

**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 ДОРΟΣЛОСТІ».

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 ВІДЕНЕСЬ.**
2. Професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат психологічних наук, доцент **Світлана ХАРЧЕНКО.**

План лекції

1. Особливості спонукальної сфери у ранньому дорослому віці.
2. Становлення суб'єкта на етапі ранньої дорослості.
3. Динаміка психофізіологічних функцій у ранньому дорослому віці
4. Особливості зрілого 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. Кочемировська О.О. Вікова психологія для суддів: дитина в контакт 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%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%20%D0%B2%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>

[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](#)

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

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

Текст лекції

1. Особливості спонукальної сфери у ранньому дорослому віці.

На етапі ранньої дорослості відбуваються зміни у спонукальній сфері особистості, спричинені соціальною ситуацією розвитку. Однак головні мотиваційні тенденції, що сформувалися у попередніх вікових періодах, залишаються актуальними, наприклад гуманістична чи егоїстична спрямованість особистості, конструктивність чи деструктивність мотивації поведінки та діяльності, прагнення до творчості чи до рутинності, активна

життєва позиція чи пасивність тощо.

Мотиваційні настанови раннього дорослого віку. Протягом періоду ранньої дорослості, як і всього дорослого життя людини, відбуваються суттєві зміни в її спонукальній сфері. Вони лише незначною мірою зумовлені специфічними віковими перетвореннями в організмі і передусім визначаються особистісними, соціальними і культурними чинниками.

Людина, яка вступає в доросле життя, опиняється перед необхідністю розв'язання багатьох проблем, серед яких найважливішими є одруження, народження й виховання дітей, вибір професійного шляху. Ці події очікує і в певний час переживає більшість людей. Такі події вимагають прийняття особливих рішень, що свідчать про підтримання, розширення чи зміну раніше сформованих поглядів, виникнення нових потреб і мотивів поведінки.

У ранньому дорослому віці спонукальна сфера людини може суттєво змінюватися внаслідок непередбачуваних подій, якими бувають раптова смерть родичів, коханого, дитини, втрата роботи, руйнування кар'єри, хвороба тощо. Подібні події нерідко спонукають людину до неадекватних, деструктивних учинків, які можуть кардинально змінити подальше її життя.

З роками імпульсивність поведінки людини знижується незалежно від рівня передбачуваності подій, все частіше стає помітним врахування нею зовнішніх і внутрішніх обставин життя. Це допомагає приймати розважливі рішення, які ґрунтуються на усвідомлених мотивах, розуміти вчинки інших людей. Отже, у ранньому дорослому віці відбувається становлення соціально зрілої особистості, хоча окремі люди у зв'язку з певними обставинами залишаються ще соціально незрілими.

Ранній дорослий вік є періодом життєвих починань, які здебільшого відповідають сформованим у юнацькому віці планам щодо особистого та професійного життя, кар'єри. Тому одним із найважливіших завдань особистості є узгодження мрії з реальністю, бажаного і можливого.

Цілі, що ставлять перед собою молоді люди, нерідко бувають

нереальними. Найчастіше вони є наслідком непомірно високих домагань чи нав'язаного батьками життєвого сценарію. У цьому разі настанови типу "Основне — вища освіта, а яка — не важливо", "Не вийшло в мене — вийде у моєї дитини" підміняють реальність нереалізованими мріями інших людей. Результатом такого вибору життєвого шляху часто стають розчарування і втрата сенсу життя, а юнацька мрія про майбутні досягнення може так і залишитися нереалізованою. Щоб подолати таку мотиваційну настанову, людина повинна цілком перебрати на себе відповідальність за своє життя, а для реалізації планів мусить самостійно обрати життєву стратегію з урахуванням зовнішніх обставин і своїх можливостей.

Необхідність вибору власної життєвої стратегії є загальним принципом для молодих чоловіків і жінок, попри те що їхні мрії суттєво різняться між собою. Мрії чоловіків є однорідними, пов'язаними з досягненнями на роботі, кар'єрою, бізнесом. Мріям жінок властива неоднорідність: вийти заміж і зробити кар'єру. Більшого значення вони надають одруженню.

