

**Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко**

# **Психологія дорослості з основами геронтопсихології**

**Навчальний посібник**

ББК 88.374я73

Д

УДК 159.922.6(075.8)-053.81-053.9

*Рекомендовано до друку Міністерством освіти і науки України як  
навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(Лист № 1/11-8548 від 20.05.2013р.)*

**Автори:** Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко

**Рецензенти:**

**Карамушка Л. М.**, член-кор. НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторією організаційної психології та психології праці Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України;

**Помиткін Е. О.**, доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук України.

**Бондарчук О.І.**, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедрою психології управління Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Дзюба Т. М., Коваленко О. Г.**

**Д Психологія** дорослості з основами геронтопсихології.  
Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
/ Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. –  
172 с.

У навчальному посібнику «Психологія дорослості з основами геронтопсихології» висвітлюються *актуальні проблеми психології дорослої людини*.

Перевага цього видання полягає в уважному розгляді основних етапів дорослості: молодості, зрілості та старості. Інша важлива особливість навчального посібника – цілісний підхід до опису й аналізу процесу розвитку дорослої людини. Автори розглядають період дорослості як взаємовплив багатьох факторів: біологічних, соціокультурних і власне психологічних, що дозволяє реалізувати комплексний підхід до аналізу основних закономірностей розвитку дорослої людини на кожному етапі її життєдіяльності. Кожен період дорослості описує особливості фізичного, когнітивного, емоційного та психосоціального розвитку дорослої людини. Надзвичайно корисним є висвітлення періоду дорослості як процесу, який характеризується високою індивідуальною варіативністю.

Широта охоплення, глибина аналізу й систематизації проблем дорослого віку робить пропонуване видання корисним не тільки студентам-психологам, а й практикуючим психологам і науковим співробітникам.

ББК 88.374я73

УДК 159.922.6(075.8)-053.81-053.9

© Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко, підготовка, впорядкування, 2013

ISBN

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b>	4
<b>Розділ 1. Загальна характеристика дорослого віку</b> .....	9
1.1. Співвідношення понять «дорослість» та «зрілість».....	9
1.2. Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання.....	12
1.3. Специфічні проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини.....	14
1.4. Особливості розвитку в період дорослості.....	25
<b>Розділ 2. Психологія ранньої дорослості (від 20 до 40 років)</b> .....	34
2.1. Загальна характеристика ранньої дорослості.....	34
2.2. Особливості психофізіологічного розвитку в період ранньої дорослості.....	36
2.3. Особливості інтелектуальної діяльності в період ранньої дорослості.....	44
2.4. Особливості емоційної сфери в період ранньої дорослості ...	55
2.5. Психосоціальний розвиток у ранньому дорослому віці.....	58
<b>Розділ 3. Психологія середнього дорослого віку (від 40 до 60 років)</b> .....	75
3.1. Загальна характеристика середнього дорослого віку.....	75
3.2. Психофізіологічний розвиток у період середньої дорослості..	79
3.3. Психосоціальний розвиток у період середньої дорослості...	84
3.4. Особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості .....	92
<b>Розділ 4. Психологія пізньої дорослості (від 60 років)</b> .....	104
4.1. Загальна характеристика пізньої дорослості (старості) .....	104
4.2. Теорії старіння і старості .....	110
4.3. Особливості психофізіологічного розвитку у період пізньої дорослості .....	121
4.4. Вікові зміни особистості у старості .....	128
4.5. Психосоціальний розвиток у пізній дорослості .....	139
4.6. Психологічні проблеми смерті .....	151
<b>Розділ 5. Кризи дорослого віку</b> .....	155
5.1. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини.....	155
5.2. Ознаки і типологія криз дорослості.....	161
5.3. Вікові особливості криз дорослої людини.....	163
<b>Література</b> .....	169
<b>Термінологічний словник</b> .....	182
<b>Додаток</b> .....	193

## ПЕРЕДМОВА

Проблема психічного розвитку дорослої людини займає чільне місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних теоретико-емпіричних дослідженнях. Період дорослості займає більшу частину життєвого шляху людини й охоплює три етапи: молодість, зрілість та старість. Кожен етап дорослості опосередковується накопиченим життєвим досвідом і утвореними індивідуально-типологічними рисами. Тому цілком правильною є точка зору, що з віком індивідуальний розвиток дорослої людини набуває своєрідно-індивідуалізованого характеру.

Водночас, інтерес до проблем психології дорослості виник не так давно – у 30-ті роки ХХ століття і був пов'язаний головним чином із пошуком відповіді на запитання про специфіку і сутність навчання дорослих людей, розглядаючи цей віковий період у контексті різних, іноді суперечливих один одному, підходів. Доволі часто в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців зазначається, що період дорослості є певним чином схожим на те, що можна назвати кінцевою ціллю і в той же час завершенням розвитку особистості, оскільки зрілість розглядалася як вік «психологічної скам'янілості», а старість – як вік тотального згасання. Таким чином, розвиваючись фізично і соціально, доросла людина немов би була виключеною з процесу розвитку в його соціально-психологічному значенні.

Важливо й те, що психологія дорослості одна з найменш досліджених вікових психологій, оскільки все, що пов'язано з психологією дорослої людини є нечітким, не зрозумілим і суперечливим. Період дорослості як найбільш тривалий етап життєдіяльності людини недостатньо охоплюється увагою сучасними психологами, особливо вітчизняними.

Доросла особистість – це людина, що активно опановує і свідомо перетворює природу, суспільство і власну індивідуальність, яка має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребо-вольових переживань, змістових спрямувань, рівнів опанування й форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода суб'єктного самовизначення особистості в її вчинках і міра відповідальності за їхні (включаючи й підсвідомо непередбачені) наслідки перед природою, суспільством і своїм сумлінням.

У контексті вихідних положень багатовимірного розвитку особистості (автор концепції В.Ф. Моргун) усе життя людини розподіляється на чотири основні періоди.

Дорослість охоплює *третій* (пов'язується із працею як «серйозною грою», з амбівалентною орієнтацією на теперішнє, що виявляється у досягненні не тільки професійної майстерності, а й визнання у справі свого життя) і *четвертий* (переходить у самодіяльність особистості, де домінують такі види діяльності як наставництво, спогади і самообслуговування) періоди.

Кожен період має властиву для нього просторово-часову орієнтацію й

емоційну забарвленість і складається із трьох стадій – навчання, відтворення, творчості, а кожна стадія – із трьох фаз: моторної, перцептивної і мовленнєво-розумової. Зокрема, для праці дорослого амбівалентна орієнтація на теперішнє, а для самодіяльності людини поважного віку – ностальгічна орієнтація на минуле.

Переходи між періодами і фазами відзначаються кризами розвитку особистості, серед яких найвідповідальнішими для періоду дорослості визнаються криза молодості, що визначає перехід до самостійного дорослого життя, та криза зрілості, яка пов'язана з виходом на пенсію і переходом до самодіяльності людини поважного віку.

Під час перехідних періодів здійснюється зміна провідних діяльностей і соціальних ситуацій розвитку, завдяки чому особистість переростає попередні і вростає у наступні провідні діяльності і спільноти, набуваючи важливих особистісних новоутворень. Наскільки ці переходи будуть кризовими або психологічно комфортними залежить як від адекватності самооцінки людини, так і від соціального оточення, яке повинно підготувати людину до нового періоду її життя.

Можна навести цікаві історичні приклади не подолання та, навпаки, успіхи долавання вікових криз. Так, звертаючись до давньогрецького філософа Емпедокла, один із його співвітчизників констатував: «П'ятдесят років живу я на світі, літ тридцять шукаю всюди розумних людей і ніде не знаходжу їх!» На що мислитель відповів: «Мій друже, розумних знаходять тільки розумні!» Цей приклад свідчить про неуспішне проходження кризи третього віку співрозмовником Емпедокла. Наш славетний філософ і просвітитель Г.С. Сковорода успішно подолав останню кризу свого життя – пошуку сенсу життя і смерті, коли попросив залишити на своїй могильній плиті відомий тепер надпис: «Світ ловив мене, але не впіймав».

Утім, навіть за сприятливих умов, не всі люди успішно долають кризові періоди розвитку особистості, найважливішими з яких є екзистенціальні вибори способу життя, справи життя і супутника життя. Ці вибори припадають на юність і молодість, що є перехідними періодами між дитинством і дорослістю людини. Психологія накопичує засоби супроводу цих доленосних виборів людини (Л.Ф. Бурлачук, С.Д. Максименко, Є.О. Клімов, Б.О. Федоришин та ін.). Зокрема, Моргуном В.Ф. у контексті багатовимірної теорії особистості розроблено три психодіагностичних методики, що здатні профілакувати невдачі людини з вибором нездорового способу життя (опитувальник реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу людини), не конгруентної професії (методика багатовимірного аналізу досягнень оптанта з метою профілювання і профорієнтації), несумісність пар, що може призвести до розлучення у шлюбі (багатовимірний опитувальник мотивації кохання) [121].

У перспективі, в моменти доленосних екзистенціальних виборів дорослої особистості (прийом на професійну освіту, прийом на роботу, реєстрація шлюбу), *превентивно-профілактичне психологічне обстеження*

кожної людини повинно стати обов'язковим для майбутньої психологічної служби України.

Досліджуючи вікову динаміку, особливості окремих етапів дорослості та взаємозв'язки між ними, не можна абстрагуватися від цілісності життєвого шляху дорослої особистості, історії її індивідуального розвитку в різноманітних соціальних зв'язках. Розкриття проблем дорослості в розвитку можливе лише в тому випадку, якщо всі етапи онтогенезу дорослої людини будуть розглядатися в єдності, а старість, у тому числі й глибока, буде вивчатися як момент індивідуального шляху особистості.

У пізнанні дорослої людини, розумінні її особистісних характеристик важливе значення має врахування історичної ситуації. Сучасна людина не тільки придбала нові можливості вибору, новий рівень самосвідомості (наявні дослідження індивідів античності – А.Ф. Лосев, середньовіччя – Я.А. Гуревич та ін., свідчать про складний шлях набуття людиною особистості), але завдання, що постають на етапі нового тисячоліття, вимагають від неї подальшого розвитку в плані розгортання стосунків, поглиблення самовизначення, «загального дорослішання» через усвідомлення можливостей самоактуалізації. Водночас, постійно зростаючі можливості (визначені досягненнями науки, техніки, медицини, інформатизації тощо) зумовлюють нову ситуацію розвитку дорослої людини, розсовуючи межі її життя.

Однією з найбільш актуальних проблем психології дорослості є розширення знань про вікові особливості психофізіологічних функцій дорослої людини шляхом їх мікрівікового аналізу в період росту та інволюції. У цьому контексті особливого значення набуває проблема старості, проблема літньої людини.

Серед окремих розділів психології дорослості – геронтопсихологія – є «наймолодшим» напрямом дослідження. Саме зараз ламаються старі уявлення про старість. Усе більше диференціюються два її аспекти – фізичний і психологічний.

Старість – закономірний етап у розвитку людини, і все більш очевидною стає можливість подовження людського життя, у тому числі і за рахунок внутрішнього саморозвитку самого індивіда, вироблення його психологічної стійкості проти старіння. Старіюча людина потребує особливої уваги, оскільки сучасне життя у державі супроводжується реформуванням пенсійної системи, що може по-різному на неї впливати. Крім того, відбуваються зміни в її соціальній ситуації розвитку. Вони стосуються найближчого оточення і пов'язані із скороченням чисельності багатопокілнних сімей, у наслідок чого старіючі батьки стають самотніми, живуть окремо від дітей та онуків, а також пов'язані зі втратами (найчастіше через смерть) чоловіка або дружини, друзів. Змінюється також і професійний статус особи: вона йде на пенсію, внаслідок чого зазнає корекцій спосіб її життя. У зв'язку із такими змінами старіючі особи, у яких порівняно збережене фізичне та психічне здоров'я, стають важливою соціальною

спільнотою, яка вимагає уваги суспільства і потребує подальшого вдосконалення їхньої життєдіяльності.

Психологія дорослості займається вивченням того, як з віком змінюється поведінка і досвід дорослої людини. Кінцевою метою чисельних теорій дорослості є вивчення вікової динаміки розвитку людської психіки, онтогенезу психічних процесів і психологічних якостей дорослої особистості, які якісно змінюються в часі. Дослідження, опис і пояснення цих закономірностей визначає коло тих завдань, які вирішує психологія дорослості. Лейтмотивом психології дорослості є тема безперервності, зміни та їх взаємодії на етапах онтогенезу дорослої особистості.

Даний навчальний посібник спрямований на розкриття закономірностей розвитку дорослої особистості впродовж усього життя.

Навчальний посібник складається з п'яти розділів.

У першому розділі посібника (*Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко*) представлено загальну характеристику дорослого віку, визначено співвідношення понять «дорослість» і «зрілість», показано специфічні проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини.

Другий розділ посібника (*Т.М. Дзюба*) присвячено детальному аналізу психології раннього дорослого віку (від 20 до 40 років). Аналізуються такі проблеми: загальна характеристика ранньої дорослості; особливості психофізіологічного розвитку та інтелектуальної діяльності в період ранньої дорослості; специфіка формування емоційної сфери та психосоціального розвитку у ранньому дорослому віці.

У третьому розділі навчального посібника (*Т.М. Дзюба*) висвітлено психологію середнього дорослого віку (від 40 до 60 років). Наведено загальну характеристику цього етапу дорослості, розкрито суттєві характеристики психофізіологічного та психосоціального розвитку у період середньої дорослості. Проаналізовано різновиди зрілості та її вплив на професіоналізм, феномен «бальзаківського віку», екзистенціальний акме тощо.

Зміст четвертого розділу (*О.Г. Коваленко*) полягає у розкритті особливостей психології старості (пізньої дорослості). Розглянуто закономірності та механізми психічного розвитку у старості; компоненти, види та типи старіння; теорії старіння та старості. Показано психофізіологічні зміни у різних системах організму людини у старості. Важливе місце у розділі займає характеристика особистісних якостей та емоційних станів особи цього віку, уявлення старіючої людини про себе; чинники, які зумовлюють її положення у суспільстві, соціальна ситуація розвитку у старості, стереотипи щодо осіб цього віку, специфіка їх спілкування в тому числі у сім'ї, будинках-інтернатах, проблема самотності у старості; психологічні проблеми смерті, етапи вмирання та чинники, які зумовлюють його процес.

В останньому п'ятому розділі (*Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко*) йдеться про кризи дорослого віку. Особлива увага приділена аналізу «життєвої кризи» як феномена внутрішнього світу дорослої особистості. Важливе місце в

розділі займає аналіз типологічних ознак криз дорослості та вікові особливості їх виявлення на кожному етапі онтогенезу дорослої людини.

Навчальний посібник може бути використаний у підготовці студентів психологічних факультетів у вищих навчальних закладах та інститутах післядипломної освіти. Навчальний посібник також може бути корисним для психологів, які органічно поєднують виконання наукової, викладацької, тренінгової та консультативної роботи.

Ця книга може бути корисною і в процесі здобуття самоосвіти студентами-психологами, викладачами і практикуючими психологами. Навчальний посібник містить різноманітні точки зору, підходи й експериментальні дані щодо доволі суперечливих і проблематичних питань психології дорослого віку. Читачі зможуть проаналізувати наведені у навчальному посібнику дані, співвіднести їх зі своїм власним досвідом і виробити своєрідне критичне бачення вікового розвитку та процесу життєтворчості дорослої людини.

Незважаючи на те, що видання містить значну кількість дослідницького матеріалу, автори намагалися створити доступний для сприйняття читача текст, який би сприяв самоаналізу та розвивав критичне мислення. Тому ця книга, сподіваємося зацікавить і звичайного пересічного читача, який просто цікавиться проблемами розвитку дорослої особистості впродовж усього життя.

Навчальний посібник апробовано під час викладання навчальних курсів «Вікова психологія», «Геронтопсихологія», «Диференціальна психологія» та ін. на психолого-педагогічному факультеті Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

**В.Ф. Моргун**, кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка



## РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Період дорослості є найбільш тривалим періодом життєдіяльності людини, що характеризується високим рівнем розвитку її фізичних та інтелектуальних можливостей, творчих, професійних і духовних досягнень. Для цього етапу характерним є виникнення специфічних особливостей Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змістова зміна способу життєдіяльності (створення сім'ї, формування сімейних стосунків, виконання батьківських функцій, кар'єрна реалізація, творчі досягнення тощо).

**Дорослість** – віковий етап соціально-психологічного становлення людини, у результаті якого людина:

- 1) набуває нового характеру розвитку, який меншою мірою пов'язаний із фізичним зростанням але швидким когнітивним удосконаленням;
- 2) займає позицію повноправного суб'єкта суспільної та професійної життєдіяльності;
- 3) володіє відповідним ступенем соціальної та професійної компетентності для ухвалення життєво важливих рішень;
- 4) спроможна відповідати за свої внутрішні вмотивовані рішення;
- 5) здатна самостійно реалізовувати визначені плани, передбачати наслідки своїх рішень і нести за них відповідальність (Абульханова-Славська К.А. [4]; Ананьєв Б.Г. [11]; Анциферова Л.І. [15]; Кон І.С. [81] та ін.).

### 1.1. Співвідношення понять «дорослість» та «зрілість»

У психологічній літературі використовуються терміни «дорослість» і «зрілість». Доволі часто ці терміни вживають як синонімічні: замість поняття «зрілість» використовують поняття «дорослість», а зрілість розуміють як якість у психічному розвитку людини [34]. На думку Б.Г. Ананьєва, який досліджував зрілість на рівнях індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності, заміна поняття «зрілість» поняттям «дорослість» нерівноцінна і неприйнятна, оскільки виключає із кола наукових досліджень проблему «зрілості» як таку [цит. за 139, с. 83]. Іншими словами, зрілість, на думку Б.Г. Ананьєва, є новоутворенням періоду дорослості, її «метою».

Російський філософ І.А. Ільїн також розмежовує дорослість і зрілість як два самостійних періоди людського життя, які йдуть один за одним. Доросла людина, за І.А. Ільїним, має час «... для завершення особистісного характеру, знаходження своїх сил і здібностей, це час цікавих задумів і перспектив, час вступу у шлюб і народження першої дитини. Щастя початку життя і радість завершеного кохання». Натомість, зріла людина має час «...опублікування головних праць і виховання нового покоління, час здобутків, визнання і сходження...щастя зрілих і завершених творінь» [61]. Таким чином, посилаючись на І.А. Ільїна, ми бачимо що дорослість – пора

цілепокладання і пошуку призначення, зрілість – пора здобутків і розквіту здібностей.

У цілому поняття «зрілість» у віковій психології не систематизовано, тому актуальним залишається питання порівняльного аналізу уявлень про зрілість та її критерії з метою їх узагальнення й систематизації.

Поняття «зрілість» використовується багатьма визнаними дослідниками розвитку дорослої особистості (А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Гоулд, Дж. Ловінгер, Г. Оллпорт, В. Слободчиков, Е. Еріксон та ін.). Зокрема, у роботах деяких учених зрілість особистості ототожнюють із «психічним здоров'ям особистості» (Г. Оллпорт), в інших – із віковим періодом «дорослість» (Л. Гоулд). Науковці акцентують увагу на різних сторонах зрілості та визначають у якості її критеріїв такі характеристики як:

- 1) здатність реагувати на зміни умов соціальної життєдіяльності та успішно пристосовуватися до них (Г. Гінзберг);
- 2) відповідальність за свою суб'єктність (В.І. Слободчиков);
- 3) перехід від підтримки з боку оточення до самопідтримки (Д. Перлз);
- 4) можливість інтеграції розуміння себе з розумінням інших (Дж. Ловінгер) тощо.

З іншого боку розглядають зрілість А.О. Деркач [45], О.О. Бодалев [21], Л.В. Каменєва [62], Л.М. Мітіна [115]. З їх точки зору, зрілість людини – це ґрунт, на якому здійснюється її професіоналізація.

В.Ф. Моргун, окрім фізіологічної зрілості організму людини як індивіда, розрізняє психічну, соціальну і громадянську зрілість особистості [121]. На схематичному зображенні багатовимірної структури особистості (див. рис. 1) психічна зрілість пов'язана з переходами по всіх п'яти вісях-інваріантах від центру до периферії. Наприклад, п'ятий інваріант форм реалізації діяльності ілюструє досягнення психічної зрілості як перехід від моторної (праксичної) форми дії через перцептивну, мовленнєву до розумової. Ці переходи у нормі завершуються в юнацькому віці – на межі дитинства і дорослості. Отже, *психічну зрілість* автор визначає як складне новоутворення юнацького віку, що характеризується орієнтацією на майбутнє, оптимістичними переживаннями, домінуванням активно-самодіяльного спілкування, творчих здібностей і розумової форми інтелекту [121, с. 211].

*Соціальна зрілість*, навпаки, пов'язана з оберненими («реверсними», за терміном В.О. Татенка) переходами від периферії інваріант до центру. Наприклад, п'ятий інваріант ілюструє соціальну зрілість як перехід від розумової форми дії (згадаємо Кантову «річ у собі») через мовленнєву, перцептивну до практичної (реалізація думок особистості на практиці для соціуму – «річ для інших»). *Соціальна зрілість* дорослої людини характеризується здоровим консерватизмом, ностальгічними переживаннями, діловою спрямованістю, наставництвом і великим практичним досвідом життя.

*Громадянська зрілість* у контексті багатовимірної концепції

особистості не зводиться до психічної чи соціальної зрілості і характеризується виваженою кон'юнктурною орієнтацією на нагальні проблеми суспільства, амбівалентними переживаннями, спрямованістю на інших людей (спілкування) та на справу на рівні відтворення суспільного досвіду в практичній, перцептивній та мовленнєво-розумовій формах дії [121, с. 211-213].

Водночас, учені доводять, що визначення об'єктивних критеріїв зрілої людини є проблематичним, оскільки фізична зрілість, розумова зрілість, громадянська зрілість людини і т. ін. не співпадають у часі [163]. Як зауважує Б.Г. Ананьєв, «...настання зрілості людини як індивіда (фізична зрілість), особистості (громадська зрілість), суб'єкта пізнання (розумова зрілість) і праці (професійна зрілість) у часі не співпадають, і подібна гетерохронність (нерівномірність) зрілості зберігається у всіх формаціях» [11].

У питанні дослідження співвідношення понять «зрілість» та «дорослість» інтерес становлять роботи А.А. Реана, який вирізняє чотири компонента або критерії особистісної зрілості: *відповідальність*, *терпимість*, *саморозвиток* та *інтегративний компонент*, який охоплює усі попередні й міститься в кожному з них: *позитивне мислення*, *позитивне ставлення до світу*, яке визначає позитивний погляд на світ [139]. Автор визначає їх як базові, фундаментальні та структуроутворюючі. Проаналізуємо їх більш детально.

Ознакою зрілості є усвідомлення людиною *відповідальності* і прагнення до неї, тому що зріла людина відповідає за зміст свого життя в першу чергу перед самою собою, а також перед іншими людьми [30]. Відповідальність – це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від середньої норми. Згідно Е. Фромму турбота, відповідальність, повага та знання – це сукупність якостей зрілої особистості. Відповідальність формується й розвивається в діяльності, у наданні людині свободи вибору й відповідальності за нього. Як зауважує С.Л. Рубінштейн, відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії в момент і по ходу їх здійснення [143].

Наступна складова зрілої особистості – *терпимість*. Вирізняють два види терпимості (А.А. Реан) – *сенсуальна терпимість* (підвищення порогу чуттєвості до різних впливів оточуючої дійсності) та *диспозиційна терпимість* (готовність, схильність особистості до певної терпимої реакції на середовище) [133; 139]. Для зрілої особистості суттєвого значення набуває саме диспозиційна терпимість, яка зумовлює певні установки особистості, її систему ставлень до світу та інших людей, їх поведінки, до себе, до впливу інших на себе.

Основною складовою зрілої особистості є *саморозвиток* [139]. Сучасні людинознавчі концепції (К.А. Альбуханова-Славська, А. Брушлинський, А. Маслоу, В. Моргун, К. Роджерс, Е. Фромм, та ін.) вказують на актуальність потреби особистості в саморозвиткові, прагненні до самовдосконалення й самореалізації, які виступають показниками

особистісної зрілості й одночасно умовою її досягнення [111; 143; 168]. Ідея саморозвитку й самоактуалізації особистості виявляється у різних способів – у служінні справі, любові до іншої людини (В. Франкл), захопленість значущою роботою (А. Маслоу) або ствердження власної життєвої свободи й розвитку відбувається через здатність людини любити (Е. Фромм).

О.О. Бодалев виділяє такі психологічні характеристики особистісної зрілості:

- 1) активне відображення дійсності й здатність добре орієнтуватися в ній (пізнавальна сфера);
- 2) продуктивність інтелекту дозволяє на високому рівні об'єктивності фіксувати всі основні зв'язки оточуючої дійсності та безпристрасно субординувати за ступенем важливості процеси, які в ній відбуваються [21].

Отже, дорослість – це період життя людини, який йде за періодом дитинства і є попереднім перед старістю. Зрілість – це смисл дорослості, фізіологічний стан людини дорослого віку, соціальне, психологічне, особистісне, професійне новоутворення, яке має виражену акмеологічну спрямованість. Досягнення зрілості як інтегративної характеристики особистості є центральним напрямком розвитку дорослої людини, зокрема в період ранньої дорослості. Саме в цей період закладається фундамент для досягнення зрілості у наступні періоди розвитку дорослої особистості. Зріла особистість – це особистість «тверезого» інтелекту та «розумних» почуттів, яка спроможна вибудовувати та здійснити визначені самостійно життєві перспективи через засвоєні суспільні цінності й здатна до обов'язкової їх реалізації [133].

## **1.2. Психологія дорослості як самостійна галузь психологічного знання**

В історії розвитку вікової психології психологія дорослих як самостійна галузь психології починає формуватися в 30 роки ХХ століття. Зауважимо, що відсутність генетичного підходу у відкритому розгляді психіки дорослої людини гальмувало розробку проблем онтогенезу дорослого віку. Тривалий час панувала думка, відповідно якої дорослість розглядалася як стабільний період розвитку. Так, наприклад, Е. Клапаред [68] характеризував дорослість як стан психічного «скам'яніння», у результаті якого припиняється процес розвитку. У. Джеймс, вважав, що після 25 років доросла людина не спроможна створювати нові ідеї [15]. Цікавими є думки Е. Еббінгауза [цит. за 129], який виділяв у пам'яті дорослої людини три періоди: прогрес (від народження до 25 років); зупинка (від 25 до 50 років) та регрес (після 50 років). Дослідник визначав вік 25-50 років як незмінний відповідно цієї психічної функції. За кривою пам'яті Е. Еббінгауза інтелектуальний розвиток можливий лише до 25 років. Якщо ж спостерігалися продуктивні зміни цієї функції, то їх вважали наслідком

простого накопичення знань. Схожої позиції дотримувався французький психолог Ж. Піаже, стверджуючи, що розвиток інтелекту людини зупиняється на порозі дорослості [55; 128].

Наведені факти піддавалися сумніву і з часом змінили думку вчених щодо цього вікового періоду. Відомий психолог Б.Г. Ананьєв висунув тезу, згідно якої «єдина наукова теорія індивідуального психічного розвитку не може бути побудована без спеціальної розробки її фундаментального періоду – вікової психології зрілості або дорослості» [7]. На його думку індивідуальний розвиток дорослої людини є продовженням онтогенезу, який настає в період після ранньої юності й проходить стадії молодості (рання дорослість), дорослості (середня дорослість), зрілості (пізня дорослість) та старості. З настанням дорослості процес розвитку людини не припиняється і не завершується, оскільки:

- 1) йому притаманні протиріччя і гетерохронність;
- 2) виділяються сенситивні і критичні періоди розвитку;
- 3) психофізіологічний розвиток дорослої людини не є статичним.

Дослідження розвитку людини в період дорослості ґрунтовно представлені в зарубіжній психології й концентруються навколо кількох центральних проблем:

- 1) психологічний зміст стадій вікового розвитку дорослості та механізми її розвитку (Л. Гулд, Д. Левінсон, Дж. Каган, Е. Еріксон, К. Юнг тощо);
- 2) співвідношення постійного й мінливого в особистості впродовж життєвого шляху (П. Коста, Р. Херсон, В. Мітчел та ін.).

Вітчизняні дослідження в галузі вікової психології дорослості представленні відповідно таких проблем:

- 1) психофізіологічні зміни в період дорослості (Б.Г. Ананьєв);
- 2) внутрішньоособистісна, мотиваційно-смілова динаміка (Б.Г. Братусь, Вірна Ж.П., Є.П.Ільїн, Г.В.Ложкін, С.Д.Максименко, В.В.Рибалка, В.А. Семиченко, Т.С.Яценко та ін.);
- 3) особливості навчання та професіоналізації дорослих (Л.І. Анциферова, Н.В. Іванова, Ю.М. Кулюткін, А.А. Маркова, Л.М. Мітіна, Моргун В.Ф., Подоляк Л.Г. та ін.)

Чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать, що процес розвитку дорослої людини безмежний, оскільки саме розвиток стає першоосновою життєдіяльності людини. Тому концептуальна основа та практична база досліджень психіки дорослої людини перебувають на стадії постійного активного дослідження і формування. Окрім того, сучасні теоретико-емпіричні дослідження періоду дорослості стали поштовхом для виокремлення акмеології як особливої наукової дисципліни про психологічну та соціальну зрілість людини.

**Акмеологія** (від гр. акме – вершина; вища точка, розквіт, зрілість) – наука, яка вивчає феноменологію, закономірності, механізми та способи розвитку людини у процесі становлення її зрілості [22].

Греки терміном «акме» називали той віковий період у житті людини, коли проявляється зрілість людини, розквіт її сил і можливостей, коли вона знаходиться, так би мовити, на вершині діяльності [83]. Вершина зрілості людини, тобто її «акме» – це багатомірний стан досить великого і значного періоду життя людини, що охоплює понад 37 років, коли вона відбувається як громадянин, як спеціаліст-професіонал у тій чи іншій галузі діяльності, як бідна чи багата своїми зв'язками з оточуючим середовищем особистість, як чоловік чи дружина, як батько чи матір.

Отже, саме психологія дорослих і стала основою нової науки акмеології. Уперше термін було вжито у 1928 році М.А. Рибниковим, який позначив цим терміном особливий розділ вікової психології – психологію дорослості й тлумачив акмеологію як науку про період розквіту усіх життєвих сил людини [145]. Пізніше Б.Г. Ананьєв визначив місце акмеології в системі наук про людину, помістивши її між педагогікою та геронтологією [9].

За визначенням О.О. Бодалева, акмеологія виникла на перетині природничих, суспільних та гуманітарних наук. На його думку акмеологія покликана здійснювати комплексне дослідження й розробляти цілісну картину суб'єкта, який проходить етап становлення зрілості, коли його індивідні, особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики досягаються в єдності, в усіх взаємозв'язках [22]. Серед науковців панує думка, що акмеологія – це інтегративну наука про психологічну та соціальну зрілість людини, яка складається з специфічних фаз розвитку дорослої людини, не тільки попередньої, але і протистоїть інволюційним процесам (Б.Г. Ананьєв, О.І. Степанова, Ю.М. Кулюткін, Г.С. Сухобская, А.А. Реан).

### **1.3. Специфічні проблеми періодизації індивідуального розвитку дорослої людини**

У класифікаціях різних авторів межі періоду дорослості мають різні вікові показники. Це зумовлено, насамперед, тим, що досить важко, якщо взагалі можливо, точно вказати вікові межі стадій розвитку дорослих. Виділяючи стадії розвитку дорослої людини, дослідники обирають різні критерії вікової класифікації.

**Межі віку** – це своєрідна середньостатистична величина, яка в кожному індивідуальному випадку може сильно варіюватися.

Так, окремі зарубіжні дослідження, присвячені змінам, що відбулися за останні 10-20 років у американській сім'ї, вказують на те, що хронологічний вік взагалі не може вважатися навіть приблизним показником проходження дорослою людиною тієї чи іншої стадії життя, оскільки «сталось розмивання кордонів традиційних періодів життя», а сучасне американське суспільство, з відповідною економічною, правовою, соціальною основою перетворюється на «байдуже до віку» [86].

У науковій літературі зустрічається *поняття «вікова когорта»*, яке

використовують для виділення меж усередині епохи дорослості.

**«Вікова когорта»** – велика група людей, які народилися в один історичний період і пережили одні й ті ж історичні та соціальні події [86].

