

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

*Кафедра психології, соціології та педагогіки, ННІ № 3*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни

**«ПРАКТИКУМ ІЗ ВІКОВОЇ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»**

вибіркова компонента

освітньої-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**053 Психологія (психолог ювенальної превенції)**

за темою – «ПСИХОЛОГІЯ ЗРІЛОЇ ЮНОСТІ».

**Харків 2024**

### **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

### **СХВАЛЕНО**

Вченою радою ННІ № 3  
Протокол від 09.08.2024 № 8

### **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін ХНУВС  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології (Протокол від 08.07.2024 № 13)

### **Розробник:**

викладач кафедри психології, соціології та педагогіки, ННІ № 3, **Олександра РЯЗАНОВА.**

### **Рецензенти:**

1. Доцент кафедри соціальної психології ХДАК, кандидат психологічних наук, доцент **Ігор ВІДЕНЕСЬВ.**
2. Професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат психологічних наук, доцент **Світлана ХАРЧЕНКО.**

## План лекції

1. Соціальна ситуація розвитку в період зрілої юності
2. Вікові особливості прийняття рішень про кар'єру на етапі зрілої юності
3. Розвиток самосвідомості в зрілому юнацькому віці.
4. Дружба в зрілому юнацькому віці.
5. Періодизація психічного розвитку в дорослому віці
6. Загальна характеристика раннього дорослого віку

## Рекомендована література:

### Основна

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб.. - К. : Каравела, 2010. - 400 с.
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб.. - Київ : Центр учб. літ., 2018. - 111 с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія : навч. посіб.. - Київ : Либідь, 2015. - 399 с.
4. Кацавець Р.С. Вікова психологія : навч. посіб.. - Київ : Алерта, 2019. - 111 с.
5. Кордунова Н.О. Психолого-педагогічний практикум для вчителів. - Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2013. - 72 с.
6. Кочеміровська О.О. Вікова психологія для суддів: дитина в контакті з законом. - Харків : Громад. Альтернатива, 2010. - 132 с.
7. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. : / В.П. Кутішенко. - Київ : Центр учб. літ., 2016. - 125 с.
8. Педагогічна психологія : підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладогубець, Т.В. Ільїна. - Київ : Кондор, 2015. - 420 с.
9. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. : / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. - К. : Академвидав, 2011. - 360 с.
10. Степанов О.М. Педагогічна психологія : навч. посіб. / О.М. Степанов. - К. : Академвидав, 2011. - 414 с.

### Допоміжна

1. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2014. – 152 с.  
URI: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/348/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
2. Методика викладання психології у вищій школі : [навч. посіб.] / Ю. Ю. Бойко-Бузиль, С. Л. Горбенко та ін. – К. : Атіка, 2012. – 272 с.  
URI: <https://core.ac.uk/download/pdf/84273707.pdf>
3. Михальченко Н.В. Вікова психологія. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. - Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017.- 244 с. URI: <http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/213/1/%D0%9C%D0%B8%D1%8>

[5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/6478)

4. Олейник Н. О. Вікова психологія (з практикумом) : лабораторний практикум / Н.О. Олейник. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. – 76 с. URI: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/6478>

5. Практикум з вікової та педагогічної психології : навчально-методичний посібник / редактор-укладач Н. М. Когутяк. – Івано-Франківськ, 2010. – 126 с. URI: <http://194.44.152.155/elib/local/3627.pdf>

6. Резван О. О Практикум із психології : навч. посібник / О. О. Резван, Н. С. Моргунова, О. В. Кір'янова ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 157 с. URI: <http://eprints.kname.edu.ua/55297/1/2019%2045%D0%9D%20%D0%BF%D0%B5%D1%87%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC.pdf>

7. Сидоренко О.Б. Практикум з вікової та педагогічної психології : навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – 262 с. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21981>

8. Теорія і технологія розв'язання педагогічних задач : навч. посіб. / Л. О. Мільто — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 156 с. URI: [https://lib.iitta.gov.ua/2622/1/MILTO\\_879-13.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/2622/1/MILTO_879-13.pdf)

9. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне – Кривий Ріг, 2013 – 283 с. URI: [http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf](http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F.pdf)

## Текст лекції

### 1. Соціальна ситуація розвитку в період зрілої юності

На етапі зрілої юності виникає нова соціальна ситуація розвитку, центром якої є перехід до самостійного життя (початок професійного становлення, реалізації життєвих планів). Продовжується інтенсивний розвиток самосвідомості, молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Нових якостей набуває юнацька дружба, а дружба з особою

протилежної статі переростає в закоханість.

На зміну ранньому юнацькому віку приходить зріла юність — період, коли закінчується перехід від дитинства до дорослості. У психологічній літературі з проблем юності (праці Е. Еріксона, Е. Шпрангера, І. Кона, В. Слободчикова) простежуються різні підходи до з'ясування вікових меж, основних суперечностей і новоутворень цього віку. Більшість дослідників обмежує зрілу юність періодом від 18 до 20 років.

В зрілій юності завершуються процеси біологічного дозрівання, однією з найважливіших потреб особистості стає інтелектуальний розвиток, посилюється емоційна стабільність, у міжособистісних стосунках важливого значення набуває спілкування з ровесниками, особливо з представниками протилежної статі, тривають саморозвиток і самовдосконалення.

У період зрілої юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності тощо. В цьому віці молода людина мусить самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності.

Вибір професії та навчання у вищій школі свідчать про професійне самовизначення людини. Це дуже непростий і важливий етап, оскільки від правильного вибору професії залежить майбутнє людини, її самореалізація, задоволеність життям. Професійне самовизначення відбувається з урахуванням життєвих цінностей особистості. Якщо головним для неї є суспільний престиж, визнання, то професію вона обирає, орієнтуючись на існуючу в суспільстві моду щодо професій. При виборі професії зважають і на соціальні, матеріальні вигоди (соціальний статус, заробітну плату, пільги та ін.). Нерідко професійний вибір є результатом пасивної згоди з бажанням батьків або романтичного, некритичного інтересу до певної професії. Цілком імовірно, що такий вибір може спричинити у майбутньому глибокі розчарування, спонукати людину до запізнаних пошуків себе у професії, стримувати її соціальний та особистісний розвиток. З огляду на

це важливо, щоб професійне самовизначення відбувалося свідомо, на основі всебічного врахування уподобань, здібностей, можливостей особистості, відповідності їх вимогам спеціальності, що обирається.

Заклад вищої освіти є найважливішим етапом освоєння професії, початком професійного становлення. Воно полягає в активному, свідомому утвердженні людини у професійній позиції на основі засвоєння певної системи знань, норм, цінностей, оволодіння професійними вміннями. В зрілому юнацькому віці відбувається адаптація студента-новачка до навчального закладу, діяльності в умовах вищої школи. Колишній школяр мусить суттєво перебудувати свої уявлення про навчання, звички, поведінку, на нових засадах забезпечити власну самоорганізацію.

Немало молодих людей відразу після закінчення школи включається у практичну діяльність. Адаптаційний період у такому разі є досить складним, адже вони змушені не тільки звикати до нових умов діяльності, а й одночасно вчитися виконувати її. Трудові будні часто не виправдовують їхні очікування щодо роботи та професійного зростання, їхню адаптацію можуть полегшити терпимість, розуміння й зацікавлена допомога батьків і співробітників. Як свідчить практика, щирі й вимогливі взаємини з колегою-наставником відіграють провідну роль у забезпеченні оптимального, безболісного переходу юнака до стосунків у світі дорослих.