У ранньому дорослому віці особливо важливим є формування мотивацій стосовно основних рішень цього періоду життя: одруження і неодруження, вибір професії та професійної діяльності.

Мотивація одруження. Утворення сім'ї є передбачуваною подією періоду ранньої дорослості. Більшість молодих людей готова до одруження, однак час його здійснення може бути різним. Власна сім'я задовольняє особливу потребу кожної людини, яку американський філософ і психолог Еріх Фромм (1900—1980) назвав потребою у встановленні зв'язків (раніше цю потребу задовольняла батьківська сім'я).

Створивши сім'ю, людина отримує змогу про когось турбуватися, за когось відповідати, одночасно формує умови для власної безпеки та захищеності. Мотивами одруження у молодих людей бувають кохання, духовна близькість, матеріальний розрахунок, психологічна сумісність, спорідненість моральних уявлень, подібні життєві долі тощо. Кохання і

духовна близькість є запорукою задоволення своєю сім'єю в майбутньому. Особливо важливим при цьому є поєднання обох мотивів. Розчарування одруженням здебільшого переживають ті молоді люди, які орієнтувалися на свої почуття, нерідко егоїстичні, без необхідної для їх збереження духовної близькості.

Мотивація неодруженості. Мотивами вибору самотнього способу життя часто є бажання уникнути проблем у зв'язку з одруженням. Залишаючись самотньою, молода людина не обмежує власної свободи, не переживає розчарування, незадоволення від спілкування з людиною, яка надокучила.

Однак неодруженість нерідко зумовлює зосередження дорослого тільки на собі. Задовольняючи потребу в самопідкупанні, ці люди намагаються уникати близьких стосунків. Пов'язані з інтимністю вимоги і ризик вони сприймають як загрозу для власної свободи. Це породжує відчуження, незацікавленість в особистих і соціальних стосунках.

Мотивація вибору професії. Мотивами професійного вибору можуть бути:

- практичні інтереси (висока зарплата, престиж, кар'єра, умови праці та ін.);
- батьківські настанови. Осіб, котрі в дитинстві перебували в центрі уваги сім'ї, часто в дорослому віці приваблюють професії, що дають змогу контактувати з людьми і відчувати їхню повагу;
- потреба реалізувати власні здібності. Людина обирає ту професію, яка може принести задоволення, сприяти самореалізації її здібностей та інтелекту, особистісному зростанню;
- інтерес до професії, відповідність її темпераменту, характеру, особливостям емоційної сфери особистості тощо;
- суспільний інтерес (вибір професії мотивується уявленнями про її престиж у суспільстві);
- статево-рольові фактори. Жінки рідше, ніж чоловіки, обирають,

наприклад, наукову кар'єру, оскільки частіше сумніваються у своїх здібностях до наукової праці. Вони надають перевагу професіям, які або дають їм змогу приділяти достатньо уваги сім'ї, або традиційно жіночі — педагог, лікар, бухгалтер та ін.

Мотивація професійної діяльності. Протягом перших 7—10 років трудової діяльності людина усвідомлює правильність чи помилковість обраного професійного шляху. Саме тоді найчастіше відбувається зміна роботи чи спеціальності. Після 33—35 років домінують настрої щодо збереження обраної професії. Спричинене це звиканням людини до роботи, усвідомленням реальних можливостей своєї кар'єри. Однак деякі дорослі прагнуть кардинально змінити своє життя, випробувати себе в новій сфері діяльності.