Вважається, що для більшості людей приналежних до певної вікової когорти, нормативні події та переходи очікуються в певний час, хоча в житті людини можуть траплятися і ненормативні (непередбачені) події і переходи, які породжують напругу і потребують перебудови всього життя людини [86].

Водночас, на думку І.С. Кона, навіть у індивідів, що відносяться до однієї вікової когорти, співвідношення вихованого і самостійно досягнутого є принципово неоднаковими, оскільки будь-яка вікова категорія має три системи відліку:

1) *індивідуальний розвиток* (що спроможна і не спроможна робити людина в певному віці);

2) *вікова стратифікація суспільства* (що має і чого не можна робити щодо даного віку);

3) *вікова символіка культури* (що відповідає і що не відповідає даному віку, сукупність соціальних очікувань у сфері поведінкових актів, зовнішнього вигляду, форм відносин) [82].

У деяких культурах взагалі відсутній хронологічний вік, не вживаними є слова, які позначають «юність», «рання дорослість», «дорослий середнього віку». Наприклад, у культурі Гузі (Кенія) диференціація віку жінки й чоловіка є різною. Так, у житті жінки виділяються п'ять стадій – дитина, непосвячена дівчинка, посвячена дівчинка, заміжня жінка, старша жінка; щодо чоловіка, то віковий розвиток охоплює чотири стадії – дитина, непосвячений хлопчик, посвячений воїн, старший чоловік [86].

Отже, використання хронологічного віку в якості маркера вікових епох дорослості є умовним, оскільки в межах одного соціально-історичного періоду, однієї культури, однієї вікової когорти існують великі індивідуальні відмінності.

*Що ж становить основу вікового розвитку дорослої людини?*

Хід вікового розвитку дорослої людини залежить від:

1) закономірностей дозрівання організму та інволюційних процесів саме у період дорослості;

2) соціокультурних умов життя дорослої людини.

Як підкреслюють більшість дослідників, вік є змістовою характеристикою розвитку людини (Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон, В.І. Слободчиков та ін.). Видатний психолог, фахівець в сфері розробки проблем людинознавства Б.Г. Ананьєв писав: «Життєвий шлях людини – це історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, сучасника певної епохи і однолітка певного покоління. Разом з тим фази життєвого шляху датуються історичними подіями, зміною способів виховання, змінами способу життя та системи відносин, сумою цінностей і життєвої програмою – цілями і сенсом життя, якими дана особистість володіє. Фази життєвого шляху накладаються на вікові стадії онтогенезу, причому в такій мірі, що в

даний час деякі вікові стадії позначаються саме як фази життєвого шляху... » [7].

У наукових виданнях класифікації вікових періодів дорослої людини представлено відповідно *стадіального підходу* [55].

*Зміст стадіального підходу вікової періодизації дорослості:*

- розвиток дорослої людини процес постійний і безперервний;
- кожна доросла людина, яка належить до даної культури проходить однакові стадії розвитку в їх незмінній послідовності;
- розвиток особистості відбувається на підставі змінюваних механізмів розвитку, розвитку смислових структур дорослого; соціально-психологічних завдань, від вирішення яких залежить соціальна адаптація індивіда.

Ідея стадіальності розвитку дорослої людини потужно розробляється зарубіжними (Е. Еріксон, Р. Хейвігхертс, Р. Гоулд, Дж. Ловінгер, Р. Кеган) і вітчизняними психологами (Б.С. Братусь, Е.Ф. Зеер, В.І. Слободчиков, В.Ф. Могрун та інші).

Розглянемо найбільш відомі теорії стадіальної розвитку дорослих. Так, *за стародавньою китайською класифікацією* дорослість поділяють на 4 періоди: з 20 до 30 років – вік вступу до шлюбу; з 30 до 40 – вік виконання громадських обов'язків; з 40 до 50 – пізнання власних помилок; з 50 до 60 – останній період творчої життя. *Піфагор* порівнював вік людини з порами року і, відповідно, зрілість охоплювала періоди літа (20-40 років) та осені (40-60 років).

За віковою періодизацією, прийнятою Міжнародним симпозиумом у Москві в 1965 році, дорослий вік так само поділяють на 2 періоди. Перший період – 22-35 років для чоловіків, 21-35 для жінок і другий період – 36-60 років для чоловіків, 36-55 років для жінок.

Вікова періодизація *Д.Б. Бромлей* відносить зрілість до четвертого циклу і ділить їх на чотири стадії: 1) рання дорослість 21-25 років; 2) середня дорослість 25-40 років; 3) пізня дорослість 40-55 років; 4) передпенсійний вік 55-65 років.

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).

Схожою, але дещо варіативною у віковому представленні, є стадії розвитку дорослої особистості за класифікацією *Д. Левінсона*. Він виділяє три ери дорослості: ера ранньої дорослості (17-45 років); ера середньої дорослості (40-65лет); ера пізньої дорослості (понад 60 років). Упродовж кожної ери людина вибудовує структуру життя, яка існує до тих пір поки людина не «переростає» її. Введення поняття «структура життя» дозволило Д. Левінсону виділити умовні хронологічні рамки переходів усередині позначених стадій: 1) перехід до ранньої дорослості: 17-22 років (входження в ранню дорослість); 2) 22-28 років (перехід у 30-річчя); 3) 28-33 років (кульмінаційний період ранньої дорослості); 4) 33-40 років (перехід до



середньої дорослості); 5) 40-45 років (початковий період середньої дорослості); 6) 45-50 років (перехід у п'ятдесятиріччя); 7) 50-55 років (кульмінаційний період середньої дорослості); 8) 55-60 років (перехід до пізньої дорослості) 9) понад 60 років [86].

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 [цит. за 40].

У моністичній концепції багатовимірного розвитку особистості *В.Ф. Моргуна* представлено модель періодизації розвитку діяльної особистості впродовж усього життя [119]. Етап онтогенезу дорослої «діяльної особистості» вчений поділяє на чотири періоди: молодість (19-30 років); дорослість (31-45 років); зрілість (46-60 років) та старість (61 рік і довгожителство)<sup>1</sup>. Кожен наступний період змінюється нормативними кризами вікового розвитку дорослої особистості. Так, період молодості за авторською моделлю завершується кризою молодості «сім'я, покликання» (27-33 роки); період дорослості – кризою дорослості «визнання» (39-45 років); перехід від зрілості до старості може супроводжуватися кризою зрілості «наставництво» (55-65 років) й у більш пізньому виявленні кризою сенсу життя «мудрість і спокій».

Багатовимірна періодизація розвитку особистості протягом життя розроблена *В.Ф. Моргуном* у межах моністичної концепції багатовимірного розвитку особистості [122]. Це одна з концепцій, яка має високий рівень повноти опису онтологізації структури «діяльної особистості» і передбачає визначення таких п'яти інваріантів: 1) просторово-часові орієнтації (на минуле, сучасне, майбутнє); 2) потребо-вольові естетичні емоційні переживання (негативні, амбівалентні, позитивні); 3) змістовна спрямованість діяльності особистості (на предмет – засіб – продукт: праця; на інших людей: спілкування; на процес: гра; на самого суб'єкта: самодіяльність); 4) рівні опанування особистістю діяльності (навчання, відтворення, пізнання (учіння), творчість); 5) форми реалізації діяльності (моторна, перцептивна, мовленнєва, розумова). Вони утворюють жмуток векторів, що перетинаються в одній точці, «вузлі» (за *О.М. Леонтьєвим*), або «хронотопі» (за *М.М. Бахтіним*) (див. рис. 1).

---

<sup>1</sup> Детальне представлення багатовимірної періодизації розвитку особистості за *В.Ф. Моргуном* дивись у додатку.



Рис. 1. Схематичне зображення багатовимірної структури особистості (за В.Ф. Моргуном)

Розглянемо детально, що розуміє автор під кожним інваріантом, зосередивши основну увагу саме на етапі розвитку дорослої особистості.

*Просторово-часові орієнтації особистості* «складаються зі співвідношення локалізацій особистості в минулому, теперішньому і майбутньому» і «задаються вирішенням протиріччя між буттям і небуттям матеріальних і духовних носіїв особистості – тіла людини, людей, які її знали, її діянь і творінь» [цит. за 126, с. 59].

*Потребовольові естетичні переживання особистості* «можна представити у вигляді співвідношення негативних (низинне, потворне), амбівалентних (трагічне, комічне) і позитивних (прекрасне, піднесене) почуттів».

*Змістова спрямованість діяльності особистості* вибудовується В.Ф. Моргуном із системи розподілу праці й онтогенезу суб'єкта діяльності в таку послідовність діяльностей за їхнім змістом: 1) спрямованість на предметно-гарматно-результативне перетворення природи (праця у вузькому сенсі); 2) спрямованість на суб'єктно-знакове пізнання і перетворення інших людей (спілкування); 3) спрямованість на перетворення способів власної активності (гра, ритуал); 4) спрямованість на перетворення самого себе («самодіяльність» за термінологією С.Я. Рубінштейна)».

*Рівні опанування особистістю діяльності* виструктуровані автором у наступну ієрархію: 1) навчання як передача досвіду від «учителя» до «учня»; 2) відтворення діяльності особистістю; 3) учіння як рівень «надситуативної

пізнавальної активності» (за В.О. Петровським); 4) вищий рівень – творчість».

*Форми реалізації особистістю діяльності* представлені таким чином: 1) моторна («матеріальна» за П.Я. Гальперінім); 2) перцептивна (за Н.Ф. Тализіною); 3) мовна; 4) розумова (рефлексія) [цит. за 126, с. 60].

На думку Моргуна В.Ф., якщо динаміка особистості *дитини* детермінована соціальною ситуацією розвитку, провідними діяльностями та новоутвореннями, то у *дорослого* – навпаки: саме новоутворення посідають чільне місце в ієрархії детермінант і разом із провідними діяльностями і соціальними ситуаціями визначають особистісну динаміку людини [122].

У середині 90-х років стає відомою періодизація розвитку особистості В.І. Слободчикова [148]. Різничитань в інтерпретації кризових і стабільних періодів життя людини між В.Ф. Моргуном і В.І. Слободчикова небагато, але підходи двох дослідників принципово різні. Так, в основі поділу життя людини на періоди у Моргуна покладено часові орієнтації та змістові спрямованості, а у Слободчикова – «базисні спільності, або рівні розвитку суб'єктності». Відповідно у В.І. Слободчикова життя людини поділене на п'ять періодів: 1) пожвавлення; 2) одухотворення; 3) персоналізація; 4) індивідуалізація; 5) універсалізація. Етап розвитку дорослої особистості припадає на період *індивідуалізації* (молодість (19-28 років) + криза молодості (27-33 роки) та дорослість (32-42 роки) + криза дорослості (39-45 років)) та криза індивідуального життя та період універсалізації (зрілість (44-60 років) + криза зрілості (55-65 років)) та старість (62 - ... роки) [цит. за 126, с. 65-66].

За періодизацією російського психолога *Б. Ананьєва*, дорослий 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.

Зважаючи на вище зазначене, епоха старості може охоплювати досить тривалий віковий період, який не є однорідним. Тому її поділяють на кілька етапів, періодів, не завжди виділяючи хронологічні межі кожного. Розглянемо більш детально періодизації розвитку особистості у старості.

У наукових джерелах можна знайти різноманітні підходи до формулювання періодизації вікового розвитку на етапі старіння. Погляди науковців щодо періодизації розвитку особистості у старості змінювалися. Зокрема, це зумовлено *збільшенням тривалості життя людини*. Якщо раніше, у давнину вік 60 років вважався досить похилим, поважним віком, до якого доживали небагато, то зараз – цей вік розглядають як вік активної участі в суспільному житті, високої творчої активності, прагнення до самоствердження.

У цілому, підстави для періодизації змінюються залежно від загальної концепції розвитку особистості у старості. Серед різних *підстав для виділення вікових меж у старості* вибираються окремі: *соціальна ситуація* (віддалення від справ) і *психофізіологічний статус* (стан здоров'я), тоді як

зміни, що відбуваються на особистісному рівні не завжди враховуються. У сучасних умовах відбувається уповільнення процесів старіння (Б.Г. Ананьев) [9; 36; 176].

Початок старості (похилого віку) припадає на 50 років, згідно англійським фізіологам ХХ століття, 60 років – згідно Піфагору, 70 років – згідно китайським вченим. Німецький фізіолог М. Рубнер також 50 років вважав початком старості, а 70 – поважною старістю.

*О.Г. Лідерс* у старості виділяє такі періоди: похилий вік, старечий вік, довгожителство (необов'язковий період), період вмирання [99].

Близьким є поділ на періоди епохи старості *В.Ф. Моргуном*: похилий вік (55-75 років), старечий (75-90), довгожителство (понад 90) [120].

Аналогічно, виділяючи три періоди у становленні старості, англійський вчений *Д. Бромлей*, дає характеристику кожному [цит. за 2].

**I період**, «віддалення від справ» («відставка», 65-70 років) проявляється у підвищеній вразливості (сприйнятливості) до порушень життєвого стереотипу та «психічних безладів» у найближчому оточенні; зростаючою потребою у комунікації, загостренням почуття спорідненості і прив'язаності до близьких людей; звільненням від службової ролі та суспільних справ або продовженням певної діяльності з метою підтримки авторитету та влади; адаптацією до нових умов життя без постійних напружених занять; погіршенням фізичного і розумового стану.

**II період** – старість (від 70 років) характеризується повною незайнятністю людини у суспільстві; відсутністю будь-яких ролей, крім сімейних; зростаючою соціальною ізоляцією; подальшим скороченням кола близьких людей, особливо серед однолітків; фізичною і розумовою недостатністю.

**III період** – дряхлість, хвороблива старість, смерть. *Д. Бромлей* у цьому періоді не виділяє хронологічних меж і описує його через збільшення явищ сенільності у поведінці та психічній сфері, остаточне порушення біологічних функцій, хронічні хворобливі стани, смерть.

Інший дослідник *І. Бернсайд* на етапі пізньої дорослості виокремлює чотири десятиліття: передстаречий період (60-69), старечий період (70-79), пізньостаречий період (80-89), дряхлість (90-99) [86].

*Дж. Біррен* пізньою зрілістю називає вік 50-75 років, а старість, на його думку, починається після 75 [10].

Демограф *Б.Ц. Урланіс* онтогенез людини поділяє на три періоди. У становленні третього, післяробочого періоду виділяє: людей похилого віку (55-64), старих людей (65-74), дуже старих (75-85), престарілих (понад 85).

Вважаючи, що нормальна тривалість життя людини має бути 90 років, *Б.Ц. Урланіс* наголошує на можливості визначити середню кількість недожитих років – різницю між нормальною і середньою тривалістю життя. Ця величина показує, скільки у людей в середньому забирається років життя через передчасну смерть [10; 132].

Аналізуючи особливості соціальної ситуації розвитку, провідної

діяльності і особистісних новоутворень більшості людей, що вступили в епоху, яку умовно можна назвати «після зрілості», *М.С. Пряжніков* виділяє такі періоди [134]:

- 1) похилий, передпенсійний вік (приблизно з 55 років до виходу на пенсію, очікування і підготовка до пенсії);
- 2) період після виходу на пенсію (перші кілька років на пенсії, опанування нового соціального статусу);
- 3) період власне старості, стабільної старості (через кілька років після виходу на пенсію і до моменту серйозного погіршення здоров'я);
- 4) довгожителство в умовах: (а) значного погіршення стану здоров'я; (б) при порівняно гарному стані здоров'я, стабільне довгожителство (приблизно після 75-80 років і далі).

У вітчизняній науці прийнята була така схема вікової періодизації: похилий вік – 60-74 роки для чоловіків, 55-74 для жінок; старечий вік – 75-90 років (для чоловіків і жінок); довгожителі – понад 90 років [36; 92].

Досягнення людиною останніх періодів (старечого, довгожителства) залежить від спадковості, стану здоров'я, умов існування організму у середовищі проживання, характеру виховання і діяльності людини, власне ставлення до свого віку, старості [9; 31].

Виділяють також і *пенсійний* вік, межі якого встановлюються державою. При його визначенні за основу беруть хронологічний вік – кількість прожитих років.

Аналізуючи різні класифікації вікової періодизації дорослості, зауважимо, що всі автори відзначають неоднорідність періоду дорослості, яка загалом поділяється на періоди ранньої дорослості та пізньої дорослості (див. таблиця 1.).

*Таблиця 1*

**Порівняльна класифікація вікових меж дорослості**

№ п/п	Автор класифікації	Вікові межі дорослості		
		<i>Рання дорослість (в роках)</i>	<i>Середня дорослість (в роках)</i>	<i>Пізня дорослість (в роках)</i>
1.	Е. Еріксон	25-45	40(45)-60	понад 60
2.	Д. Біррсен	17-25	25-50	50-75
3.	Д. Бромлей	21-25	25-40	40-55
4.	В.В. Бунак	25-25 (ч) 20-30 (ж)	–	після 35 (ч) після 30 (ж)
4.	Ш.Бюллер	25-45	–	45-65
5.	Г. Гінзберг	24-40	–	45-50
6.	Ж. Годфруа	20-40	–	40-60
7.	Д. Векслер	20-35	36-45	46-53
8.	Ю.М. Карандашев	20-28	29-35	36-44
9.	Г. Крайг	20-40	40-60	від 60

10.	Д. Левінсон	17-45	45-60	понад 60
11.	В.Ф. Моргун	19-30	31-60	61- ...
12.	І.С. Слободчиков	19-28(31)	32-61	62- ...

Як показують дані таблиці 1, існують суттєві помітні розбіжності у поглядах науковців на визначення меж періоду дорослості. Такі розбіжності пояснюються, насамперед, різними основами побудови класифікацій вікових періодів: фізіологічними, психологічними, антропологічними та демографічними. Водночас, психологічні та фізіологічні показники розвитку можуть не співпадати в часі, що й відображається у вікових характеристиках. На думку А.А. Реана, суб'єктивне самовідчуття й об'єктивні показники розквіту сил дорослої людини визначаються не скільки хронологічним віком, скільки різними факторами: соціокультурним статусом, освітнім рівнем, специфікою професійної діяльності [139]. Відтак у сучасній психології розвитку стверджується точка зору Г. Крайга про те, що чітко визначити межі стадій розвитку дорослості важко, оскільки *головна особливість розвитку у період дорослості – мінімальна залежність його від хронологічного віку*. Більшою мірою зміни мислення, поведінки та особистості дорослої людини в цілому визначаються умовами й обставинами її життєдіяльності – цілями, установками, досвідом та родом занять [86]. Щодо розбіжностей у виділенні вікових підперіодів у період дорослості, то їх, швидше за все, можна пояснити тим, що автори класифікацій (наприклад, Ш. Бюллер, В. Гінзбург та ін. поділяють дорослість на ранню та пізню) не мають достатнього експериментального матеріалу їх підтвердження.

Таким чином, не зважаючи на різні підходи щодо побудови вікової періодизації дорослої людини, варто зауважити, що всі автори відзначають неоднорідність та стадіальність у розвитку дорослої людини впродовж життя.

Кожен з перерахованих вище вікових періодів дорослості має власні вікові особливості і характеристики.

**Вік** – етап розвитку людини, що характеризується специфічними для нього закономірностями формування організму і особистості і відносно стійкими психофізіологічними особливостями [139]. Відлік віку починають від народження до фізичної смерті.

Поняття віку – багатоаспектне. У ряді концепцій вік розглядається як сумація різнорідних явищ дорослішання, загальносоматичного, статевого і нервово-психічного дозрівання, зрілості і старіння, що збігаються з багатьма складними явищами суспільно-економічного розвитку людини в конкретний історичний відрізок часу. Умови життя (політичні, економічні, соціальні, екологічні та ін), в яких проходило формування, розвиток і життєдіяльність людини, можуть мати спільні риси в умовах соціуму в певний конкретно-історичний період, але вони при цьому не ідентичні. Велике значення мають також спадковий фактор і спосіб життя, обраний індивідом чи нав'язаний йому ззовні його соціальним оточенням або життєвою ситуацією. Отже, з урахуванням впливу зовнішніх і внутрішніх стосовно індивіда причин

швидкість і якість розвитку його організму, процеси розвитку і старіння, а значить, і їх підсумки до визначеного періоду часу будуть суто індивідуальними. Тому при необхідності використовуються й інші характеристики віку.

Виділяють *чотири види віку* (за О.О. Кроником, Є.І. Головахою):

– *хронологічний (паспортний)* – виражає тривалість існування індивіда з моменту його народження до даної точки відліку (смерті);

– *біологічний (генетичний, функціональний, фізіологічний)* – характеризує певні патерни індивідуального розвитку людини. 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 зумовлено 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) [144].

– *соціальний (громадянський)* – починає функціонувати відповідно до біологічного віку (в різних культурах визначають час для початку шкільного навчання, для одруження, для народження дітей, для пенсії тощо). Соціальний вік оцінюється за ступенем відповідності статусу людини існуючим в даній культурі нормам, з очікуваннями та вимогами суспільства стосовно соціальної ролі індивіда, його статусу в даному віковому періоді. Визначаючи сутність даного поняття, Г. Крайг наводить такий приклад: «...на 50-річного чоловіка з трьома дітьми дивляться інакше, ніж на 50-річного холостяка, що зав'язує знайомства в барі, в пошуках партнерки...» [86];

– *психологічний (суб'єктивно прожитий)* – позначає певний, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що зумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретне історичне походження (дитинство). Водночас у наукових джерелах цю категорію розглядають з іншої точки зору, пов'язуючи вік індивіда з його індивідуальними відчуттями свого віку. Суб'єктивно індивід може відчувати себе молодшим, або старшим за календарний вік у залежності від темпераменту, характеру, емоційності, стану здоров'я і самопочуття, обставин його життєдіяльності, зовнішніх по відношенню до нього обставин та інших причин [162].

Як психологічна категорія поняття віку слугує для позначення часових характеристик індивідуального розвитку людини. Психологічний вік тісно пов'язаний із поняттям *психологічного часу особистості*, тобто з тим, як людина оцінює у внутрішньому світі свій вік. Так, молоді люди (від 20 до 40

років) оцінюють себе старшими і так само – інших. Після 40 років спостерігається зворотна тенденція – люди сприймають себе молодшими, ніж вони є. І чим вони стають старшими, тим більше «молодшають», і лише «біологічний» вік нагадує про справжні роки.

Визначаючи змістові характеристики вікової індивідуальності людини доцільно звернути увагу на феномени вікового психофізіологічного розвитку, зокрема, такі явища як *акселерація* та *ретардація*.

**Акселерація** полягає у прискоренні фізичного та психічного розвитку дітей і підлітків у сучасних умовах. Акселерати – це діти із прискореним фізичним розвитком.

**Ретардація** – це сповільнення розвитку органу або тіла в цілому порівняно з предками або однолітками. Ретарданти – це діти зі сповільненим фізичним розвитком.

Зважаючи на специфіку дорослого віку доцільним, на нашу думку, є розгляд *психологічного аспекту акселерації та ретардації* дітей-підлітків, зокрема того, як саме феномени акселерації та ретардації виявляються в контексті психічної еволюції особистості.

*Психологічний аспект акселерації* проявляється в тому, що підліток-акселерат має значно менше часу на усвідомлення своїх проблем розвитку, для формування волі, для опанування переживаннями пубертатного періоду, які зумовлені фізіологічними та гормональними зрушеннями. Водночас, визнання, яке отримують підлітки-акселерати з боку соціального оточення, може викликати занепокоєння, оскільки насправді вони молодші й менш зрілі порівняно з однолітками, які розвиваються повільніше. За таких умов у акселератів розвивається потреба в соціальному визнанні, однак разом з тим може розвиватись і почуття більшої залежності від групи та соціальної підтримки.

*Психологічний аспект ретардації* характеризується гендерними відмінностями. Так, *хлопчики-ретарданти* 17-річного віку переживають почуття неповноцінності, вважають себе відкинутими, а у поведінковому плані вони демонструють неслухняність, прагнення до автономії та звільнення від зовнішнього контролю. На відміну від хлопчиків *дівчата-ретарданти*, зазвичай, займають провідні позиції в колективі, оцінюються як більш врівноважені, соціабельні, товариські, схильні до лідерства та експресивні [84, с.79-80].

Вище зазначені аспекти цілком слушно потребують відповіді на питання: *Як саме феномени акселерації та ретардації виявляються в контексті психічної еволюції дорослої особистості?*

За даними Каліфорнійського інституту дослідження розвитку колишні акселерати після 30 років більш домінантні, схильні до лідерства, більш соціально пристосовані. Ретарданти у 30-річному віці стають більш конформними та приземленими. Цікавим є й той факт, що хоча у ретардантів у підлітковому віці й спостерігалися психоневротичні симптоми, все ж чисельні емпіричні дослідження характеризують їх як психологічно



чутливіших та складніших особистостей [84].

Окреслені змістові характеристики вікової індивідуальності дорослої людини визначають такі основні *положення*:

- 1) вікові зміни охоплюють усі сфери розвитку особистості в період дорослості;
- 2) для процесів дозрівання та інволюції дорослої людини характерними є суперечливість і гетерохронність розвитку;
- 3) використання хронологічного віку в якості маркера вікових епох дорослості є умовним, оскільки в межах одного соціально-історичного періоду, однієї культури, однієї вікової когорти існують великі індивідуальні відмінності;
- 4) психологічний вік і зрілість виступають як параметри особливого історичного часу, в якому ведеться літочислення життєвого шляху дорослої особистості;
- 5) з урахуванням впливу зовнішніх і внутрішніх по відношенню до індивіда причин швидкість і якість розвитку його організму, процеси розвитку та старіння, а значить і їх підсумки, до певного періоду часу будуть суто індивідуальними.

#### **1.4. Особливості розвитку в період дорослості**

Розвиток особистості є безперервним процесом і відбувається впродовж усього життя людини. Як стверджує К. Хорні «усі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін» [173]. Психічний розвиток є основним способом існування особистості, в тому числі й дорослої людини, та має такі *особливості*.

1. *Асинхронність*. Гетерохронність розвитку особистості тісно пов'язана з асинхронністю, тобто нерівномірністю розвитку окремих її структур (емоцій, потреб, свідомості). Іншими словами, окремі структурні елементи особистості розвиваються з випередженням загальної фази, інші – із запізненням. Наприклад, емоційно забарвлене прагнення до військових подвигів у ранньому віці може випереджати рівень сформованості загальної етичної свідомості.

2. *Гнучкість*. Поняття гнучкість розглядають у багатьох дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних психологів, однак немає єдиного підходу у поясненні його змісту. Основною відмінністю зарубіжних досліджень по даному питанню є використання двох термінів щодо визначення гнучкості: *flexibility* – власне гнучкість і *variability* – варіабельність, багатогранність. Гнучкість визначають як здібність відмовитися від одного способу дій на користь іншого, більш економного (К. Шайе); як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів до іншого (С. Рубеновіц, Дж. Гілфорд). У це поняття ряд авторів включає також швидкість переходу від свідомого до підсвідомого (Р. Кеттел) та здібність особистості адаптуватися до неочікуваних змін (Л. Хаскел).

3. *Включеність*. Більшість сучасних дослідників стверджують, що не існує універсальних ознак, які дозволяють виокремити період дорослості з поміж інших вікових періодів у які він включений. Підтвердженням цього є той факт, що початок зрілості не одмежовуються від юнацького періоду, який передує йому, й що немає значущої різниці між кінцем зрілості й початком старості. Зауважимо, що включеність є однією з настанов життєстійкості особистості (за С. Мадді) [102, с. 90]. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І, навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність». Прикладом невключеності у життя може бути хаотична, не послідовна зміна видів діяльності (людина впродовж року змінює три місця роботи, і в решті решт залишається безробітною) [163, с. 22].

**Основні новоутворення дорослості.** Аналіз особливостей розвитку в період дорослості не буде повним без характеристики основних новоутворень цього вікового періоду.

*Вікові новоутворення* тлумачать як новий тип побудови особистості, її діяльність, психічні зміни, які виникають у конкретному віці й визначають змістові перетворення у свідомості людини, особливості її внутрішнього та зовнішнього світу [180, с. 9].

Поява новоутворень розглядається як розв'язання деякого потенційного протиріччя, дилеми розвитку, вибору з двох можливостей, одна з яких призводить до прогресу, інша – визначає регрес особистості (Е. Еріксон).

Ряд дослідників (Б. Ананьєв, Б.С. Братусь, В.Ф. Моргун, Дж. Віткін, Е. Еріксон, Б. Фрідан та ін.) розглядають дорослість як час безперервного зростання, а розвиток дорослої людини характеризують як основу вирішення проблем попередніх періодів (від народження до ранньої дорослості): набуття автономності та довіри, ініціативи, працездатності та ідентичності. Ідентичність в цьому переліку займає особливе місце, оскільки, як зауважує Е. Еріксон, процеси досягнення ідентичності забезпечують почуття неперервності досвіду дорослого життя, становлення особистісної зрілості [182].

**Рання дорослість (від 20 до 40 років)** характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що дає поштовх до побудови системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. На одному полюсі цього виміру знаходиться *інтимність (близькість)*, яка не зводиться лише до сексуальної інтимності, а виявляє себе в дружбі, еротичних зв'язках і спільних прагненнях, на іншому – *ізоляція*, яка може супроводжувати людину впродовж усього життя, хоча зовнішньо людина може багато чого досягти, створюючи враження цілком успішної людини.

*Інтимність* – потаємне почуття, що виражається у здатності до

близьких стосунків, а також у здатності, як стверджує Е. Еріксон, злити воедино особистісну ідентичність з ідентичністю іншої людини без побоювання втратити щось у собі.

*Ізоляція (самотність)* – настає в результаті неможливості або неспроможності досягти взаємності, іноді, внаслідок того що ідентичність індивідуума настільки є слабкою, виникає ризик втратити себе при єднанні з іншою людиною.

«Невід’ємною часткою інтимності є дистанціювання: готовність людини відкидати, ізолювати й, якщо необхідно, руйнувати ті сили й тих людей, сутність яких їй видається небезпечною» (за Е. Еріксоном) [цит. за 182].

*Закономірність:* почуття інтимності неможливо випробувати, допоки не досягнута стабільна ідентичність. Для того щоб мати інтимні (близькі) стосунки з іншою людиною, індивід має усвідомити себе (хто він), набути здатності бути самим собою. Відтак мова йде про становлення цілісності особистості, її загальну узгодженість з оточуючим світом.

- *негативні наслідки:* можливе зайве захоплення собою чи уникання міжособистісних стосунків. Нездатність встановлювати спокійні та довірливі міжособистісні стосунки породжує почуття самотності, соціальної ізоляції.

Нормальним виходом із кризи «інтимність – ізоляція» є культивування любові у взаємодії з людьми.

Відтак, *центральним новоутворенням* періоду ранньої дорослості є *сімейні стосунки й професійна компетентність*. Наприкінці періоду ранньої дорослості, на межі періоду зрілості (середня дорослість), людина розв’язує екзистенціальні проблеми, підводить перші підсумки, намагаючись зрозуміти сенс свого життя [3].

**Період середньої дорослості (від 40 до 60 років)** вважають періодом повного розквіту особистості. Згідно концепції психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона, цей період охоплює сьому стадію розвитку життєдіяльності дорослої людини й визначається автором як *етап особистісної зрілості*<sup>2</sup>. Його характеризують як найбільш значущий період у житті дорослої людини, коли вона має можливість найпотужніше розкрити свій потенціал, реалізувати себе в усіх сферах, виконати своє призначення. У цьому контексті зрілість стає ціллю розвитку, досягненням розквіту, за яким може бути приховано подальший розвиток. З цього приводу Л.І. Анциферова зазначає, що період зрілості не доцільно розглядати як кінцевий стан до якого спрямований розвиток і яким він завершується. Навпаки, чим більш

---

<sup>2</sup> Поняття «особистісна зрілість» – порівняно нове набуття психології розвитку, вживають в контексті філософського аналізу таких феноменів як масова людина (Х. Ортега-і-Гассет), втеча від свободи, соціальний та індивідуальний характер (Е. Фромм), екзистенціальний вакуум, сенс життя (В. Франкл) та ін. Водночас, психологічне тлумачення поняття «зрілість» визначає свою нетотожність таким поняттям як юридична або соціальна зрілість, а також стикається із труднощами у визначенні норми розвитку в зв’язку з дією культурних факторів та загальною інфантилізацією сучасного суспільства [168].

зрілою в соціальному й психологічному сенсі стає особистість, тим більше зростає її здатність подальшого розвитку [15]. Іншими словами, верхня межа зрілості людини залежить від її індивідуальності й може відсуватися в бік старшого віку, а її тривалість може бути оцінена в широких межах: від 25-30 до 40, іноді до 50 років. Для деяких людей період зрілості продовжується фактично до кінця життя й усупереч паспортному віку не змінюється старістю [180].

