не впоратися.

6. *Трансценденція тіла проти надмірного зосередження на своєму тілі.* Здатність дорослої людини уникати надмірного зосередження на недомаганнях, хворобах, болях, якими супроводжується старіння організму.

7. *Трансценденція Я (вихід за межі Я до вічного, космічного, божественного) проти надмірного зосередження на власному Я.* Особливе значення вона має у старості, але і в ранньому дорослому віці багатьох людей навідують думки про старість і смерть. Важливо, щоб вони зустрічали старість без відчаю, долали страх від усвідомлення неминучості смерті зацікавленою участю в долі молодого покоління. Вирішення людиною середнього дорослого віку окреслених вище проблем потребує відповідного рівня самосвідомості особистості, змін у Я-концепції та самооцінці.

**Особливості Я-концепції на етапі середньої дорослості.** Я-концепція дорослої людини цього вікового періоду продовжує розвиватися й удосконалюватися шляхом збагачення новими Я-образами. Більшість уявлень дорослої людини про саму себе, які формували її Я-концепцію в період ранньої дорослості, формуються на тенденції до самоактуалізації. Однак, на етапі середньої дорослості людина, намагаючись досягти успіху й бути переконливою, проходять стадії самоактуалізації разом із своїми, як правило, вже дорослими дітьми; змінює форми взаємодії й статус стосовно своїх старіючих батьків.

Визначаючи основні відмінності особливостей формування Я-концепції дорослої людини у період ранньої та середньої дорослості, А.А. Реан зауважує, що змістом Я-концепції зрілої особистості стає не самоактуалізація будь-якими доступними засобами (як у період ранньої дорослості), а самоактуалізація в межах моральних правил і більш значущих, аніж ситуаційні, особистісних цінностей.

*Особливості:*

- 1) Я-концепція стає більш реалістичною, позбавляючись «ілюзій» юнацтва й ранньої молодості в оцінці життєвих перспектив і можливостей особистості;
- 2) адекватне сприйняття й переживання «Я-реального» досягається шляхом вивільнення особистості від умовної відповідальності перед оцінками й очікуваннями тих, хто ще виконує роль наставників (батьки, керівники, державні лідери тощо);
- 3) змістом Я-концепції зрілої особистості стає самоактуалізація, зумовлена духовно-моральними правилами і більш значущими, ніж ситуативні, особистісними цінностями.
- 4) Я-концепція самоактуалізованої зрілої особистості характеризується такими основними особистісними якостями: відкритість переживань, раціональність, особиста відповідальність, самоповага, здатність підтримувати добрі особисті стосунки;
- 5) особиста відповідальність дорослої зрілої особистості за власний розвиток (у широкому розумінні).

Центральна характеристика психосоціальної ситуації розвитку в період середньої дорослості пов'язана з активним включенням дорослої людини в усі сфери життєдіяльності, зокрема:

- *прокреативну* (спроможність породжувати і задовольняти потреби наступного покоління);
- *продуктивну* (здатність поєднувати професійну діяльність із сімейним життям і вихованням нового покоління);
- *креативну* (готовність примножувати культурний потенціал як самої себе, так і суспільства в цілому).

**Центральним віковим новоутворенням** зрілості можна вважати **продуктивність**. Поняття продуктивності, за Е.Еріксоном, включає як творчу і виробничу (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання і ствердження у житті наступного покоління, пов'язано із турботою про людей. Відсутність продуктивності, інертність призводить до застою, особистісному спустошенню. У психології така ситуація визначається як криза зрілості.

*Соціальна ситуація розвитку людини середнього дорослого віку* – це ситуація реалізації дорослою людиною себе, активного включення та повного розкриття нею власного потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках.

*Основна проблема психосоціального розвитку у середній фазі дорослості* – це вибір між *продуктивністю (генеративністю)* та *інертністю (стагнацією)*. Важливою особливістю цього вікового періоду є становлення психосоціальної зрілості особистості.

*Психосоціальна зрілість* тлумачиться науковцями як досягнення - індивідуальному розвитку дорослої людини. Головною особливістю тут виступає спроможність людини самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам. Зауважимо, що досягнення етапу зрілості соціального і психічного розвитку на означає, що людина втрачає потребу в інших людях. Як зазначає Г.С. Сухобська, впродовж усього життя людина продовжує оцінювати свій досвід, прогнози, поведінку, порівнюючи їх з реальними або прогнозованими оцінками й досвідом інших. Втім, показником зрілості психічного розвитку дорослої людини стає здатність приймати життєво важливі рішення на основі власних «сенсів життя», а критерії, на основі яких людина їх здійснює стають показником її соціальної зрілості. Отже, психосоціальна зрілість дорослої людини характеризується появою такої важливої особистісної якості як свобода волі (волевиявлення людини в соціумі як рівноправного його члена). Змістовою складовою соціальної зрілості дорослої людини виступає нарощування нового рівня суб'єктності, основу якої складає розвинена рефлексія, коли доросла людина звернена і до самої себе, і до інших людей (В.І. Слободчиков, Є.М. Ісаєв).