Збереження інтересу до роботи, відданість їй протягом усього періоду ранньої дорослості є необхідними умовами для підтримання почуття задоволення нею. Від глибини задоволення людини власною професією залежать зміцнення або послаблення мотивів професійної діяльності і зміна роботи. На задоволення роботою впливають зовнішні (зарплата, премії, умови праці і відпочинку тощо) та внутрішні (задоволення від особливостей діяльності, коли процес розв'язання професійних проблем є захоплюючим, цінним і значущим, підвищує професійну компетентність) фактори. До 30 років очікування більшості працюючих молодих людей стають реалістичнішими, у них починають домінувати зовнішні чинники мотивації праці, зокрема зарплата, інші матеріальні заохочення. Немало їх змінює місце праці, прагнучи отримувати вищу зарплату, зайняти відповідальнішу посаду чи працювати в комфортабельніших умовах.

До завершення раннього дорослого віку людина усвідомлює, що досягнення рубежів кар'єри дається не так легко, як здавалося. Тому часто переслідують її розчарування, а усвідомлення нездійсненності мрії щодо професійного росту спричиняє зниження рівня соціальних домагань.

Отже, мотивами професійної діяльності в ранньому дорослому віці є

прагматичні інтереси (зарплата, посада, умови праці, соціальна захищеність, можливість розв'язувати сімейні та особисті проблеми), творча самореалізація, задоволення потреб у професійному спілкуванні та соціальних контактах, процесуальна мотивація (відповідність умов праці функціональним особливостям людини тощо).

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.

Назва ця умовна, оскільки криза може виникнути раніше чи пізніше 30 років. Полягає вона у ґрунтовній переоцінці людиною зробленого і того, що належить зробити. Кожен дорослий на період тридцятиріччя вже має чималий досвід переживань, поразок та успіхів, підводить перші підсумки щодо реалізації своєї життєвої програми, планів і сподівань. Він виявляє помилковість своїх уявлень про життя, розмірковує про власну недосконалість і неоптимальність свого життя, а також про необхідність змінити багато чого в житті і проблематичність, а то й неможливість таких змін. Ідеться про зміни професії, сім'ї, звичного способу життя тощо. Можуть викликати глибокі переживання неусвідомлено обрана професія, невдачі у професійній кар'єрі й спричинена цим незадоволеність собою та професійними досягненнями. Виявлені й осмислені людиною недоліки нерідко підштовхують її до раптової зміни свого життя, застосування неконструктивних захистів, наслідком чого буває загострення кризи, професійна та життєва нереалізованість.

Ознаками порушення внутрішньої рівноваги є зовні малопомітні зміни у ставленнях до предметів, людей, ситуацій, переоцінка цінностей, критичне переосмислення свого Я, життєвих цілей, що засвідчує якісні зміни особистості.

Отже, на етапі ранньої дорослості у спонукальній сфері особистості відбуваються зміни, які стосуються життєвих цілей, мотивації одруження і

неодруженості, мотивів вибору професії і професійної діяльності. На межі 30-річчя виникає нова система життєвих цінностей.

2. Становлення суб'єкта на етапі ранньої дорослості.

Життя людини у період ранньої дорослості ускладнюється, стає неповторним. Значно зростає його інтенсивність, що скорочує час для роздумів про те, чого вона хоче від життя чи правильно живе.

Становлення людини як суб'єкта життєдіяльності виявляється в її активності у різних сферах життя, розв'язанні життєвих проблем, володінні засобами і способами самовираження, саморегуляції та організації свого життя. Молода людина як суб'єкт життєдіяльності здатна:

- обирати напрям і спосіб життя, визначати основні цілі, етапи їх досягнення і підпорядкованість цих етапів;
- розв'язувати основні суперечності життя, досягти своїх життєвих цілей і реалізувати плани;
- творити цінності свого життя, розширювати коло інтересів, захоплень.

Розвиток людини як суб'єкта життєдіяльності в період ранньої дорослості полягає у

зміні основних видів діяльності, передусім професійної. Оскільки в період зрілості найповніше виражена сформованість людини як суб'єкта пізнання, спілкування та праці, то саме співвідношення цих компонентів соціальної активності визначають структуру особистості. Ускладнення структури особистості зумовлене обставинами суспільного життя, яке спонукає дорослу людину до безперервного вдосконалення своїх знань, професійної майстерності, розширення сфери спілкування. Основними фазами структурного розвитку особистості як суб'єкта діяльності є підготовка, старт, кульмінація та фініш.