Зрілий юнацький вік пов'язаний з обов'язковою участю людини в суспільному житті, усвідомленням особистої громадянської відповідальності за те, якою є і має бути її держава. Цю можливість і водночас громадянську відповідальність вона реалізовує своєю участю у виборах. У цей період людина вперше стає об'єктом психологічного тиску різноманітних політичних технологій, що нерідко сковує, а то й паралізує її раціональний особистісний вибір. Вистояти проти цих тисків допоможуть об'єктивний, безпристрасний аналіз різноманітної, в тому числі протилежної за змістом, інформації, намагання розпізнати справжніх і оманливих друзів, осмислена світоглядна і громадянська позиція.

За гострої конкуренції на ринку праці, ознаки якої помітні і в сучасній

Україні, молодим людям непросто влаштувати своє життя. Немало їх не може ні працевлаштуватися через відсутність вільних робочих місць, ні розпочати навчання через матеріальні нестатки. Нерідко ускладнюють входження у самостійне життя низький рівень домагань, інфантильність, несформованість системи життєвих цінностей або орієнтація на штучні цінності. Усе це повинна враховувати школа, готуючи своїх випускників до самостійного життя. Не менш важливим є вироблення й реалізація відповідної гуманітарної, соціальної політики держави.

## **2. Вікові особливості прийняття рішень про кар'єру на етапі зрілої юності**

В зрілому юнацькому віці актуальною стає проблема незалежного життя. Для її розв'язання необхідні вміння організовувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. Вони передбачають наявність певних психологічних передумов, передусім цілісності Я, яке володіє необхідним досвідом екзистенційних переживань вибору між власним буттям і небуттям, між добром і злом.

Прийняття рішень про кар'єру вимагає від людини з'ясування для себе життєвої мети. Моральна мета (морально-духовного самоствердження та самореалізації, творення добра) мобілізує сили особистості на тривалий період. Конкретні цілі такою властивістю не наділені, тому після їх досягнення швидко настає спад активності.

Важливу роль у прийнятті рішень про кар'єру відіграє соціально-психологічний реалізм — здатність визначати відповідність свого Я соціальному простору, з яким пов'язане професійне зростання. Впливають на рішення про кар'єру і такі психологічні утворення, як концепція свого життя і Я-концепція. У зв'язку з цим важливо допомогти молодій людині виробити адекватне уявлення про своє життя і про себе, що є важливою передумовою успішного здійснення життєвих намірів.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається

мати справу, осмислити і вибудувати проект свого майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

### **3. Розвиток самосвідомості в зрілому юнацькому віці.**

Суттєвою складовою особистісного розвитку юнака є становлення його самосвідомості. Пов'язане воно як із продовженням розумового розвитку, так і з появою нових ситуацій, кутів зору, під якими він себе розглядає.

Зріла юність може оперувати гіпотетичними твердженнями, уявленнями, які фігурують тільки у думках, незалежно від можливості їх конкретно перевірити. Такі когнітивні орієнтації задовольняють потребу юної людини щодо формування змісту ідентичності, оскільки з-поміж багатьох можливих та уявних зв'язків вона повинна обирати завжди конкретні. Ці її вибори стосуються особистісних, професійних, сексуальних та ідеологічних обов'язків.

У цьому віці розвиток самосвідомості продовжується досить інтенсивно, хоч і не так бурхливо, як у період ранньої юності. Рівень домагань стабілізується, самооцінка стає незалежною від зовнішніх оцінок.

Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, що існували в ранній юності, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе.

Розвиток рефлексії та самосвідомості у період зрілої юності активізують такі фактори:

- новий соціальний статус особистості (відносна самостійність, суспільні престиж і значущість майбутньої професійної діяльності);
- зміна виду діяльності (нею стає спеціальна навчальна і практично-професійна діяльність);
- нові форми діяльності, що передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення соціального оточення, сфери контактів, а відповідно, і кола



значущих інших;

— досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством.

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про себе, розвиток його пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності. Потреба в професійному становленні, самоствердженні, суспільному визнанні тощо сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість.

У зрілому юнацькому віці становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких є:

- потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації;
- потреба в самостійності і протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків;
- потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію;
- потреба в розумінні і відчуття самотності, відчуженості;
- потреба в професійному самовизначенні та недостатні можливості, мотивація у реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання юнаків. Певною мірою вирішує їх акт вибору професії та вступу до вищого навчального закладу.