### **Новоутворення зрілості (середній вік)**

**Зміст розвитку**                      **Новоутворення**

**Когнітивний розвиток**

Мовлення                      і • кристалізований інтелект – здатність активно мислення                      використовувати накопичений досвід: встановлювати зв'язки, формулювати судження, аналізувати проблеми і

	використовувати засвоєні стратегії для рішення задач
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пристосування інтелекту до середовища, в якому людина живе</li> <li>• здатність перетворювати проблему у контекстно-залежну і зменшення значимості абстрактних міркувань</li> <li>• навички узагальненого мислення і рішення проблем</li> <li>• інтелектуальна гнучкість</li> </ul>
Увага	<ul style="list-style-type: none"> <li>• збільшення обсягу і краща організація довільної форми</li> </ul>
Пам'ять	<ul style="list-style-type: none"> <li>• швидке впізнавання типових задач і ситуацій, що зводить до мінімуму необхідність широкого пошуку у пам'яті</li> <li>• складна структурованість досвіду, що підвищує його точність і доступність</li> </ul>
<b>Соціальний розвиток</b>	
Структури особистості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продуктивність</li> <li>• Уміння брати на себе відповідальність</li> <li>• Прагнення влади і організаторські здібності</li> <li>• Здатність до емоційної та інтелектуальної підтримки інших</li> <li>• Впевненість у собі, цілеспрямованість</li> <li>• Схильність до філософських узагальнень</li> <li>• Захист системи власних принципів і життєвих цінностей</li> <li>• Здатність протистояти проблемам реальності за допомогою розвиненої волі</li> <li>• Прагнення впливати на світ і передавати індивідуальний досвід молодому поколінню</li> <li>• Реалізм, тверезість оцінок і почуттів</li> <li>• Стабілізація системи соціальних ролей</li> </ul>
Свідомість і самосвідомість	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Індивідуальний життєвий стиль</li> <li>• Набуття і реалізація індивідуальних смислів життя</li> <li>• Виявлення самотності індивідуальності</li> </ul>
Навички міжособистісного спілкування.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сімейні стосунки</li> <li>• Розвиток дружніх зв'язків, що передбачають духовну близькість і спільність інтересів чи діяльності</li> </ul>

### ***Зміни в професійній сфері особистості середнього дорослого віку***

Середній дорослий вік є насиченим і в професійному аспекті самореалізації. На цьому відрізку життєвого шляху особистість, здійснивши вдале професійне самовизначення та маючи суттєвий професійний досвід, досягає професіоналізму. Професіоналізм – системна якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення

індивідуальних здобутків у професію, стимуляція в суспільстві інтересу до своєї праці. Деталізуючи структуру професіоналізму, Ю.П. Поваренков вказує на три його компоненти.

Операційний компонент виявляється у наявності та задіяності кваліфікаційних знань, вмінь, навичок, здібностей, результатом його функціонування є професійна компетентність; мотиваційний зосереджує актуальні для особистості мотиви педагогічної діяльності і локалізується у професійній спрямованості; смисловий, якому властиві сформована Я-концепція професіонала і професійна самооцінка, проявляється через професійну самосвідомість.

**Професійна самосвідомість** – комплекс уявлень людини про себе як професіонала, цілісний образ себе як фахівця, система ставлень до себе як професіонала.

Важливим проявом самосвідомості суб'єкта праці є професійна самооцінка, яку російський психолог О.І. Петанова розглядає як значну умову професійної успішності. Професійна самооцінка – оцінка суб'єктом праці самого себе як фахівця, своїх професійних можливостей, якостей, досягнень і місця в професійному середовищі.

До структури професійної самооцінки А.О. Реан відносить поєднання двох компонентів: самооцінка результату:

оцінка досягнутих результатів праці,

- задоволеність чи незадоволеність результатами.

Самооцінка Потенціалу:

- оцінка своїх потенційних професійних можливостей,
- впевненість в собі як в професіоналі.

Як і особистісна самооцінка, на базі якої формується професійна, вона також буває адекватною і неадекватною. Ці характеристики за критерієм відповідності дійсності розповсюджуються як на професійну самооцінку результату, так і потенціалу. Важливо, на думку О.І. Петанової, що низька самооцінка далеко не завжди є свідченням «комплексу професійної непридатності», навпаки, низька самооцінка результату у поєднанні з високою оцінкою потенціалу є чинником професійного саморозвитку особистості.

Механізми досягнення професіоналізму в нерозривному зв'язку з особистісним розвитком суб'єкта праці з'ясовує перспективна наука – акмеологія, яка спеціалізується на вивченні закономірностей та механізмів розвитку людини на етапі її зрілості. Згідно досліджень представників акмеології А.О. Деркача, В.Г. Зазикіна, Н.В. Кузьміної, А.О. Реана та інших, професіоналізм включає в себе професіоналізм особистості та професіоналізм діяльності. *Професіоналізм особистості* тлумачиться як якісна характеристика суб'єкта праці, що відображає високий рівень розвитку професійно важливих і особистісно-ділових якостей, адекватний рівень домагань, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на прогресивний розвиток фахівця. *Професіоналізм діяльності* – системна якість суб'єкта праці, що відображає високу професійну кваліфікацію та

компетентність, різноманітність ефективних професійних навичок і вмінь, володіння сучасними алгоритмами і способами рішення професійних задач, що дозволяє виконувати діяльність з високою продуктивністю.

Досягнення людиною середнього дорослого віку професіоналізму в фаховій діяльності сприяє підтриманню позитивної Я-концепції, підвищує рівень самоповаги. Оскільки справжній професіоналізм потребує постійного самовдосконалення, то суб'єкт праці весь час знаходиться у саморозвитку. Середній дорослий вік – це не тільки період професійних досягнень та їх збереження, але аналізу та оцінки трудової кар'єри, які провокує криза середини життя. В зв'язку з старінням і сімейними змінами здійснюється переоцінка цінностей, яка видозмінює пріоритети. Так, професійна діяльність впродовж ранньої дорослості була головним засобом самореалізації чоловіків та запорукою їх успішності. В середній дорослості багато чоловіків вже визначає головними цінностями родину та здоров'я, а вже потім роботу, що спочатку здебільшого характерно для жінок. Дискомфорт та розчарування можуть викликати низькі темпи кар'єрного просування, непривабливий зміст роботи тощо. Невдоволення роботою загострюється, якщо вона не дає перспективи достатнього матеріального забезпечення старості. Іноді внаслідок переоцінки професійної кар'єри відбувається зміна її напрямку. Кардинальна зміна роботи чи професії є сильним стресогеном, так як адаптивні можливості психіки та організму людини цього віку вже дещо обмежені. Втрата роботи може позначитись на психологічному здоров'ї особистості, тимчасово її дезорганізувати. Передчасний вихід на пенсію провокує депресивні ознаки, особливо у чоловіків. Ближче до середини віку в розгортанні професійного циклу багатьох суб'єктів праці спостерігається досягнення «плато». Професійне «плато» – зупинка у побудові кар'єри особистістю, стабільний період професійної діяльності зі збереженням досягнутих надбань. Професійний аспект самореалізації не завжди здійснюється лише в позитивному для особистості векторі. Негативними наслідками для суб'єкта праці може стати формування професійних деструкцій. Професійні деструкції – поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності. Прикладами таких професійних деструкцій є:

- синдром «емпатійної стомленості» лікарів, які стають байдужими до страждань хворих,
- синдром «асоціальної перцепції» працівників правоохоронних структур, коли кожна людина сприймається ними як потенційний правопорушник,
- синдром «вседозволеності» у керівників, які порушують етичні норми з підлеглими, маніпулюють ними.

Спочатку психологи вважали, що професійне вигорання характерний для працівників, що задіяні в соціальній сфері, надаючи допомогу людям. Однак дослідження показали його наявність у людей, що старанно працювали, віддавали свої сили на здійснення практично недосяжної мети і, природно, не мали бажаного успіху. Становище ускладнюється, якщо предметом

діяльності суб'єктів праці є складні суспільні проблеми – насильство, зубожіння, хвороби тощо, оскільки ці проблеми є хронічними.

Головна проблема **кризи середнього віку** (40 років) полягає у зменшенні фізичних сил і привабливості, сексуальності, у ригідності. Спостерігається розходження між мріями, цілями, життєвими планами і дійсністю. Людина опиняється перед необхідністю перегляду своїх задумів і співвіднесенням їх із частиною життя, що вже минуло. Це супроводжується тривогою, депресією, стресами. **Перехідна криза** – криза середини життя (37-40 років).

**Криза середини життя** – це раптове усвідомлення і розуміння того, що половину життя прожито, а мрії, цілі молодості не досягнуто і вже не досягнути, оскільки є реальні розбіжності між дійсним і бажаним.

У психологічній літературі представлено широкий спектр характеристик цього феномену. Ось як описує кризовий період середини життя дорослої людини П.М. Зінов'єв: «Періодом, коли душевному спокою загрожує небезпека, є вік за 40 років. Організм слабшає і починає помітно здавати... Наступає підведення підсумків: старість, про яку раніше не думалося, хоч і не настає, проте змушує людину відчувати своє дихання, – мимоволі з'являються думки про те, що кращий, найбільш працездатний період життя вже позаду, а зроблено так мало. Спливають у пам'яті мрії і очікування юності, починається їх порівняння з досягненнями і, звичайно, не на користь останніх... Іноді з'являється смуток, похмурі думки: життя пройшло даремно, нічого не здобуто»

Аналогічно описують цю кризу і зарубіжні психологи (Р. Гаулд, Д. Левінсон, Г. Шіхі), визначаючи вік 40-42 роки, як вибух усередині життя, коли виникає враження, що життя проходить даром, настає усвідомлення втрати молодості. Зрозуміло, що всі деталі описаної картини зовсім не є обов'язковими для людини, що вступила у даний віковий етап життєдіяльності.

На думку К.Г. Юнга, сутністю кризи «середини життя» стає зустріч людини з підсвідомим. Але для того, щоб людина могла зустрітися зі своїм підсвідомим, вона має здійснити перехід від екстенсивної до інтенсивної позиції, від прагнення розширити і завоювати життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самості. Тоді друга половина життя послужить для досягнення мудрості, кульмінації творчості, а не неврозу й розпачу. Як зауважує К.Г. Юнг, душа людини другої половини життя глибинно, дивно змінюється. На жаль, більшість розумних і освічених людей не підозрюють про можливості цих змін і внаслідок цього вступають у другу половину життя непідготовленими. Суттєву значущість кризи «середини життя» підкреслював у своїх роботах Е. Еріксон, який називав вік 30-40 років «десятиріччям рокової ризи»

Головні проблеми цього періоду (за Е. Еріксоном):

- зниження фізичних сил, життєвої енергії в цілому;
- зменшення сексуальної привабливості;



- усвідомлення розбіжностей між мріями, життєвими цілями дорослої людини та її реальним статусом.

Успішне розв'язання кризи, на думку Е. Еріксона, призводить до формування основного новоутворення середнього дорослого віку – генеративності (продуктивності). В протилежному варіанті маємо застій, якому притаманні почуття спустошеності, регресія тощо.

Аналіз психологічної літератури відповідної проблематики дозволяє визначити зміст кризи «середини життя».

#### ***Зміст:***

- *критична самооцінка та переоцінка життєвих досягнень*: людина вважає своє життя марною тратою себе та втрачених можливостей;
- *аналіз автентичності образу життя*: розв'язуються проблеми моралі; доросла людина стикається з проблемою незадоволеності шлюбними стосунками, турботою про дітей, які залишають батьківську оселю; можливе невдоволення рівнем кар'єрного зростання тощо;
- *не відбувається Я-інтеграція*, тобто людина відчуває гостру невдоволеність своїм життям, не бачить сенсу свого життя, не приймає його таким як воно є;
- *психологічний стан*: депресія; почуття хронічної втоми від обридливої дійсності; соціальна ізоляція або в мріях, або у реальних спробах «довести свою молодість» через любовні інтриги або злету кар'єри; зростання тривожності, страх перед подальшим життям.