Зрілість остаточно виявляє характер різних ліній онтогенезу, доводить їх до логічного завершення. Для одних людей вона є лише чисто хронологічним поняттям, нічого не додає до раніше сформованому стереотипу існування. Інші в зрілості вичерпують себе, досягаючи певних цілей і уповільнюють свою життєву активність. Треті продовжують розвиватися, постійно розширюючи свої життєві перспективи.

Основними сторонами життя людини середнього дорослого віку залишаються сімейні стосунки й професійна діяльність. Визначаюча їх соціальна ситуація розвитку – це ситуація реалізації дорослою людиною самої себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках. Згідно Е. Еріксону, основна проблема цього періоду полягає у виборі між *продуктивністю* та *інертністю* [182].

*Продуктивність* (генеративність) – прогресивна лінія розвитку. Це здатність озирнутися навколо, зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим та зумовлює бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, здійснити певний практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства.

*Що становить основу генеративності?* Основою генеративності виступають *ціннісні орієнтації особистості*. Наприклад, одні люди прагнуть досягти генеративності через сім'ю, інші – у професійному середовищі.

Змістовно поняття генеративності охоплює як творчу й професійну продуктивність, так і внесок у виховання та ствердження в житті майбутнього покоління. Водночас, як зауважує Е. Еріксон, сам по собі факт наявності дітей або навіть бажання їх мати ще «не тягне» на генеративність. У реальності деякі батьки страждають від затримки здатності розвивати ця стадію [182]. Продуктивність виникає разом із стурбованістю дорослої людини не тільки благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Кожна доросла людина приймає чи відкидає думку про свою відповідальність за вдосконалення суспільства. Важливого значення за таких умов набуває почуття самореалізованості дорослої людини, пов'язаного з досягненням її нащадків. Відтак, однією з основних проблем психосоціального розвитку людини середнього дорослого віку є турбота про майбутнє благополуччя людства.

*Інертність* – регресивна лінія розвитку, яка вказує на відсутність прогресивності й призводить до занурення людини в себе, у свої особисті потреби. Це виключна турбота дорослої людини про саму себе, усепопущення себе, егоїзм, егоцентризм, застій.

*Закономірність*: якщо ситуація розвитку несприятлива, має місце регресія до obsесивної потреби у псевдо близькості: з'являється надмірна зосередженість на собі, яка стає причиною косності, застою та особистісного спустошення. У психології така ситуація описується як *криза 40 років*: об'єктивно людина сповнена сил, займає міцне соціальне положення, має професію тощо, але особистісно не відчуває себе потрібною, а своє життя не оцінює вдалим.

- *негативні наслідки*: можлива фізична і психологічна інвалідизація особистості, яка призводить до самопоглинання й особистісного оскудіння.

*Центральним новоутворенням* періоду середньої дорослості є *продуктивність* як інтегральне новоутворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління.

**Період пізньої дорослості (від 60 років)**. Аналізуючи *новоутворення похилого віку (пізньої дорослості)*, Б.Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття *реституціалізації*, пов'язане із *комплексом процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, формування мотиву діяльності* тощо [11].

М.С. Пряжніков простежує *динаміку особистісних новоутворень у різні періоди старості* [134].

У *похилий, передпенсійний вік*, коли людина очікує пенсію змінюються її ціннісні орієнтації, важливішими стають екзистенціальні питання; вона шукає смисли у новій, майбутній життєдіяльності (у житті пенсіонера), до якої раніше не досить серйозно ставилася; для неї час ніби розширюється – вона неминуче думає про найближче, одночасно прагне не втратити часу в сьогодні, а також – все більше замислюється про своє минуле.

У *перші роки після виходу на пенсію* людина усвідомлює себе у новій якості (переважно як «колишнього фахівця»); у неї може з'явитися або відчуття цілісності і гармонійності свого життя, або почуття «незавершеності», негармонійності життя у результаті його осмислення; зростають почуття «нереалізованості» своїх кращих помислів і «покинутості» з боку недавніх колег та друзів.

*Через кілька років після виходу на пенсію* у людини або зміцнюється почуття власної гідності, коли вона всупереч всім обставинам знаходить для себе важливий сенс свого життя, або з'являється почуття розпачу, коли такий сенс не знаходиться і стара людина розтрачує свої сили на дрібниці, буквально «згасаючи на очах», причиною цього часто стає відчуття власної «незатребуваності», «непотрібності». У людини знову з'являється інтерес до життя, вона схильна порівнювати «свій» час і «новий» час, в якому не бере активної участі.

*Довгожителі із різким погіршенням здоров'я* все більше розуміють обмеженість свого життя, а також свою причетність до світу, до природи, до культури, до суспільства, до людства, до Бога. Розуміючи закінченість, тлінність свого існування, вони хочуть хоч у чомусь долучитися до

нескінченного. *Довгожителю*м із порівняно гарним станом здоров'я характерні почуття власної гідності, інтерес до життя (а іноді й «жага життя»), а також певна внутрішня гармонійність і навіть мудрість.

Л.І. Анциферова розглядає *три великі особистісні новоутворення похилого віку*, які є результатом активності особи з інтеграції нею цілісного досвіду свого життя:

- нестримне прагнення до ризику, що зумовлює зміну стилю життя,
- висока чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати,
- високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості [15].

Особливості реалізація названих новоутворень на різних етапах періоду дорослості будуть розглянуті далі.

### ***Провідна діяльність в період дорослості***

Під провідною діяльністю в період дорослості розуміють основну мету життєвого шляху людини, відповідно якої наповнюються сенсом інші види діяльності, розвивається особистість, змінюються її психічні процеси.

З позиції акмеології у віці ранньої та середньої дорослості провідною діяльністю можна вважати *максимальну реалізацію сутнісних сил людини* в ході її активного включення у виробничу діяльність суспільства, входження в яку пов'язано з професійним становленням і професійною самореалізацією особистості. Однак, якщо говорити про більш широке розуміння сутності поняття «реалізація сутнісних сил людини», то його тлумачать як фізичні, соціальні, моральні, ментальні та інші досягнення розвитку дорослої людини [152].

*Провідною діяльністю* у пізньому віці, на думку О.Г. Лідерса є особлива *внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого внутрішнього шляху* [99]. Плідна старість передбачає його прийняття, а неплідна – неприйняття.

М.В. Єрмолаєва вважає, що провідна діяльність цього віку може бути, спрямована або на *збереження особистості людини* (підтримку і розвиток її соціальних зв'язків), або на відокремлення, індивідуалізацію і «виживання» її як індивіда на фоні поступово згасаючих психофізіологічних функцій [54].

Час пізньої дорослості, старості Л.І. Анциферова розглядає у контексті цілісного життєвого шляху індивіда як індивідуалізованого відображення особистістю руху соціально-історичної дійсності. Вона наголошує на такій важливій діяльності цього віку, як *інтеграція особистістю цілісного досвіду свого життя* [14].

В.Ф. Моргун провідну діяльність цього віку пов'язує із спілкуванням, зокрема наставництвом. Адже у ньому, на його думку, реалізується провідна потреба людей похилого віку – передати іншим накопичений досвід. У ній же реалізуються і інші потреби: потреба у колективі, у повазі, потреба самоствердження. У старечий період, початок якого залежить від загальної тривалості життя конкретної людини і стану її здоров'я, провідною стає діяльність із самоствердження [120].

Цікавими, на нашу думку, є дослідження М.С.Пряжнікова, який аналізує динаміку провідної діяльності у різні періоди старості [134].

У похилий, передпенсійний вік, коли людина очікує пенсію, вона має кілька прагнень, зокрема «встигнути» зробити те, що не встигла, залишити про себе «добру пам'ять» на роботі; «надолужити згаяне» в особистісно-інтимному плані, наприклад, «догуляти» те, що «не догулялася» в молодості; передати свій досвід учням і послідовникам; спілкуватися з онуками, які для неї дуже важливі і одночасно реалізовувати себе на роботі; обрати собі заняття на пенсії, спланувати своє подальше життя.

У перші роки після виходу на пенсію людина самовизначається методом «спроб і помилок» – «шукає себе» у новій якості, пробує власні сили у різних видах діяльності (у вихованні онуків, у домашньому господарстві, у хобі, у нових стосунках, у громадській діяльності тощо). Частина пенсіонерів ще продовжує працювати за своєю основною професією, тому у них значно підвищується почуття власної значущості. У «раннього» пенсіонера посилюється прагнення «повчати» або навіть «соромити» осіб молодшого віку, особливо підлітків та юнаків (можливо таким чином вони намагаються долучитися до повноцінного життя молоді і, ніби, самим стати молодими). Частина пенсіонерів прагне спокійно осмислити все прожите життя з метою усвідомлення його сенсу, а тому хтось починає писати «мемуари», а комусь неодмінно потрібно поділитися своїм досвідом і переживаннями.

У період власне старості до серйозного погіршення здоров'я людина має різні хобі, прагне шукати себе у різних діяльностях, хоча їх не можна порівнювати із «попередньою («справжньою») роботою». Якщо у пенсіонера склалися стійкі стосунки з іншими пенсіонерами, то певна спільна діяльність може серйозно захопити його і тоді він намагається віддавати себе повністю цій новій діяльності, особливо, якщо вона здається йому суспільно значимою (наприклад, йдуть на мітинги захищати якість інтереси). Він прагне будь-яким способом підтвердити своє почуття власної гідності, роблячи щось корисне для оточуючих на теперішньому етапі або наголошуючи на своїх заслугах у минулому і за це вимагає поваги. Багато старих у цей час можуть почати готуватися до смерті, що виражається в захопленні релігією, в частому ходінні на кладовище, в розмовах з близькими про «заповіт» тощо і така їхня поведінка може ускладнити становище у сім'ях з невисоким рівнем моральної культури.

Довгожитель з різким погіршенням стану здоров'я займається лікуванням, прагне хоч якось боротися з хворобами; схильний до осмислення свого життя, інколи прикрашаючи його, «чіпляючись» за все краще, що було (і чого не було) в його житті. Життя довгожителів при порівняно гарному стані здоров'я є досить активним (інколи занадто з точки зору молодших осіб), але багато в чому залежить від схильностей людини. Виховання дітей та онуків (правнуків) для них вже не є досить актуальним, як у попередні періоди, бо до цього часу його діти самі стають старшими і старими людьми і вже самостійно хочуть виховувати своїх онуків.

Зауважимо, що у похилому віці є значна кількість осіб, які **продовжують трудову (професійну) діяльність**. В.Д. Шапіро характеризує **дві групи чинників її продовження**: соціально-демографічні та характер, зміст і умови праці [52; 177]. Серед перших найзначимішим є стан здоров'я пенсіонера; менший зв'язок із рівнем освіти, пенсійним стажем і статтю. Серед других найтісніший зв'язок із умовами виплати пенсії і тривалістю робочого дня; далі – із віддаленістю місця роботи від дому, рівнем кваліфікації і фізичного навантаження, відношенням безпосереднього керівника до продовження роботи пенсіонером.

М.Я. Сонін та А.А. Дискін характеризують **дві групи соціальних чинників**, які впливають на ставлення пенсіонерів до праці [52; 155]:

- **чинники прямої дії** – режим роботи, умови і характер харчування, наявність і характер несприятливих умов праці, можливість різноманітного цікавого дозвілля у період перебування на заслуженому відпочинку;
- **чинники непрямой дії** – рівень та характер загальної і професійної підготовки, характер сімейного оточення, рівень матеріального забезпечення.

Серед мотивів продовження трудової діяльності, згідно досліджень А.А. Дискіна, найзначимішим є **матеріальний**. Менше впливає приналежність особи до певної суспільно-професійної групи, характер виконуваної до пенсії роботи, склад сім'ї, стан здоров'я і його самооцінка, любов до своєї професії, потреба у трудовій діяльності, прагнення бути корисним членом суспільства. Провідним мотивом діяльності наукового працівника у похилому віці (як і інших вікових груп) є орієнтація на суспільно значиму роботу і на роботу у гарному колективі (А.О. Зворикін) [52].

### **Контрольні запитання до розділу 1**

1. Охарактеризуйте дорослість як віковий етап соціально-психологічного становлення людини.
2. Як співвідносять поняття «дорослість» і «зрілість» у психологічній науці?
3. Якими є критерії особистісної зрілості за А.А. Реаном?
4. Чому визначення об'єктивних критеріїв зрілої людини у психологічних дослідженнях є проблематичним?
5. Якими є психологічні характеристики особистісної зрілості за О.О. Бодаєвим? Що таке продуктивність інтелекту?
6. Чому з настанням дорослості процес розвитку людини не припиняється і не завершується?
7. Що таке акмеологія? Яке місце займає акмеологія в системі наук про людину?
8. Хто першим вжив термін «акмеологія»?



9. *Хто з відомих зарубіжних і вітчизняних психологів займався розробкою ідеї стадіальності розвитку дорослої людини?*
10. *Що таке «вікова когорта»?*
11. *Від чого залежить хід вікового розвитку дорослої людини?*
12. *Обґрунтуйте зміст стадіального підходу вікової періодизації дорослості.*
13. *Як можна пояснити, що існують суттєві помітні розбіжності у поглядах науковців на визначення меж періоду дорослості? Чому чітко визначити межі стадій розвитку дорослості важко?*
14. *Які види віку виділяють за О.О. Кроником і Є.І. Головахою?*
15. *Що таке психологічний вік особистості?*
16. *Як саме феномени акселерації та ретардації виявляються в контексті психічної еволюції дорослої особистості?*
17. *Які особливості психічного розвитку дорослої людини? Що таке «асинхронність» психічного розвитку?*
18. *Чому більшість сучасних дослідників стверджують, що включеність що не існує універсальних ознак, які дозволяють виокремити період дорослості з поміж інших вікових періодів?*
19. *Які основні новоутворення дорослої особистості Ви знаєте?*
20. *Що становить основу генеративності дорослої особистості?*
21. *Що таке реституціалізація? Для якого вікового періоду дорослості характерне це явище?*
22. *Визначте особливості провідної діяльності на різних етапах періоду дорослості.*

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ (від 20 до 40 років)

### 2.1. Загальна характеристика ранньої дорослості

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 [11].

#### **Особливості:**

1) *фізичне і статеве дозрівання досягають оптимуму* (молода людина є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей). Підтвердженням того, що рання дорослість є оптимальним періодом для сенсомоторного розвитку, стали вікові характеристики спортивних рекордів і переможців Олімпійських ігор. Середній вік переможців Олімпійських ігор серед жінок – 23,6, а серед чоловіків – 25,3 роки. Вікові ліміти найвищих досягнень для деяких видів спорту мають дещо ширший віковий діапазон: від 24 до 35 років. Наприклад, вік рекордсменів у штовханні ядра коливається від 26 до 32 років; у метанні диску від 24 до 35 років тощо [163];

2) *більшість психофізіологічних функцій дорослої людини досягають свого максимального розвитку до 23-25 років і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років* [130]. Так, дослідження П.П. Лазарева та його співробітників, присвячені вивченню чутливості різних модальностей (периферичного зору, слуху, кінестезії) у людей різного віку, дозволили зробити висновок про те, що чутливість «периферичного зору, слуху, центрів руху і, ймовірно, інших центрів залежить від віку». Водночас порогові значення, отримані для 20-річного віку, як вважав П.П. Лазарев (1945), можуть бути використані в якості еталону сенсорного оптимуму, зі звірень з яким можна визначити вік будь-якої людини. На рубежі 20 років П.П. Лазарєвим була відзначена максимальна чутливість слуху, зору і рухових центрів. Проте в наступних роботах Л.А. Шварц (1948) та С.В. Кравкова (1950) було доведено, що сенсорний оптимум досягається до 25 років життя. Отже, максимального розвитку відчуття досягають до 25 років і зберігаються на цьому рівні у більшості людей до 40-річного віку [137].

3) *спостерігається активне збагачення психосоціального досвіду* (включення в усі види соціальної активності, опанування різних соціальних ролей). Період ранньої дорослості характеризується набуттям автономності (переходом до незалежності): доросла людина 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* (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.

**Особливості:**

1) *залежність розвитку дорослої людини від особливостей продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів.*

Як зазначалося раніше, особистість завжди конкретно-історична, тобто є продуктом своєї історичної епохи. Тому вихідним положенням у розумінні становлення соціальної активності дорослої людини є система соціальних відносин і зв'язків у які вона залучається. Окрім того, психосоціальний розвиток особистості залежить від її статусу в тому розумінні, що саме статус особистості визначає певні можливості її діяльності. «Діяльнісна суб'єктивна сторона статусу виступає у вигляді позиції особистості, яку вона займає в умовах певного статусу» [8, с. 136].

*Статус* – певна соціальна позиція, що зумовлена певними правами та обов'язками (наприклад, Василь – керівник, батько, чоловік, дідусь). Людина може мати певний перелік статусів, але щось стає пріоритетним для неї у конкретний віковий період.

Описуючи генезис статусу особистості, Б.Г. Ананьєв зазначав, що з моменту народження людина формується в певному соціальному середовищі та відповідно і залежно від статусу батьків у цьому середовищі, їх економічних, політичних і правових позицій, освіти, роду занять тощо. З початком самостійної суспільно-професійної діяльності вибудовується власний статус людини, який згодом може змінюватися, набувати власних обрисів, водночас зберігаючи основні ціннісні традиції попереднього статусу [8].

Отже, у період ранньої дорослості вибудовується власний образ життя, власний статус людини, відбувається засвоєння нею нових соціальних і професійних ролей.

*Роль* – очікувана поведінка, зумовлена статусом людини. Кожен статус завжди включає кілька ролей (наприклад статус викладача зумовлює різні поведінкові реакції зі студентами, колегами, керівником тощо). Сукупність ролей, що відповідають конкретному статусу – це *рольовий набір*.

2) *консолідація професійних і соціальних ролей.* Основною формою соціальної активності людини на цьому етапі її життя є професійна діяльність, нагромадження професійного досвіду. Професійна діяльність

дозволяє особистості найбільш повно розкрити свій потенціал. Цінність діяльності для особистості пов'язана перш за все з можливістю самовираження, застосування своїх здібностей, з можливістю творчості [133]. У межах зазначеної особливості інтерес становлять результати лонгітюдного дослідження В. Вайлента, який висловив припущення, про наявність у періоді ранньої дорослості підперіоду відносного внутрішнього спокою – стадії зміцнення кар'єри (23-35 років). Цей підперіод характеризується тим, що індивідуум зосереджується на навчанні, зміцненні свого соціального і професійного статусу та забезпеченні своєї сім'ї [86].

Зауважимо, що названа особливість виявляється по-різному для різних категорій людей. Для одних задоволеність життям пов'язана з роботою, до інших приходять усвідомлення обмеженості можливостей власного зростання та неможливості здійснення задумів щодо професійної кар'єри. Джерелом задоволення життям для цієї категорії стає переважно сім'я та особисті інтереси;

3) *зміни в системі суб'єктних цінностей особистості*, які утворюються у результаті засвоєння, інтеріоризації суспільних цінностей і власної соціальної активності. Систему суб'єктних властивостей особистості становлять життєві плани людини, мотиви та цілі її діяльності. Важливою умовою формування суб'єктних цінностей особистості є формування ставлення до себе як до цінності й обов'язкове переконання в тому, що важливим способом утвердження ціннісного началу в собі є просування людини в бік досягнення оптимуму (акме) свого розвитку [154]. В.П. Тугарінов [166] умовно поділяв суб'єктні цінності особистості на матеріальні, соціально-політичні та духовні. До матеріальних цінностей він відносив техніку й матеріальні блага; до соціально-політичних – свободу, братство, справедливість, рівність; до духовних – освіту, науку, мистецтво. Водночас, доволі багатограними й якісно різними виявляються змістові характеристики суб'єктних цінностей, які можуть зазнавати змін в залежності від змін соціального статусу та змісту життєвих планів особистості. У дослідженнях В.О. Ядова та співробітників його лабораторії було встановлено вікові розбіжності в ціннісних орієнтаціях працівників [20; 187]. Так, якщо для працівників у віці 21-30 років важливе значення мають житлово-побутові умови, оскільки цей період характеризується становленням сімейних стосунків, то для працівників вікової групи 30-40 років головне місце в ціннісних орієнтаціях займають умови праці (санітарно-гігієнічні умови роботи, техніка безпеки, обладнання) та відпочинку.

## **2.2. Особливості психофізіологічного розвитку в період ранньої дорослості**

Фундаментальні основи психофізіологічного розвитку в період ранньої дорослості доцільно аналізувати відповідно уявлень про *віковий системогенез*.

**Віковий системогенез** – це процес послідовного становлення, перебудови та розпаду функціональних систем організму впродовж усього життєвого циклу людини, від моменту зачаття до смерті.

К.В. Судаков вирізняє три основні періоди вікового системогенезу:

- 1) становлення функціональних систем в ранньому онтогенезі дорослості;
- 2) зрілий стан організму;
- 3) згасання і деструкції при старінні організму [137].

Період ранньої дорослості характеризується чіткою впорядкованістю дозрівання окремих функціональних систем у результаті їх послідовного включення у забезпечення механізмів адаптації та поведінки організму, що росте. При цьому морфологічне дозрівання й ускладнення як окремих елементів, так і самих систем триває до настання зрілості [137].

Б.Г. Ананьєв виділяє дві фази онтогенетичного розвитку дорослості:

*I фаза* характеризується загальним фронтальним прогресом психофізіологічних функцій у юності, ранній та на початку середньої дорослості;

*II фаза* – психічні функції спеціалізуються в певній діяльності і досягають максимуму в період середньої та пізньої зрілості [11].

Двохфазний розвиток психофізіологічної еволюції людини – це прояв єдності людини як індивіда і особистості як суб'єкта діяльності.

У підручнику з вікової та педагогічної психології (автори О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська) окреслено такі *загальні характеристики психофізіологічного розвитку дорослої людини*:

- 1) спостерігаються періоди підйомів, стабілізації та спадів психофізіологічного розвитку дорослої людини;
- 2) розвиток психофізіологічних функцій має суперечливий характер;
- 3) оптимум спеціалізованих функцій може співпадати з початком інволюції загальних властивостей цих же функцій [33].

Період ранньої дорослості вирізняється від попередніх і наступних періодів онтогенезу тим, що саме у цей період окремі структури і функції мозку досягають повної зрілості, спостерігається оптимум фізичного і статевого дозрівання організму. Водночас, психофізіологічна еволюція цього періоду має складний, суперечливий характер і визначається дією закону гетерохронності. Це зумовлено тим, що нервово-психічний розвиток у цей період пов'язаний не лише з прогресом другої сигнальної системи, а й із загальним розвитком аналітико-синтетичної діяльності мозку [146]. Як зазначає Б.Г. Ананьєв, «...у процесі індивідуального розвитку аналітична діяльність великих півкуль головного мозку прогресує, ні в якій мірі не припиняючись і не звертаючи по мірі формування складних систем його синтетичної діяльності. Більш того, саме синтетична діяльність забезпечує як би розширене відтворення потоків інформації, її упорядкування, відбір та організацію постійної взаємодії всіх каналів зв'язку з навколишнім середовищем. Можна припустити, що такий взаємозв'язок сама є чинником,

що протистоїть тотальній інволюції елементарних психофізіологічних функцій у процесі старіння» [11].

Згідно експериментальних даних, представлених у роботах Б.Г. Ананьєва (1964), Є.І. Бойка (1964), П.П. Лазарева (1945), Л.А. Шварца (1948), С.В. Кракова (1950), більшість психофізіологічні функції досягають свого максимального розвитку до 25-30 років і зберігаються на досягнутому рівні у більшості людей до 40 років. Так, дослідження О.Ф. Рибалко показали, що оптимум колірної чутливості, гостроти зору, багатьох сенсомоторних реакцій (мимовільних і довільних, рухових, мовних, простих реакцій і реакцій вибору на різні сигнали) тощо спостерігається близько 20-25 років. Побічно про це ж свідчать вікові характеристики спортивних рекордів (віковий діапазон – від 24 до 35 років) і вік переможців Олімпійських ігор (для жінок це 23,6 років, для чоловіків – 25,3) [145]. Б.Г. Ананьєв встановив, що з 20 до 40 років активно прогресують інтелектуальні та вербальні функції, навіть після того, як перцептивно-сенсорні функції знижують свій функціональний рівень. Отже, максимального розвитку відчуття досягають до 25 років і зберігаються на цьому рівні у більшості людей до 40-річного віку.

Водночас, науковці визначають *фактори*, які сприяють досягненню та збереженню високого рівня розвитку психофізіологічних функцій:

- *умови оптимального навантаження психофізіологічних функцій* (наприклад, гострота зору, поле зору, окомір у водіїв зберігається до пенсійного віку завдяки включеності у професійну діяльність);
- *посилена мотивація* (наприклад, сенсорні функції мають подвійну, посилену мотивацію, якщо вони включені у професійну діяльність);
- *операційні перетворення* (наприклад, вербально-логічні функції продовжують свій процес, коли еволюція вже вразила невербальний інтелект і сенсомоторику людини).

Розвиток психофізіологічних функцій у період ранньої дорослості відбувається як процес якісних перетворень міжфункціональних і внутрішньофункціональних структур. Ці зміни стосуються *сенсорної, моторної та мнемічної психофізіологічних функцій*. Розглянемо їх більш детально.

***Сенсорна функція у ранньому дорослому віці*** 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).

***Особливості розвитку:***

– *чутливість різної модальності* (периферійний зір, слух, кінестезія) *залежить від віку*. Встановлено, що найкращі значення різних видів чутливості належать не дитинству, а 20-річному віку. Оптимальними є колірна чутливість та її конкретні види у 25 років [145];

– *розвиток сенсорної сфери має індивідуально зумовлений характер*.

Про це свідчать дослідження М.В. Тимофєєва і К.П. Покривалова (1950), Б.Г. Ананьєва і О.Ф. Рибалко (1964) та ін. На їх думку, збереження і стабільність психофізіологічних функцій після досягнення людиною 25-річного віку в значній мірі визначається особливостями функціонування вищих психічних процесів. Водночас, кожен із видів чутливості може мати декілька «піків», точок підйому, оскільки процес розвитку носить гетерохронний характер. Один з цих «піків», що супроводжуються конвергенцією ряду сенсорних функцій, розташовується в зоні ранньої дорослості (18-25 років), а інший може мати місце і пізніше – в період загальної стабілізації функцій;

– *розвиток сенсорної функції має виразну гетерохронність*, зумовлену характером професійної діяльності, станом здоров'я дорослої людини. На думку Б.Г. Ананьєва, сенсорні функції, включені в трудову діяльність, мають подвоєну, посилену (в порівнянні з іншими сенсомоторними функціями) мотивацію. За таких умов (оптимального навантаження, сенсибілізації, посиленою мотивації, операційних перетворень функцій) відбувається еволюція функцій, що досягають нових, більш високих рівнів розвитку і в зрілі роки. Одночасно з цим інші сенсорні функції, що не мають таких умов розвитку, інволюціонують, як правило, передчасно, у відносно молоді роки людського життя. Відтак, трудова діяльність людини визначає можливість збереження досягнутого рівня розвитку психофізіологічних функцій.

***Розвиток моторної функції у ранньому дорослому віці.*** Моторна функція 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 дорослої людини. 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 [145].

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

Грунтовні дослідження мнемічних функцій у період ранньої дорослості здійснювалися Я.І. Петровим. Ученим було виявлено, що вікова динаміка розвитку пам'яті у цей період вирізняється надмірною лабільністю та суперечливістю [цит. за 7]. Автор виділяє два періоди у розвитку короткочасної вербальної пам'яті дорослої людини: найбільш високі

показники розвитку припадають на вік 18-30 років, а низькі з тенденцією все більшого зниження – на вік 33-40 років. Щодо моментів стабілізації, то їх відносять лише до 21-22 років (на зниженому рівні) й до 23-24 років (на підвищеному рівні). Зауважимо, що розмах коливань між піками розвитку й моментами зниження мнемічних функцій – суттєвий. Період найбільшого зниження 24-26 років змінюється періодом найбільшого підйому у 27-30 років. Такі коливання підтверджують нерівномірність розвитку мнемічної функції дорослої людини, з тенденцією до поступового зниження її функціонального рівня. Вікові зміни образної, особливо зорової пам'яті є незначними [цит. за 139, с. 405].

Інший дослідник Д. Конрад виявив, що асоціативна пам'ять починає знижуватися з 20 років і цей процес прискорюється після 45 років (період середньої дорослості).

Цікавими є дослідження С. Пако, який вважав, що логічна пам'ять знижується в період між 20-50 роками на 35-40 % [цит. за 33, с. 218-219].

Аналізуючи результати наукових досліджень розвитку мнемічних функцій, Б.Г. Ананьєв вирізняє *закономірності розвитку пам'яті в період дорослості*:

- 1) у ранньому віці дорослості формується й досягає найвищого рівня розвитку загальна система пам'яті;
- 2) спеціалізована система пам'яті (пам'ять, необхідна для здійснення конкретної практичної діяльності) розвивається на базі загальної і залежить від динаміки розвитку мнемічних функцій;
- 3) активна розумова діяльність забезпечує високі показники розвитку пам'яті та її збереження дозволяє досягти більш високих показників розвитку людини в цілому [7].

Наведені особливості розвитку сенсорної, моторної та мнемічної функцій вказують на *основну закономірність психофізіологічного розвитку* у період ранньої дорослості:

- більшість психофізіологічних функцій досягають свого максимального розвитку до 25-30 років і зберігаються на досягнутому рівні у більшості людей до 40 років;
- після 40 років час реакції (*час реакції* – часовий інтервал між дією будь-якого сигналу (оптичного, акустичного, тактильного тощо) і початком реакції на нього) збільшується в міру старіння організму.

***Розвиток уваги в ранньому дорослому віці.*** У період ранньої дорослості відбуваються якісні зміни у розвитку уваги. Так, результати експериментального дослідження Л.М. Фоменко показують, що найбільш суттєві зміни стосуються обсягу, переключення та вибірковості уваги [цит. за 106]. Зокрема, на думку вченого, показники розвитку об'єму, переключення та вибірковості уваги зростають поступово у період від 18 до 33 років. Найвищі піки підйому припадають на 29, 32 та 33 роки. Після 34-35 років відбувається зниження показників рівня розвитку властивостей уваги. Зниження показників співпадає зі зниженням рівня розвитку пам'яті та



мислення. У подальшому зміна підйомів та спадів продовжується. Водночас, стійкість та концентрація уваги у цей віковий період суттєво не змінюється. Отже, наявні дані дозволяють говорити про існування гетерохронності у виявленні властивостей уваги, зумовленої, насамперед, індивідуальними особливостями вікового розвитку дорослої людини (вид професійної діяльності, рівень активації розумової діяльності тощо).

**Розвиток мислення у ранньому дорослому віці.** Мислення більшості людей при досягненні віку ранньої дорослості характеризується більш гнучкими переходами у взаємозв'язках образних, логічних і дієвих компонентів. Однією з основних характеристик мисленнєвого розвитку дорослих людей в період 20-40 років є комплексний характер розумових операцій при високому рівні інтеграції різних видів мислення. На думку Л.В. Виготського всередині єдиного мисленнєвого акту дорослої людини постійно відбуваються перехід від образного до логічного мислення і навпаки. Так, результати теоретичного мислення перевіряються практикою, під впливом якої відбувається збагачення й теоретичного мислення. Водночас практичне мислення, пов'язане із певною конкретною ситуацією, сприймається безпосередньо, відштовхуючись від понять теоретичного мислення і т.д.

Сучасні експериментальні дані показують, що період ранньої дорослості характеризується нерівномірністю розвитку конкретних видів мислення. Так, *практичне мислення* має найвищі показники розвитку в періоди від 31 до 32 і від 34 до 35 років, а оптимуми розвитку *теоретичного мислення* припадають на 20, 23, 25 і 32 роки. *Образне мислення* досягає найвищого розвитку у 20, 23, 33, 35 і 39 років.

Важливими досягненнями ранньої дорослості є розвиток діалектичного мислення, гнучкості мислення та смислових систем.

**Діалектичне мислення** – особлива форма мислення, система особливих діалектичних розумових дій, які дозволяють оперувати протилежностями, продуктивно перетворювати їх та розв'язувати суперечливі ситуації [86]. Міркувати діалектично означає не вигадувати те, чого не існує в дійсності, не нав'язувати природі нічого такого, чого в ній немає. Це означає, визнавати об'єктивну діалектику, яка існує і виявляється в самих речах, тобто в об'єкті, який є поза нами і незалежно від нас.