Спосіб життя, діяльність кожної людини зумовлюються різними обставинами і подіями. Основою способу життя особистості є її статус,

тобто становище в суспільстві, місце в конкретній соціальній структурі. З моменту народження особистість формується в певному соціумі, особливості якого залежать від статусу, економічних, політичних і правових позицій, роду занять, освіти її батьків. З початком самостійної трудової діяльності окреслюється її власний статус. Значною мірою він пов'язаний зі статусом сім'ї, з якої вона вийшла. Однак під впливом обставин життя, історичного часу її власний статус нерідко втрачає зв'язок зі статусом батьків, людина долає попередній уклад життя, зберігаючи найприйнятніші для себе традиції.

Новий статус особистості охоплює її права та обов'язки у різних сферах життя та діяльності. Становлення його залежить від суспільних відносин і соціальних норм, а також від активності особистості, адже вона може, усвідомлюючи своє становище в суспільстві, прагнути зміцнити його або ставитися до нього байдуже, пристосовуючись до існуючих обставин. Діяльна суб'єктивна сторона статусу постає як позиція особистості, якої вона дотримується. Крім того, статус людини створює певні можливості для її діяльності, що впливає на її розвиток.

У системі суб'єктивних параметрів особистості важлива роль належить життєвим планам, мотивам і цілям її діяльності. Як правило, 20—25-літні дорослі зорієнтовані на здобуття вищого статусу, цікавішої роботи, пошук коханої людини, щирих і вірних друзів. З наміром одружитися пов'язані їхні плани щодо створення житлових умов, матеріального забезпечення. У 26—30 років, після створення сім'ї, ці плани дещо змінюються. Передусім більше уваги дорослі починають звертати на поліпшення умов життя, виховання дітей. Не втрачає актуальності для них і пошук цікавої роботи, підвищення кваліфікації.

Внутрішньою основою вікової динаміки життєвих планів є зміни в системі суб'єктивних цінностей особистості, які виникають унаслідок засвоєння, інтеріоризації суспільних цінностей і реалізації власної соціальної активності. Систему суспільних цінностей утворюють

матеріальні (техніка, матеріальні блага), суспільно-політичні (свобода, справедливість), духовні (освіта, наука, мистецтво) цінності. Синтетичними цінностями є почуття патріотизму, праця, спілкування з людьми. Спрямованість особистості на певні цінності свідчить про її ціннісні орієнтації. Виявами соціальної активності, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях особистості, є свідоме ставлення до суспільства, праці, групи, до себе, етичні позиції і мотиви поведінки.

У період ранньої дорослості особистість, включаючись у різноманітні суспільні відносини, стає їх суб'єктом, свідомо формуючи власне ставлення до навколишнього світу. На цьому етапі відбувається інтеграція відносин і формування характеру як системи. Найзагальнішими і первинними рисами характеру є комунікативність, моральна визначеність, сила, які виникають безпосередньо із взаємин у соціальній групі й закріплюються у практиці суспільної поведінки. У свою чергу, комунікативність стає внутрішньою основою для утворення інших рис, які виникають у певних видах діяльності, під впливом різноманітних ставлень до життєвих обставин, власного досвіду суспільної поведінки. Цілісність характеру забезпечується формуванням рефлексивних властивостей і ставлень до себе.

Зміна внутрішнього світу, стосунків з оточуючими є наслідком свідомої саморегуляції людиною вчинків, обумовленої критичним ставленням до себе та переглядом своїх цінностей. Структура і спрямованість особистості формуються в соціальному оточенні. Визначальними і провідними у ній є соціальні якості, які розвиваються на основі статусу і соціальних функцій у процесі професійної діяльності людини, а також її духовні якості.

Особливо активізується в цей час соціальний розвиток особистості, відбувається максимальне включення її в різні сфери суспільних відносин і діяльності, що вимагає мобілізації всіх її ресурсів, у тому числі природних задатків. Цей процес залежить від рівня її соціальної активності.