#### ***Наслідки:***

У період кризи «середини життя» можливі *два типи поведінки дорослої людини*:

*I тип* – *кризу не усвідомлено*, відсутня ревізія своїх планів і домагань, перемагає «похмурий погляд на життя» («Вже пізно щось змінювати, вже нічого не домогтися»), життя стає невиразним, втрачається активність як запорука подальшого динамічно-регресивного розвитку особистості в період пізньої дорослості.

*II тип* – *кризу усвідомлено* через сприйняття та оцінку реалій життя, має місце ревізія та корекція минулих планів, сподівань; формуються нові цілі, плани, завдання; усвідомлення кризи стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибинного оновлення (певною мірою це еволюційно-прогресивний розвиток) особистості і задоволення життям у період пізньої дорослості.

Таким чином, впродовж кризи «середини життя» у дорослої людини виникає потреба суттєво змінити своє життя. Одним із шляхів подолання кризи є індивідуація, яка стає основою досягнення дорослою людиною максимально можливої повноти життя. «Свідомий процес уособлення, або індивідуації, необхідний, щоб підвести людину до усвідомлення, тобто звеличити її над станом ідентифікації з об'єктом». Можливий вихід із кризи передбачає:

- переформулювання цілей на більш реалістичні,
- усвідомлення обмеженості часу будь-якої людини,

- тенденція сприймати своє положення прийнятним, вдовольнятися тим, що є,
- обмежитися у планах на майбутнє,
- корекція Я-концепції.

**Старість, пізня дорослість, пізня зрілість, геронтогенез, дряхлість, третій вік** – поняття, які позначають період життя людини, який починається приблизно від 60 років. Це – третя, заключна епоха життя людини, яка неоднозначно оцінюється науковцями і суспільством. Епоха втрат, проблем, хвороб, але і епоха цілісного функціонування особистості. Поряд із обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з'являються нові функції, механізми, можливості, які сприяють пристосуванню особи до нової ситуації. Це, за певних умов, природна і здорова частина людського життя, яку можна і необхідно, за твердженням В.Ф. Моргуна зробити щасливою для людини і корисною для суспільства

**Період пізньої зрілості (старості)** характеризується різким розходженням різних ліній онтогенезу, відмінності його змісту залежно від індивідуальних особливостей людини.

Традиційно виділяють :

- похилий вік (60 – 75 років),
- старечий вік (75 – 90 років),
- довгожителство (старше за 90 років).

Межею, що розділяє зрілість і пізню зрілість, зазвичай вважають вихід на пенсію, закінчення активної професійної діяльності, що складає центральний момент соціальної ситуації розвитку у цей період. В пізній зрілості можна виділити три основних варіанта розвитку:

- доживання;
- змінення провідної діяльності;
- збереження основного змісту життя періоду зрілості, тобто фактичне продовження періоду зрілості (О.Б.Дарвиш).

У психологічній науці старість розглядається як завершальний етап онтогенетичного розвитку, що характеризується вираженими процесами інволюції. Психологи розрізняють поняття старість і старіння. Як вказує Г.Крайг «старіння починається задовго до настання старості, - в період ранньої і середньої дорослості». Тобто, **старіння** - це процес, розтягнутий у часі і в значній мірі залежить від способу життя людини і суб'єктивного сприйняття змін, що відбуваються і їх переживання.

За свідченням багатьох дослідників в сучасному світі має місце, кажучи словами Б. Г. Ананьєва, «уповільнення процесів старіння, особливо в сфері інтелекту й особистості сучасної людини. Основним наслідком цих онтогенетичних перетворень є розширення вікового діапазону зрілості, її потенціалів працездатності, інтелектуального та особистісного розвитку». Сучасні дослідники відходять від трактування старіння як тільки інволюційних змін і розглядають його як продовження становлення людини,

що характеризується виробленням адаптивних механізмів, пов'язаних зі ступенем активності людини як суб'єкта, його соціальною активністю.

Домінуючими стають механізми розвитку «нового типу»:

- внутрішня активність людини по інтеграції пройдених їм стадій життєвого шляху,
- усвідомлення життєвого статусу і сенсу існування, власної позиції в історії та культурі,
- актуалізація потреби в соціально-ціннісній персоналізації і т.д.

Згідно із Е.Еріксоном, у період пізньої зрілості «фокус уваги людини» зміщується із турботи про майбутнє на минулий досвід. Відбувається психологічне зістарювання, з'являється почуття старості. При прогресивній лінії розвитку на попередніх стадіях людина може позитивно оцінити своє попереднє життя, підвести підсумок.

У фізичному аспекті у цьому віці у людини спостерігається старіння всіх органів і систем організму, зниження якості здоров'я, ослаблення сенсорних функцій, швидка втомлюваність, повільність, зниження працеспроможності, нездатність до інтеграції окремих способів поведінки, що спричиняє певну недовіру, інтровертованість, ригідність тощо.

Старіння впливає і на роботу нервової системи людей похилого віку, яка знижує свою чутливість, а внаслідок цього уповільнюється реакція організму на дію зовнішніх подразників. *Сенсорна чутливість* дещо погіршується, що особливо має місце в роботі слухових відчуттів. Поганий слух людини похилого віку може викликати її удавану неухважність, захисну самозаглибленість. У окремих особистостей пізнього дорослого віку на фоні глухоти можуть посилитись такі риси, як замкнутість та підозрілість.

Період пізньої дорослості характерний також погіршенням зору у багатьох його представників. Так, зменшується здатність фокусувати погляд на предметах, що зумовлено втратою еластичності кришталика, а його помутніння викликає катаракту. Погіршення гостроти зору ускладнює сприймання дрібних деталей і потребує використання корекційних окулярів. Смакові відчуття практично не піддаються віковим змінам, в той час як нюхова чутливість погіршується. Важливо, що ступінь погіршення суттєво залежить від індивідуальних особливостей людини.