#### **4. Дружба в зрілому юнацькому віці.**

Нових якостей у зрілому юнацькому віці набуває дружба. Виникає вона між молодими людьми не відразу, оскільки кожен із них поступово завойовує собі місце у психологічному просторі іншої людини, особливе ставлення до себе. У цьому віці дружба вимагає від особистості обов'язково бути собою.

Важливою її умовою є взаєморозуміння, а непорозуміння з другом породжують переживання особистістю неможливості втілення власного внутрішнього буття. Як свідчать щоденники юнаків, біографічні й

автобіографічні описи, молоді люди дуже важко переживають усвідомлення того, що їхній друг виявився несправжнім. Спричинений цим душевний неспокій може сильно вплинути на їхнє ставлення до людей загалом, спричинити недовіру, яка часто буває незворотною. Вкрай актуальними у юнацькому віці є уміння відрізнити істинну дружбу від удаваної, уникнути стосунків, побудованих на явному чи прихованому маніпулюванні людиною людиною.

Юнацька дружба з особою протилежної статі часто переростає в закоханість. Дружба і закоханість роблять юнаків чутливішими до власних переживань і переживань іншої людини, сприяють усвідомленню її цінності.

На етапі зрілої юності завершується перехід від дитинства до дорослості. Молода людина стає суб'єктом свого життя (обирає професію, вступає до навчального закладу, починає трудову діяльність, бере участь у суспільному житті, приймає рішення про кар'єру, реалізує конкретні життєві плани). У цьому віці завершується біологічне дозрівання, встановлюється емоційна стабільність, важливою потребою стає інтелектуальний розвиток, стабілізується рівень домагань і самооцінка, становлення ідентичності, що пов'язане з особистісною рефлексією. Юнацька дружба набуває нової якості. Юнаки і дівчата усвідомлюють цінність кохання, що сприяє їхньому особистісному зростанню.

На завершення етапу зрілої юності у молодій людини уже сформовані важливі особистісні структури (самосвідомість, спонукальна та емоційно-вольова сфери), загальні властивості особистості (характер, здібності), індивідуальність, інтелект. Юнаки і дівчата досягають значного рівня соціального розвитку, про що свідчить їхня активна участь у різних сферах суспільного життя.

## **5. Періодизація психічного розвитку в дорослому віці**

Дорослість є найтривалішим періодом життя людини, протягом якого вона досягає найвищого рівня в розвитку Я-концепції, гармонії в собі й у взаємодії зі світом, у пізнанні й реалізації своїх можливостей, самостверджується у професії, суспільстві, облаштовує сімейне життя, виявляє піклування не тільки про себе, а й про своїх близьких. Неминучими стають для неї і різноманітні вікові кризи,

спричинені послабленням психофізичних функцій, зниженням можливостей, зміною провідних видів діяльності, а також соціального статусу. Однак, попри немало переживань і неприємних відкриттів, вона збагачується життєвою мудрістю, знаходить собі достойне місце і обирає адекватні ролі в нових реаліях свого буття, розсудливо і зріло вдивляється у вічність.

Дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

Індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу із закладеною в ньому філогенетичною програмою.

Дорослість — неоднорідний віковий період, що починається після юності і триває до кінця життя. У цьому віці продовжується психічний та особистісний розвиток людини, пошук своєї ідентичності (на основі професії та способу життя), розширюються її можливості як суб'єкта діяльності, пізнання, спілкування. На дорослу людину покладається відповідальність не тільки за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона повинна вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні та особистісні випробування, переживати втрати, які часто загрожують психічному здоров'ю особистості.

Потужним є прагнення дорослої людини до все більшої незалежності від батьків, інших дорослих у прийнятті рішень, навіть якщо це пов'язане з ризиком для власного благополуччя. Вона шукає близькості з партнером протилежної статі, усвідомлюючи, що інтимність вимагає взаємної довіри, підтримки, розпочинає сімейне життя.