У ранньому дорослому віці завершується формування індивідуальності

людини.

Індивідуальність — неповторне унікальне поєднання особливостей і рис людини, що зумовлює її несхожість на інших людей.

Тлумачать її як вияв особливостей і рис людини порівняно з типовими параметрами певної вікової групи і як єдність особливостей і рис різних ієрархічних рівнів (індивіда і особистості), вищий рівень цієї ієрархії. Перший аспект є недостатнім для характеристики індивідуальності, оскільки типові прояви не відображають особливостей конкретної людини. У другому плані індивідуальність постає як відносно замкнута система, в якій поєднуються усі особливості і риси людини.

Отже, період дорослості є найсприятливішим для формування основних підструктур людини, досягнення нею зрілості як особистості, індивідуальності, суб'єкта спілкування, пізнання, самопізнання і діяльності.

3. Динаміка психофізіологічних функцій у ранньому дорослому віці

Розвиток психіки зумовлений функціонуванням системних фізіологічних механізмів. На кожному етапі онтогенезу вони створюють передумови для засвоєння нового досвіду і формування нових психічних можливостей. У період ранньої дорослості окремі структури функцій мозку досягають повної зрілості, що виявляється у неповторній його психофізіологічній “архітектурі”.

Психофізіологічна еволюція є складною, що спричинене дією закону гетерохронності. Вона полягає в дозріванні різних якостей однієї й тієї самої функції, наприклад, у розвитку абсолютної і специфічної чутливостей зорового аналізатора, кінестетичної чутливості, у вікових змінах слухової та вібраційної чутливостей. Гетерохронність наявна і при зіставленні вікових кривих різних психофізіологічних функцій.

Суперечливе поєднання різнорідних процесів створює складну структуру розвитку психофізіологічних функцій дорослої людини в період

ранньої і середньої зрілості. У цій структурі найменше моментів, які свідчать про стабілізацію функціонального рівня, а найбільше тих, що засвідчують його підвищення (позитивні мікрловікові зсуви). Простежуються також моменти зниження функціонального рівня (негативні мікрловікові зсуви). Моменти зниження функціонального рівня є прихованими періодами перебудови функцій, які готують їх піднесення в майбутньому. Певне співвідношення моментів стабілізації, зниження і підвищення стосується розвитку інтелектуальних функцій (мислення, пам'яті, уваги), нейродинамічних характеристик (сили і динамічності нервових процесів), пов'язаних з енергетичними процесами психомоторних і фізіологічних показників (основного обміну, теплопродукції). У розвитку дорослої людини простежуються наростання продуктивності одних функцій, зниження працездатності інших, стабілізація третіх.

Вікова динаміка психофізіологічних функцій дорослих людей різного віку має складний і суперечливий характер. Це зумовлене тим, що нервово-психічний розвиток пов'язаний не тільки з прогресом другої сигнальної системи, а й із загальним розвитком аналітико-синтетичної діяльності мозку. Рівень одних функцій і процесів під час їх розвитку підвищується (обсяг поля зору, окомір, диференційоване впізнавання, просторове уявлення, пізнання, увага), інших знижується (гострота зору, короткочасна зорова пам'ять) або стабілізується (спостережливість, загальний інтелектуальний розвиток).

Розвиток психофізіологічних функцій відбувається як процес якісних перетворень міжфункціональних і внутріфункціональних структур. Ці зміни стосуються сенсорної, моторної та мнемічної психофізіологічних функцій.

Розвиток сенсорної функції у ранньому дорослому віці. Ця функція забезпечує аналіз сенсорної інформації різної модальності, тобто різних якісних характеристик (зір, слух, нюх, смак та ін.). Зміна часу реакції на інформацію супроводжується підвищенням чутливості людини (чутливості периферійного зору, слуху, центрів руху та інших центрів). Максимального

розвитку відчуття досягають на рубежі 25 років і зберігаються на цьому рівні у більшості людей до 40-річного віку.