Хоча прийнято вважати, що розум людей похилого віку слабне, однак багато експериментальних даних показали тенденцію збереження багатьох когнітивних функцій в пізній дорослості. Виявлено, що під впливом органічних перетворень мозку, пов'язаних з старінням, відбуваються зміни в роботі інтелекту людини похилого віку. Найбільш типові з них – це зниження швидкості розумових операцій, зокрема обробки перцептивної інформації, механічного запам'ятовування та часу реакції.

Дослідження *мнемічної діяльності* людей похилого віку показали несуттєве зниження роботи короткочасної пам'яті, практично без змін залишаються темпи оперативної пам'яті та знижується продуктивність довготривалої пам'яті, особливо такого процесу, як запам'ятовування. Хоча на роботу пам'яті в похилому віці впливає стан судин людини, однак вагому роль

відіграє психологічний фактор – задіяність інтелекту. Логічна пам'ять зберігає високу продуктивність і в старості, на відміну від механічної. Логічна пам'ять спирається на роботу мислення, яке в людей похилого віку зазвичай зберігає свої активні функції.

Експериментально доведено, що попри кращу роботу пам'яті у молодих людей, вони програють представникам пізньої дорослості в такому мисленому аспекті як *мудрість*. Мудрість – експертна система знань людини, що є зорієнтованою на практичну сторону життя та забезпечує вироблення зважених суджень і прийняття поміркованих рішень.

Почавши активно формуватись ще в попередньому віковому періоді, в пізній дорослості мудрість досягає свого піку. За думкою американського психолога П.Балтеса, експертні знання розподіляються на 5 категорій:

- фактуальні знання про практичну сторону життя,
- процедурні знання про практичну сторону життя,
- знання контексту суспільних змін,
- знання про невизначеність життя,
- знання щодо відносності життєвих цінностей.

В основу життєвої мудрості покладений культурно зумовлений кристалізований інтелект, який в пізній дорослості досягає найбільшої насиченості. Хоча досвід відіграє важливу роль у виробленні мудрості людьми похилого віку, проте її розвиток далеко не є прямим відображенням накопичення життєвого досвіду. Слід брати до уваги, які уроки людина напрацьовує до старості і впродовж неї. Прийнято вважати, що *уява* як пізнавальний процес найбільш активно працює в дитинстві, підлітковому та юнацькому періодах, тоді як пізня дорослість передбачає задіяність пам'яті та мислення. Однак людина похилого віку в зв'язку з аналізом власного життєвого шляху спрямовує імажинативні процеси на трансцендентальні аспекти дійсності, а перспективи помирання схиляють до релігійності. Тобто уява у пізній дорослості набуває дещо містичного характеру. Дискусійним в геронтопсихології залишається питання обов'язковості спаду розумової активності та згасання інтелекту людей похилого віку. Більшість вчених наполягає, що спад розумової активності не є обов'язковим, так як зумовлений переважно настановами людини. Механізм цього явища означає, що у пригніченні розумової активності людини похилого віку винні не старечі інволюційні процеси, а навіювання, очікування та інтелектуальна бездіяльність самої особистості.

Спад інтелекту в похилому віці зумовлюється прямими та опосередкованими чинниками. До прямих відносяться старечі хвороби мозку:

- судинні ураження мозку (інсульт, інфаркт мозку, атеросклероз),
- стареча деменція (набута слабоумність, що виявляється в дефектах пізнання, прогресуючій амнезії та особистісних порушеннях),
- хвороба Альцгеймера (прогресуюче відмирання клітин головного мозку, що супроводжується поступовим послабленням пам'яті та дезорієнтацією людини). До типових опосередкованих чинників старечого спаду інтелекту відносять: неблагополучне фізичне та психічне здоров'я, харчову

недостатність (авітаміноз), зловживання алкоголем та ліками, інтелектуальну бездіяльність.

Дослідженнями доведено, що вербально-логічні функції прогресують навіть тоді, коли інволюція старості вже вразила невербальний інтелект і сенсомоторику людини. При високому рівні задіяності інтелекту, розвинених пізнавальних інтересах та системній самоосвітній діяльності спад вербальних функцій не відбувається до глибокої старості. Доволі часто люди зберігають свою розумову працездатність і по досягненню 70-річного рубежу. Більше того, багато талановитих людей саме в похилому віці створюють справжні шедеври, що отримують світове визнання. *П р и к л а д а м и тому є наступні діячі: П.Ламарк, І.Кант, І.Павлов, В.Гюго, Л.Толстой, З.Фрейд, Б.Скіннер, Е.Еріксон, М.Амосов та інші.*

Відповідно до моделі розвитку дорослих за Хейвігхерстом, пізня дорослість взагалі орієнтована на розв'язання певних задач розвитку:

- пристосування до зменшення фізичних сил і погіршення здоров'я,
- пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів,
- пристосування до смерті дружини чи чоловіка,
- встановлення міцних зв'язків із своєю віковою групою,
- виконання соціальних і громадянських обов'язків,
- забезпечення задовільних життєвих умов.

Процеси психологічного вітаукту (механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності і збільшення тривалості його життя) досліджувала О.М. Молчанова.