Досягнення соціальної зрілості є передумовою самостійності дорослої людини на роботі й у сім'ї, реалізації її здібностей і мрій. Вона здатна критично оцінити життя, приймаючи рішення про правильність обраного життєвого шляху чи шукаючи нову ідентичність.

Розвиток особистості дорослої людини відбувається за такими напрямками:

а) зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності (неповторності), творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;

б) посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності.

В історії вікової психології основні характеристики дорослості слугували еталонами для оцінки якостей особистості у попередні вікові періоди, репрезентували рівень психічного й особистісного розвитку, до якого мали поступово наближуватися дитинство, підлітковий вік і юність.

Дорослість розглядалася як стабільний період. Наприклад, французький психолог Отто Клапаред (1899—1992) характеризував зрілість (дорослість) як стан психічної “скам'янілості”, коли припиняється процес розвитку.

На думку американського психолога Вільяма Джеймса (1842—1910), після 25 років дорослі не можуть творити нові ідеї. Подібної позиції дотримувався Ж. Піаже, стверджуючи, що розвиток інтелекту людини зупиняється на порозі дорослості.

Психологічні характеристики дорослої людини використовували як еталони і при виявленні інволюційних процесів (втрати чи спрощення функцій) у період старіння. З виникненням наприкінці XIX — на початку XX ст. геронтології — науки, що вивчає проблеми старіння людини, — дані про молодих людей використовували для визначення величини зниження функцій або їх збереження в загальному інволюційному процесі.

Психологія дорослих як самостійна галузь психології почала формуватися в 30-ті роки XX ст., однак активний її розвиток намітився лише в останні роки. Тому концептуальна основа та практична база досліджень психіки дорослої людини перебувають на стадії формування. Найґрунтовніше досліджено розвиток пізнавальної сфери та інтелекту дорослої людини, не з'ясованими залишаються багато таємниць становлення особистості на різних етапах дорослості.

Враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники

окреслюють межі дорослості по-різному. Наприклад,

Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20— 45 років), середню дорослість (40—60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

На думку американського психолога Джона Бромля (1929—2000), дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20—25 років), середньої (25—40 років), пізньої дорослості (40—55 років) і передпенсійного віку (55—65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії “віддалення від справ”, або “відставки” (65—70 років), старості (70 років і більше) і дряхлості, хворобливої старості і смерті.

За періодизацією російського психолога Бориса Ананьєва (1907—1972), середній вік (зрілість) складається із двох фаз (від 21—22 до 35 років і від 36 до 55—60 років), потім настає похилий вік (від 55—60 до 75 років), далі — старість (75—90 років) і вік довгожителів.

Загалом, дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій:

- 1) рання дорослість (від 20 до 40 років);
- 2) зріла дорослість (від 40 до 60 років).

Та навіть і ця періодизація є умовною. Стверджувати, що конкретна людина перебуває на певній стадії дорослості, досить складно, оскільки суттєво впливають на її поведінку, розвиток особливості життєвого шляху, суб'єктивне уявлення про себе і свій вік. Тому часто щодо дорослої людини використовують поняття “віковий час” — внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них. Такими подіями є навчання у вищому навчальному закладі, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо.

Для визначення віку людини використовують також поняття “біологічний вік”, “соціальний вік” і “психологічний вік”.

Психологічний вік вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий

план, переживання, установки, мотиви, ренси тощо. Соціальний вік визначають з огляду на відповідність становища людини існуючим у конкретному соціумі нормам. Біологічний вік найчастіше вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини. Межі його не є чітко окресленими, оскільки існують значні відмінності тривалості життя, стану здоров'я людей. Його беруть до уваги передусім під час розгляду закономірностей розвитку когнітивної сфери, зіставляючи її особливості з особливостями динаміки психофізіологічних функцій, які визначають закономірності дії пізнавальних процесів. Це зумовлене тим, що будь-яка психічна властивість формується як певне поєднання психофізіологічних функцій (сенсорної, мнемічної, моторної), дій з різними операціями (перцептивні, мнемічні, логічні та ін.) і мотивацій (потреби, настанови, інтереси і ціннісні орієнтації).