У дослідженнях К. Рігела (Klaus Riegel, 1973, 1975) діалектичне мислення розглядається як п'ята стадія когнітивного розвитку дорослої людини. Це стадія, на якій мислення виходить за межі формальних операцій і з'являється як відповідь на зустріч особистості з проблемами реального життя, які важко вирішити засобами логічного мислення, вершиною якого є стадія формальних операцій. Таким чином, мислення переростає лінійну логіку і виходить на діалектичний рівень.

Згідно К. Рігела, одним із особливо важливих аспектів діалектичного мислення є інтеграція ідеалу і реальності: індивідуум розглядає та обмірковує, а потім намагається інтегрувати протилежні або конфліктуючі

думки і спостереження. Центральне місце в процесі діалектичного мислення посідає створення випереджаючої структури образу, на основі якої в подальшому будується конкретний образ. Іншими словами, діалектичне мислення характеризується здатністю обмірковувати, синтезувати протилежні думки, інтегрувати ідеальне і матеріальне, потенційне й актуальне, реальне і фантастичне. Завдяки діалектичному мисленню практичний, звичайний світ (реальне) постає діалектичною корекцією штучності абстрактного, формально-операційного мислення (ідеального). Саме у цій властивості такі науковці як К. Рігел, М.Є. Веракса та ін. убачають сильну сторону мислення дорослих людей.

Зауважимо, що не всі дослідники схильні розглядати особливості інтелектуального розвитку людини в період ранньої дорослості як п'яту стадію когнітивного розвитку. Наприклад К. К Корнер вважає, що відмінною ознакою дорослого мислення є гнучкість мислення.

**Гнучкість мислення** забезпечує використання особистістю всіх когнітивних здібностей, якими вона володіє у ранньому дорослому віці. Це уміле застосування за певних обставин образного, логічного та дієвого мислення та оптимальне поєднанні їх елементів.

Зарубіжні психологи (У. Шейо (Warner Shaie, 1986), Д. Гілфорд, К. Уорнер та ін.), досліджуючи особливості продуктивного та творчого мислення, вирізняють гнучкість як один із його факторів. У якості основного критерію гнучкості мислення називають такий показник як доцільне варіювання способів дій. Згідно Д. Гілфорда гнучкість – це здатність до переосмислення функції об'єкта, використання його в новій якості. Результати зарубіжних досліджень свідчать, що гнучкість мислення є таким психологічним феноменом, який, виникає у проблемній ситуації, змушуючи суб'єкта виявляти раніше не аналізовані ознаки об'єкта та, переосмислюючи їх, розв'язувати проблему [86].

Отже, характерною рисою мислення дорослих є гнучкість застосування наявних когнітивних здібностей. На думку У. Шейо, у дитячий і підлітковий період індивід набуває більш складних внутрішніх структур для розуміння світу. Потужні інструменти операціонально-формального мислення є ключовими досягненнями цих етапів розвитку, які учений визначав як період придбань. У період ранньої дорослості людина потужно використовує власні інтелектуальні здібності, щоб досягти успіху і виробити індивідуальний стиль життєдіяльності. Цей період, за У. Шейо, є періодом досягнень, оскільки саме у цей віковий період людина застосовує власний інтелектуальний потенціал, навички вирішення проблем і прийняття рішень до процесу досягнення цілей і здійснення життєвих планів. У разі успішного перебігу подій людина має можливість досягти незалежності й перейти на іншу фазу застосування когнітивних здібностей, період середньої дорослості, який включає в себе соціальну відповідальність. На цьому етапі людина застосовує свої когнітивні здібності для вирішення проблем інших людей у сім'ї, в суспільстві та у професійній діяльності. Для деяких ці зобов'язання

можуть бути досить складними, оскільки включають в себе розуміння організації та різних рівнів знання. Такі люди розвивають свої когнітивні здібності в процесі виконання адміністративних функцій, крім прийняття на себе соціальної відповідальності. Надалі природа вирішення проблем знову зазнає змін (період пізньої дорослості). Центральним завданням стає повторна інтеграція колишніх подій життя: Необхідно надати сенс своєму існуванню в цілому і досліджувати питання, пов'язані зі своїм призначенням [106]. Отже, у центрі когнітивного розвитку дорослого віку перебувають не підвищені можливості або зміни в когнітивних структурах, а гнучке використання інтелекту на різних етапах життєдіяльності людини. Гнучкість мислення виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже набутих знань і переходу від однієї дії до іншої.

**Смислові системи** є утвореннями, які впорядковують життєвий досвід, організовують мислення людини й зумовлюють певну її поведінку.

У психологічній науці період дорослості розглядають як час триваючих змін і зростання. В цьому контексті інтерес становлять дослідження Р. Кагана (Robert Kegan, 1982, 1995), який здійснив спробу створення інтегрованого погляду на розвиток смислових систем дорослої особистості. Теорія Р. Кегана продовжує традиції Ж. Піаже та теорій когнітивного розвитку, визначаючи кілька рівнів, або стадій «осмислення», які створюють смислові системи. Особистість, яка розвивається постійно диференціює своє «Я» із оточуючим середовищем, одночасно інтегруючи власне «Я» у нього [86].

У процесі розвитку когнітивних здібностей у період ранньої дорослості смислові системи конкретного індивідуума стають більш ідіосинкразованими<sup>3</sup>, але виявляють, водночас, певну схожість із смисловими системами інших людей. Іншими словами, зі вступом у доросле життя індивідуальні смислові системи особистості набувають своєрідності, зберігаючи певну спільність зі смисловими системами інших людей, які перебувають на одній стадії вікового розвитку.

Смислові системи в період ранньої дорослості продовжують розвиватися й можуть набувати різних форм: релігійних, політичних, культурних, особистісних, утворюючи своєрідну ієрархію смислових систем. Така ієрархія є цілісною відкритою системою, здатною до самоорганізації. Вона є наслідком розвитку людини як самості й виступає внутрішньою причиною її розвитку як особистості. Доросла людина активно створює смислові системи переконань і цінностей через досвід, й, водночас, утворені системи беруть активну участь у її досвіді, організовуючи думки й переживання, створюючи основу поведінкових реакцій. На думку Р. Кегана, для більшості людей характерним є структурування і переструктурування їх систематизованого розуміння самих себе і зовнішнього світу в період 30-40 років і пізніше.

---

<sup>3</sup> *ідіосинкразія* (від гр. *idios* – своєрідний, незвичний + *synkrisis* – зміщення) – у психології термін використовується метафорично для позначення психологічної несумісності, наприклад, між деякими людьми.

Отже, смислова сфера особистості не зупиняється в своєму розвитку на будь-якому етапі життєдіяльності людини. У період ранньої дорослості продовжується її активний розвиток. Згодом, на етапах середньої та пізньої дорослості, коли система особистісних смислів уже сформована, вона стає регулятором особистісного розвитку, оскільки реалізація життєвого досвіду має спрямованість на вже усвідомлені, інтерналізовані життєві цілі, які набувають смисложиттєвої перспективи [86].

Переоцінка цінностей та переорієнтація життєвих смислів – закономірний процес розвитку особистості. Набуття нових життєвих та соціальних ролей змушує дорослу людину по-новому розуміти більшість речей. У цьому й полягає основний момент особистісного розвитку в період дорослості. Окрім того, процес розвитку в цей віковий період має індивідуальний «позавіковий» характер, оскільки він зумовлений життєвим досвідом людини та індивідуальною системою ставлень людини до себе й до оточуючої дійсності. Відсутність життєвого смислу, або неможливість (неспроможність) його віднайти, стає основною причиною переміщення людини на більш низький рівень функціонування системи особистісних смислів і деградації особистості.

### **2.3. Особливості інтелектуальної діяльності у період ранньої дорослості.**

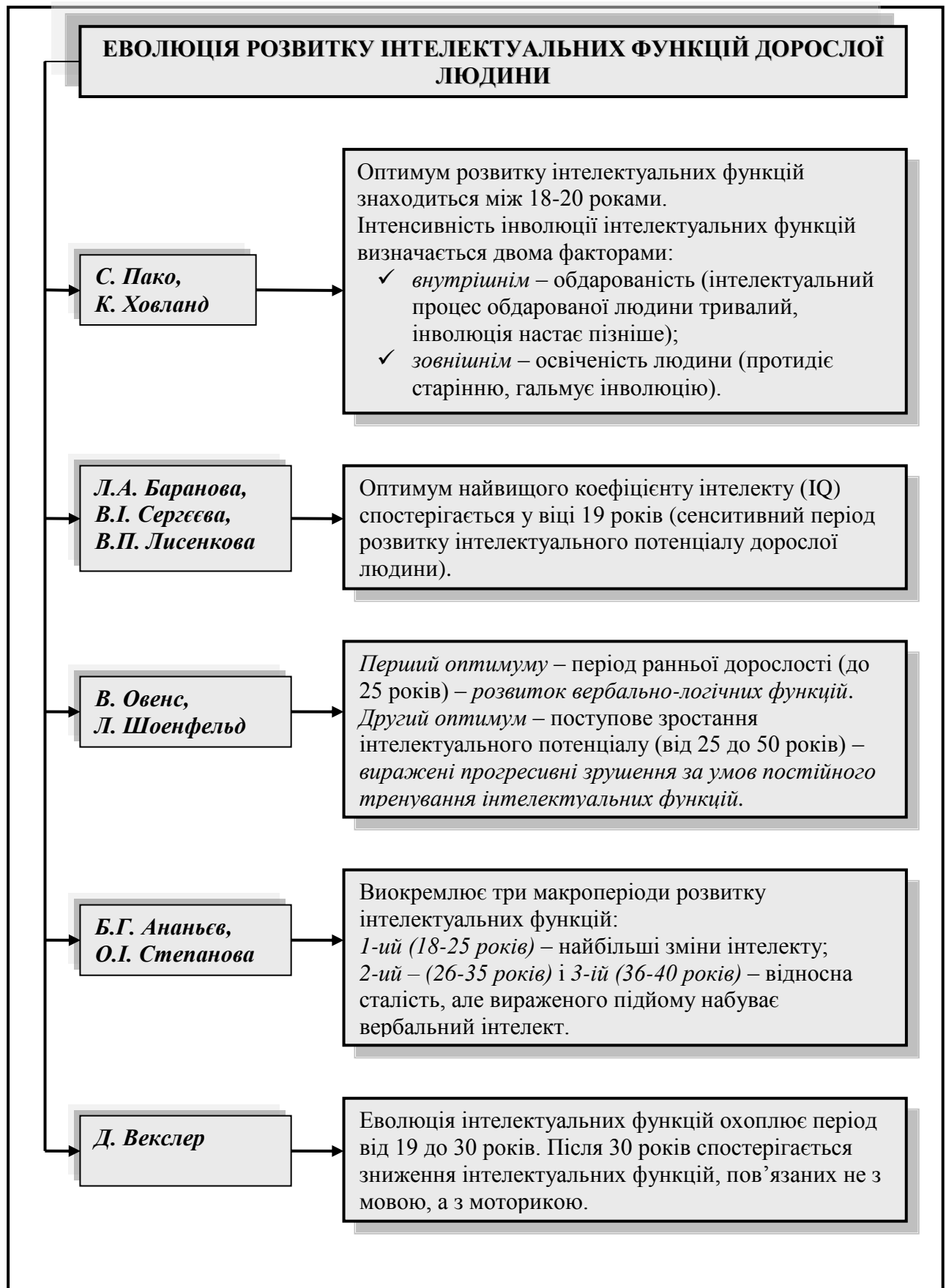
Суттєвого значення для розвитку мислення дорослої людини мають зміст і особливості її інтелектуальної діяльності. На думку окремих учених період дорослості характеризується спадом інтелектуального розвитку [86]. Однак, чисельні експериментальні дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів доводять, що цей період є одним із сприятливих періодів для інтелектуальних досягнень. На думку С. Пако інтенсивність інволюції інтелектуальних функцій залежить від двох факторів: внутрішнього та зовнішнього. Основним зовнішнім фактором, на думку вченого, є освіта. Саме освіченість суттєво протистоїть старінню, гальмуючи інволюційний процес інтелектуальної діяльності [88].

Зауважимо, що серед розмаїття представлених даних експериментально-психологічних досліджень (Б. Ананьєв, Г. Айзенк, Р. Амтхауер, Д. Векслер, Л. Виготський, Д. Гілфорд та ін.) немає єдиної точки зору на динаміку розвитку інтелектуальних здібностей у період дорослості. Одні вчені вважають, що інтелектуальні здібності у людей досягають найвищої точки зору в кінці юнацького або на початку віку ранньої дорослості (Ж. Піаже, Е. Еббінгауз, В. Джеймс), інші – стверджують, що інтелектуальні здібності у людей, які займаються інтелектуальною працею, зберігаються довгий час (Б.Г. Ананьєв, О.Ф. Рибалко, О.І. Степанова та ін.). Так, наприклад, у дослідженнях американського психолога Д. Векслера, який тлумачить інтелект як загальну здібність особистості, показано сумарне співставлення даних юнацького віку (18-19 років) та

перших етапів ранньої дорослості (25-34 роки) відповідно яких високі показники інтелектуальних функцій характерні саме для віку ранньої дорослості. Ці дані не співпадають із думкою інших дослідників (Ж. Піаже, С. Пако, К. Ховланд, Л.А. Баранова, В.П. Лисенкова та ін.), які вважають, що досягнення оптимуму функціонального розвитку інтелекту людини відбувається в юнацькому віці. Причини подібної розбіжності пояснюються, насамперед, наявністю різних умов інтелектуального виховання. Такими умовами виступають характер і форми інтелектуальної діяльності людини, її освіченість, сформованість розумових операцій, ментального (розумового) досвіду тощо.

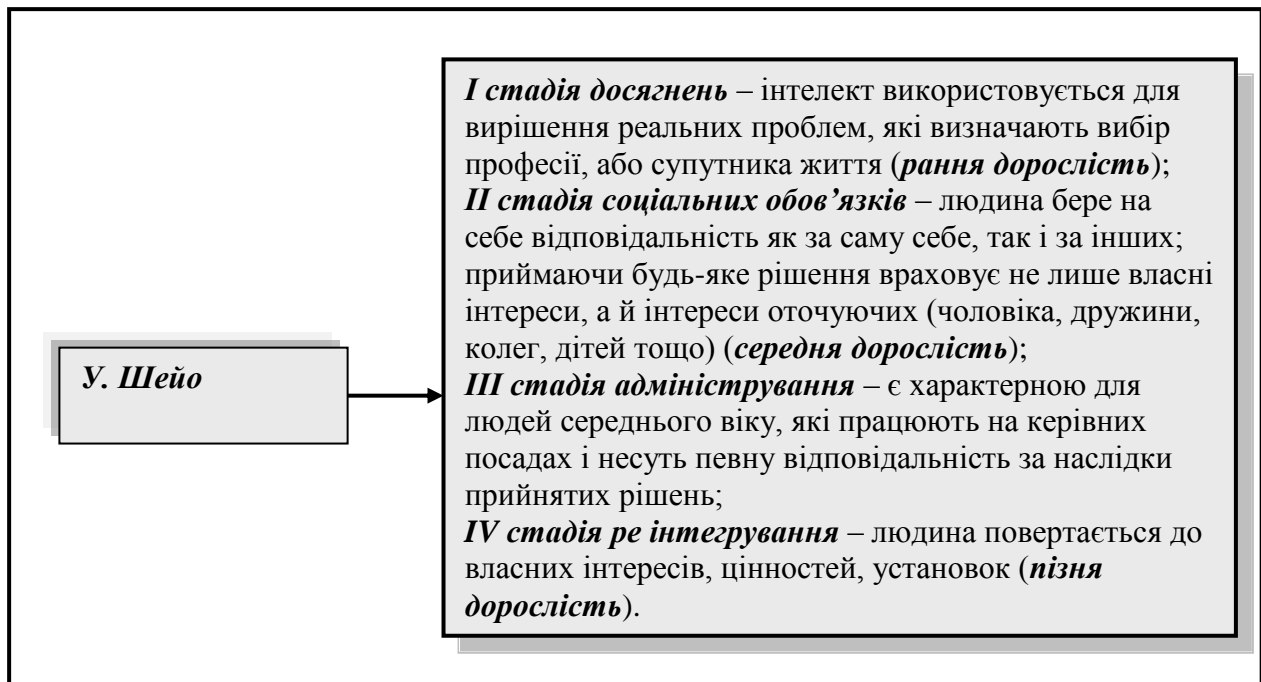
Еволюція розвитку інтелектуальних функцій дорослої людини в окремих дослідженнях зарубіжних і вітчизняних учених представлена на рисунку 2.

**Рисунок 2.** Еволюція розвитку інтелектуальних функцій дорослої людини



## Рисунок 2 (продовження).

Еволюція розвитку інтелектуальних функцій дорослої людини



Особливого значення для розуміння особливостей інтелектуальної діяльності дорослих мають результати комплексного дослідження міжфункціональних зв'язків у структурі інтелекту дорослої людини, отримані під керівництвом Б.Г. Ананьєва [7]. Учений заперечив судження американського психолога У. Джеймса про те, що після 25 років людина не може набувати нових ідей, у неї зникає некорислива, незацікавлена допитливість, розумові зв'язки встановлені, а здібність до асиміляції вичерпана. У своїх експериментальних дослідженнях Б.Г. Ананьєв довів, що незважаючи на період «піку» в розвитку психічних функцій (мимовільна увага, пам'ять, мислення), розвиток людини у віці 20-40 років відзначається їх подальшою динамікою. Відтак, потенціал щодо навчання дорослого не знижується, а, навпаки, зберігає певну стабільність завдяки нерівномірному розвитку різних психічних функцій [11]. Зокрема, на одних етапах швидше розвивається пам'ять, на інших – мислення тощо. Також учений виявив, що з віком різні функції стають більш взаємопов'язаними, скоординованими, інтегрованими, що дозволяє людині компенсувати недоліки тієї чи іншої функції [11]. Це, в свою чергу, дозволяє зробити висновок про те, що рівень функціонального розвитку інтелекту дорослої людини на різних етапах залишається досить високим, і доросла людина здатна продовжувати навчання практично в будь-якому віці. Окрім того, Б.Г. Ананьєв зробив висновок про те, що доросла людина має досить високий рівень готовності до ефективного навчання.

Важливо відзначити те, що більшість сучасних дослідників (О.А. Андрєєв, Л.М. Хромов, Ю.М. Кулюткін, О.І. Степанова та ін.), на

основі експериментальних даних, вказують на можливість «навчання інтелекту» на етапі дорослості. Це зумовлено наявністю потенційних можливостей людини в різних психофізіологічних аспектах. На думку О.А. Андрєєва і Л.М. Хромова, інтелектуальний потенціал особистості – це не постійне або щось застигле, це постійно змінна величина. При цьому спостерігається підвищення інтелектуального потенціалу за рахунок активізації пізнавальної діяльності [12]. Але тут доцільно враховувати основні фактори, які складають інтелектуальний потенціал людини. До них вищеназвані дослідники відносять:

- фізичне та психічне здоров'я, упевненість в своїх силах, критичне ставлення до себе;
- здоровий глузд і логічне мислення за наявності розвинутої уваги;
- активне використання алгоритмів розумової діяльності, володіння технікою швидкого читання, розвинені увагу та пам'ять;
- бажання і вміння постійно вчитися, у тому числі на підсвідомому рівні;
- професіоналізм і компетентність у конкретній предметній галузі знань;
- високий рівень обов'язковості;
- розвинена рефлексія – вміння бачити події і себе з боку, а також відкритість у спілкуванні [11].

Усі перераховані фактори необхідно мати на увазі при організації різних освітніх систем незалежно від того, який вік тих, кого навчають.

Результати експериментальних досліджень дозволяють зробити такі *висновки*:

1) рівень функціонального розвитку інтелекту дорослої людини на різних етапах вікової еволюції залишається досить високим і не містить різких спадів;

2) навчання у період дорослості не знижується. Гальмування цього процесу може відбуватися через зниження мотивації дорослих до навчання, які залучені в освітній процес;

3) інтелектуальний потенціал дорослої людини дозволяє їй включатися в різноманітні освітні системи (мова йде про систему неперервної освіти) та займатися самоосвітньою діяльністю. На думку Ю.М. Кулюткіна, систематична освіта сприяє розширенню та поглибленню практичного досвіду дорослої людини, шляхом підйому цього досвіду на рівень теоретичних узагальнень [93]. Окрім того, в процесі розв'язання практичних задач передбачається розвиток, перш за все, соціального інтелекту, який характеризується здатністю дорослої людини до вироблення різних уявлень і понять, накопиченням життєвого й професійного досвіду;

4) найсприятливішими періодами для впливу на психофізіологічну організацію інтелекту є періоди консолідації, за якими існують оптимальні структурні відношення між окремими пізнавальними функціями (пам'ять,



увага, мислення), що забезпечують ефективний перебіг пізнавальних психічних процесів. Важливо підкреслити, що мова йде не просто про міжфункціональні зв'язки окремих пізнавальних функцій, а саме про набуття кожною окремою пізнавальною функцією якості інтегральності. Як зауважує Л.С. Виготський в умовах інтелектуальної зрілості кожна пізнавальна функція перестає бути пізнавальною функцією у «чистому вигляді»: сприйняття виступає вже як частина наочного мислення, процес запам'ятовування перетворюється в сплав пам'яті та мислення і т.д., тобто маємо прояв «інтелекту в дії» [38]. Відтак, за своїм онтологічним статусом інтелект дорослої людини є «зрілим інтелектом» і розглядається як форма організації когнітивного досвіду, представленого у вигляді «накопичених» у ході онтогенезу понятійних психічних структур. Інтелектуальна зрілість виступає однією з передумов особистісної адекватності та раціональності індивідуальної діяльності [129].

Вивчення інтелекту в період дорослості не зводиться лише до з'ясування особливостей пізнавального процесу дорослої людини, а полягає у дослідженні її ментального (розумового) досвіду. Чисельні емпіричні дослідження інтелекту дорослої людини характеризують особливості його структури та функціонування з різних позицій: в умовах професійної діяльності (феномен «компетентності»), за неординарних інтелектуальних досягнень (феномен «таланту»), у літніх людей (феномен «мудрості») [146].

Специфіку інтелекту як ментального досвіду ґрунтовно представлено в роботах М.О. Холодної, яка у індивідуальному ментальному досвіді вбачає носія властивостей інтелекту [171]. Поняття «ментальний» розглядають у широкому й вузькому значеннях. У широкому сенсі «ментальний» – такий, що має відношення до розумової сфери суб'єкта; у вузькому – маючий відношення до особливостей організації індивідуального розумового досвіду. У монографії М.О. Холодної «Психологія інтелекту: парадокси дослідження» інтелект представлений як форма організації ментального досвіду.

**Ментальний досвід** – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу та зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності [171].

Сучасна психологічна наука встановила, що в процесі психічного розвитку людини відбувається становлення її ментального досвіду представленого в трьох основних формах: ментальних структурах, ментальному просторі та ментальній репрезентації [167; 171].

**Ментальні структури** – система психічних утворень, яка в умовах пізнавального контакту з дійсністю забезпечує можливість надходження інформації про події, що відбуваються, їх перетворення, а також управління процесами переробки інформації і вибірковість інтелектуального відображення.

Ментальними структурами інтелекту є інтелектуальні здібності, що контролюють і регулюють способи сприйняття, розуміння й інтерпретації

людиною ситуацій або явищ. Вони є базовим сховищем інтелектуальних ресурсів суб'єкта й регулювання її інтелектуальної діяльності. У разі низького рівня сформованості чи деструкції (руйнування) ментальних структур будь-який інформаційний вплив ззовні не буде належно сприйнятий інтелектом людини. Таку здатність забезпечує високий рівень їх сформованості, суттєво розширюючи можливості людини щодо комбінування, трансформації і формулювання ідей [170].

Ментальні структури інтелекту мають когнітивний, метакогнітивний та інтенційний рівні досвіду. Розглянемо їх детальніше.

*Когнітивний досвід* дорослої людини забезпечує сприймання, оброблення, впорядкування і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу. До нього належать архетипічні структури, способи кодування інформації, когнітивні схеми, індивідуальні семантичні та понятійні структури.

*Метакогнітивний досвід* забезпечує мимовільне й довільне регулювання (контролювання стану інтелектуальних ресурсів, процесу оброблення інформації) інтелектуальної діяльності дорослої людини. Метакогнітивний досвід включає такі ментальні структури, які регулюють інтелектуальну активність особистості: мимовільний та довільний інтелектуальний контроль, метакогнітивну освіченість, пізнавальну позицію.

*Мимовільний інтелектуальний контроль* забезпечує оперативне регулювання процесу оброблення інформації на індивідуальному пізнавальному рівні.

*Довільний інтелектуальний контроль* забезпечує стратегічне усвідомлене керування інтелектуальною діяльністю.

*Метакогнітивна освіченість* характеризує рівень і тип інтроспективних (пов'язаних із суб'єктивним спостереженням за функціонуванням власної психіки) уявлень людини про свої індивідуальні інтелектуальні ресурси. Мета когнітивна освіченість дорослої людини охоплює:

а) *знання своїх індивідуальних інтелектуальних якостей* (особливостей пам'яті, мислення, способів формулювання і вирішення проблем тощо), а також володіння основами інтелектуальної діяльності (ознайомленість із закономірностями запам'ятовування, правилами ефективного мислення, відмінностями між логічно необхідними й емпірично правильними судженнями тощо);

б) *уміння оцінювати власний розум* як на рівні «недостатній-достатній», так і на рівні самоприйняття, відчуття інтелектуальної спроможності (інтелектуальної неспроможності), що характеризує інтелектуальний розвиток особистості;

в) *готовність використовувати прийоми стимулювання та налагодження роботи власного інтелекту*. Тому одним із критеріїв інтелектуальної зрілості є здатність оперативно й ефективно мобілізувати свої інтелектуальні сили для вирішення актуальної проблеми [146].

*Пізнавальна позиція* як пізнавальне ставлення до світу. Virізняють відкрити та закрити пізнавальну позиції [146].

*Відкрита пізнавальна позиція* свідчить про варіативність індивідуального ментального досвіду, розмаїття суб'єктивних способів осмислення подій, адекватне сприйняття незвичних, у тому числі потенційно психотравмуючих, аспектів ситуації.

*Закрита пізнавальна позиція* особистості характеризується стереотипністю осмислення проблеми, неадекватним сприйняттям незвичних і потенційно психотравмуючих аспектів ситуації. Людина з такою позицією не здатна одночасно мати багато поглядів на явище, їй важко враховувати погляди інших людей. Вона нездатна сприймати суперечності й парадокси, критично ставитися до джерел інформації, важко уявляє неймовірні події та факти.

Ментальні структури метакогнітивного досвіду дорослої людини є психологічною основою її здатності до інтелектуального саморегулювання, умовою продуктивного функціонування інтелекту. Міра сформованості метакогнітивного досвіду особистості свідчить про рівень її інтелектуального розвитку.

*Інтенційний досвід* ґрунтується на індивідуальних інтелектуальних здібностях людини, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, напряду пошуку розв'язання проблеми, джерел інформації, способів її оброблення тощо.

У структурі інтелектуальних здібностей дорослої людини виокремлюють конвергентні здібності, дивергентні здібності (креативність) і пізнавальні стилі.

*Конвергентні здібності* полягають у здатності особистості з допомогою логічного мислення розв'язувати нормативні завдання за допомогою певних комбінаторних і процесуальних властивостей інтелекту у регламентованих ситуаціях і характеризують адаптивні можливості успішності індивідуальної інтелектуальної поведінки в регламентованих умовах діяльності.

*Дивергентні здібності (креативність)* виявляються у здатності породжувати різноманітні оригінальні ідеї у нерегламентованих умовах діяльності на основі різноспрямованого, незалежного від законів формальної логіки мислення.

*Критеріями креативності* виступають:

- *швидкість* (кількість ідей, що виникають за одиницю часу);
- *оригінальність* (здатність породжувати нові ідеї);
- *сприйнятливість* (чутливість до незвичайних деталей, суперечностей і невизначеності, готовність гнучко і швидко переключатися з однієї ідеї на іншу);
- *метафоричність* (схильність використовувати символічні, асоціативні засоби для вираження своїх думок, уміння в простому бачити складне, у складному – просте) [146].

*Пізнавальні стилі* виявляються в індивідуальних способах кодування та оброблення інформації, формулюванні і розв'язанні інтелектуальних проблем, пізнавального ставлення до подій і світу в цілому.

Систему пізнавальних стилів дорослої людини утворюють стилі кодування інформації, когнітивні стилі, інтелектуальні й епістемологічні стилі. Міра інтегрованості різних способів кодування інформації в період ранньої дорослості характеризує рівень інтелектуального розвитку особистості. Індивідуалізацію інтелектуальної діяльності на основі індивідуальних ресурсів особистості забезпечують інтелектуальні стилі, які є особливими інтелектуальними здібностями. Вони функціонують за однаково високого рівня інтелектуального розвитку і забезпечують однаково високу професійну успішність у період ранньої дорослості.

**Ментальний простір.** Динамічною формою ментального досвіду людини виступає ментальний простір, який актуалізується в конкретній пізнавальній взаємодії особистості зі світом, постаючи як сфера творення й синтезування інформації..

*Ментальний простір* – це суб'єктивний діапазон відображення, в рамках якого можливі різного роду розумові переміщення. У ньому існують взаємопов'язані з допомогою інтуїтивно очевидного відношення між його суб'єктами ментальні об'єкти. Для раннього дорослого віку характерним є завершення формування окремих сфер ментального простору, розподіл знань у них. Як відомо, ментальний простір створює контекст для розмірковування, передумови для аналітичної діяльності людини. На думку М.О. Холодної ментальному простору притаманні такі специфічні властивості:

- *можливість оперативно розгортатися і згортатися* під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників (він здатний змінюватися під впливом афективного чи інтелектуального стану людини, додаткової інформації тощо);

- *динамічність структури* (ментальний простір може фігурувати як монопростір, в якому усі знання об'єднані в одну сферу; простір, що складається з окремих сфер, які не перетинаються; простір, в якому одні сфери є складовими інших);

- *категоріальна складність* (зумовлюється змістом і кількістю центральних і суміжних категорій, а також співвідношенням між ними);

- *проникливість* (виявляється в рівні труднощів, з якими людина долає межі між окремими сферами знання, актуалізує знання з віддалених чи альтернативних сфер);

- *пружність* (полягає у здатності людини розгортати розумові асоціації, вибудовувати план аналізу проблеми, актуалізувати і зосереджувати необхідні знання навколо проблеми чи у різних сферах) [170].

**Ментальна репрезентація.** Оперативною формою ментального досвіду є ментальна репрезентація.

*Ментальна репрезентація* – це актуальний розумовий образ тієї чи іншої конкретної події, суб'єктивна форма «бачення» того, що відбувається,

індивідуальна розумова картина події. Про те, як побудована репрезентація, можна судити за рядом показників: особливостях розподілу уваги, обсягом часу, витраченого на ознайомлення з ситуацією, формою суб'єктивного представлення ситуації (вербальною або візуальною), характером питань, що ставляться.

Зауважимо, що інтелектуальний розвиток особистості передбачає розвиток трьох способів репрезентації дійсності (через дію, образ і слово) та інтеграцію різних форм суб'єктивного відображення подій (різних модальностей досвіду, співвіднесеності актуального досвіду з минулим і майбутнім досвідом). Деякі положення теорії М.О. Холодної, зокрема положення про систему показників інтелектуального розвитку особистості, так звану КІТСУ (аббревіатура від компетентність, ініціатива, творчість, саморегуляція, унікальний склад розуму), знайшли свого подальшого змістового розвитку в *проектувально-технологічній парадигмі розвитку інтелекту М.Л. Смільсон* [152]. Сутність цієї парадигми полягає в тому, що за допомогою експериментально-генетичного методу в умовах інтелектуального тренінгу можна розвинути інтелект в юнаків за спроектованими критеріями (інтелект інтегрований, структурно і функціонально повний, вторинно де центрований, перед професійний, семантизований, креативний, активний, стратегіальний, узагальнений, афектизований) [цит. за 124, с. 139].

Інша модель *цілісного (інтегрованого) менталітету в багатовимірній концепції розвитку діяльної особистості*, представлена в дослідженнях вітчизняного науковця В.Ф. Моргуна, є ще однією сходинкою у структурно-інтегрований методології пізнання ментального досвіду (менталітету особистості). У запропонованій авторській моделі менталітет розуміється як своєрідне, унікально-неповторне мислення особистості, що забезпечує цілісність його багатовимірності [124, с. 140].