Дослідниця виявила **чинники, які дозволяють підтримати стабільність Я-концепції старіючої особистості**, компенсують зростання негативних характеристик. Серед таких чинників вирізняють:

- 1) *висока реальна самооцінка* характеру, відносин із іншими, ділових якостей, яка компенсує низьку самооцінку за іншими шкалами, зумовлюючи приблизно середній рівень загальної самооцінки старіючої особистості.
- 2) *фіксація на позитивних рисах свого характеру*, навіть приписування позитивних якостей (ділових, соціальних).
- 3) *зниження ідеальних і досягаємих самооцінок* сприяє захисту від дуже великого розриву між реальним та ідеальним «Я», адже велика відмінність між ними може зумовити низьку самоповагу та незадоволеність особою собою.
- 4) *порівняно високий рівень само ставлення*: оптимістичне ставлення особистості до себе, власного «Я». Старіюча людина має високу самоповагу, симпатію до себе, приймає себе.
- 5) *орієнтація на життя дітей та онуків* (їхні успіхи та досягнення зумовлюють перспективу розвитку особи у старості, що сприяє усвідомленню цінності свого «Я»). Тобто, проявом мого успіху є високі досягнення моїх нащадків.
- 6) *ретроспективний характер самооцінки, спрямованість у минуле, яке має велику цінність*. Акцентування на значенні свого минулого життя і себе у ньому, оцінка своїх минулих здобутків, досягнень, статусу дозволяють

певним чином компенсувати негативні зміни, які зростають з віком, або протидіяти можливості усвідомлення своєї малоцінності у теперішньому, не приймати новий, негативніший образ себе. Старі люди частіше згадують про свої переваги у минулому, ніж недоліки у теперішньому.

### **Компоненти, види та типи старіння**

Дж. Біррен, а слідом за ним і М.Д. Александрова, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Н.К. Корсакова, М.Р. Мінігалієва, Дж. Тернер, Д. Хелмс та інші виділяють у процесі старіння три взаємопов'язані **компоненти**:

- *біологічне старіння*, яке призводить до зростання вразливості організму і високої ймовірності смерті;
- *соціальне старіння* – виявляється у зміні соціальних ролей, які призводять до змін паттернів поведінки та зміни соціального статусу;
- *психологічне старіння* передбачає вибір адаптації до процесів старіння, прийняття рішень і стратегій подолання труднощів.

**Відповідно, Дж. Тернер і Д. Хелмс поділяють старіння на три види:**

- *біологічне старіння* – біологічні зміни організму з віком (інволюція);
- *соціальне старіння* – як індивід пов'язує старіння із суспільством, поведінка і виконання соціальних ролей ним у цьому віці;
- *психологічне старіння* – специфічне відчуття психологічної старості, яка має як об'єктивні ознаки (зниження інтелектуальних здібностей, звуження емоційної сфери), так і суб'єктивні прояви.

К. Віктор вважає, що біологічний підхід зосереджує увагу на фізіологічній стороні старості, соціальний вивчає старість у соціальному контексті (індивідуальні переживання старіючої особи, її місце у суспільстві, проблеми старості та їхнє розв'язання на рівні соціальної політики), психологічний підхід характеризує мислительні і психічні аспекти старіння.

В.Ф. Моргун наголошує на необхідності провести диференціацію поняття «старість» на три *види*, які далеко не завжди збігаються:

- 1) старість *календарну* або хронологічну, але календарний вік, як відомо, не головна ознака перебування особи, на певному віковому рівні;
- 2) старість *біологічну*, тобто таку, що означає зменшення функціональної повноцінності органів, яка може компенсуватися за рахунок життєвого досвіду, інтегрованості процесів тощо;
- 3) старість *психологічну* (вона може бути і у молодих за віком людей), про яку, на думку Л. Сева свідчить зниження «норми прогресу», Л.І. Божович – відсутність інтересів, О.М. Леонтьєва, – реальне життя особистості у суспільстві.

Процес старіння людини можна поділити принаймні на два протилежні способи: нормальне та патологічне.

*Нормальне, фізіологічне старіння*, згідно Н.К. Корсакової виявляється у зниженні пам'яті та уваги, уповільненні темпу психічної діяльності, наявності труднощів при формуванні нових навичок і здійсненні операцій, які вимагають спеціальної переробки просторових характеристик інформації.

При *патологічному, передчасному старінні* до згаданих проявів додаються порушення мовлення та мислення. Воно має негативні соматичні, соціально-психологічні і економічні аспекти. Така старість, на думку українського вченого Ю.О. Спасокукоцького є «результатом патологічних впливів при наявності порушених адаптаційних і компенсаторних механізмів, які характеризуються дисгармонією життєвих процесів і їхнього прояву».

При нормальному, фізіологічному старінні, на відміну від патологічного, послаблення фізіологічних функцій відбувається поступово, за рахунок збереження адаптаційних і компенсаторних можливостей організму. У нейрофізіологічних параметрах психічної активності старої людини у цьому випадку переважають гальмівні процеси, тому у неї спостерігається загальна уповільненість і латентність на початкових етапах виконання дій; довільна ауторегуляція зберігається.

Окрім нормального та передчасного старіння виділяють *повільне старіння*, яке характеризується повільнішим, чим у всієї популяції темпом вікових змін. Прояви цього типу старіння виявляються у феномені довголіття. Нормальну, фізіологічну старість можна поділити на пасивну і діяльну. Остання характеризується фізичною, емоційною та інтелектуальною збереженістю особистості.

І.С. Кон виділяє чотири *типи психологічно благополучної старості* залежно від характеру діяльності, якою вона заповнена:

- 1) *активна, творча старість*, коли особа не відчуває неповноцінності, має повноцінне життя, навіть залишивши професійну роботу.
- 2) *гарною соціальною і психологічною пристосовуваністю*, але енергія цих осіб спрямована переважно на влаштування власного життя – матеріальний добробут, відпочинок, розваги і самоосвіту, на що раніше часу не вистачало.
- 3) представники третього типу (переважно жінки) знаходять головне *застосування сил у сім'ї*. Їм немає часу сумувати та страждати, але задоволеність життям у них звичайно нижча, ніж у представників перших двох типів.
- 4) смислом життя представників четвертого типу стає *турбота про здоров'я*, яка стимулює досить різноманітні форми активності і дає певне моральне задоволення. Але ці особи схильні перебільшувати значення своїх дійсних і уявних хвороб.