***Проблема розвитку в дорослому віці.*** Розвиток особистості є безмежним процесом, що відбувається протягом усього життя людини. Психічний розвиток є основним способом існування особистості, в тому числі й дорослої людини. В дорослих вікових групах він відбувається за своєрідного поєднання зі стабільністю. Якщо в пізнавальній сфері людини на момент переходу до дорослого життя основні структури вже сформовані, то у структурі її особистості настає період глибоких змін, бо, як стверджує німецько-американський психолог Карен Хорні (1885—1952), “усі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін”.

Про реальність феномену всевікового розвитку свідчать, за твердженням Пауля Балтеса (нар. 1939), такі пізньовікові новоутворення, як процес віддаленої ремінісценції (відстроченого згадування того, що в минулому при безпосередньому згадуванні не вдалося відтворити), перегляд власного життя, явище автобіографічної пам'яті.

Споріднена з цими твердженнями ідея гетерохронного розвитку психічних функцій, згідно з якою високий рівень розвитку однієї функції може зберігатися до старості, іншої — обмежуватися періодами юності й ранньої дорослості. Одні функції починають старіти з народження, інші знижують рівень дії лише в

старості, а ще інші розвиваються навіть у старіючих людей.

У дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а лише як накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов. На всіх стадіях дорослості розвиток є нерівномірним, у ньому спостерігаються літичні (пов'язані з важкими захворюваннями) та кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно-смысловій сфері особистості зумовлюють нове розуміння сутності і сенсу життя). Але на відміну від криз дитинства кризи дорослості відбуваються більш приховано, не так гостро і бурхливо, жорстко не прив'язані до певних хронологічних меж.

Розвиток дорослої людини супроводжують кризи тридцятиріччя, середини життя і переходу до старості. Вони можуть бути швидкими або затримуватися в часі й перетворюватися на постійний негативний стан людини. Особливо складні особистісні проблеми можуть перетворити вікову кризу на затяжну життєву зі складним перебігом. Усі кризи дорослості мають спільну природу — кардинальні зміни способу життя й діяльності людини, але причини виникнення і шляхи їх подолання на різних стадіях є різними і суто індивідуальними.

Вікові кризи не є неминучими, оскільки розвиток дорослої людини залежить від її готовності до пов'язаних із віком змін та проблем дорослого життя. Детальне планування свого майбутнього, внутрішня готовність до активного вирішення проблем сприяють запобіганню кризам дорослості, подоланню складних періодів власного життя.

Отже, психічний та особистісний розвиток не зупиняється на стадіях дорослості. Він характеризується непрямолінійністю, нерівномірністю, гетерохронністю психічних функцій і наявністю криз.

## **6. Загальна характеристика раннього дорослого віку**

Рання дорослість є періодом, який настає після юності й характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у

різних сферах життєдіяльності, насамперед у професійній.

Ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Людина в цьому віці є статевно дозрілою, в неї розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовані система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний Я-образ, готовність до самовдосконалення та професійні наміри. Охоплює він дві фази.

***Перша фаза ранньої дорослості.*** Триває приблизно з 20 до 30 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру.

***Друга фаза ранньої дорослості.*** Охоплює період від 30 до 40 років. Особливості розвитку людини в цей час залежать від ступеня і продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів. Новий статус дорослого забезпечується його правами і обов'язками в різних сферах життя й діяльності, консолідацією соціальних і професійних ролей. Воно долає такі стадії:

а) формування образу батьківства — від зачаття до народження дитини (дорослі розмірковують, якими вони будуть батьками, спираючись на власні уявлення про еталон батьківства);

б) вигодовування — від народження до 2 років (у дорослих формується почуття прив'язаності до дитини, вони вчаться співвідносити емоційне співчуття і час, який віддають оточенню, з потребами дитини);