Вік по-різному впливає на зорово-просторові функції: гостроту зору та окомір — на 25%, поле зору — на 70%. Це означає, що зумовлене структурою провідних шляхів і корковими проекціями поле зору найбільше залежить від процесу дозрівання і загального стану мозку. Чутливість різної модальності (периферійний зір, слух, кінестезія) залежить від віку. Наприклад, найкращі значення різних видів чутливості належать не дитинству, а 20-річному віку. Оптимальними є колірна чутливість та її конкретні види у 25 років.

Однак розвиток сенсорної функції має певні відхилення від загальної закономірності розвитку психофізіологічних функцій, передусім їй притаманна виразна гетерохронність, зумовленість характером професійної діяльності, станом здоров'я людини.

Розвиток моторної функції у ранньому дорослому віці. Вона забезпечує рухи внутрішніх органів, тіла та окремих його частин (переміщення у просторі, зміна пози, міміка), регулювання функціонального стану організму та виконання трудових операцій. З віком, як відомо, скорочується час реакції людини на стимули, оптимальним він є у 20—25 років.

Підтвердженням того, що рання дорослість — це оптимальний період для розвитку моторних функцій, є вікові характеристики рекордсменів у спорті. Середній вік олімпійських чемпіонок — 23,6, чемпіонів — 25,3 року. Найвищих результатів у деяких видах спорту досягають у 24—35 років: штовхання ядра — у 26—32 роки, ходьба на 20 км — у 24—33 роки, метання диска — у 24—35 років, метання молота — у 29—32 роки.

Сила правої і лівої рук чоловіків 18—19 років є значно вищою, ніж у 30—35 років. Швидкість рухових реакцій (час обведення фігур, швидкість ходи) 18—19-літніх перевищує швидкість рухових реакцій дорослих. Однак точність ходи (міра відхилення від прямої в градусах) з відкритими очима

30—35-річних чоловіків удвічі вища, ніж у 18—19-річних, із закритими — у 5 разів. Вищою є і точність обведення фігур.

Розвиток мнемічної функції у ранньому дорослому віці. Мнемічна функція забезпечує запам'ятовування, збереження (і забування) та відтворення людиною досвіду, фіксування сигналів різної модальності.

Період ранньої дорослості є сприятливим для інтелектуальних досягнень. Особливе значення для розуміння розумової діяльності дорослих мають експериментальні дані про онтогенетичну еволюцію психофізіологічних функцій людини, які фізіологічно забезпечують перебіг пізнавальних психічних процесів. Вони пов'язані зі здатністю організму відчувати, формувати і фіксувати сліди минулих впливів, з руховими здібностями.

Найсприятливішими для впливу на психофізіологічну організацію інтелекту є періоди консолідації, за якими існують оптимальні структурні відношення між окремими пізнавальними функціями, що забезпечує ефективне розв'язання пізнавальних проблем. Для зміни структур і характеру їх розвитку важливі мікроперіоди життя дорослої людини, протягом яких відбуваються послаблення або розпад міжфункціональних зв'язків, створення завдяки цьому можливостей для їх спрямованого перетворення.

У зв'язку з високим рівнем реалізації пізнавальних функцій у процесі розвитку дорослої людини підвищується її здатність до навчання.

На збереження рівня психофізіологічних функцій впливають трудова діяльність, практичний досвід і тренуваність. Наприклад, досить високою є збереженість включених у професійну діяльність зорово-просторових функцій людей (поле зору, гострота зору, окомір часто є в нормі або вищими за норму у водіїв навіть пенсійного віку).

На сенсibilізацію (чутливість) функцій впливає інструментально-технічне оснащення діяльності та комунікації, що зумовлює формування апарату перцептивних дій, в системі яких реалізуються сенсорні функції.

Досягнення в процесі трудової діяльності в ранньому дорослому віці нових, більш високих рівнів функціонального розвитку можливе завдяки оптимальному навантаженню психічних функцій, посиленій мотивації, операційним перетворенням. За їх відсутності психофізіологічні функції поступово знижують свій рівень. В обдарованих, високоосвічених людей період прогресу інтелектуальних функцій є тривалішим, а інволюційні процеси — сповільненими.