Інтегративна структура багатовимірного інтелекту особистості за В.Ф. Моргуном представлена у таблиці 2.

**Таблиця 2.**

Схематичне зображення інтегративної структури багатовимірного інтелекту особистості за В.Ф. Моргуном [цит. за 126, с. 67]

1. Здібності до просторово-часових орієнтацій (трансспективне мислення)	2. Здібності до емоційно-вольової регуляції (емотивне мислення)	3. Здібності до змістової діяльності (загальний і спеціальний інтелект)	4. Здібності до багаторівневого опанування досвідом (обдарованість)	5. Здібності до різних форм реалізації діяльності (гнучкість мислення)
1.1. Історичне мислення (про минуле)	2.1. Примусово-вольове (примусове) мислення	3.1. Предметно-ділове (професійне мислення)	4.1. Научуваність (дотепність)	5.1. «Ручний» інтелект, дієве мислення
1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.

Оперативне мислення (в теперішньому)	Довільно-врівноважене мислення	Комунікативне мислення, соціальний інтелект	Репродуктивне мислення	Сенсорно-перцептивне (наочно-образне) мислення
1.3. Прогностичне (антиципуюче) мислення <sup>4</sup> (про майбутнє)	2.3. Післядовільно-захоплююче мислення	3.3. Рефлексивно-самоусвідомлене мислення	4.3. Творче (креативне) мислення	5.3. Словесно-логічне мислення

Отже, у багатовимірній структурі інтелекту особистості згідно з її п'ятьма інваріантами, можна вирізнити такі інтегративні характеристики менталітету (стилю мислення) людини.

1. На підставі просторово-часових орієнтацій має бути історичне, оперативне (кмітливості) і прогностичне мислення, яке інтегрується у таку його властивість, як діапазон транспективи мислення – від «тупуватої розсудливості» (О. Герцен) обмеженої людини до «яснобачення» і «пророцтв» кращих представників людства у масштабах століть і тисячоліть.

2. На підставі потребо-вольових переживань особистості можна говорити про вимушено-вольове, довільне і «захоплююче» (або післядовільне) мислення, яке дає інтегральну властивість – допитливість, потяг (інтенцію) мислення до пошуку істини, сенсу буття, екзистенції.

3. За змістовою спрямованістю діяльності людини виділяють: професійне (ділове); соціальне; схоластичне (процесуальне) і рефлексивне мислення. Ці характеристики інтегруються у загальні та спеціальні інтелектуальні здібності. Так, спеціалізація і спрямованість на проблеми охорони природи може кваліфікуватися як екологічне мислення, на проблеми виробництва – як економічне тощо.

4. Рівні опанування діяльністю визначають такі властивості мислення як «научуваність», репродуктивність і продуктивність (творчість, евристичність, креативність тощо). Вони інтегруються в критичність мислення та інтелектуальну обдарованість людини, бо справжня критика вимагає власної творчої альтернативи, «інакомислія».

5. Форми реалізації діяльності дають нам практичний розум, образне, вербальне і теоретичне мислення, яке має інтегральну характеристику –

---

<sup>4</sup> *Антиципація* (від лат. *anticipatio* – передбачення) – здатність системи в тій чи іншій формі передбачати розвиток подій, явищ, результатів дій.

У психології розрізняють два смислових аспекти поняття антиципації: 1) здатність людини уявити собі можливий результат дії до його здійснення (В. Вундт), а також можливість її мислення уявити спосіб вирішення проблеми до того, як вона реально буде вирішена; 2) здатність організму людини або тварини підготуватися до реакції на будь-яку подію до її настання. Це очікування (або «випереджаюче відображення») зазвичай виражається в певній позі або русі і забезпечується механізмом акцептора результатів дії (П.К. Анохін). Антиципація особливо значуща в творчій, науково-дослідницькій діяльності.

гнучкість форм мислення людини. Зауважимо, що коли ми говоримо про мисленнєву (розумову) форму дії, то саме тут яскраво проявляється дві іпостасі людського мислення: як психічного процесу у певній формі його протікання і як виду людської діяльності («зокрема, розумових професій»), в яку задіяна вся особистість і яка, таким чином, значно ширша, ніж тільки «психічний процес у розумовій чи іншій формі».

Спираючись на зазначені характеристики автор пропонує таке визначення.

**Цілісний і багатовимірний менталітет особистості** – це здатність людини орієнтуватися в проблемній ситуації, спираючись на унікальне динамічне співвідношення діапазону транспективи власного мислення, сили допитливості, структури загальних і спеціальних інтелектуальних здібностей, рівня обдарованості та форм мисленнєвої дії.

Цим співвідношенням визначаються: прийняття проблеми, перетворення її на завдання, хід і кількість спроб розв'язання, отримання результату, його оцінка і застосування [124, с. 140-141].

Отже, становлення цілісності ментального досвіду є тривалим і складним процесом. Інтелектуальна діяльність, особливо її вищі (творчі) форми, тісно пов'язана з особистістю людини, що виявляється у рефлексії та мотивації розумової діяльності, яка залежить від настанов, потреб, інтересів та ідеалів особистості, рівня її домагань.

У період дорослості за різних форм творчої активності інтелектуальна діяльність досягає найвищого рівня розвитку. Найоптимальнішим для наукової творчості є період, який охоплює 35-45 років життя. Середній рівень творчої активності для багатьох спеціальностей припадає на 35-39 років, а творчі здібності у математиці, фізиці, хімії сягають свого піку в 30-34 роки. Видатні відкриття в багатьох сферах науки здійснюють особи віком біля 40 років. Пізніше ймовірність таких відкриттів починає знижуватися. Найсприятливішими для наукової творчості є період, що охоплює 30-34, а також 47-57 років, найпродуктивнішим щодо наукового внеску, загальної корисності – 47 років [цит. за 144].

У деяких людей раннього дорослого віку вже проявляється *інволюція інтелектуальних процесів* – зниження рівня інтелектуальної діяльності. Інтенсивність її залежить від внутрішнього і зовнішнього факторів. Внутрішнім фактором є рівень обдарованості особистості. Відомо, що в обдарованих людей інтелектуальний прогрес довготривалий, інволюція настає пізніше та відбувається повільніше. Зовнішнім фактором інволюції є соціально-економічне і культурне оточення, передусім освіта, яка протистоїть старінню, гальмує інволюційний процес. Підвищення рівня освіти у віці 20-40 років зумовлене не тільки об'єктивними соціально-економічними, а й особистісними (тенденція до саморегуляції і саморозвитку) чинниками.

Вищезазначені положення дозволяють зробити такі **висновки**:

1) розвиток вищих психічних дій, або інтелектуальних рис, триває

- впродовж усього періоду ранньої дорослості;
- 2) інтелектуальний розвиток людини відбувається у тісній взаємодії з формуванням або трансформацією її особистості;
  - 3) гетерохронність розвитку психофізіологічних функцій на рубежі 25 років на означає припинення інтелектуальної активності;
  - 4) розвиток інтелектуальної сфери людини більшою мірою має індивідуально зумовлений характер: доросла людина в змозі без сторонньої допомоги контролювати власний інтелектуальний розвиток і досягати майстерності й творчості. На цей процес впливає безліч причин, зокрема, рівень обдарованості людини, рівень її освіченості, а також сфера діяльності.

#### 2.4. Особливості емоційної сфери у період ранньої дорослості

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 [146].

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 *ревнощів*, яке може виражатись емоціями гніву, суму, злості тощо.

Ревнощі з'являються у стосунках між чоловіком і дружиною, як загалом і в стосунках між людьми. Основним підґрунтям для виникнення ревнощів стають такі ситуації:

- 1) ситуація коли стосунки між людьми неможна назвати цілком взаємними, тобто між людьми не виникає почуття «єднання суттю»;
- 2) ситуація взаємної закоханості, якщо стосунки засновані лише на пристрасній потребі кохати;
- 3) ситуація, коли еротичні стосунки зовсім не мають нічого спільного з коханням [3].

Іноді ревнощі спричинюють перетворення кохання на ненависть, яка може понукати до ображення і приниження іншої людини.

Вікова динаміка характеристик емоційної сфери у період дорослості



представлена в дослідженнях російських науковців Є.П. Ільїна та А.М. Ліпіної [60]. На думку дослідників від юнацького до похилого віку чоловіки виявляють меншу емоційність, ніж жінки. Стосовно вікових змін різних виявлень емоційності спостерігається різна динаміка. Зокрема, цікавими, на нашу думку, є показники вираження сентиментальності та емпатійності представниками обох статей.

**Вікові зміни сентиментальності та емпатійності.** Під *сентиментальністю* розуміють надмірну емоційну чуттєвість, яка має відтінок слащавості, притомної ніжності та слізливої розчуленості. Сентиментальну людину дуже легко зворушити, схвилювати, вона легко занурюється у стан розчулення, тобто виявляє «ніжні» почуття до об'єкту, який їй видається зворушливим [60, с. 43].

Інша характеристика – емпатійність. *Емпатія* – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, яка виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні. Для періоду ранньої дорослості характерними є зростання рівня емпатії, яка досягає свого максимального значення і у чоловіків, і у жінок у віці 40-50 років. У цьому віці рівень емпатії перевищує удвічі рівень емпатії 15-20-річних [60]. У подальшому відбувається різке падіння рівня емпатії як у чоловіків, так і у жінок, досягаючи свого мінімуму в 61-75 років [59].

Отже, сентиментальність та емпатійність до певного віку зростають і знижуються в старості.

**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 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 зміниться. Тепер вже показники тривалості емоцій переважають на показниками емоційної збудливості та інтенсивності емоцій [60, с. 43].

**Вікові зміни інтегральних характеристики агресивності та конфліктності.** *Агресивність* як інтегральна властивість людини має різне виявлення. Це й наступальність (наполегливість), і непоступливість, і мстивість, і безкомпромісність, і нетерпимість до думки інших [59]. Як свідчать результати дослідження Є.П. Ільїні та А.М. Ліпіної, у жінок з віком рівень усіх властивостей агресивності знижується. Це означає, що чим старші жінки, тим менш агресивними вони стають [60, с. 44]. Водночас, серед чоловіків спостерігається дещо інша вікова динаміка властивостей агресивності. Якщо у жінок відбувається поступове зниження показників негативної агресивності (мстивості й нетерпимості до думки оточуючих), то серед чоловіків 21-30 років та 31-59 років спостерігається спочатку зростання

показника мстивості, й лише в наступних вікових групах спостерігається деяке його зниження [60, с. 45].

Виявлена вікова динаміка агресивності серед чоловіків і жінок пояснюється тим, що, молоді люди менше готові йти на компромісні рішення, поступатися чим-небудь без суперечки. Вони менш поступливі, воліють не знаходити рішення, яке б влаштувало всіх, тобто якийсь компроміс, «золоту середину», а стояти на своєму, навіть якщо вони не мають рації. Люди зрілого віку більше усвідомлюють, що досить часто, бажаючи того чи ні, доводиться йти на поступки, шукати компроміси і відмовлятися від чого-небудь на користь інших. Щодо наполегливості або напористості, можна відзначити, що виявлена динаміка може бути пов'язана з тим, що молоді люди більше виявляють ініціативу, наполегливість, самостійно ставлять перед собою цілі і рішуче їх домагаються. З віком же така напористість поступово знижується, оскільки у людей літнього віку вже немає необхідності виявляти ініціативу в різних сферах діяльності, тоді як для молодих людей наполегливість, ініціативність, наступальність, тобто виявлення позитивної агресивності необхідні для вдалого навчання, просування кар'єрними сходами тощо.

*Конфліктність* є інтегральною властивістю особистості. Вона містить такі характеристики як запальність, образливість і підозрілість. Відомо, що молоді люди більш імпульсивні, ніж люди зрілого віку. Вони не вміють стриматися, коли їх незаслужено звинувачують, вони більш дратівливі. Якщо хтось виводить їх з себе, вони не можуть не звертати на це увагу, тобто у них є потреба негайно відреагувати. Молодим людям у конфліктній ситуації важко володіти собою, і вони не можуть не реагувати на критику на свою адресу. З віком люди стають більш стриманими, негативна енергія, очевидно, переводиться в інше русло. Наприклад, люди стають більш уразливими, про що свідчить зростання з віком показника образливості. Це спостерігається як у вибірках чоловіків, так і жінок. У той час як молоді люди схильні відразу вихлюпувати негативну енергію, своє роздратування чимось на інших, люди старшого віку тримають у собі цей негатив, який виражається в різного роду образах. Чоловіки виявляються більш підозрілими, ніж жінки.

Отже, у чоловіків усі характеристики емоційної сфери виражені менше, ніж у жінок. З віком агресивність у жінок і чоловіків істотно знижується. Агресивність виражена більше у чоловіків, ніж у жінок у всіх вікових групах. Конфліктність знижується з віком, як у чоловіків, так і у жінок.

## **2.5. Психосоціальний розвиток у ранньому дорослому віці**

Психосоціальний розвиток дорослої людини розглядають в трьох аспектах:

- «Я» – як індивід;
- «Я» – як член сім'ї;
- «Я» – як працівник-професіонал.

Відповідно визначених трьох аспектів відбувається формування Я-ідентичності дорослої особистості, тобто маємо переструктурування на особистісному, сімейному та професійному рівнях. На думку Е. Еріксона, встановлення власної ідентичності у близьких стосунках з іншими людьми та професійній діяльності є важливим завданням періоду ранньої дорослості. Американські дослідники С. Уїтбоум та Л. Коннелі визначають ідентичність як самостійну оцінку індивідом наявності у нього різних атрибутів, які належать до фізичних і когнітивних здібностей, рис характеру й мотивів, а також розмаїття соціальних ролей, в тому числі працівника-професіонала, члена сім'ї, громадянина суспільства [86, с. 606].

Зауважимо, що формування ідентичності в період ранньої дорослості й подальшої життєдіяльності людини не є статичним процесом. Цей процес швидше неперервний, результатом якого стає динамічна взаємодія між трьома «Я»: як індивідуума, як члена сім'ї та як працівника-професіонала. Така взаємодія здійснюється у більш широкому контексті суспільства й культури. А тому людина постійно структурує й переструктурує свою особистісну, професійну та сімейну ідентичності відповідно до того, як змінюється її внутрішній і зовнішній світ [135]. Водночас, як зазначає Г. Крайг, серед дорослих людей кожної вікової групи існує три *основні стилі ідентичності*:

- люди, які відірвавшись від реальності, вважають себе незмінними;
- люди, яким властиві надто сильні зміни під впливом особистісного досвіду;
- врівноважені люди, які реалістично інтегрують у власній ідентичності як негативні, так і позитивні переживання [86].

Структурні зміни характеризують різні *фази психосоціального розвитку дорослої людини*: підготовчу, стартову, кульмінаційну та фінішну [8].

Період ранньої дорослості характеризується як період «стійкої концептуальної соціалізації», результатом якої стає формування стійких властивостей особистості, стабілізація практично усіх психічних процесів, набуття стійкого характеру [41, с. 230]. Соціогенез характеру в цей віковий період полягає в тому, що зовнішні колективні взаємозв'язки переходять у внутрішні ставлення людини до оточуючого світу, стаючи рисами її характеру [144]. Відтак, особлива значущість ранньої дорослості полягає в тому, що відбувається свідомо інтеграція ставлень людини та формування її характеру як системи. Комунікативні властивості дорослої людини, які формуються безпосередньо із взаємовідносин у соціальній групі та закріплюються в практиці соціальної поведінки, стають внутрішньою основою для цілісності характеру, яка забезпечується формуванням рефлексивних властивостей і ставлень людини до самої себе. підкреслюючи значення цих властивостей, Б.Г. Ананьєв зауважував, що «вони найбільш інтимно пов'язані з цілями життя й діяльності, ціннісними орієнтаціями, виконуючи функцію саморегуляції та контролю розвитку, сприяючи

утворенню й стабілізації єдності особистості» [7].

Важливого значення у формуванні суб'єктивних властивостей особистості набуває становлення нового соціального статусу. Він складається з розмаїття прав і обов'язків дорослої людини в різних сферах життєдіяльності (в суспільстві, на роботі, в сім'ї). Згодом це стає основою консолідації соціальних і професійних ролей дорослої людини [37]. В залежності від зміни соціального статусу, який не є статичним, відбувається й постійна зміна змісту життєвих планів дорослої особистості. Внутрішньою основою таких змін стають зміни в системі суб'єктивних цінностей особистості. Так, у дослідженнях Л.С. Бляхмана, О.Г. Здравомислова, О.І. Шкаратана було встановлено вікові відмінності у ціннісних орієнтаціях працівників, які працюють на різних підприємствах. Для працівників у віці 21-30 років важливе значення має покращення житлово-побутових умов, оскільки в цей період у даній віковій групі в основному відбувається становлення сімейних стосунків. У віковій групі понад 40 років головне місце займають умови праці й відпочинку. Щодо групи осіб у віці 50 і більше років, то тут провідну роль відіграє орієнтація на заробіток у зв'язку з можливим виходом на пенсію [цит. за 144, с. 190-205].

Таким чином, період ранньої дорослості характеризується посиленням соціального розвитку особистості, максимальним включенням її в різні сфери суспільних відносин і діяльності.

**Соціалізація дорослої людини як члена сім'ї.** Важливим контекстом психосоціального розвитку для будь-якої дорослої людини стає сім'я. Утворення сім'ї є передбачуваною подією періоду ранньої дорослості. За середньостатистичними даними найбільша кількість шлюбів припадає саме на період від 22 до 25 років. Сучасні емпіричні дослідження показують: не менше 90 % опитаних чоловіків та жінок вказують на те, що їх сімейні ролі та обов'язки є важливими компонентами, необхідними їм для соціального самовизначення [цит. за 86, с. 606].

Л. Хоффман виділяє чотири *суттєві аспекти процесу створення молодою людиною власної сім'ї*:

1) *емоційна незалежність*, з набуттям якої молоді люди стають менш соціально та психологічно залежними від своїх батьків у тому, що стосується підтримки й любові;

2) *атитюдна незалежність* – формує установки, цінності й системи переконань, яка можуть суттєво відрізнитися від тих, які були властиві їх батькам;

3) *функціональна незалежність* – належить до здатності молодого дорослого утримувати себе матеріально й самому вирішувати свої повсякденні проблеми;

4) *конфліктна незалежність* – має місце в будь-якій складовій цього процесу, передбачає відокремлення від батьків, коли молоді люди не відчують почуття провини й не вважають, що вони стали зрадниками [цит. за 86, с. 606-607].

Як зауважує Е. Фромм, для дорослої людини власна сім'я стає особливою потребою – потребою у встановленні різноманітних соціальних зв'язків. Створивши сім'ю, людина отримує змогу про когось турбуватися, за когось відповідати, одночасно формує умови для власної безпеки та захищеності.

*Мотиви одруження у молодих людей* (за С.В. Ковалевим) бувають різні:

- кохання;
- духовна близькість;
- матеріальний розрахунок;
- психологічна сумісність;
- спорідненість моральних уявлень;
- подібні життєві долі тощо [70].

Інтерес становлять також дослідження мотивів створення сім'ї у дисфункціональних сім'ях проведені Е.Г. Ейдемільером та В. Юстіцісом [цит. за 135]. Учені визначають такі мотиви шлюбу:

- *втеча від батьків* – як пасивний протест проти влади батьків, неспроможність сприймати життя таким як воно є;
- *шлюб із почуття обов'язку* – доволі часто через вагітність жінки або якщо статева близькість супроводжується переживаннями провини;
- *самотність* – в одних випадках зустрічається у людей, які змінили місце проживання (наприклад, шлюб із людиною, яку знали раніше або яку порекомендували колеги тощо). В інших випадках – самотність була наслідком екзистенціальної порожнечі;
- *наслідування традиціям* (ініціатива батьків);
- *кохання*;
- *престиж*;
- *пошук матеріальних благ*;
- *помста* – означає, що один із партнерів взяв шлюб через помсту тому, хто його знехтував.

Однак, лише кохання і духовна близькість є запорукою задоволення своєю сім'єю в майбутньому. Особливо важливим при цьому є поєднання обох мотивів. Основоположним фактором створення гармонійних сімейних стосунків, на думку В.М. Александровської, Л.М. Клевець, є рівнозначна значущість кохання в житті подружжя, співзвучність їхнього ставлення до цього почуття, сутнісна єдність чоловіка та дружини [3]. Якщо ж сімейні стосунки не ґрунтуються на *сутнісній єдності* чоловіка й дружини, то у таких стосунках виникають труднощі: стають дуже значущими усі негативні риси характеру партнера, з'являється відчуженість, проблеми побуту, негативне забарвлення й ускладнення сімейних стосунків.

Окрім того, сучасний розвиток суспільства не завжди дає можливість молодій людині повною мірою розвинути власну індивідуальність, розкрити

свою сутність, реалізувати потребу стати самим собою. Звідси нерозвиненість стосунків між чоловіком і жінкою, випадковість вибору, яка стає причиною згасання закоханості, феномену «несостовшейся любові» [3].

Розчарування одруженням здебільшого переживають ті молоді люди, які орієнтувалися на свої почуття, нерідко егоїстичні, без необхідної для їх збереження духовної близькості. Бувають випадки, коли людина взагалі не здатна до повноцінних, духовно близьких еротичних стосунків. Причиною цього є нерозвиненість духовної сфери.

Досить багато людей так і не реалізують сприятливі можливості цього періоду й залишаються без супутника життя. Сучасні психолого-соціологічні дослідження показують, що люди, які не створили сім'ї до 28-30 років, для деякого 35 років, у подальшому, зазвичай, не спроможні розпочати спільне життя з іншою людиною. Такі люди звикають жити самотньо, стають занадто вимогливими до іншої людини, у них з'являється ригідність звичок, які роблять важкими і негармонійними сімейні стосунки. *Мотиви вибору самотнього способу життя* досить різноманітні:

- бажання уникнути проблем у зв'язку з одруженням;
- прагнення не обмежувати власну свободу;
- страх пережити розчарування, незадоволення від спілкування з людиною, яка надокучила тощо [146].

Створення сім'ї передбачає проходження певного *сімейного циклу*, який характеризується наявністю важливих подій або етапів.

*I етап* цього циклу – *відокремлення від батьківської сім'ї*. Таке відокремлення може відбуватися або безпосередньо в момент вступу в шлюб, або раніше, якщо людини приймає рішення про незалежність: вирішує жити сама, або з іншою людиною.

*II етап* – *створення власної сім'ї* передбачає вступ у шлюбні стосунки, адаптацію та налагодження стосунків з новою людиною або з її родичами.

*III етап* – *батьківство*. Цей етап пов'язаний із появою в сім'ї первістка [86].

Батьківство вимагає становлення нових соціальних ролей у подружжя, покладає на них відповідальність й наділяє новим статусом. З народженням дитини, особливо первістка, стрімко збільшуються емоційні перевантаження батьків, пов'язані з порушенням сну й звичного устрою життя, фінансові витрати, підвищується напруженість та вірогідність конфліктів з приводу розподілу обов'язків. Поява нового члена сім'ї може стати причиною послаблення зв'язку й спілкування між чоловіком і дружиною; новонароджена дитина опиняється в колі турбот одного або обох батьків. У процесі розвитку дитини батькам не тільки доводиться вирішувати її проблеми, задовольняти запити, а й долати труднощі, які можуть виникати в подружніх взаєминах. На кожній стадії батьки мають навчитися розв'язувати свої внутрішні конфлікти на більш високому 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.

Водночас, ряд емпіричних досліджень з даної проблематики показує, що чоловіки й жінки демонструють різні реакції на появу дитини [86]. Жінка, як правило, має амбівалентні почуття: з одного боку вони прагне стати матір'ю, з іншого – відчуває «острах» ще незнаній новонародженої дитини [86].

*Причини через які жінка прагне народити дитину:*

- 1) народження дитини як сенс життя або як засіб скрасити самотність;
- 2) прагнення скріпити подружній союз: сподівання через народження дитини покращити сімейні стосунки;
- 3) прагнення спілкуватися з сім'ями в яких є діти, належати до їх числа;
- 4) прагнення бути матір'ю, щоб набути статус дорослої особистості, справжньої жінки.

*Причини через які жінка уникає народження дитини*

- 1) *протиріччя між материнством і роботою.* Сучасній жінці, яка має хорошу освіту й цікаву роботу, важко змиритися з думкою про те, що вона до певної міри має відмовитися від особистої свободи й незалежності й цілком присвятити себе турботі про дитину;
- 2) *острах бути одночасно матір'ю і дружиною.* Після народження дитини у подружжя залишається небагато часу, який вони можуть присвятити один одному. Іноді виникають ревності: батько може ревнувати матір до дитини;
- 3) *стосунки зі старшими родичами.* Наприклад, якщо не склалися стосунки з чоловіком, жінці може не вистачати почуття безпеки; погані стосунки з своєю матір'ю, можуть викликати у неї почуття невпевненості в собі як у майбутньої матері.

На думку Е. Еріксона, ідентичність особистості формується не раніше 20-ти річного віку. Тому лише після цього віку жінка готова до шлюбу й народження дитини. Якщо жінка надто молода і в неї ще слабо розвинена самосвідомість їй важко прийняти роль матері.

Переживання жінкою амбівалентних почуттів має певні *особливості й переваги* для формування в неї нової соціальної ролі й статусу, як от:

- *динамічне ставлення жінки до наявних амбівалентних почуттів:* з одного боку вона може повністю ігнорувати позитивні почуття й підкреслювати лише негативні, або ж – навпаки;
- *схвалення жінкою власних амбівалентних почуттів,* що дозволяє їй вивчати їх і, у разі потреби скеровувати;
- *зіткнення з переживанням амбівалентних почуттів, їх прийняття* сприяє виробленню у жінки здатності приймати себе такою, якою вона є, глибше й різносторонньо пізнати саму себе.

Роль чоловіка у такій ситуації дещо інша: щоб забезпечити краще сім'ю, він починає більше працювати. Деякі чоловіки заздять здатності дружини народжувати й тим тісним емоційним зв'язкам, які виникають між

матір'ю й дитиною.

Отже, перехід до батьківства супроводжується змінами різних сфер особистісного та сімейного життя. Серед таких змін найбільш суттєвими є:

- зміни в ідентичності та внутрішньому житті – зміни почуття «Я» батьків та їх уявлень про сімейне життя;
- перерозподіл ролей та зміни у подружніх стосунках;
- зміни в ролях та стосунках зі старшим поколінням;
- зміни ролей та стосунків поза сім'єю;
- нові батьківські ролі та стосунки. Подружжя приймає на себе нові обов'язки, пов'язані з вихованням дитини [цит. за 86, с. 618-619].

**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*) [цит. за 135, с. 98-99].

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 [цит. за 86, с. 626-627].

Зрозуміло, що представлена модель професійного циклу за Р. Хейвінгхерстом є прийнятною й доцільною у вивченні питання про особливості професійного становлення дорослої людини. Втім, її не завжди вважають прийнятною в умовах сучасного швидкозмінного технологічного суспільства. Сучасний професійний вимір іноді змушує людину кілька разів здійснювати важливі зміни місця роботи або професії в цілому. Причин цьому багато. Наприклад, звільнення через скорочення, безробіття, зміст обраної спеціальності не відповідає потребам, в тому числі й духовним, переоцінка кар'єри працівником, професійне «вигорання» тощо.

Водночас, за умов вдалого професійного самовизначення та сприятливих умов щодо працевлаштування за отриманою спеціальністю,

молодий фахівець прагне повноцінного професійного становлення, набуття професіоналізму, творчої і кар'єрної професійної самореалізації.

На думку Ф. Парсонса, кожна професія містить певний набір психологічних і фізіологічних якостей. Відтак, успішність та задоволеність людиною обраною професійною діяльністю залежить від міри відповідності її індивідуальних якостей вимогам професії [69].

Що стосується професіоналізму, то як зауважує А.К. Маркова «психологія професіоналізму визначає умови й закономірності просування людини в процесі її сходження до професіоналізму» [109].

Сучасні дослідження професіоналізму фахівця здійснюються в межах акмеологічного підходу, який розглядає цей феномен у контексті розвитку особистісних якостей (цілеспрямованості, ініціативності, організованості), рис характеру (наполегливості, послідовності), інтелектуальних якостей, у вдосконаленні й збагаченні професійних умінь, розкритті творчого потенціалу особистості, її морально-духовного збагачення. Тому професіоналізм пов'язаний із особистісно-професійним розвитком.

*Особистісно-професійний розвиток* – це процес формування особистості (в широкому розумінні) та її професіоналізму в саморозвитку, професійній діяльності й професійних взаємодіях [154].

Узагальнення представлених у науковій психологічній літературі досліджень [7; 51; 109; 116; 154] 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* [цит. за 109].

Окрім зазначених структурних змін особистості в процесі становлення її професіоналізму вирізняють різні рівні розвитку професіоналізму. Їх оцінка базується на системі акмеологічних показників:

- продуктивність або ефективність діяльності;
- рівень кваліфікації або професійної компетентності;
- точність та надійність діяльності;

- оптимальна інтенсивність і напруженість праці;
- організованість;
- низька залежність від зовнішніх факторів;
- володіння сучасним змістом і сучасними засобами вирішення професійних задач;
- стабільність високих показників діяльності;
- рівень розвитку особистісно-ділових та професійно важливих якостей;
- рівень мотивації досягнень;
- можливість розвитку суб'єкта праці як особистості;
- спрямованість на досягнення позитивних соціально значущих цілей [109].

Якщо діяльність фахівця характеризується високим професіоналізмом з опорою на представлену систему показників, то вважають, що він має високий акмеологічний рівень розвитку професіоналізму.

З огляду проблеми, що розглядається, інтерес становлять дані психологічної науки щодо особливостей професійної мотивації в період ранньої дорослості [137]. Так, упродовж перших 7-10 років професійної 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. Причиною цього стає звиканням людини до роботи, усвідомленням реальних можливостей своєї кар'єри. 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. Тому деякі дорослі прагнуть кардинально змінити своє життя, випробувати себе в новій сфері професійної діяльності.

Отже, *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).

**Професійна адаптація молодого фахівця.** Суттєвим аспектом професійної реалізації особистості в ранньому дорослому віці стає професійна адаптація та особливості її виявлення в умовах сучасних інноваційних перетворень. Цю проблему по праву вважають однією з найбільш важливих соціально-психологічних проблем становлення фахівця-професіонала.

Чисельні наукові розробки проблеми професійної адаптації молодого спеціаліста (М. Альберт, Ф. Гецберг, Кулик С.І., Маслоу А., Мерлін В.С., Мороз О.Г., Овдій С.В., Семиченко В.А., Степаненко М.Я, Чайкіна Н.О. та ін.) дозволяють розглядати проблему адаптації з позиції системного та інтегративного підходів [25]. Розгляд загальних питань адаптації, показує: якщо *розвиток особистості* – це стратегія життя, то *адаптація* – це тактика, яка дозволяє їй з одного боку, засвоювати зміни, а з іншого – самозберігатися, забезпечуючи можливість подальшого розвитку.

Одним із важливих видів адаптації є професійна адаптація фахівця. Вона характеризується не тільки пристосуванням особистості до умов професійного середовища, але й її входженням до активної професійної діяльності. Для молодого спеціаліста професійна адаптація – це засвоєння професійних і соціальних функцій, активне включення в життєдіяльність трудового колективу. Включаючись у професійну діяльність фахівець вступає у процес адаптації до змісту й умов цієї діяльності.

Розрізняють *первинну професійну адаптацію* – початок професійної діяльності та *вторинну* – при зміні місця роботи чи призначенні на нову посаду за умов кар'єрного зростання працівника (наприклад, вчителя призначено на посаду заступника чи директора школи тощо) [25].

Адаптація фахівця як механізм його «активного включення» у систему професійної діяльності, входження у колектив у певному статусі (підлеглого чи керівника), є надзвичайно складним дидактичним процесом, на який впливають різноманітні фактори: соціально-економічні, політичні, соціально-психологічні та ін.

На думку вітчизняних дослідників (Бондарчук О.І. [24], Коломінський Н.Л. [80], Щотка О.П. [180] та ін.), які досліджували особливості професійно-управлінської адаптації менеджерів, професійна адаптація має як об'єктивні, так і суб'єктивні умови входження в професійну діяльність. Розуміння сутності таких умов є значущим для будь-якої сфери професійної діяльності працівника. Важливого значення тут набуває збіг або незбіг між цими умовами.