в) формування авторитету — від 2 до 5 років (батьки починають задумуватися над тим, якими батьками вони були та якими будуть, усвідомлюють ймовірність і ризик невідповідності власної та дитячої поведінки еталонній);



г) інтерпретативна — охоплює молодший шкільний вік (дорослі переглядають звичні виховні установки);

г) взаємозалежності — триває протягом підліткового віку (батьки аналізують стосунки зі своїми дітьми);

д) розлучення (дорослі відпускають від себе дітей і критично осмислюють, якими батьками були).

У процесі розвитку дитини батькам не тільки доводиться вирішувати її проблеми, задовольняти запити, а й долати труднощі, які виникають у подружніх взаєминах. На кожній стадії батьки повинні розв'язувати свої внутрішні конфлікти на все вищому рівні інтеграції. Тому основним завданням ранньої дорослості є вирішення суперечностей між власною ідентичністю та поєднанням соціальних ролей, між близькістю у стосунках з іншими людьми й ізоляцією від них.

Досягнення ідентичності забезпечує відчуття неперервності досвіду дорослого життя. У зв'язку з пошуками ідентичності людям постійно доводиться пізнавати, оцінювати себе, визначати та змінювати свої пріоритети, місце в соціальному оточенні.

Суперечність між близькістю у стосунках з людьми та ізоляцією від них є найхарактернішою для ранньої дорослості проблемою. Інтимність вимагає встановлення тісних стосунків, які приносять взаємне задоволення. Однак при цьому кожен індивід мусить зберігати свої неповторні особливості. Ізоляція настає в результаті неможливості чи нездатності досягнути взаємності або недостатньої ідентичності індивіда, з чим пов'язаний ризик втратити себе при об'єднанні з іншим. Розвиток близькості є важливим досягненням ранньої дорослості. Люди, нездатні сформувати близькі стосунки, можуть відчувати суттєві труднощі в соціальній адаптації, страждати від почуття самотності, пригніченості й підозрілості.

Загалом, на етапі ранньої дорослості людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, завдяки включенню у різні сфери соціального життя збагачується її досвід. Їй доводиться вирішувати важливі проблеми та завдання професійної кар'єри, виховання дітей, досягати ідентичності, розв'язувати

суперечність між близькістю та ізоляцією у стосунках з людьми.

### ***Особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці.***

Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини і виявляється у пізнанні нею себе у світі, самопізнанні, сприйнятті численних образів себе у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, соціальній взаємодії, індивідуальній та спільній діяльності. На етапі ранньої дорослості ці уявлення (когніції) поєднуються у цілісне, узагальнене уявлення про себе — бачення себе у контексті життєдіяльності, бачення вічних і перехідних цінностей.

**Загальна характеристика Я-концепції.** У процесі спілкування та діяльності людина задумується над тим, якою вона є, ніби дивиться на себе збоку, звертаючи увагу на образ своєї зовнішності, якості особистості, здібності. Залежно від уявлення про себе у неї виникають самоповага, бажання підвищити самооцінку, завоювати увагу інших.

Як активне начало, Я особистості об'єднує всі її життєві вияви, дає змогу їй дивитися на себе із середини, спостерігати за собою, усвідомлювати і змінювати себе, регулювати свою життєдіяльність та виходити за межі внутрішнього світу, щоб збагнути свою глибинну суть, цінності, об'єднати своє минуле, теперішнє і майбутнє в одному моменті.

Я-концепція — відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

Більшість уявлень людини про себе в дорослому віці ґрунтується на організмичному оцінному процесі, який полягає у тому, що людина оцінює позитивно, прагне відчувати ті переживання, які її розвивають або не завдають шкоди (Я здорова, красива, щаслива, вміла, успішна, здатна), і оцінює негативно чи уникає тих, що, на її думку, шкодять її збереженню або розвитку (Я хвора, некрасива, нещаслива, невміла, нездатна, неспроможна). Цей процес пов'язаний з тенденцією актуалізації сутнісних сил особистості. Отже, розвиток Я-концепції залежить від самоактуалізації особистості — бажання людини розвиватися.