Після досягнення людиною 25-річного віку збереження і стабільність психофізіологічних функцій визначаються особливостями вищих психічних процесів. Від них залежать наявність піків, точок піднесення кожного виду чутливості, нерівномірність процесу розвитку. Один із таких піків, який супроводжується конвергенцією (наближенням) сенсорних функцій, спостерігається у 18—25 років, а інший може відбутися пізніше, в період загальної стабілізації функцій.

У розвитку психофізіологічних функцій простежується закономірність, відповідно до якої з 3 до 22 років скорочується часовий інтервал між дією будь-якого сигналу і початком реакції на нього (час реакції); до 23—25 років багато психофізіологічних функцій досягають свого максимального розвитку і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років; після 40 років час реакції збільшується в міру старіння організму.

4. Особливості зрілого дорослого віку

У зрілому дорослому віці людина набуває життєвого досвіду, реалізовує життєві плани, формуються нові аспекти її Я-концепції, стабілізуються основні інтереси й емоційна сфера. На цьому етапі її життя погіршуються психофізіологічні функції і здоров'я, часто непростим випробуванням стає неминучість виходу на пенсію.

Зрілий дорослий вік є своєрідним проміжним етапом, що охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років. Однак ці межі досить умовні, адже людина може зараховувати чи не

зараховувати себе до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Тому і тривалість зрілого дорослого віку у різних людей буває різною.

Людина, яка досягла середини життя, усвідомлює свою відмежованість не тільки від молоді, а й від тих, хто дожив до старості. У цей час вона починає відчувати, що від стану здоров'я залежать професійні успіхи.

Психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з проблемами наступності та зміни життя. На цьому етапі людина усвідомлює, що вона вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Майбутнє не таїть у собі безмежних можливостей для неї.

Настання зрілого дорослого віку людина фіксує тоді, коли діти починають залишати рідний дім. Воно може бути пов'язане і з професійною кар'єрою, тобто зайняттям вищої посади чи здобуттям певного статусу, або з усвідомленням нереалізованості життєвих планів.

Подолання вікових меж молодості індивіди переживають по-різному. Одні розглядають цей життєвий етап як нову можливість у реалізації свого потенціалу, інші відчують незадоволеність, внутрішнє збентеження і депресію. Погляд людини на свою зрілу дорослість може бути зумовлений економічними умовами життя, соціальними обставинами та особливостями часу, в якому вона живе. Загалом, більшість дорослих без особливих проблем усвідомлюють, що вони вже немолоді, оскільки вважають, що перебувають у розквіті сил. А деяке зниження фізичної активності вони успішно компенсують набутими досвідом і знанням своїх можливостей, що забезпечує їм успіх у житті. Тому на етапі зрілої дорослості людина впевнена у своїх силах, легко приймає рішення. Очевидно, з огляду на це категорію людей 40—60 років називають поколінням керівників. Більшість осіб, відповідальних за прийняття рішень в уряді, промислових корпораціях, належать до цієї вікової категорії. Правда, немало їх ровесників починають

відчувати, що їм важко розпорядитися власним життям, деякі після 40 років починають втрачати життєву енергію.

Внутрішній стан людини у зрілому дорослому віці може бути досить суперечливим. Радіючи з приводу сімейного благополуччя, кар'єри чи творчих здібностей, вона все частіше замислюється над проблемами смерті, швидкоплинності часу. Кожна значна подія — смерть близьких, зміна роботи, розлучення — змушує подивитись на своє життя під новим кутом зору, задуматися над його минулістю. Очевидно, тому серед психологів побутує думка, що перехід до середини життя є етапом помірної або навіть важкої кризи.

Криза середини життя — психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли 40—45 років, і полягає в критичній оцінці та переоцінці досягнутого в житті.