За результатами досліджень вище названих науковців, для молодих спеціалістів характерним є відсутність професійного досвіду (об'єктивна умова). Окрім того, опановуючи специфіку професійної діяльності молодий фахівець намагається зайняти у складній структурі професійного середовища

певну «соціальну нішу», яка б максимально відповідала його професійним потребам і очікуванням (суб'єктивна умова). Вживаючи поняття «соціальна ніша» в контексті даної проблеми, ми тлумачимо його як таку форму професійної діяльності фахівця, у якій він почуває себе психологічно комфортно, тобто не вступає в конфронтацію з оточенням професійного середовища. Тому найбільшого значення в умовах професійної адаптації працівника набувають не стільки його індивідуально-психологічні властивості, які він має на момент входження в професійну діяльність, скільки майбутні стосунки з колективом та статус його як працівника в системі міжособистісних взаємин організації.

Суттєву роль у процесі професійної адаптації відіграє система ціннісних орієнтацій та установок самого фахівця. Те, якою мірою останні співпадають з системою цінностей, які існують в даній організації, визначає рівень соціальної сумісності чи несумісності працівника з колективом.

У процесі професійної адаптації молодого спеціаліста можна виділити два *основні критерії* (за основу взято критерії пристосування особистості до діяльності розроблені В.С. Мерліним). Розкриємо їх зміст:

1) рівень адаптації фахівця до професійної діяльності тим вищий, чим більше працівник відповідає соціальним потребам і нормам, чим він успішніший;

2) рівень професійної адаптації фахівця тим вищий, чим більше професійно-управлінська діяльність задовольняє особистість самого керівника і сприяє його професійному становленню та розвитку [112].

Названі критерії взаємозумовлені. Якщо соціальна ніша, яку займає молодий спеціаліст у колективі забезпечує йому психологічний комфорт, а професійна діяльність відповідає його потребам і очікуванням, то адаптація відбувається успішно. За інших умов спостерігається ситуація, коли молодий фахівець «не вписується», «випадає» із такої соціальної ніші. Тоді професійна діяльність розглядається ним як недостатньо успішна, а негативна оцінка такої діяльності може стати джерелом глибокого незадоволення особистості, що, як правило, стає причиною низької продуктивності праці.

На основні викладених вище міркувань розкриємо зміст поняття «професійна адаптація» та особливості цього процесу.

**Професійна адаптація** – це складний, внутрішньосуперечливий процес входження фахівця в різні структурні елементи професійного середовища, для виконання ним певних професійних функцій в організаційному середовищі.

Цей процес вирізняється певними особливостями, такими як:

- професійна адаптація у професійному середовищі має великий вплив на становлення його як професіонала і як особистості;
- характер адаптаційного процесу значною мірою регулюється і спрямовується самою особистістю, залежить від індивідуально-психологічних якостей фахівця.

Зазначені особливості професійної адаптації уособлюють три основні взаємопов'язані та взаємовпливаючі один на одного напрями:

1) *адаптація до професійно-технологічної сфери* (сукупність організаційно-технологічних факторів);

2) *адаптація до колективу* (сукупність соціально-психологічних факторів);

3) *особистісна адаптація* (сукупність особистісних факторів).

Модель структури адаптації працівника в умовах організації представлено на рисунку 3.

Рисунок 3

### Структура адаптації молодого спеціаліста



Розглянемо змістовно-сміслові компоненти моделі більш детально.

1. *Професійно-технологічна адаптація* – це складний і багатогранний процес включення фахівця в нове для нього професійне середовище, вживання в нього та засвоєння різних норм професійної діяльності. Разом із тим, це не тільки процес, але й результат, який характеризується ступенем освоєння працівником тієї виробничої системи в

якій він знаходиться.

Структура професійно-технологічної адаптації фахівця доволі складна. Вона розповсюджується на всіх новоприйнятих працівників і включає п'ять основних етапів роботи з такими працівниками: *I етап* – призначення спеціаліста на посаду (співбесіда, діагностика професійних здібностей тощо); *II етап* – перший місяць роботи; *III етап* – шість місяців роботи; *IV етап* – перший рік роботи; *V етап* – другий рік роботи.

Розрізняють такі **типи професійно-технологічної адаптації** спеціаліста (за Вершиніною Т.Н.):

– **активна адаптація**, коли працівник, виступаючи в ролі об'єкта (суб'єкта) адаптації *активно засвоює* умови професійно-педагогічного середовища; *стверджує себе* у цьому середовищі; психологічно готовий до цілеспрямованого послідовного підвищення професійної майстерності; *має високий ступінь задоволеності* своєю працею на робочому місці.

– **реактивна адаптація**, коли професійне середовище, впливаючи на реалізацію працівником його професійних можливостей у конкретних умовах колективної праці, забезпечує: пристосування (адаптацію) особистості до внутрішньогрупових відносин колективу; вироблення зразків мислення та поведінки, які відображають систему цінностей норм даного колективу; набуття, розвиток умінь, навичок міжособистісного спілкування у цьому колективі.

– **активно-реактивна**, коли працівник не просто пристосовується до оточуючих його умов професійного середовища, а й активно впливає і конструктивно змінює їх.

**Професійно-технологічна адаптація** – це процес присвоєння фахівцем характерних особливостей і умов навчальної та професійної діяльності.

Вирізняють *об'єктивні* та *суб'єктивні показники* професійно-технологічної адаптації фахівця.

*Об'єктивні показники:*

1) *характер і особливості професійної діяльності:*

- *теоретико-практична готовність* працівника до здійснення професійної діяльності;
- *професійні знання* спеціальних дисциплін (предмету) та методів їх використання в умовах професійної діяльності;
- *знання* головних завдань, принципів, методів і форм організації професійної діяльності;
- *готовність проектувати* зміст майбутньої діяльності колективу (колективів) у вигляді схем, моделей, письмової ділової мови тощо (у разі, якщо працівник обіймає керівну посаду);
- *наявність професійних* (дидактичні здібності: вміння пояснювати; перцептивні здібності: психологічна та соціально-психологічна спостережливість) *здібностей*;

- *уміння розробляти й реалізувати інноваційний проект розвитку організації* (вироблення стратегії розвитку організації; розробка проекту; реалізація сукупності взаємопов'язаних заходів);
- *здатність вирішувати* поставлені завдання, *втілювати* та *відстоювати* свої рішення;

2) *умови праці*: використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій з метою здійснення інтеграції різних аспектів професії та формування цілісного образу професійної діяльності.

3) *режим праці*: розвиток особистісної організованості та організаційних навичок.

*Суб'єктивні показники*: наявність почуття задоволеності професійною діяльністю; задоволеність власними соціальними можливостями; оцінка власної професійної майстерності.

*Засоби здійснення* професійно-технологічної адаптації молодого спеціаліста: входження у професійну діяльність; опанування системи професійних умінь та навичок; формування перспективи власного професійного та кар'єрного зростання.

*Механізм реалізації* професійно-технологічної адаптації молодого спеціаліста: *професійна ідентифікація*, тобто ототожнення образу власного «Я» з образом «Професія». *Професійна ідентифікація вважається успішною, коли молодий спеціаліст оволодіває змістом професійної діяльності при високій якості праці та середній втомлюваності.*

*Результат*: набуття професійної майстерності, досвіду та професійної ерудиції.

Зауважимо, що процес професійно-технологічної адаптації спеціаліста є безперервним. Це означає, що оптимальним є не кінцевий, а проміжний етап цього напрямку адаптації спеціаліста, тобто процес зближення образу власного «Я» з образом «Професія» може відбуватися впродовж усього життя спеціаліста. Зважаючи на те, що середовище організації в умовах сучасних інноваційних перетворень і змін є доволі мобільним, існує потреба, щоб паралельно процесу професійної адаптації відбувався *розвиток професійної мобільності працівника.*

Сучасні науковці визначають професійну мобільність фахівця як здатність швидко змінювати види праці, переключатися на іншу діяльність у зв'язку зі змінами техніки і технологій виробництва [25].

Під *професійною мобільністю працівника* ми розуміємо:

- 1) готовність до здійснення управлінської діяльності в умовах інноваційно-орієнтованого закладу;
- 2) швидку адаптацію у ситуаціях ризику і постійних змін;
- 3) здатність адекватно оцінювати результати праці та окреслювати нові перспективи власної професійної діяльності;
- 4) гнучкість настанов особистості, що дозволяє кваліфіковано здійснювати професійну діяльність.

Вона сприяє розвитку низки *професійних умінь та якостей*, таких як:



швидка адаптація при зміні професійних ситуацій за рахунок оволодіння екстафункціональними і поліпрофесійними знаннями й уміннями, тобто знаннями й уміннями, що мають забезпечити професійну мобільність, конкурентоспроможність і соціальну захищеність фахівця; самостійне вирішення типових і нестандартних проблем, завдань професійного характеру; конструювання міжособистісних відносин у колективі і забезпечення продуктивної взаємодії з колегами, керівником тощо; суміщення за потребою управлінських і виконавських функцій (уміння приймати рішення в умовах проблемної (конфліктної) ситуації; розвиток навичок активного (емпатійного) слухання тощо); відповідальність за якість результату своєї праці: створення умов для розвитку й саморозвитку учасників педагогічного процесу; готовність до здійснення інноваційної діяльності.

**Соціально-психологічна адаптація спеціаліста** – це:

*по-перше*, міра включення особистості (як суб'єкта спілкування) у систему колективних відносин;

*по-друге*, вироблення зразків професійного мислення та поведінки молодого фахівця, які відображають систему ціннісних орієнтацій та установок колективу організації;

*по-третє*, формування, закріплення і розвиток умінь, навичок міжособистісного спілкування у колективі.

*Об'єктивні показники* соціально-психологічної адаптації: *рівень спілкування* (активне пристосування фахівця до системи взаємовідносин у конкретному колективі); *система комунікацій* (формування позитивних контактів з колегами організації та адміністрацією); *традиції, норми, цінності* колективу; *статус особистості* у колективі (рівень задоволення особистості стосунками у колективі; встановлення динамічної відповідності між професійним середовищем і адаптантом).

*Суб'єктивні показники* соціально-психологічної адаптації: *пізнання і прийняття* системи взаємовідносин між системою ціннісних орієнтацій у колективі організації (почуття єдності з колективом); *пізнання і засвоєння* групових і колективних *норм та ідеалів* колективу (почуття корисності); *емоційне самопочуття* (взаємозалежність між системою ціннісних орієнтацій професійного середовища та особистісними цінностями фахівця).

*Структура* соціально-психологічної адаптації молодого спеціаліста включає три взаємопов'язані компоненти:

1) *пізнавальний* – пов'язаний із отриманням новачком різної інформації про формальну та неформальну структуру колективу організації;

2) *емоційний* – пов'язаний із емоційним самопочуттям особистості у колективі;

3) *практичний* – пов'язаний із безпосереднім включенням фахівця у соціальне життя колективу.

*Механізм реалізації: колективістична ідентифікація фахівця* показниками якої виступають такі уміння як: уміння налагоджувати ділові

зв'язки; уміння відпрацьовувати систему взаєморозуміння і взаємодопомоги; легкість і доступність спілкування.

**Особистісна адаптація** – це:

*по-перше*, розуміння важливості та необхідності професії як для суспільства, так і для самого молодого спеціаліста;

*по-друге*, знаходження особистих перспектив і професійного смислу, які дають відповідь на питання: «Чи вірним є вибір кар'єрного зростання?», «Чи є професійна діяльність необхідною для мене?».

*Об'єктивні показники* особистісної адаптації – «мотиваційне ядро» особистості: особливості сприйняття самого себе у статусі фахівця-професіонала; індивідуально-психологічні якості працівника; професійна самооцінка; саморегуляція власної поведінки; спрямованість професійних бажань та інтересів.

*Суб'єктивні показники* особистісної адаптації фахівця: усвідомлення потреби власного професійного зростання; розуміння своїх професійно важливих якостей; професійна самоактуалізація; прагнення до інтелектуального, морального та іншого самовдосконалення.

*Засоби здійснення*: самодіяльність, яка виявляється у: творчому підході до професійної діяльності; засвоєнні новітніх професійних технологій та технологій особистісного саморозвитку; наявності творчих досягнень у статусі працівника-професіонала; прагненні до професійного самовдосконалення.

*Механізм реалізації*: емоційна ідентифікація, показниками якої виступають такі уміння як: уміння володіти собою; уміння з корекцією виявляти власні індивідуально-психологічні властивості; активізація здібностей до професійної діяльності, осмисленості вчинків і власної життєдіяльності.

*Результат*: вироблення стійкого та позитивного ставлення до професії.

## **Контрольні запитання до розділу 2**

1. На який віковий період припадає ранній дорослий вік?
2. Проаналізуйте особливості першої та другої фаз ранньої дорослості.
3. Що таке статус особистості? Опишіть генезис статусу особистості за Б.Г. Ананьєвим.
4. Як ви розумієте зміст понять «роль» і «рольовий набір»?
5. Що таке віковий системогенез? Опишіть основні періоди вікового системогенезу за К.В. Судаковим.
6. Які фактори сприяють досягненню та збереженню високого рівня розвитку психофізіологічних функцій дорослої людини? Наведіть приклади.

7. Обґрунтуйте особливості розвитку сенсорної функції у ранньому дорослому віці. Чим зумовлено, що розвиток сенсорної функції дорослої людини має виразну гетерохронність?
8. Наведіть докази того, що рання дорослість – це оптимальний період для розвитку моторних функцій.
9. Поясніть закономірності розвитку пам'яті у ранньому віці дорослості.
10. Як відбувається розвиток уваги в ранньому дорослому віці?
11. Вкажіть основну характеристику мисленнєвого розвитку дорослих людей в період 20-40 років.
12. Що таке діалектичні мислення? Що означає вислів «міркувати діалектично» (відповідь проілюструйте дослідженнями К. Рігела)?
13. Як ви розумієте сутність поняття «гнучкість мислення».
14. Чому переоцінка цінностей та переорієнтація життєвих смислів вважається закономірним процесом розвитку дорослої особистості? Як ці процеси впливають на смислові системи дорослої людини в період ранньої дорослості?
15. Доведіть, що період ранньої дорослості є одним із найсприятливіших періодів для інтелектуальних досягнень особистості.
16. Що таке інволюція інтелектуальних процесів? Який зовнішній фактор протистоїть інволюції інтелектуальних функцій дорослої людини?
17. Чому навчання у період дорослості не знижується? Що може стати причиною гальмування цього процесу?
18. Яке значення мають періоди консолідації для психологічної організації інтелектуальної діяльності дорослої людини? У чому їх сутність?
19. Що таке ментальний досвід? Які основні форми ментального досвіду ви знаєте?
20. У чому полягає мета когнітивної освіченості дорослої людини?
21. Які специфічні властивості ментального простору особистості визначає М.О. Холодна?
22. Які особливості емоційної сфери людини в ранньому дорослому віці?
23. Опишіть соціалізацію дорослої людини як члена сім'ї. Які суттєві аспекти процесу створення молодою людиною власної сім'ї за Л. Хоффманом?
24. Назвіть найбільш типові мотиви вибору самотнього способу життя.
25. Як відбувається соціалізація дорослої людини як працівника-професіонала. У чому полягає цінність професійної діяльності для молодої особистості?

26. Які структурні зміни особистості відбуваються в процесі її професійного розвитку?
27. Що стає мотивами професійної діяльності в ранньому дорослому віці?
28. Обґрунтуйте сутність поняття «професійна адаптація».

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ СЕРЕДНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

(від 40 до 60 років)

### 3.1. Загальна характеристика середнього дорослого віку

Середня дорослість хронологічно охоплює період від 40 до 60-65 років. У різних вікових класифікаціях цей період розглядають як «вузловий пункт розвитку», «вершину життя», «плато», «зрілість» [137]. Стародавні греки саме цей період дорослості та властивий йому стан душі називали періодом «акме», що означало найбільш повний розквіт життя людини, «тотожність собі» [41]. Така думка не є випадковою, оскільки саме на цій віковій стадії людина немов би «оглядає» власний життєвий шлях, охоплює з вершини свого віку те, що вже сталося й намагається передбачити те, що їй ще потрібно пройти.

Представники різних психологічних теорій розвитку зазвичай визначають період середньої дорослості як своєрідний культурний конструкт XXI століття. Чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що існують певні розбіжності у визначенні початку й кінця середнього дорослого віку. Водночас, час початку й кінця цього вікового періоду залежить від особистого досвіду та переживань. Так, наприклад, у книзі Г. Крайга «Психологія розвитку» автор цілком слушно ставить такі, на перший погляд риторичні, запитання:

*Чи відносить себе 43-річна жінка у якої щойно народився первісток до представників середнього віку?*

*Чи вважає 42-річний чоловік, який відвідує бізнес-тренінги, що досяг «піку» професійної кар'єри й життя, або, можливо, для нього це лише початок життєвого шляху?*

*Чи вважає себе 50-ти річна людина такою ж якою вона була у 30 років? Якщо ні, то що змусило її змінитися? Наскільки значущими є ці зміни й яких сфер вони торкнулися? [86].*

Зрозуміло, що низку подібних запитань можна продовжувати. Проте, така варіативність зумовлена, передусім, тим, що середній дорослий вік – це своєрідний проміжний період, який знаходиться між двома поколіннями: молодістю й старістю (пенсійний вік). Доросла людина, що досягла середнього віку, відчуває власну «вікову» відокремленість: з одного боку вона усвідомлює, що «роки беруть своє», а майбутнє не несе в собі безмежних можливостей (психофізіологічні дослідження фіксують спадання фізичних сил і послаблення здоров'я у цей віковий період); з іншого – людина відчуває у собі достатньо сил, щоб реалізувати власний потенціал, досягти найбільших успіхів у всіх сферах життєдіяльності.

Період середньої дорослості, на думку А.А. Реана, є відносно стаціонарним у тілесному й розумовому розвитку. Йому властиві, з одного боку, – спокуси молодості, з іншого – зрілий досвід. Відтак, його тлумачать

як «зрілий віковий період» [137, с. 518].

Цікавий аналіз міри зрілості особистості середнього дорослого віку на основі висновків і узагальнень філософських, соціологічних і психологічних досліджень представлено в роботах О.Б. Старовойтенко. Автор пропонує розгорнуту структуру особистісних ставлень дорослої людини, які характеризують її як соціально зрілу особистість [157]. Згідно О.Б. Старовойтенко, основною властивістю зрілості стає усвідомлення людиною відповідальності й прагнення до неї. Зріла людина займає серединне положення між своїми батьками, які вступили в період старості, та своїми власними дітьми, які у цей же час входять у пору самостійного життя. За таких умов відповідальність передається саме зрілому поколінню, наділяючи його статусом голови родини. Окрім того, цінності зрілих людей відіграють провідну роль в життєдіяльності суспільства: вони спроможні стверджувати свої смаки, свій образ життя, стиль діяльності тощо. В цьому віці більшість людей досягає вершини професійної та суспільної кар'єри, зосереджуючи в своїх руках управління різноманітними сферами суспільства (директори виробництв, ректори вузів, наукові керівники, міністри, депутати тощо). Як зауважує О.В. Толстих, «акме» і в наш час залишається «акме», й зріла особистість і сьогодні займає центральне місце в суспільній та віковій структурі суспільства, в ній зосереджені головні важелі державного, суспільного й господарського механізму [164, с. 180].

Розвиток дорослої людини у віці зрілості тісно пов'язаний із динамікою її психологічного віку. Аналізуючи проблему взаємозв'язку між зрілістю й психологічним віком особистості, Александровська В.М., Клевець Л.М. виділяють три варіанти співвідношення психологічного віку з хронологічним:

- 1) відставання;
- 2) випередження;
- 3) адекватність [3].

*Відставання* – тип «вічного юнака», який не може й не хоче дорослішати. Наприклад, сильне й тривале відставання психологічного віку може мати місце в симбіотичних стосунках між матір'ю й єдиною дитиною. Ставши дорослою, дитина залишається пасивною, безпомічною й вимагає постійної турботи від близької людини – матері (батька) або дружини (чоловіка), якщо ризикне створити власну сім'ю.

Зріла за паспортним віком людина з яскраво вираженими рисами інфантильності найбільш повно й цікаво описана у роботах К.Г. Юнга. Як зауважує автор, «доволі часто зустрічаються невротичні розлади у людей зрілого віку, які мають дещо спільне: вони намагаються перенести психологію фази молодості через поріг зрілого віку. Невротиком швидше за все стає той, кому ніколи не вдавалося здійснити в теперішньому те, чого б йому хотілося, й тому він не спроможний радіти минулому. Він не в змозі позбавитися фази молодості. Напевно, він так само не спроможний знайти себе у похмурих думках старіння й тому напружено озирється назад,

оскільки дивитися вперед йому нестерпно...» [186]. У такому випадку відставання психологічного віку призводить до реалізації інфантильних установок особистості, а орієнтація на давно сформовані стереотипи, штучне продовження стилю життя, набуває захисного механізму [3].

*Випередження* – означає передчасну старість і найчастіше пов'язано з кінцем поставлених і реалізованих життєвих цілей. Така ситуація, немов би «відбирає подальші перспективи» і нерідко пов'язана з нещасним випадком чи ситуацією [3].

У випадку як відставання, так і випередження, спостерігається відсутність у людини контакту зі своїм теперішнім, що супроводжується викривленням суб'єктивних одиниць виміру психологічного часу [105]. Тут науковці фіксують гендерні відмінності: у чоловіків такою одиницею стає кількість досягнень; у жінок – дорослішання їхніх дітей. За таких умов перспективи для чоловіків визначаються подальшими досягненнями, а для жінок – майбутнім їхньої дітей. Однак згодом, коли продовження досягнень стає неможливим, а діти починають будувати власне життя, у таких людей можлива повна втрата майбутнього й теперішнього. Натомість формується занурення в минуле, яке, зазвичай, супроводжується глибокими негативними переживаннями [106].

*Основні завдання періоду середньої дорослості* визначені в роботах Р. Хейвінгхерста:

- досягнення громадянської та соціальної відповідальності;
- досягнення й підтримка доцільного життєвого рівня;
- вибір прийнятних форм дозвілля;
- турбота про своїх дітей і внуків в тому, щоб вони стали відповідальним, розвиненими і щасливими дорослими;
- посилення особистісного аспекту подружніх взаємин;
- прийняття фізіологічних змін середини життя й пристосування до них;
- пристосування до взаємодії з старіючими батьками;
- піклування про власне здоров'я [цит. за 137, с. 519].

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 [127].

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 [137].

*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 відповідальності дорослої зрілої особистості за власний розвиток (у широкому розумінні) [цит. за 137, с. 519].

**3.2. Психофізіологічний розвиток у період середньої дорослості** характеризується своєрідними особливостями. Експериментальні дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів показують, що середня риска розвитку людини цього етапу дорослості припадає на вік від 45 до 50 років. Як зазначають науковці (Б. Ананьєв, М. Гамезо, О. Петрова, О. Степанова, Л. Орлова та ін.) для періоду середньої дорослості характерним є зниження фізичних можливостей організму [37]. Воно торкається сенсорних і моторних функцій, а також діяльності внутрішніх органів і систем [68; 69; 84].

*Динаміка функціональних змін у віці середньої дорослості*

1. *Сенсорна функція* у період близько 50 років зазнає таких змін:

➤ *знижується гострота зору*, змінюється структура сенсорних полів (особливо поля зору). Водночас, дослідження об'єму та поля зору здійснене О.Ф. Рибалко доводять, що професійний досвід має вирішальне значення для перцептивного розвитку дорослої людини, оскільки підвищує чутливість і стабілізує зорову систему на високому рівні [145]. Окрім того, експериментальні дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів показали, що короткозорі люди часто починають бачити в середньому віці краще, ніж у період ранньої дорослості, а зміна психофізіологічних функцій зору у людей, що досягли віку середньої дорослості, ніяк не відбивається на функціонуванні їх когнітивної сфери [7];

➤ *погіршується слух*: спочатку виникають труднощі у відчутті високих часто, потім середніх, а згодом – низьких. За даним емпіричних

досліджень часткова втрата слуху є більш характерною для чоловіків. Вона може бути зумовлена швидше зовнішніми обставинами (гучність та високо частотність шумів на виробництві), аніж природнім процесом старіння [11]. Однак, зниження слуху в період середньої дорослості рідко буває надто помітним, щоб це утруднювало людині спілкування;

➤ *смакова, нюхова та больова чутливість* знижується більш плавно і не так помітно, як зір і слух;

Зауважимо, що розвиток сенсорної сфери має індивідуально зумовлений характер. Характеризуючи дане явище, Б.Г. Ананьєв висловлює припущення про те, що «будь-яка сенсорна функція виявляє свій дійсний потенціал лише тоді, коли систематично перебуває в корисній для неї оптимальній (а не лише посильній) напрузі. Це саме та умова, яку забезпечує сенсабілізація функцій в процесі праці...». За таких умов відбувається еволюція сенсорних функцій, що досягають нових, більш високих рівнів розвитку в період середньої дорослості. Водночас, інші сенсорні функції, які не мають таких умов розвитку, зазнають інволюції у відносно молоді роки людського життя [7].

2. Спостерігається *погіршення психомоторних реакцій* (рухових навичок) за умов недостатньої рухової активності, відсутності тренувань. Як зазначає Г. Крайг, доросла людина, яка щоденно виконує певну фізичну роботу або, наприклад, грає в теніс, швидше за все буде показувати в цих видах діяльності незмінність результатів. Однак, набуття нових рухових навичок у цей віковий період стає дедалі важчим [86].

3. Помітними стають *зміни структури і функцій внутрішніх органів і систем організму*:

- після 50 років *уповільнюється функціонування нервової системи*;
- *скелет втрачає свою гнучкість і децю стискається*. У жінок після 50 років інтенсивно зменшується кісткова маса. Зумовлено це недостатністю в організмі естрогену. Тому переломи кісток трапляються в 6-10 разів частіше;
- відбувається поступова втрата еластичності шкіри і м'язів;
- відзначається тенденція до накопичення підшкірного жиру;
- кількість крові, яка перекачується серцем, кожні 10 років знижується на 8 %. Тому на початок середнього дорослого віку коронарні артерії звужуються майже на одну третину у порівнянні з періодом ранньої дорослості;
- об'єм легень зменшується, а оскільки витривалість людини залежить від кількості кисню, який поступає у тканини організму, то людина середнього дорослого віку не в змозі тривалий час напружено працювати;
- *статеві відмінності*:

➤ у жінок віком 48-51 рік, як правило, настає менопауза. Клімактеричний період характеризується «загальними віковими

інволюційними порушеннями в організмі, на фоні яких відбуваються вікові клімактеричні зміни репродуктивної системи» [90, с. 5]. Цей період супроводжується фізичними симптомами та інтенсивними емоційними реакціями й може бути для жінки найбільш драматичною морфофункціональною зміною. У період пременопаузи у жінки з'являються зморшки на обличчі та шиї, збільшується відкладання підшкірного жиру. Окрім того, до настання менопаузи жінки меншою мірою, ніж чоловіки схильні до серцево-судинних захворювань, а після настання менопаузи ризик хвороби серця зростає. У період постменопаузи на шкірі кистей рук з'являються пігментні плями, волосся сивіє та рідшає, ламкими стають нігті, руйнуються зуби, підвищується чутливість до температурних коливань та до змін клімату.

Втім, особливу увагу, на думку М.Л. Кримської, доцільно звернути на два важливі моменти клімактеричного періоду:

- *по-перше*, при фізіологічному (природному, закономірному) протіканні клімаксу перелічені зміни виникають поступово й розвиваються повільно, а деякі з них взагалі не виникають або виявляються лише в період пізньої дорослості (старості);
- *по-друге*, при патологічному протіканні клімактеричного періоду, який, на думку спеціалістів, виникає практично у кожній другій-третьій жінки, її стан і самопочуття значно важчі: розлади сну, головні болі, серцебиття, запаморочення, коливання артеріального тиску, непритомні стани та інше [90]. За такої ситуації доцільним є вчасна медична консультація та допомога;

➡ у чоловіків середнього дорослого віку також відбувається певні зміни здоров'я, викликані фізіологічними факторами, такими як поступове зменшення рівня андрогенів. Такі хвороби як гемофілія, деякі типи м'язових дистрофій, дальтонізм, подагра, виразка шлунку частіше зустрічаються у чоловіків [цит. за 106]. Острах хвороби й можливої смерті стають причиною стресових станів. Часто чоловіки не відчують змін у здоров'ї, але скаржаться на нервозність, невпевненість, пригніченість, втомлюваність. Близькі їм жінки також відзначають такі зміни: грубість у спілкуванні з близькими, замкнутість, підвищений апетит, зловживання алкоголем, несвідоме куріння (кількість випалюваних цигарок за день може збільшитися вдвоє), іноді хронічна втомлюваність, трудовоголізм (надмірне захоплення роботою шляхом збільшення її об'єму, щоб відчути свою значущість і підвищити свій інтерес до неї), підвищена неуважність, налаштування телевізора (чоловік не дивиться телепередачу, а лише регулює настройку), іноді надмірна витрата грошей тощо [32]. Ці явища можуть деякою мірою бути зумовлені зміною рівня гормонів, але за своїм походженням вони більш психологічного спрямування.

***Динаміка когнітивного розвитку в період середньої дорослості.***  
Сучасні психологічні дослідження доводять, що послаблення психофізіологічних функцій у період середньої дорослості не позначається

на функціонуванні їх когнітивної сфери, не знижує працездатності, трудової та творчої активності дорослої людини [11; 137; 146; 178].

Динаміка когнітивного розвитку дорослої людини, як зауважує Б.Г. Ананьєв, містить *поєднання процесів підвищення, стабілізації й зниження пізнавальних здібностей* [11]. У період середньої дорослості науковці визначають такі *характеристики психічних функцій*:

➤ у віці 41-46 років найвищого рівня розвитку досягає *функція уваги*. Приблизно до 50-60 років увага утримується на плато, коливаючись, природно, в залежності від варіабельності функціонального стану людини, а потім погіршується [137, с. 483];

➤ *функція сприйняття* у дорослої людини, досягнувши дефінітивного рівня, зберігається до старості. Водночас, така стабільність є суто індивідуальною й в залежності від соматичного стану (особливо це стосується кровообігу) можуть виникати зміни сприйняття (особливо в емоційній сфері), які згодом призводять до виникнення надмірної образливості, вразливості та як результат – до неадекватної поведінки [158];

➤ *вербально-логічні функції*, які досягли свого першого піку у віці ранньої дорослості, можуть продовжувати зростати й у період середньої дорослості майже до 50 років і поступово знижуються лише до 60 років. За даними досліджень Л. Шоемфельдта та В. Оуенса виявлено, що загальна інтелектуальна активність дорослої людини у віці від 18 до 60 років знаходиться майже на однаковому рівні [цит. за 137, с. 483]. Водночас, за даними інших наукових джерел у мікроперіоді 41-50 спостерігається статистично значуще зниження рівнів оцінки мислення у порівнянні з 36-40 роками [90, с. 302];

➤ у результаті лонгitudних досліджень Р. Кеттела, Дж. Хроні отримала підтвердження *психометрична теорія «кристалізованого» та «рухомого»<sup>5</sup> («флюїдного») інтелекту*. Відповідно до цієї теорії, в інтелекті розрізняють кристалізовану (предметно-змістовну) і рухому (операційно-динамічну) складові. У результаті проведених емпіричних досліджень було встановлено динаміку розвитку кристалізованого та флюїдного («рухомого») інтелекту. *Рухомий («вільний», «текучий») інтелект* – це базова здатність людини осмислювати зміст, здійснювати обробку інформації. Він визначає швидкість, або темп, в якому відбувається обробка інформації. Рухомий інтелект, на думку Р. Кеттелла, незалежний від залучення до культури. Він забезпечує пристосування до нових ситуацій і включає здібності як запам'ятовування, індуктивне мислення, сприйняття нових зв'язків та відносин між об'єктами. *Кристалізований («пов'язаний») інтелект* містить культурні знання, освіченість, компетентність; він більшою мірою залежить від навчання, що протікає в умовах недостатньо тривалого часу. Це інтелект,

---

<sup>5</sup> Термін «рухомий («текучий», «вільний») інтелект» – метафора. Цей тип інтелекту, на думку вчених, відображає біологічні можливості нервової системи – її працездатність та інтегративність. Вважають, що поступовий розвиток флюїдного інтелекту продовжується до закінчення юнацького періоду, а в період середньої зрілості відбувається його поступове зниження.