Особистий досвід не завжди узгоджується з Я-концепцією, оскільки здебільшого сприймається як загроза їй. Залежно від ступеня загрози, яку таїть у

собі досвід, людина може захищати власну Я-концепцію, заперечуючи досвід, сприймаючи його викривлено. Під впливом нового досвіду змінюється Я особистості, одночасно зберігаючи властивості цілісності, гештальта (нім. Gestalt — структура). Для психічного комфорту важливо не те, наскільки людина змінюється з часом, а те, щоб у неї завжди зберігалось внутрішнє відчуття, що вона завжди залишається такою, як і раніше.

Я-концепція виконує такі функції:

1. Сприяння узгодженості внутрішнього світу особистості. Перед особистістю стоїть завдання не тільки досягти гармонії з навколишнім світом, а й домогтися самоузгодження. Я- концепція забезпечує відносну стабільність внутрішнього світу людини (переживань, ідеалів, життєвих планів, намірів) та поведінки, не зважаючи на постійні зміни і проблеми в навколишньому світі.

2. Визначення характеру інтерпретації досвіду. Я-концепція є своєрідною “призмою”, крізь яку переломлюється вся інформація, відбувається її “сортування” на найважливішу, менш значущу і зовсім індиферентну (байдужу) для конкретної особистості. Я-концепція діє як внутрішній фільтр, який визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації, забезпечує її переосмислення відповідно до уявлень людини про себе.

3. Джерела очікувань. У людини виникають певні очікування та уявлення про те, що може чи повинне відбутися під час розвитку конкретної ситуації. Наприклад, впевнені у власній значущості люди очікують, що інші будуть сприймати їх так само. Ті, хто сумнівається у своїй цінності, заздалегідь упевнені в негативному ставленні до себе з боку інших, і тому вони починають уникати будь-яких соціальних контактів.

Основою залежності між очікуваннями і поведінкою, на думку англійського психолога Роберта Бернса (нар. 1938), є механізм самореалізуючого пророцтва — механізм розвитку подій свого життя, реалізації планів. На етапі ранньої дорослості самопророцтво формується на основі власного досвіду, набутих знань, створених під впливом оцінок значущих інших установок самосприйняття. Особистість на початку самоактуалізації часто використовує пророцтва значущих інших для визначення напрямку свого розвитку, вибору цілей та засобів їх

досягнення. Інколи ці пророцтва інтеріоризуються в самопророцтва.

4. Самовизначення особистості щодо стратегії життя та поведінки. Я-концепція дає змогу особистості локалізувати себе у фізичному і психологічному часі. Вона є основою визначення головної мети життя, вибору стратегії життєдіяльності, особистісної настанови щодо певної поведінки (наприклад, творити добро, любити або творити зло, ненавидіти).

5. Забезпечення саморегулювання. Я-концепція є основним чинником саморегулювання життєдіяльності, становлення особистості, її розвитку і саморозвитку. Вона забезпечує усвідомлення власних нахилів, вибір діяльності, формування індивідуального стилю життя, наближення своєї суті до особистісного ідеалу. Будь-які вчинки людини великою мірою зумовлені її Я-концепцією. Дотримання особистістю норм суспільного життя певною мірою опосередковане саморегулюванням. Вона здатна стримувати свої внутрішні природні імпульси, щоб діяти відповідно до встановлених для себе стандартів поведінки.

Отже, Я-концепція дає змогу утвердити у самосвідомості особистості відчуття визначеності у соціальному і матеріальному світі, сфері моралі та духовності, ідентифікуватися з конкретним оточенням, досягнути прийнятного самоототожнення. Вона визначає, як людина діятиме у конкретній ситуації, як інтерпретуватиме власні дії і вчинки інших, чого очікуватиме від близького і віддаленого майбутнього.