Нерідко така переоцінка зумовлює усвідомлення того, що життя минуло безглуздо і час уже втрачено. Внаслідок цього в настрої людини починають домінувати депресивні стани, знижується її життєдіяльність. Але криза середини життя не є обов'язковою. У багатьох людей перехід до середнього віку відбувається непомітно і плавно. Вони об'єктивно оцінюють свої колишні плани й реальні можливості щодо їх втілення в життя, переосмислюють цілі, яких необхідно досягнути.

Отже, у зрілому дорослому віці людина веде доцільний спосіб життя, відчуває соціальну відповідальність за рідних, допомагає їм. Цей період життя характеризується втратою відчуття молодості, зниженням професійної активності, посиленням інтимності у подружніх стосунках, усвідомленням незворотності фізіологічних змін і пристосуванням до них.

Проблеми зрілого дорослого віку. У зрілому дорослому віці перед людиною постає багато проблем, від вирішення яких залежить її розвиток. Основними з них є перехід до генеративності, захопленості собою, стагнація.

Генеративність (лат. *generativus* — породжую) полягає в інтересі до

наступного покоління, різноманітних аспектів його виховання. На цій стадії люди діють у проєкреативній (породжують і задовольняють потреби наступного покоління), продуктивній (поєднують роботу із сімейним життям і вихованням нового покоління) і креативній (збільшують культурний потенціал) сферах. У жінок генеративність здебільшого виражається в просоціальних властивостях особистості (здатності допомагати іншим людям, дбати про інтереси групи, суспільства), у заглибленні в процес виховання дітей, турботі про близьких людей, відповідних настановах у своїй роботі.

Захопленість собою виявляється в тому, що людина так перебудовує своє життя, внаслідок чого в його центрі опиняється її Я. Вона не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості.

Стагнація полягає у відсутності життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні людини в часі, втраті сенсу життя. Своїм настроєм, поведінкою вона виражає втому від життя, пасивне очікування смерті.

Найвідчутнішими в житті дорослої людини є такі проблеми:

а) зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, що змушує переключити енергію з фізичної на розумову діяльність. У свідомості людини визнання цінності фізичних сил змінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни, що спонукає людину до врівноваження соціального й сексуального аспектів у стосунках. Її спілкування з представником протилежної статі розгортається на товариських засадах, а не на сексуальній близькості чи конкуренції;

в) емоційне збіднення життєвих буднів, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості. Причиною цього можуть бути руйнування сім'ї, віддаленість від друзів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто

дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей. Зумовлюють її попередній досвід, звички, усталений стиль розмірковувань. Усе це актуалізує проблему розумової гнучкості особистості.

У зрілому дорослому віці людина опиняється перед неминучістю вирішення таких завдань:

а) необхідність диференціації Я (Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість та ін.), уникнення 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 наплив негативних емоцій, з якими дорослий може не впоратися;

б) уникнення надмірного зосередження на хворобах, болях, якими супроводжується старість;

в) трансцендентація Я (вихід за межі Я до вічного, космічного, божественного), яка приходить на зміну захопленості 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.

Ці проблеми набувають особливого значення наприкінці зрілого дорослого віку. Як свідчать дослідження, період від 50 до 60 років є сприятливим для корекцій стилю життя, головних цілей та інтересів. У зрілому дорослому віці людина переглядає свої цілі, задумується, наскільки реалізовані поставлені перед собою завдання, часто по-новому починає бачити свою роботу, усвідомлюючи, що професійний вибір уже зроблено. Окремі з них, розчарувавшись у своїй роботі, втративши її чи не досягнувши бажаного професійного статусу, відчувають гостре невдоволення собою і своїм життям. Інші, збагнувши, що надто багато часу було віддано професійним справам, зосереджуються на сім'ї, міжособистісних стосунках, духовному, моральному вдосконаленні.

Нерідко на цьому віковому етапі людину переслідують не тільки традиційні, а й специфічні проблеми (алкоголізм, самотність, безпритульність, хронічні захворювання, інвалідність тощо), для подолання яких необхідні додаткові психологічні, емоційні сили, специфічні способи соціальної поведінки.