який забезпечує використання набутих знань і навичок. За результатами досліджень Дж. Хроні показники словникового запасу, загальної ерудиції й так званої оцінки на основі досвіду у людей старших 40 років виявилися набагато вищими, аніж у 20-30-ти річних. З іншого боку, оцінка за тестами просторових уявлень та індуктивного мислення була набагато нижче у тих людей, які подолали 50-ти річний рубіж [цит. за 137, с. 484-488]. У цілому аналіз індивідуальних змін інтелектуальної функції свідчить, що 45-60 % досліджуваних мають стійкі результати по кожному з кількох видів тестів у період середньої дорослості, навіть у віці 70 років. Деякі досліджувані (10-15 %) демонструють від тестування до тестування все більш стійкі результати, майже до 75 річного віку. У близько 30 % досліджуваних фіксовані результати з віком знижуються аж до того моменту, коли їх вік досягає 60 років;

➤ дослідження особливостей *понятійного мислення* та *мовлення* дорослих у віці 30-60 років, здійснене З.О. Кіресвою, показало, що значущих статистичних відмінностей у понятійному мисленні у випробовуваних 20-24 років, 30-40 років й 41-60 років не виявлено. Але в процесі індивідуального формування понятійного мислення проявляється індивідуальний стиль мислення, в якому поряд з адекватними значеннями, в яких відбиті істотні ознаки та які мають вирішальне значення для формування понять, існують неадекватні значення, змішування досить близьких понять (семантичні парафазії). Дослідниця припускає, що цей індивідуальний стиль мислення формується під впливом індивідуального досвіду й асоціацій [67];

➤ у мікроперіоді 51-55 років на рівень розвитку різних видів мислення, якості уваги та пам'яті, особливо смислової, впливають активні пізнавальні установки дорослої людини у професійній сфері й поза нею, готовність сприймати нове, в тому числі й у сфері дозвілля. Серед найважливіших *факторів оптимізації інтелектуального потенціалу дорослих* автор підручника з вікової психології І.В. Шаповаленко називає такі: рівень освіти (вища, технічна або гуманітарна; середньо-спеціальна); освіта як процес, індивідуальна й організована пізнавальна активність; вид професійної діяльності; характер трудової діяльності (наявність елементів творчості, потреба в розумовій напрузі тощо) [178, с. 303];

➤ послаблюється здатність запам'ятовувати, короткочасна пам'ять, швидкість реакції, але об'єм вербальної довготривалої пам'яті залишається незмінним практично до старості. Однак, спеціалізація мнемічної функції, тобто вдосконалення професійної пам'яті, може не співпадати із загальним погіршенням цієї функції [178, с. 304];

➤ не втрачає своєї повноцінності *когнітивний досвід*, що забезпечує збереження, впорядкування і перетворення інформації. Це підтверджує те, що у період середньої дорослості одним із важливих факторів, який впливає на пізнання, є багатство життєвого досвіду;

➤ незначних змін зазнає *метакогнітивний досвід*. Досить високим залишається мимовільний інтелектуальний контроль. Однак довільний

інтелектуальний контроль знижується, що виражається у стереотипізації мислення. Пізнавальна позиція дорослої людини стає більш закритою, що виявляється в однотипності осмислення проблем, нездатності враховувати погляди інших;

➤ *високим є рівень конвергентних здібностей* (здатність розв'язувати нормативні задачі), однак відчутно *починає знижуватися рівень дивергентних здібностей* (здатність висловлювати оригінальні ідеї у нерегламентованих видах діяльності);

➤ *дещо звужується ментальний простір* (розміщення ментальних об'єктів), оскільки не задовольняються окремі частини досвіду, та змінюється структура ментальної репрезентації.

*Висновки:*

– незважаючи на зниження психофізіологічних функцій людини, період середньої дорослості вважають одним із найбільш продуктивних періодів;

– інтенсивність інволюції когнітивних процесів визначається переважно особистісними особливостями людини, її життєвими установками, планами й життєвими цінностями.

### **3.3. Психосоціальний розвиток у період середньої дорослості.**

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) [146].

*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)* [184].

**Продуктивність** – це прогресивна лінія психосоціального розвитку дорослої людини. За своїм змістом це поняття охоплює як творчу, професійну продуктивність, так і внесок у виховання й ствердження в житті наступного покоління. Згідно Е. Еріксона, продуктивність пов'язана з турботою «про людей, результати та ідеї, до яких людина виявляє інтерес» [184].

Продуктивність виникає разом із стурбованістю людини не тільки

благополуччям наступного покоління, а й станом суспільства, в якому вона житиме і працюватиме. Такий інтерес до нових поколінь не обов'язково пов'язаний із наявністю власних дітей – він може існувати в кожного, хто активно піклується про молодь і про те, щоб у майбутньому людям легше жилося і працювалося.

Інша лінія психосоціального розвитку людини середнього дорослого віку характеризується як інертність (стагнація).

**Інертність** – це регресивна лінія розвитку, яка характеризується відсутністю продуктивності й призводить до надмірної зосередженості на собі та своїх особистих потребах.

Інертному типу особистості почуття причетності людству не є значущим. У науковій літературі такий тип особистості називають «*особистість захоплена собою*». Захопленість собою виявляється в тому, що людина перебудовує своє життя, внаслідок чого його центром стає її власне «Я». Як зауважує В.М. Савчин, така особистість «не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості...» [146]. Іншими словами, вона зосереджується на самій собі, а головною її турботою стає задоволення своїх потреб і власний комфорт.

Важливою особливістю цього вікового періоду є становлення психосоціальної зрілості особистості.

*Психосоціальна зрілість* тлумачиться науковцями як досягнення в особистісно-індивідуальному розвитку дорослої людини. Головною особливістю тут виступає спроможність людини самотійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам [159]. 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 «снів життя», а критерії, на основі яких людина їх здійснює стають показником її соціальної зрілості [159]. 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).

Зауважимо, поняття «суб'єктність особистості» на сучасному етапі розвитку психологічної науки широко використовується для методологічного аналізу пізнавальної активності та життєдіяльності дорослої людини (К.А. Альбуханова-Славська, О.В. Брушлинський, В.О. Петровський,

Г.С. Сухобська та ін.).

**Суб'єктність** – це основа особистості, інтегральна здатність людини вибудовувати своє життя у відповідності до своїх цілей та цінностей [116].

Обґрунтовуючи зміст соціальних «новоутворень» дорослої людини, В.І. Слободчиков визначає середню дорослість як етап універсалізації (перехід до старості) і виокремлює змістові характеристики суб'єктності людини.

*Основні положення:*

1) суб'єктність особистості виявляється в активній творчій позиції дорослої людини при вирішенні нею життєвих завдань, в її здатності до саморегуляції та саморефлексії своєї діяльності;

2) суб'єктність – це особлива форма рефлексії самого себе, саморефлексії, яка виявляється у здатності дорослої людини розв'язувати будь-які протиріччя (за Г.В. Лобастовим [100]);

3) *аксіома*: щоб відбутися в якості суб'єкта, людина має довести власну суб'єктність, тобто вона вільно може брати на себе відповідальність за саму можливість неузгодженості цілей і результатів своєї активності;

4) як суб'єкт людина породжує себе в кожній своїй дії, проходячи цикл відповідних *стадій суб'єктогенезу* (народження суб'єкту):

**I стадія** – виявлення себе як суб'єкта діяльності, яка має відбутися, тобто прийняття людиною на себе відповідальності за непередбачувані завчасно результати своєї діяльності;

**II стадія** – виявлення себе як суб'єкта цілепокладання, тобто переживання можливості реалізації різних варіантів майбутнього, своєї причетності до створення образу бажаного результату і своєї здатності реалізувати бажане:

**III стадія** – виявлення себе як суб'єкта, який здійснює діяльність «тут і тепер», тобто реалізація можливостей, які відкриваються у здійснюваних за власної волею діях;

**IV стадія** – виявлення себе як суб'єкта, який відбувся у дії, тобто оцінка результатів як особистісно значущого новоутворення, що детермінований власною активністю.

Проблема суб'єктності особистості широко представлена й у роботах В.О. Петровського. «Бути соціально зрілою особистістю» відповідно ідеї суб'єктності В.О. Петровського виявляється у:

1) прагненні (активності) людини бути суб'єктом своїх вітальних контактів зі світом, тобто всього того, що стосується її тілесного життя;

2) прагненні бути суб'єктом предметної діяльності, яка може бути розкрита через ціннісно-сміслові утворення, механізми саморегуляції;

3) прагненні бути суб'єктом самосвідомості, тобто процесу породження системи уявлень про себе, про свою сутність, породження образу свого Я (самопокладання у рефлексії);



4) прагненні бути суб'єктом спілкування, що виявляється у відображеності людини в житті інших людей.

**Відображена суб'єктність** – це ідеальна форма буття однієї людини в іншій людині, її представлення й продовження в інших людях (*метаіндивідне існування особистості*).

У цьому випадку очевидним є зміст відомих слів Джона Донна з роману Е. Хемінгуея «По кому дзвонить Дзвін»: «... смерть кожної Людини зменшує й мене, бо Я єдиний з усім Людством, а тому не запитуй ніколи, по кому дзвонить Дзвін: він дзвонить по Тобі».

Згідно акмеологічного підходу етап середньої дорослості характеризується оптимальною композицією суб'єктних властивостей особистості за трьома критеріями:

- 1) ефективність діяльності (життєвого шляху);
- 2) максимальна самореалізація особистості (її професійна та екзистенціальна задоволеність);
- 3) досягнення особистістю найвищого рівня розвитку (реалізації здібностей) [149].

Окреслені критерії визначаються науковцями як соціальна зрілість особистості.

Соціальна зрілість виявляється в здатності дорослої людини бути адекватним та активним суб'єктом (самодостатньою, творчою, конкурентоздатною особистістю).

Така здатність виявляється в:

- ролі особистості як інтегратора своїх психічних функцій, своїх ресурсів (самоконструювання своєї суб'єктності);
- вирішення особистістю внутрішніх та зовнішніх протиріч у процесі вироблення й реалізації картини (образу) світу, базової культури, світобачення, концепції (стратегії) життя, життєвих цінностей, особистісного кредо, життєвої позиції, життєвого шляху. Основою цього є перехід у поведінці від опори на середовище, від зовнішньої регуляції до опори на себе (до саморегуляції); до життєвого вибору через самовизначення на основі свободи й відповідальності [68].

Особливої сутнісної наповненості у психосоціальній зрілості особистості середнього дорослого віку набувають такі якості особистості як *духовність, довільність у поведінці та організації психічних процесів*.

**Духовність** – особлива якість особистості, яка розвивається на рівні конкретного індивіда у процесі його особистісного становлення під впливом як раціональних чинників процесу соціалізації, так і стихійних, неінтенціональних, соціальних і особистісних чинників [98, с. 16-21].

У науковій літературі представлено різні підходи до розуміння сутності та змісту духовності людини:

- соціально-філософський;
- психологічний;
- морально-етичний;

– релігійний.

*Соціально-філософський* підхід визначає духовність особистості як сукупність таких іманентно притаманних їй якостей, як свідомість, світогляд, ціннісні орієнтації, соціальні почуття, які відображають в ідеальній формі інтереси, потреби особистості та суспільства як соціально цілого, спрямовують діяльність людей до реалізації та здійснення усвідомлених інтересів [98].

Отже, соціально-філософський підхід визначає сутність поняття «духовність» як певний знак, символ чогось «ціннісно навантаженого», піднесеного, «високого», ідеального.

Водночас, слушно постають питання:

*Яка реальність стоїть за змістом поняття «духовність»?*

*Чи є способи продуктивного аналізу духовності не як абстрактного ідеалу, а як реального феномену людської життєдіяльності?*

Відповідь на ці питання почнемо з виділення *основних контекстів*, у яких поняття *духовності* найчастіше вживається.

*Перший контекст – проблема особистісних цінностей і життєвих пріоритетів:* духовні, моральні цінності як протилежність цінностей матеріальним. Мова йде про безкорисливість, альтруїзм як опозиція гедонізму і прагматизму.

*Другий контекст – духовна творчість, творчість в культурі:* створення та сприйняття духовних цінностей, ідей, смислів, творів мистецтва. Початок дослідженням світу людського духу під цим кутом зору поклав К.Г. Юнг, який присвятив багато робіт аналізу духовної культури Заходу і Сходу, у тому числі художньої творчості, філософсько-релігійних навчань, а також такого своєрідного феномену західноєвропейської духовної культури як алхімія, через призму відображення в них архетипових структур колективного несвідомого.

*Третій контекст – трансценденція до чогось вищого, вихід за межі індивідуальної особистості.* Найчастіше духовність в цьому контексті ототожнюється з релігійністю, сходженням до Бога. Іншим варіантом є різні версії трансперсональної психології, в яких духовність пов'язується з:

- рівнем надсвідомого або вищого несвідомого, що є джерелом інтуїції і творчого натхнення (Р. Ассаджолі);
- трансперсональним переживанням єдності із Всесвітом, відкритості космічним енергіям (С. Гроф) та ін.

Однак, як зазначає Д.О. Леонтьєв не варто ототожнювати духовність ні з безкорисливістю, ні з творчістю, ні з моральністю, ні з релігійністю.

*Причини недоцільності ототожнення духовності з безкорисливістю, релігійністю, моральністю, творчістю (за Д. Леонтьєвим)*

1. *Духовність не тотожна безкорисливості*, оскільки остання може бути наслідком різних психологічних основ і механізмів, як зрілих, так і вельми спрощених.

2. *Духовність не тотожна творчості*, оскільки творчість, в тому числі у вищих загальноновизнаних своїх проявах, може цілком уживатися з гедоністичним, егоїстичним або польовим, ціннісно-індиферентним стилями поведінки. Не всі великі митці є в однаковій мірі зрілими інтегрованими особистостями; історія культури нам самі різні приклади.

3. *Духовність не тотожна моральності*, оскільки моральність може набувати ригідно-фанатичних, твердолобих, позбавлених духовності форм.

4. *Духовність не тотожна релігійності*, яка може бути і нерідко є її основою, але це не єдино можлива основа. Сама по собі релігійна орієнтація не визначає рівень особистісного розвитку, вона виконує функцію медіатора, смислової опори, але не рушійної сили особистісного розвитку. Зауважимо: яка особистість, така в неї і віра. Релігійність може як сприяти розвитку особистості, так і, навпаки, консервувати і гальмувати розвиток особистості. Людині, яка прагне бути суб'єктом власного життя і будувати своє життя за найвищими законами на основі духовності, релігійна віра часто служить в цьому підтримкою, допомагаючи реалізовувати життя таким чином. Але і людина, яка, навпаки, прагне зняти з себе відповідальність за своє життя і жити за принципом конформізму у бездуховній пасивності, також нерідко знаходить опору в релігійній вірі, яка допомагає їй здійснити і цей вибір. Релігійність, таким чином, не є первинною, вона може підтримувати і вибір духовного розвитку, і вибір стагнації і пристосовництва [97].

Інша проблема духовного стану сучасної пересічної людини в Україні є *надмірна міфологізація її свідомості*. Досліджуючи цю проблему вітчизняний науковець В.Ф. Баранівський констатує, що в українському суспільстві набули масового поширення міфи різного ґатунку: ідеологічні, політичні, соціальні, економічні, освітянські, релігійні тощо. Зокрема такі: Україна – центр Європи в географічному та геополітичному плані, про загрозу націоналізму в Україні, про темпи економічного зростання, а також про те, що фермер нагодує всіх, що українська освіта найкраща в світі, що в релігії, духовне спасіння народу та інші.

Звичайно, без міфу в певній мірі не обходилося жодне суспільство, жодна людина. Присутність міфу у свідомості суспільства, особистості є об'єктивним явищем, їх станом. Міф складається з елементів реальності та ірреальності, в ньому сутність явищ відображається в образах, а не в логічних поняттях. Водночас він є реальність, діє на реальність, змінює її, створюючи або руйнуючи (М. Михальченко).

*Негативні наслідки надмірної міфологізації суспільної та особистісної свідомості:*

- 1) відірваність від реальності;
- 2) втрата почуття закономірної необхідності;
- 3) набуття переважно ілюзорного значення;
- 4) створення видимості діяльності, активності, перетворень, творчості, руху вперед.

Міфологічна людина подібна Дон Кіхоту. Вона бореться з «вітряками», реальні ж справи залишаються далеко за межами її свідомості та практичної діяльності.

*У чому полягає складність подолання надмірної міфологізації суспільної та особистісної свідомості?*

З міфами боротися потрібно, але складно. Складно тому, що міф та міфічна свідомість тісно пов'язані з культурою, її соціальним корінням, міф неприпустимо відривати від історичного процесу (О. Лосєв).

У зв'язку з цим слушним та закономірним є **висновок** про те, *щоб змінити свідомість людини, сформувані здорові засади її духовного розвитку, необхідно змінювати та вдосконалювати систему суспільних відносин, процесів суспільної діяльності*. Складові елементи останніх слід розглядати як чинники формування духовних якостей особистості.

**Психологічний підхід.** Характеризуючи психічну сутність духовності людини як суб'єкта життєдіяльності, О.М. Леонтєв зазначає, що тільки на основі духовності може знайти втілення основна формула розвитку особистості: спочатку людина діє, щоб підтримати своє існування, а потім підтримує своє існування, щоб діяти, робити справу свого життя [96].

*Психологічний зміст духовності* полягає в тому, що індивідуально-особистісні цінності особистості змінюються на загальнолюдські та загальнокультурні цінності.

Одним із ґрунтовних психологічних підходів, який розглядає поняття духовності як специфічної реальності, є підхід В. Франкла [168]. Учений визначає духовність як один із базових «екзистенціалів» людського буття і пов'язує його з іншими аспектами життєдіяльності людини. Він вказує на наявність *трьох вимірів, або рівнів людини, які співвідносяться з різними етапами еволюції*.

1. *Біологічний, тілесний*: ним обмежується існування рослинного світу.
2. *Психологічний, душевний*: функціонує у тваринному світі.
3. *Духовний або ноетичний*: існує лише в людини. Його В. Франкл пов'язує, насамперед, з орієнтацією на смисли. Людина інтегрує всі три рівні функціонування. «Людина – це більше, ніж психіка. Людина – це дух» [168].

В. Франкл приділяє особливу увагу духовному несвідомому, концентрованим виявом якого є *совість* – орган, за допомогою якого людина опановує істинні смисли. Совість відкрита не стільки сущому, скільки потрібному і можливому, це духовне передбачення того, чому належить бути в майбутньому.

Дещо інший психологічний аспект тлумачення духовності представлено в роботах *Ж. Юзвак*, Авторка розуміє духовність як «творчу здатність людини до самореалізації і самовдосконалення, зумовлену такими особливостями *когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової сфер*, які сприяють успішному формуванню й реалізації потреби у цілеспрямованому пізнанні та ствердженні в її життєдіяльності істини,

загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомлення єдності себе та Всесвіту» [183].

Українські дослідники *Прищак М.Д., Левчишина Л.М.* зазначають, що духовність – це процес самотворчості особистості. Саме психічні процеси, стани і властивості особистості виступають тією структурою, тим механізмом, через який «духовне реалізується».

У дослідженнях Д.О. Леонтєва представлено *мультирегуляторну модель особистості* на основі якої описано основні риси духовності як механізму саморегуляції [97, с. 3-34].

1. *Заснована на духовності дія завжди є вчинком*, тобто «дія, зміст і наслідки якої визначається не з наявної ситуації». Не випадково 30 років потому О.М. Леонтєв писав: «Психологічний механізм життя-подвигу потрібно шукати в людській уяві» [96, с.159]. Дійсно, тільки в уяві можна вийти за межі ситуації смертельної небезпеки, в якій я перебуваю, і знайти психологічну опору, яка дозволить мені повести себе не так, як повела б себе на моєму місці будь-яка нормальна тварина. Подвиг – це дія парадоксальна, невинуватана з точки зору нижчих біологічних регуляторів, але унікальна, цінна і гранично осмислена з погляду вищих людських цінностей, інтересів і позаситуативних регуляторів.

2. *Поняття духовності належить до поведінки, яка мотивується потребами, а не цінностями.* Ці дві основні групи джерел мотивації людини виконують одну й ту ж функцію в мотивації поведінки, але мають різні структурні особливості, різні механізми. Потреби складаються на основі моїх відносин із світом «один на один»; як суб'єкт потреби я завжди самотній і ізольований. Цінності, навпаки, я засвоюю як член різних соціальних груп і спільнот, від сім'ї до людства в цілому, у функціонування яких я включений. Як суб'єкт цінностей, я ніколи не самотній, бо я завжди взаємодію зі світом через цінності, не як одинак, а як представник певних груп. Потреби штовхають мене зсередини; цінності, навпаки, притягують мене ззовні [97, с. 228].

*Зовнішні форми духовності.* Духовність як триєдиний синтетичний смисл (істина – добро – краса) і об'єктивується у зовнішні форми:

- істина об'єктивується в філософію, науку.
- добро – в мораль.
- краса – в мистецтво.

Зауважимо, що духовність не доцільно зводити до набору цінностей і ціннісних смислів, переконань тощо. Відомо, чим відрізняється духовний лідер від фанатика (як той, так і інший мають певні духовні цінності та переконання): два духовних лідера завжди знайдуть спільну мову між собою, незважаючи на відмінності в їх учіннях, а два фанатика – ніколи.

З іншого боку, ще М.К. Мамардашвілі показав, що переконання і цінності, на які людина послідовно орієнтується у своїй свідомості і в своїх діях, можуть перебувати в різному співвідношенні зі структурами особистості. Людина висловлює щирі моральні переконання, що стосуються

чесності і порядності, але коли ситуація починає тиснути, вона виявляється не в змозі діяти відповідно до власних переконань: «у мене є думка, але я її не поділяю» [107]. М.К. Мамардашвілі наводить як ілюстрації ситуацію 1937-го року в колишньому СРСР: всі «високі ідеали» швидко перетворилися на потік доносів, причому це було характерно перш за все для інтелігенції. Він пояснює це тим, що у людей, які говорили про високі ідеали, переконання не вкарбувалися в структуру особистості, яка тільки й забезпечує те, що людина справді діє у відповідності з ними, інакше це не переконання і не моральні принципи, а «кисіль» [107].

*Висновки:* про реальну духовність людини вказують такі факти:

1) особистість не костеніє у вибраних раз і назавжди сенсах і цінностях, а залишає їх відкритими для розвитку і діалогу з іншими смислами і цінностями;

2) смисли та цінності особистості не залишаються на рівні просто слів, а утворюють особистісні структури, на основі яких людина змінює свою поведінку. Іншими словами людина спроможна до саморегуляції власної поведінки.

### **3.4. Особливості професійної спрямованості в період середньої дорослості.**

У науковій психологічній літературі *професійну спрямованість особистості* розглядають як сукупність стійких мотивів, які орієнтують професійну діяльність фахівця.

Професійна спрямованість особистості у період середньої дорослості стає більш насиченою і системною. Її зміст можна прослідкувати за виникненням, становленням і ускладненням компонентів мотиваційної сфери, за тими домінуючими мотиваційними лініями, які виявляються в поведінці і діяльності особистості при здійсненні нею професійної діяльності.

Розкриттю різних аспектів професійної спрямованості присвячено праці В.О. Бодрова [23], В.С. Мерліна [112], Е.Якуніної [187] та ін. Незважаючи на різні підходи до тлумачення поняття «професійна спрямованість», автори, тим не менш, сходяться на тому, що вона залежить від ієрархії ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, інтересів, світоглядних поглядів, тобто компонентів спрямованості особистості, професійної, зокрема.

Професійна спрямованість тісно пов'язана з такими характеристиками як професійна компетентність і професійна гнучкість. У науковій літературі їх розглядають як інтегральні професійні характеристики особистості [116].

Розглянемо сутність і особливості виявлення інтегральних професійних характеристик на етапі середнього дорослого віку.

***Професійна спрямованість*** – це професійно значуща якість особистості, яка зумовлює її індивідуальну й типову своєрідність.

Професійну спрямованість на етапі середньої дорослості можна визначити як систему ціннісних орієнтацій, яка визначає ієрархічну структуру домінуючих професійних мотивів особистості і спонукає її до самореалізації у професійній діяльності та професійному спілкуванні.

На думку В.О.Ядова, *система цінностей* – це виражена в ідеальній формі стратегія поведінки, у якій мотив виступає її тактикою [186, с. 416].

«Знання про ціннісну систему» – це один із показників для прогнозування загальної спрямованості поведінки як цілеспрямованої або ж як порівняно нецілеспрямованої. Автор виділяє мотиваційну активність особистості як рушійного фактору, який сприяє підвищенню життєвої активності особистості, яка, в свою чергу, містить у собі систему ціннісних орієнтацій і визначає змістову сторону спрямованості особистості та основу її світобачення [187].

У дослідженнях (В.О.Ядов, Г.Ольшанський, Л.М.Мітіна) було встановлено:

- 1) ступінь відповідності ціннісних орієнтацій та реальної поведінки може коливатися, тому ціннісні орієнтації не завжди стають мотивами поведінки особистості;
- 2) коли спостерігається недостатній взаємозв'язок системи цінностей і спрямованості особистості (мотивів її поведінки), то це є свідченням низького рівня самосвідомості особистості, який не дозволяє їй спрямувати тактичні засоби на реалізацію стратегії поведінки, на найвищі смислові інстанції – розуміння сенсу життя.

*Психологічною умовою розвитку професійної спрямованості* є підвищення рівня професійної самосвідомості, тобто усвідомлення працівником системи цінностей та мотивів, які йому необхідно реалізувати у своїй професійній діяльності, поведінці, спілкуванні.

*Динаміка професійної спрямованості* працівника визначається:

- подоланням ситуативної поведінки та мотивації (зумовлені низьким рівнем професійної самосвідомості);
- перебудовою мотиваційної структури особистості з предметної спрямованості на гуманістичну (визначається високим рівнем професійної самосвідомості та особистісним типом поведінки);
- усвідомленням системи цінностей і мотивів поведінки, діяльності, спілкування [116].

Оскільки мотивацію визначають провідним компонентом будь-якої діяльності, то в якості критеріїв *сформованості професійної спрямованості* використовують відповідні рівні сформованості мотивації фахівця.

Як приклад, наведемо зміст одного з таких підходів. Він представлений у дослідженнях В.М. Квас [66] і розглядає проблеми формування професійної мотивації фахівця спираючись на відповідні теоретичні положення. В якості рівнів її сформованості авторка виділяє *переднормативний, нормативний та творчий рівні*, які можна охарактеризувати кількісними та якісними показниками.

**Переднормативний рівень** (умовно професійно непридатний) характеризується:

- відсутністю інтересу до професійної, зокрема педагогічної діяльності, або ж цей інтерес має епізодичний характер;
- відсутністю усвідомлених уявлень про себе як про суб'єкта професійної діяльності;
- наявністю уривчастих професійних знань, невміння їх проектувати на освітню діяльність студентів.

**Нормативний рівень** характеризується:

- нестійким позитивним ставленням до професійної діяльності;
- зацікавленістю до самопізнання своєї професійної траєкторії, володінням професійними компетенціями в межах обов'язкового мінімуму;
- наданням переваг діяльності, що має чітко визначений алгоритм;
- наявністю суб'єктивних труднощів з рефлексивним володінням професійними знаннями і вмінням співвідносити зміст професійної діяльності із власними професійними компетенціями.

**Творчий рівень** характеризується:

- стійким позитивним ставленням до професії;
- яскравими емоційними переживаннями, пов'язаними з обраною професією;
- стійким інтересом до пізнання та самопізнання;
- рефлексивним володінням професійними компетенціями;
- наданням переваги діяльності з широкою невизначеністю;
- конструюванням професійної діяльності з урахуванням об'єктивних вимог до неї та своїх суб'єктивних можливостей.

Наступна інтегральна професійна характеристика – професійна компетентність.

**Професійна компетентність** (професіоналізм) – це складне психічне утворення, процес поступового росту фахівця як особистості і як професіонала, який здійснюється під час його практичної діяльності та самовдосконалення [46, с. 27].

*Структура професійної компетентності* містить такі компоненти:

- 1) *діяльнісний* (знання, уміння, навички та індивідуальні способи самостійного та відповідального здійснення професійної діяльності);
- 2) *комунікативний* (знання, уміння, навички та способи творчого здійснення професійного спілкування);
- 3) *особистісний* (потреба у саморозвиткові, а також знання, вміння та навички самовдосконалення) [116].

Окрім загальних структура професійної компетентності містить ряд специфічних компонентів, як:

- 1) *конфліктологічна компетентність* як рівень розвитку обізнаності



про діапазон можливих стратегій поведінки в конфлікті й уміння реалізувати ці стратегії в конкретній життєвій ситуації (Б.І. Хасан);

- 2) *компетентність в сфері здоров'я* яка зумовлює збереження й укріплення професійного здоров'я викладача, психічного та фізичного здоров'я учнів (студентів).

Третьою інтегральною характеристикою визначають професійну гнучкість.

**Професійна гнучкість** – це складне багатовимірне психічне утворення, що поєднує в собі змістові та динамічні характеристики, які зумовлюють здатність працівника легко відмовлятися від невідповідних ситуацій і задач, способів поведінки, прийомів мислення й емоційного реагування та виробляти або приймати нові, оригінальні підходи до вирішення проблемної ситуації.

*Структура професійної гнучкості* містить три види:

- 1) емоційну;
- 2) інтелектуальну;
- 3) поведінкову.

Розглянемо їх більш детально.

**Емоційна гнучкість** (за Л.М. Мітіною) – оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності (чуйності) та емоційної стійкості викладача.

Загальновідомо, що відсутність належного емоційного стану в ситуації навчання неминує викликає комунікативні труднощі.

Спектр емоційних станів, які супроводжують професійний процес доволі різноманітний і значущий. Сучасні дослідники оперують таким поняттям як соціалізація емоцій, яка утворює багатогранність емоційних переживань й забезпечує розвиток в ситуації навчання.

*Соціалізація емоцій* – надзвичайно складний процес. Як зауважували древні: «Одна лише доза робить речовину отрутою або ліками». Однак, справа не лише в знакові емоційних переживань, основу таких переживань становить їх справжність. Тому основною умовою стає гармонійне поєднання найбільш важливих компонентів емоцій у поведінці працівника: *переживання та емоційної експресії*.

Розглянемо особливості окремих емоційних станів, які є можливими в умовах здійснення професійної діяльності.

**Радість**: сприяє стійкості до фрустрації, досягненню важких цілей, надає впевненості, заспокоює, знімає напругу й надмірне збудження.

За теорією В. Шутца, виявленню радості можуть заважати перешкоди до самореалізації. Серед них:

- особливості соціального життя людини; правила та інструкції, які подавляють творчу активність, наділяють посередністю, встановлюють надмірний контроль;
- неособисті й надмірно ієрархізовані стосунки між людьми;

- догматизм стосовно виховання, сексу, релігійних організацій (оскільки вони утруднюють пізнання людиною самої себе, любов і довіру до себе);
- пріоритет матеріального успіху й кар'єри як суспільної цінності;
- тілесні вади.

*Интерес* – мотивує навчання; забезпечує розвиток умінь, навичок, творчого прагнення; відіграє суттєву роль в розвитку інтелекту.

Феноменологія інтересу характеризується насамперед похвалюванням, захопленістю, високою мірою задоволення, імпульсивності та напруження.

*Здивування* – це емоція в повному розумінні цього слова, оскільки є швидкоплинним станом. Воно виникає завдяки різкому підвищенню нервової стимуляції, яке виникає через яку-небудь неочікувану подію. Здивування виводить нервову систему з того стану, в якому вона в даний момент знаходиться, й пристосовує її до раптово змінених зовнішніх умов.

*Страждання* – найбільш розповсюджена негативна емоція, яка зазвичай домінує при переживанні горя й депресії. Людина, коли відчуває страждання, падає духом, відчуває самотність, жалість до себе, відсторонюється від людей. Переплетіння різних страждань, коли немає можливості висловити свої переживання або викликаний стражданням гнів (щоб не накликати на себе ще більшого покарання) призводить до ізоляціонізму, прикидання, низькому опору фрустрації, слабковираженої індивідуальності, надмірному униканню ситуацій, які викликають страждання, апатію й утому. Як зауважує С. Томкінс «В решті решт, така соціалізація страждання може призвести до повної покори перед долею через невпевненість в тому, що коли людині необхідна допомога, її крик про допомогу буде почутий, а якщо й буде почутий, то залишиться без відповіді» [цит. за 116, с. 84].

*Презирство* – це почуття переваги над кимось, відсторонене переживання, яке спонукає до агресії й проявляється в хитрощах й обмані. Воно деперсоналізує людину, змушує сприймати її як дещо таке, що не заслуговує бути людиною.

*Деперсоналізація* – це

1) зміна самосвідомості, для якої характерне відчуття втрати свого Я і болісне переживання відсутності емоційної прилученості у стосунках із близькими, до роботи тощо. У легкій формі спостерігається в психічно здорових людей при емоційних перевантаженнях, соматичних хворобах та ін.;

2) втрата здатності бути особистістю [138].