У старості, на думку І.С. Кона, можуть бути і *негативні типи розвитку*. Зокрема, це агресивні старі буркотуни, які незадоволені оточенням, критикують все навколо, або розчаровані у собі і власному житті, самотні і сумні невдахи, які звинувачують себе за реальні та уявні втрачені можливості.

*За критерієм орієнтації особи на цінності добра, справедливості, істини є два типи старіння* (Л.І. Анцифрова):

- представники першого реалізують себе шляхом утвердження моральних цінностей;

- представники другого не досягнули високого рівня морального розвитку і часто переступають моральні норми.

Крім поділу старості та старіння на протилежні типи, відомі і інші класифікації типів старості. Так, Ф. Гезе запропонував *3 типи старих* істарості.

1. *Старий-негативіст*, що заперечує у себе будь-які ознаки старості та дряхлості.
2. *Екстравертований старий* настання старості визнає через зовнішній вплив, шляхом спостереження за змінами в оточуючій дійсності (вихід на пенсію, зміна положення у сім'ї, смерть близьких, розходження у поглядах і інтересах з молоддю).
3. *Інтровертований старий* гостро переживає процес старіння, малорухливий, нові інтереси у нього не розвиваються, емоції нединамічні, прагне до спокою.

**Особливо значимою у старості є задача збереження почуття узгодженості із особистісною ідентичністю.**

**Соціальна ситуація розвитку у старості**, зокрема на її початку пов'язана із відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та виходом на пенсію. У цей час, на думку М.В. Єрмолаєвої, людина стикається з вибором між соціальним та індивідуальним життям. Саме цей вибір і визначає стратегію подальшої адаптації до старості, і, відповідно, структуру емоційних переживань у цьому віці.

Іншими особливостями соціальної ситуації у похилому віці є те, що *людина перестає бути дитиною своїх батьків* (бо повністю від них відокремлюється і не так часто спілкується з ними, ховає померлих батьків); *вона «перестає бути батьком або матір'ю»* (її діти виростають і мають власні сім'ї); *втрачає свої фізичні можливості* (що зумовлює її світовідчуття); *змінює власне сексуальне життя; не має бажання, сил та можливостей мандрувати* (це більше властиво старим людям пострадянського суспільства); *вона приймає думку про неминучість та близькість смерті*.

### **Психічні зміни у розвитку періоду пізньої зрілості (старості)**

#### **Зміст розвитку Новоутворення**

##### **Когнітивний розвиток**

Мовлення	і	• уповільнюється обробка перцептивної інформації
мислення		• зниження швидкості виконання розумових операцій
		• персоналізація розумової задачі
		• інтерпретаційне мислення
		• варіативність рішень
Увага		• вибіркова



- Пам'ять
- ослаблення механічного компонента пам'яті (різке ослаблення відтворення всього того, що мало бути сприйняте шляхом безпосереднього запам'ятовування)
  - порівняно добре збереження компонентів логічно-сміслової пам'яті
  - надзвичайно різке послаблення короткочасної та оперативної пам'яті (за Б.А.Грековим)
  - вибірковість пам'яті

### Соціальний розвиток

- Структури особистості
- нестримне прагнення до ризику
  - висока чутливість до адресованих людині соціальних замовлень і готовність у найкоротший термін виконати їх
  - високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості (за К.Роджерсом)
- Свідомість і самосвідомість
- мудрість (за Е.Еріксоном) – когнітивна властивість, в основі якої лежить кристалізований, культурно-обумовлений інтелект
- Навички міжособистісного спілкування.
- сімейні стосунки
  - звуження кола спілкування
  - зменшення участі у спільних справах
  - необхідність соціальної підтримки

У психологічній літературі виділяються різні *стратегії старіння*:

1) продовження подальшого прогресивного розвитку особистості, прагнення передавати життєвий досвід, продовжувати професійну діяльність (активна стратегія);

2) прагнення зберегти себе як індивіда на тлі згасання психофізіологічних функцій (пасивна стратегія).

Зустрічається й інший опис стратегій старіння, які образно називають «тепла осінь» і «сувора зима». Вони характеризують конструктивну і деструктивну стратегії старіння. Відмінності між ними виявляються насамперед у ступені активності особистості та задоволеності життям.

Прийняття власної старості є результатом активної творчої роботи із переосмислення життєвих установок і цінностей.

Під готовністю до освоєння віково-часових змін у психології розуміють інтегративне психологічне утворення, що визначає усвідомлення факту свого старіння, пошук активних стратегій адаптації до цього процесу.

У складі готовності Н.С.Глуханюк, Т.Б. Гершкович, М.В. Єрмолаєва виділяють чотири компоненти:

- фізіологічний (усвідомлення людиною проявів старіння як зниження зовнішньої привабливості, порушення в діяльності різних органів, систем організму, зниження сенсорної функцій);
- соціальний (зміна взаємин з оточуючими людьми, погіршення матеріального положення, необхідність взаємодіяти з соціальними службами);

- особистісно-психологічний компонент (усвідомлення змін, що відбуваються, застрягання на певних думках, переживаннях);
- професійний (толерантне ставлення до зниження професійної діяльності або її припинення, пошук способів самореалізації поза професійної сфери) .

Таким чином, наука відмовилася від думки, що старіння це тільки інволютивні процеси, в той час як у свідомості суспільства має місце сприйняття старіння і старості як згасання життя. Прояв дискримінаційного ставлення до старості отримало назву ейджизм який виражається у відсутності толерантного ставлення до старості, існування стереотипів старості, через призму яких сприймаються літні люди.

Британський психолог Д.Бромлей виділив п'ять типів пристосування до старості:

1. *Конструктивна установка*, коли людина внутрішньо врівноважена, спокійна, задоволена емоційними контактами із оточенням; вона критична стосовно себе, але з гумором і терпимістю ставиться до інших. Життєвий баланс такої людини позитивний, вона з довірою покладається на допомогу інших.
2. *Установка залежності* притаманна індивідам, що проявляють пасивність і схильним до залежності від інших; люди цієї категорії не мають високих життєвих прагнень і легко залишають професійні справи; родинне середовище забезпечує їм відчуття безпеки, захищеності, тому вони не страждають від емоційної невірноваженості і стресів.
3. *Захисна установка* характеризує людей самодостатніх, психологічно захищених, занурених у професійну діяльність; вони розділяють загальноприйнятні погляди і установки, уникають висловлювати власну думку; зовнішня сторона життя для них має більшу значимість порівняно із внутрішніми переживаннями; вони відчують страх перед смертю і маскують свою безпорадність перед цим фактом посиленою зовнішньою діяльністю.
4. *Установка ворожості* притаманна «розгніваним старцям», які агресивні, дратівливі, висувають чисельні претензії до свого оточення – близьких, друзів, соціальних інститутів, суспільства в цілому; вони нереалістичні у сприйнятті старості, не можуть змиритися із неминучими віковими особливостями, заздять молодим, бунтують проти смерті і бояться її.
5. *Установка ворожості, спрямована на самого себе*, характерна для осіб із негативним життєвим балансом, які уникають спогадів про минулі невдачі і труднощі; вони пасивно сприймають удари долі, що є приводом для депресії і гострого жалю до себе; смерть розглядають як звільнення від страждань.

У пізній зрілості проявляється криза виходу на пенсію. Позначається порушення режиму життя. Спостерігається відчуття виключності із життя, неможливості принести користь людям, погіршується загальне здоров'я. Криза може ускладнюватися втратою близьких.

Актуальним завданням геронтопсихології є розробка засобів і методів психологічної допомоги старіючим і старим людям у зв'язку з такими змінами в їхньому житті, як відхід на пенсію і поява надлишку вільного часу,

вимушена відмова від колишніх інтересів і звичок, необхідна перебудова взаємин з близькими (у тому числі власними дітьми), смерть чоловіка та інших членів сім'ї, втрата друзів і близьких, зростання залежності від оточуючих через ослаблення фізичних сил, самотність, приміщення в установи соціального забезпечення та ін. Дослідження показали, наприклад, що літні люди потребують такої ситуації, яка сприяла б збереженню мотивації посилює людині форм самостійної поведінки.

Актуальне практичне значення має профілактика і психотерапія депресій старечого віку.

**Криза похилого віку.** Період зрілості від періоду старості звичайно відмежовують часом, коли людина йде на пенсію, закінчує активну професійну діяльність. Такі події зумовлюють виникнення кризи. Цьому *сприяє* те, що:

- порушується звичний режим життя людини;
- змінюється її соціальний статус (з працівника вона стає пенсіонером);
- поступово відділяються діти та онуки, що особливо відображається на жінках, які присвятили себе переважно сім'ї;
- прискорюється біологічне старіння, бо активізується деградація у різних системах організму;
- погіршується матеріальний стан;
- втрачаються близькі люди (смерть чоловіка, дружини) тощо.

Кризю старіння О.Г. Лідерс розглядає у вузькому сенсі як перехід від другого зрілого віку до похилого та у широкому – як сам похилий вік, де «... многие психологические характеристики зрелости «просвечивают» сквозь не менее зримые характеристики наступающей старости».

**Суттю кризи** є оцінка цінності та смислу прожитого життя (Т.Д. Марцинковська). Це час, згідно О.Г. Лідерсу, коли *людина відмовляється від життєвої експансії*, відбувається перехід на інший тип психологічної життєдіяльності, де головне – не прийняття в собі нового, а збереження, утримання в собі старого. Тому **задачею похилого віку** є прийняти свій життєвий шлях таким, яким він був і себе у ньому. Хвороблива старість виявляється у продовженні експансії.

*Змістом кризи похилого віку (старості)* за Е. Еріксоном є «цілісність особистості – відчай» (інтеграція – розчарування у житті). Він проводить аналогію з підлітковою кризою, але підліток будує плани на життя, а особа похилого віку підводить підсумок, а іноді констатує безглуздість власного життя.

Д. Бромлей даний віковий етап, пов'язаний із раннім старінням, відокремленням від своїх звичних соціальних зв'язків порівнює із періодом настання статевої зрілості та юністю. У ці періоди *відбуваються значні біологічні зміни* (але швидші у юності) *та глибокі зміни у відносинах між індивідом та суспільством*. Він наголошує, що період 55-60 років є вершиною деяких соціальних досягнень і авторитету, а також період поступового відокремлення від професійних ролей та суспільних обов'язків.

Вік 70 років – це вік, коли вже виникає «залежність, повне роз'єднання».

Кризю похилого віку Х.О. Порсева пов'язує із припиненням професійної діяльності. Виникають суперечності між мотиваційною стороною діяльності (яку представлено важливістю ціннісних орієнтацій) та операційною (на яку вказує їх доступність), що, згідно теорії психічного розвитку Д.Б.Ельконіна, і призводить до виникнення особистісної кризи.

Криза розвитку на початку старіння, згідно Н.К. Корсакової, зумовлена низкою причин нервово-психічного, ендокринно-обмінного, психосоціального рівнів і супроводжується комплексом афективних реакцій, пов'язаних із переживанням актуальної дефіцитарності. Подальша динаміка цих змін (позитивна чи негативна) залежить від способів подолання даної кризи, формування «опановуючої поведінки», вбудовування компенсаторних механізмів та подолання факторів ризику (хронічних соматичних та невротичних розладів), різкої зміни стереотипів буття, інших психогенній.