*Сором* – болісна емоція, яка виникає у людини при здійсненні помилки. Переживання людиною цього стану розпочинається з раптового й інтенсивного усвідомлення ним свого Я. Самій собі така людина здається маленькою, безпомічною, ні до чого не прилаштованою, жалюгідною й відчуває почуття поразки, невдачі, самоприниження, втрати власної гідності.

Доцільно відрізнити сором і провину. *Провина*, навпаки, пов'язана з

осудом людиною свого вчинку. Вона необхідна, оскільки допомагає у вихованні соціальної відповідальності, й разом із совістю сприяє психологічному дозріванню [116, с. 86].

Отже, *емоційна стабільність (емоційної стійкості)* викладача вищої школи – це синтез властивостей і якостей особистості, які дозволяють їй в різних емоційних умовах впевнено й самостійно виконувати свою професійну діяльність.

Поряд із терміном «емоційна стійкість» у науковій психологічній літературі використовується термін «фрустраційна толерантність» (М.Д. Левітов, Л.М. Мітіна).

*Фрустраційна толерантність* – це здатність людини протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації, основу якої складає здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію з одного боку, і можливість передбачати вихід із ситуації – з іншого [116, с. 89].

*Форми фрустраційної толерантності:*

1) найбільш «здоровим» і бажаним варто вважати психічний стан, який характеризується, незважаючи на наявність фрустрантів, врівноваженістю, розсудливістю, готовністю використати подію, яка сталася як життєвий урок;

2) толерантність може бути виражена у напрузі, зусиллі, стримуванні небажаних імпульсивних реакцій;

3) толерантність може бути типом бравування, який у ряді випадків маскує ретельно приховуване озлоблення або смуток, зневіру;

4) фруструюча ситуація може інтерпретуватися як свого роду благодіяння, вигода, яка приносить задоволення [116, с. 90].

У дослідженні О.С. Асмаковец (2000 р.) було отримано емпіричні дані, які дозволили виділити *основні фактори розвитку емоційної гнучкості:*

– *емоційна стійкість* (задоволеність життям, відсутність схильності до переживання страху, гніву, парціальна (парціальний (від лат. *partialis* – частина) – частковий, який стосується окремих частин) емоційна стійкість);

– *позитивна емоційна експресивність* (схильність переживати радість, сенситивність стосовно самого себе, спонтанність прояву своїх станів) [114].

На основі вище зазначеного можемо зробити такі висновки.

1. *Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості* є усвідомлення викладачем ролі та значущості афективної сфери особистості в оптимізації діяльності спілкування, психічного та фізичного здоров'я як свого власного, так і тих, кого навчають.

2. *Динаміка емоційної гнучкості* викладача визначається:

– здатністю підкріплювати справжні емоції в умовах навчального процесу;

– викликати позитивні емоції та контролювати негативні;

– виявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість.

Наступний компонент професійної гнучкості – *інтелектуальна гнучкість*. Аналіз відповідної літератури показав, що доцільно диференціювати поняття «гнучкість мислення» та «інтелектуальна гнучкість».

Під *гнучкістю мислення* розуміють процесуальну властивість інтелекту, яка забезпечує його операційну діяльність і характеризується наявністю у суб'єкта певних знань, способів діяльності, системи розумових операцій.

**Інтелектуальна гнучкість** – це інваріантна особистісна характеристика, яка представляє собою оптимальне поєднання інтелектуальної варіативності й інтелектуальної стабільності [116, с. 100].

*Структура інтелектуальної гнучкості* містить дві складові:

- 1) *інтелектуальна варіативність* – забезпечує розмаїття ідей, легкість переходу від одного класу явищ до іншого (соціальна сміливість, активність, схильність до експериментів, пошуку, дослідницької діяльності);
- 2) *інтелектуальна стабільність* – забезпечує стійкість ознак, які виявляються (автономність, здібність мати власну думку, незалежність від групи, стійкі пізнавальні потреби, наявність цінностей, які притаманні самоактуалізованій особистості).

*Психологічною умовою розвитку інтелектуальної гнучкості* є підвищення рівня самосвідомості викладача, шляхом її когнітивного компоненту – самопізнання.

**Поведінкова гнучкість** – характеристика особистості викладача, яка представляє собою поєднання індивідуальних патернів поведінки і варіативних способів рольової взаємодії.

*Чим зумовлена необхідність формування поведінкової гнучкості фахівця-професіонала?*

*Основна причина:* зіткнення з проблемами, які пов'язані з протиріччями між необхідністю мислити й діяти по-новому й недостатньою сформованістю певних особистісних структур.

Психологія поведінки людини є предметом вивчення різних психологічних підходів: біхевіоризму, гештальтпсихології, психоаналізу, гуманістичної психології тощо.

*Змістова характеристика соціальної поведінки*

Прихильник теорії біхевіоризму Дж. Роттер вважає, що соціальну поведінку людини можна описати за допомогою таких понять:

- 1) *поведінковий потенціал* (наявність у людини певного набору дій, поведінкових реакцій, які сформувалися впродовж життєдіяльності);
- 2) *очікування, суб'єктивна вірогідність певного підкріплення її поведінки в конкретній ситуації* (якщо людина вважає, що існує велика вірогідність того чи іншого підкріплення в даній ситуації, вона швидше засвоює поведінку, якої вимагає ситуація і відповідне підкріплення);
- 3) *характер підкріплення, його цінність для людини* (різні люди

віддають перевагу різним підкріпленням: хтось більше поціновує похвалу, повагу з боку інших, хтось – гроші, хтось – більш чутливий до покарань тощо);

4) «локус» контролю (екстернальність, інтернальність).

**Структура поведінкового потенціалу** (за Дж. Роттером)

Поведінковий потенціал містить п'ять основних блоків (за Дж. Роттером):

1) *поведінкові реакції*, спрямовані на досягнення успіху, результату й стають підставою соціального визнання;

2) *поведінкові реакції пристосування, адаптації* (техніки узгодженості з вимогами інших людей, суспільних норм тощо);

3) *захисні поведінкові реакції*, які використовуються в ситуаціях, вимоги яких перевищують можливості людини в даний момент (заперечення, подавлення бажань, знецінення тощо)

4) *техніка уникання* (поведінкові реакції, спрямовані на вихід з напруги, відхід, втеча, відпочинок тощо);

5) *агресивні поведінкові реакції* (реальна фізична агресія, символічні способи агресії: іронія, критика, насмішка, інтриги, спрямовані проти інтересів іншої людини тощо).

*Психологічною умовою розвитку поведінкової гнучкості* є підвищення рівня поведінкового компоненту самосвідомості – можливостей саморегуляції.

Зауважимо, що професійна діяльність фахівця-професіонала – це складна полісуб'єктна, полімотивована, цілісна психічна реальність.

Слушно постають цілком закономірні питання: чому полісуб'єктна? Чому полімотивована? Чому цілісна?

*Полісуб'єктність професійної діяльності* визначається багатовимірним простором професійної діяльності, який вміщує окрім самого фахівця-професіонала інших суб'єктів професійного процесу – адміністрацію, колег тощо.

*Полімотивованість професійної діяльності* визначається розмаїттям взаємодій працівника з іншими суб'єктами професійної діяльності. Професійну взаємодію розглядають як реалізацію особистісних інтересів фахівця-професіонала, які втілені в емоційних, вольових, когнітивних та комунікативних аспектах його поведінки.

*Цілісність професійної діяльності* у цьому контексті вказує на постійні, закономірні якісно-кількісні зміни у професійному та особистісному розвитку працівника. Аналізуючи особистість в діяльності, Б.Ф. Ломов зауважує, що образ життя людини, соціальні функції, які вона виконує, забезпечують формування, трансформацію та закріплення властивостей, які утворюють її психологічний склад. Саме в процесі руху людини в системі суспільних відносин і професійної діяльності відбувається перетворення психічних процесів у психологічні властивості її особистості. Відтак, маємо право вказувати на цілісність психічної реальності професійної

діяльності працівника.

Професіоналізація особистості призводить до формування особливих якостей і рис, які притаманні представникам даної професії. Такі властивості та риси полегшують виконання професійної діяльності й призводять до вироблення оптимальних способів і прийомів її здійснення.

На форму розвитку суттєво впливають два *чинники*:

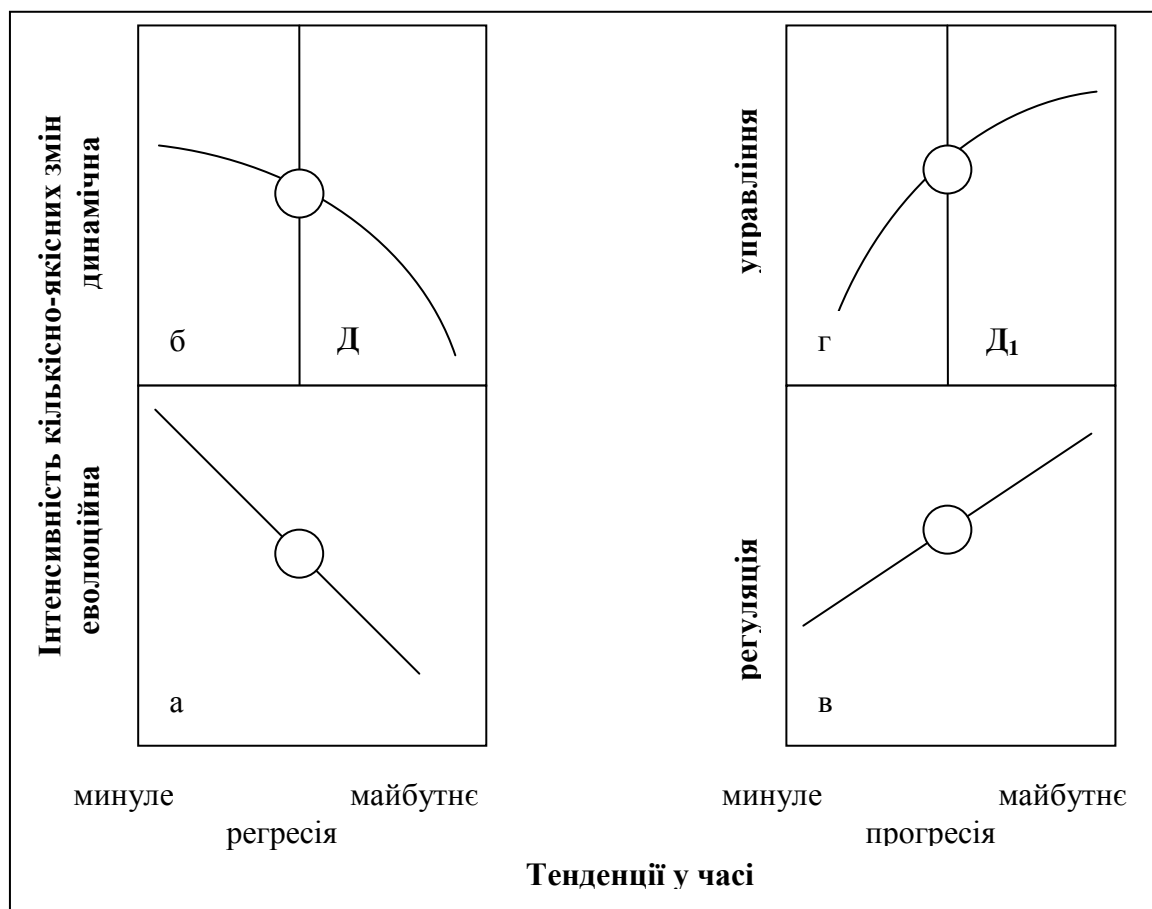
- інтенсивність кількісно-якісних змін;
- тенденції кількісно-якісних змін [46, с. 22].

Інтенсивність змін та тенденції можуть бути двох *видів*: еволюційні та динамічні; регресивні та прогресивні.

На основі такого поділу вітчизняний дослідник Д. Дзвінчук розглядає чотири основні *форми розвитку фахівця у професійній діяльності*:

- 1) еволюційно-регресивна;
- 2) динамічно-регресивна;
- 3) еволюційно-прогресивна;
- 4) динамічно-прогресивна (див. рис. 2) [46, с. 22].

**Рисунок 2.** Форми розвитку фахівця у професійній діяльності (можливі)  
(за Д. Дзвінчуком)



Розглянемо сутнісні ознаки цих форм розвитку професіоналізму викладача вищої школи.

*Еволюційно-регресивну форму розвитку професіоналізму пов'язують із*

перетвореннями, які характерні для змін, що корелюють із психологічними обмеженнями людини, які пов'язані із старінням. Дійсно, у зрілому віці людина має певні *особливості щодо специфіки її психологічної активності*. Так, залежно від стадії розвитку у *фахівця* можуть розвинутися:

- *почуття ізоляції*, відчуття того, що ні на кого в усьому світі вона не може покластися крім себе (рання дорослість, 20-40 років);
- *криза середини життя* як розбіжність із мріями, цілями молодості та дійсністю (середня дорослість, 40-60 років);
- *егоїзм, егоцентризм*, турбота виключно про себе (пізня дорослість, понад 60 років).

Такі зміни стають причиною змін у поведінці людини, її непередбачуваності, а це, в свою чергу, призводить до втрати елементів професіоналізму. Але якщо в житті людини не відбулися кризові явища, то втрата таких елементів відбувається поступово, еволюційно.

Інший характер розвитку має місце, якщо у житті людини відбулися радикальні зміни. Наприклад, соціально-політичні процеси в нашій державі. Якщо такі зміни припадали на час «Д» (між минулим і майбутнім), то інтенсивність втрати професіоналізму набуває катастрофічного характеру що визначає таку форму розвитку як *динамічно-регресивну* (див. рис. 2, б).

Окреслені форми розвитку професіоналізму характерні для умов, коли все відбувається «звичайним» шляхом, тобто людина після отримання певної кваліфікації сподівається на збереження свого професіоналізму лише за допомогою набуття з часом певного досвіду, що характеризується стажем її роботи в обраній сфері діяльності.

Інші форми розвитку (еволюційно-прогресивна та динамічно-прогресивна) можуть бути реалізовані шляхом формування та становлення.

Для *становлення* характерним є довільна зміна речей та явищ, їх перетворення за допомогою регуляції, тобто впливу на суб'єкт з метою стабілізації його властивостей, оптимізації функціонування, спрямування саморозвитку (*еволюційно-прогресивна форма розвитку фахівця*). В межах цієї форми розвитку спостерігаємо *феномен професійної самоактуалізації особистості*.

*Формування* – це розвиток чогось під впливом цілеспрямованих на нього дій, що здійснюються за допомогою управління шляхом збагачення змістовності людини через засвоєння нею попереднього досвіду (культура людства в певній сфері діяльності, професійної зокрема). Саме формування забезпечує таку форму розвитку як *динамічно-прогресивна* [цит. за 46, с. 22-23].

Зауважимо, що у наукових дослідженнях представлено ряд взаємовиключних точок зору на сутність професіоналізму. На думку А.К. Маркової, «психологія професіоналізму виявляє умови і закономірності просування людини в процесі сходження до професіоналізму». Психологія професіоналізму в такому розумінні описує психологічні критерії та рівні професіоналізму, етапи і перешкоди на шляху просування до

професіоналізму, вікові та індивідуальні особливості становлення професіонала, фактори, що викликають зниження професіоналізму, шляхи їх подолання.

Дана точка зору співзвучна з розумінням суті професіоналізму як прояву професійної майстерності. Майстерністю в психології праці називається властивість особистості, набута з досвідом, як вищий рівень професійних умінь у певній галузі, досягнутий на основі гнучких навичок і творчого підходу.

Очевидно, що таке розуміння професіоналізму та професійної майстерності відображає головним чином те, що пов'язано з діяльнісним аспектом, при цьому особистісний та професійний розвиток людини немов би залишаються другорядними.

Більш перспективним напрямком вивчення професіоналізму є його розгляд в нерозривному зв'язку з розвитком (у тому числі особистісно-професійним) суб'єкта праці. Б.Г. Ананьєв вказував на необхідність проведення фундаментальних досліджень зрілості, відзначаючи, що це найбільш важливі періоди розвитку особистості, для яких характерна висока творча і соціальна активність. Під його керівництвом були проведені ґрунтовні дослідження, які «зламали» існуючі уявлення про зрілість як про періоді «скам'яніння». Саме цей аспект проблеми – висока продуктивність діяльності і досягнень – став вирішальною передумовою для формування акмеології як науки [8].

На сучасному етапі найбільшого розвитку отримав напрям акмеології, який пов'язаний із досягненнями «акме» у професійній діяльності, тобто професіоналізмом. Тому об'єктом даного напрямку акмеології став саме професіоналізм діяльності, а предметом – об'єктивні і суб'єктивні фактори, які сприяють і перешкоджають досягненню вершин професіоналізму. При цьому в контексті досягнень професіоналізму розглядалися питання, пов'язані з досягненням високої ефективності або продуктивності діяльності, особистісно-професійним розвитком, оптимізацією діяльності, розробкою нових методів та алгоритмів рішення професійних завдань тощо.

Досягнення професіоналізму в акмеологічному розумінні пов'язано з розвитком особистісних якостей (цілеспрямованості, ініціативності, організованості), рис характеру (завзятості, наполегливості, послідовності), інтелектуальних якостей, вдосконалення та збагаченні професійних умінь, розкриттям творчого потенціалу особистості і її моральним вдосконаленням. Тому професіоналізм пов'язаний з особистісно-професійним розвитком.

Не можна не погодитися зі словами А.К. Маркової, що «розвиток професіоналізму – це не тільки досягнення великих результатів в обраній професії, але і внутрішнє ставлення людини до неї (її мотиви, інтереси тощо)» [109].

**Професіоналізм** – системна якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення



індивідуальних здобутків у професію, стимуляція в суспільстві інтересу до своєї праці [33].

У середньому дорослому віці високий рівень 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.

### ***Контрольні запитання до розділу 3***

- 1. Чому чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених вказують на наявність певних розбіжностей у визначенні початку й кінця середнього дорослого віку.*
- 2. Які існують варіанти взаємозв'язку між психологічним і хронологічним віком особистості у період середньої дорослості?*
- 3. Які основні завдання періоду середньої дорослості визначив В. Хейвінгхерст?*
- 4. Як проблеми розвитку дорослої людини можуть проявлятися у кризі середини життя?*
- 5. Що таке «трансценденція Я»?*
- 6. Що стає змістом Я-концепції зрілої особистості за А.А. Реаном?*
- 7. Яких змін і в якому віці зазнає змін сенсорна функція? Наведіть дані фактологічних досліджень.*
- 8. У чому полягають тендерні відмінності функціональних змін у період середньої дорослості?*
- 9. Якою є динаміка когнітивного розвитку дорослої людини?*
- 10. Що таке флюїдний та кристалізований інтелект?*
- 11. Прокоментуйте особливості соціальної ситуації розвитку людини середнього дорослого віку. Що є основною проблемою психосоціального розвитку у середній фазі дорослості?*
- 12. Чому продуктивність вважають прогресивною лінією психосоціального розвитку дорослої людини?*
- 13. Що таке психосоціальна зрілість?*
- 14. Яка особистісна якість стає показником психосоціальної зрілості дорослої людини?*
- 15. Що таке «суб'єктність особистості»? Проаналізуйте змістові характеристики суб'єктності за В.І. Слободчиковим?*
- 16. Якими критеріями характеризується оптимальна композиція суб'єктних властивостей особистості в руслі акмеологічного підходу?*

## РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЯ ПІЗНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ (від 60 років)

### 4.1. Загальна характеристика пізньої дорослості (старості)

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 [120].

Процес старіння, результатом якого є старість є не генетично запрограмованим, але генетично детермінованим процесом [152]. Тобто, *генетично запрограмоване не саме старіння, а тип обміну речовин, від якого залежить темп зміни, руйнування організму.* У одних таке руйнування відбувається швидше, у інших – повільніше. Також настання старості не є однозначно вираженою і легко фіксованою подією [162]. Перш за все, *старіння є плавним, тривалим процесом і старість як його результат настає не одразу.* Крім того, *не існує точної межі, яка відокремлює старість від попереднього вікового етапу.* У часі спостерігається *нерівномірність у старінні окремих людей та груп. Не співпадають навіть різні види старіння однієї особи* (біологічне, економічне, соціальне, психологічне), але вони і взаємопов'язані, бо настання одного – активізує інший вид. Хоча можливий і зворотній вплив: спрямована на майбутнє особа похилого віку, яка прагне до пізнання та самовдосконалення намагається не помічати економічні негаразди, фізично почувається краще. Тобто, «психологічна молодість» особи гальмує старіння людини у цілому. Поширеною є теза, що душа не старіє, в'яне лише тіло.

З точки зору культурно-історичного розвитку людства старість – один із наймолодших періодів. Адже давні люди старості не мали. Раніше у суспільстві не було місця тим, хто через фізичну слабкість переставав бути повноцінним учасником здобуття засобів для життя. Історики та етнографи зазначають, що перші старі люди з'явилися з початком використання вогню, коли вони отримали функції його охоронців [160].

У вітчизняних дослідженнях увага тривалий час приділялась біологічним та соціальним аспектам старості. В Україні у 1958 році відкрито перший в СРСР і один з перших у світі Інститут геронтології Академії медичних наук СРСР (тепер – *Інститут геронтології Національної Академії медичних наук України*). Його становлення пов'язано з іменами І.І. Мечникова, О.О. Богомольця, І.І. Шмальгаузена, О.Н. Северцова,

О.В. Нагорного, М.М. Горєва, Д.Ф. Чеботарьова, В.В. Безрукова. Науковці інституту також вивчали питання довголіття та психологічного вітаукту, біологічних, соціальних, психологічних чинників старіння.

Аналіз наукової відповідної літератури дозволив вирізнити такі **основні напрямки теоретико-емпіричних досліджень періоду старості**:

1) *психологічні особливості осіб похилого віку у контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості* досліджували М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Г.Д. Бердишев, К. Висьневська-Рошковська, Дж. Курцмен, О.Г. Лідерс, О.В. Нагорний, О.Ф. Рибалко, Ю.А. Спасококуцькі;

2) *основні механізми старіння*, серед них і психологічні, розглядали В.В. Безруков, Г.М. Бутенко, І.В. Давидовський, Н.Ф. Дементьєва, Т.Д. Марцинковська, Н.В. Паніна, В.В. Фролькіс;

3) *проблеми особистісного розвитку в період похилого віку і старості* досліджували М.Д. Александрова, Б.Г. Ананьєв, І.Г. Беленька, К. Висьневська-Рошковська, Є.І. Головаха, І.В. Грошев, І.В. Давидовський, Е.Еріксон, М.В. Єрмолаєва, К.Д. Константинов, О.В. Краснова, О.О. Кронік, О.Г. Лідерс, С.Д. Максименко, І.Х. Петров, М.С. Пряжніков, Дж. Рембовські, К. Роцак, Л. Торнстон, Х.Д. Христозов, К. Юнг, Р.С. Яцемірська;

4) *проблеми особистісних змін у старості, духовного розвитку, особливості життєвого шляху людей похилого віку* проаналізовано у роботах К.О. Абульханової-Славської, І.Д. Бєха, Н.А. Логінової, М.Л. Смульсон, Т.М. Титаренко, Г. Томе, К. Роцака;

5) *дослідження самооцінки, Я-концепції у похилому віці* здійснювалося у працях Л.В. Бороздіної, Т.З. Козлової та О.М. Молчанової;

6) *проблемами ідентифікації людей похилого віку, установок щодо них* займається О.В. Краснова;

7) *особливості ціннісних орієнтацій особистості у похилому віці* вивчали І.Д. Бєх, Х.О. Порсева;

8) *старіння когнітивної сфери* досліджували Н.Ю. Бачинська, Д. Бромлей, Д. Векслер, В.Д. Демченко, Г. Леман, М.Б. Маньковський, Н.О. Подгорецька, А.Т. Уелфорд, М.О. Холодна, У. Шайї;

9) *психопатологічні аспекти старіння* були у центрі уваги Є.С. Авербуха, Н.К. Корсакової, М.Є. Телешевської;

10) *соціальні проблеми старіння та старості* ґрунтовно розглядаються в роботах К. Висьневська-Рошковської, Т.М. Волкова, А.А. Дискіна, А.В. Дмитрієві, Г. Йолова, Н.В. Паніна, Н. Смелзера, Т.В. Смірної, М.Я. Соніна, В.Д. Шапіро;

11) *соціально-психологічні контакти у похилому віці*, зокрема у сім'ї, будинках-інтернатах досліджували В.Д. Альперович, Т.М. Волкова, Н.Ф. Дементьєва, М.Р. Мінігалієва, О.Б. Поднебєсна, М.С. Пряжніков, Л.О. Регуш, О.В. Хухлаєва, Р.С. Яцемірська.

**Закономірності психічного розвитку особистості у старості.** У геронтогенезі діють закономірності психічного розвитку, властиві протягом

всього життя, але особливе значення має гетерохронність, похідними від якої є закони специфічності та різноманітності [2; 79; 137; 145].

*Гетерохронність* полягає у різночасності, асинхронності, розбіжності фаз розвитку окремих органів та функцій, у внутрішній суперечливості соматичного, статевого і нервово-психічного розвитку людини. У період старіння гетерохронність виконує компенсаторну роль, сприяючи збереженості одних функцій за рахунок інших; *довше зберігаються життєво важливі функції, які постійно використовуються, тренуються.*

*Закон специфічності* («почерку» старіння) проявляється у тому, який напрямок мають криві вікових змін, який вони мають вигляд.

*Закон різноманітності* полягає у тому, що показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей під час старіння у осіб похилого та старечого віку дуже відрізняються, чого не спостерігається на попередніх вікових етапах. Даний закон відображає явища *зростаючої індивідуалізації різних осіб у період старіння.*

Для вікового психічного розвитку характерна *незворотність*, тобто розвиток відбувається у напрямку від минулого до майбутнього. Не можна об'єктивно повернути себе у попередній вік (за винятком випадків уявного повернення в минуле, наприклад, під дією гіпнозу або інших психотерапевтичних процедур).

Важливою у похилому віці є і така закономірність, як *кумулятивність психічного розвитку* – результат розвитку кожної попередньої стадії включається в наступну, трансформуючись певним чином. Таке накопичення змін готує якісні перетворення в психічному розвитку.

*Пластичність і компенсація розвитку психіки* – психологічний механізм заміщення порушених психічних структур шляхом використання збережених або перебудови частково порушених. Це означає, що поступове ослаблення або навіть втрата деяких психологічних здібностей компенсується формуванням і розвитком нових. Так, старі фахівці компенсують зниження часу реакції виробленням унікальних стилів професійної діяльності, що дозволяють їм не знижувати якість і ритм роботи.

*Механізми розвитку особистості у старості.* Якщо у ранні роки життя на перший план виходить інтеріоризація (перш за все культури, знань, правил і норм того суспільства, в якому живе дитина), ідентифікація з емоційним опосередкуванням, у старості ці механізми вже майже не мають колишнього значення. Нові знання формуються складно, їх складно поповнювати емоційними переживаннями щоб сформувалися нові мотиви. І тому у старіючих людей погано формуються нові рольові відносини, вони важко звикають до нових цінностей, все звичайно порівнюється з минулим, а нове часто викликає негативну реакцію. Майже неможливою стає і соціальна ідентифікація, а значить і вибір нової соціальної або національної групи, до якої себе відносить старіюча людина. Тому у цьому віці складно адаптуватися до нового середовища (соціального, культурного, екологічного) [110; 137].

На перший погляд з'являється механізм компенсації, перш за все компенсації своїх втрат – сил, здоров'я, статусу, підтримки. Водночас, має домінувати *адекватний і повний вид компенсації*, тобто цей механізм має функціонувати так, щоб старіюча людина «не впадала» в уявну компенсацію, преребільшуючи свої хвороби для привернення до себе уваги, активізації цікавості і жалості, або не відчужувалася б від інших, не проявляла б агресію. Тому необхідно розвиватися, навчатися новим видам діяльності, шукати нові хобі, за допомогою яких формується повна компенсація.

Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які призводять до активізації інших, негативних механізмів психічного розвитку, перш за все, *уникання, відчуження і агресії*.

*Уникання передбачає домінування якогось одного із цих механізмів*, який проявляється у всіх, навіть у неадекватних для нього ситуаціях. Так, з'являється небажання нових контактів, навіть їх острах, прагнення відгородитися від усіх, в тому числі і від близьких людей, емоційна холодність. Такий відхід від спілкування часто поєднується із постійними докорами іншим та упевненістю у тому, що людині похилого віку чогось недодали, її недооцінили. Старі стають вразливими, конфліктними, прагнуть будь-що зробити по-своєму.

*Агресія може поєднуватися з конформізмом*, причому варіанти таких поєднань різноманітні – від конформного прийняття нових правил особистого життя і агресії на рівні мікроспілкування до використання і прийняття нових соціальних цінностей та прояву агресії щодо близьких людей.

*Конформізм може поєднуватися з емпатією*, коли старіюча особа намагається привернути увагу оточуючих. Найчастіше цей механізм проявляється в особистісному житті зазвичай активізується у благополучних сім'ях, де встановлений досить тісний емоційний контакт між різними поколіннями.

В.В. Фролькіс, констатуєчи факт зниження пристосувальних можливостей організму в похилому віці, вказує на появу нових *компенсаторних можливостей*. Саме на шляху аналізу фундаментальних механізмів старіння йому вдалося довести, що поряд з процесами старіння існують і процеси антистаріння, або *вітаукт* (з лат. *vita* – життя, *aucto* – неперервно збільшувати, примножувати).

*Процеси вітаукту* – це механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя [170].

Процеси психологічного вітаукту досліджувала О.М. Молчанова. Дослідниця виявила *чинники, які дозволяють підтримати стабільність Я-концепції старіючої особистості*, компенсують зростання негативних характеристик [118]. 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 особи 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** [31; 41; 137; 113]:

- *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 [53; 113].

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 [125].

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 [86].

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» [122, с. 3].

При нормальному, фізіологічному старінні, на відміну від патологічного, послаблення фізіологічних функцій відбувається поступово, за рахунок збереження адаптаційних і компенсаторних можливостей організму [2]. 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 [137]. Прояви цього типу старіння виявляються у феномені довголіття.

Нормальну, фізіологічну старість можна поділити на пасивну і діяльну [2]. Остання характеризується фізичною, емоційною та інтелектуальною збереженістю особистості.

І.С. Кон виділяє чотири *типи психологічно благополучної старості*

залежно від характеру діяльності, якою вона заповнена [81]:

- 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. Анциферова):

- представники першого реалізують себе шляхом утвердження моральних цінностей;
- представники другого не досягнули високого рівня морального розвитку і часто переступають моральні норми [15].

Крім поділу старості та старіння на протилежні типи, відомі і інші класифікації типів старості. Так, Ф. Гезе запропонував *3 типи старих* і старості [цит. за 42].

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.

## 4.2. Теорії старіння і старості

Багато дослідників працювали і працюють над пошуком причин, які зумовлюють старіння, пошуком процесів, які є специфічними для настання старості. Окремі вчені вважають, що старіння людини зумовлюється впливом



зовнішнього середовища, зокрема дією екологічних і інших несприятливих чинників. Інші зазначають, що джерело старіння людини знаходиться у самому її організмі (у генах), тобто це є фундаментальною внутрішньою властивістю організму. Треті синтезують погляди перших і других, розглядаючи старіння як результат взаємодії генетичних і екологічних чинників [16].

Вже у давніх міфах та легендах відображені спроби пошуку вічної молодості, довголіття і безсмертя. Так, у працях Гіппократа і лікарів його школи містяться перші описи ознак старіння і хвороб старих людей. На їхню думку, захворювання залежать від віку та від особливостей нервової системи людини. Зокрема, флегматики особливо схильні до хвороб старості. Гіппократ підкреслював, що люди з холодним темпераментом старіють швидше. Навпаки, для холериків старечий вік – є найздоровішим періодом життя. Виявлено, що старі особи почувають себе краще літом і на початку осені. У Давній Греції вперше було розроблено схему гігієнічного режиму для старих осіб. У її основу покладено принцип «міра у всьому» – прогресивне зменшення кількості вживання їжі, збереження звичних навичок і поступове припинення активної трудової діяльності.

Більшість відомих на сьогодні теорій старіння можна розмежувати на кілька напрямків, зокрема: біологічний, соціологічний та психологічний. Вони по-різному можуть знаходити підтвердження на практиці.

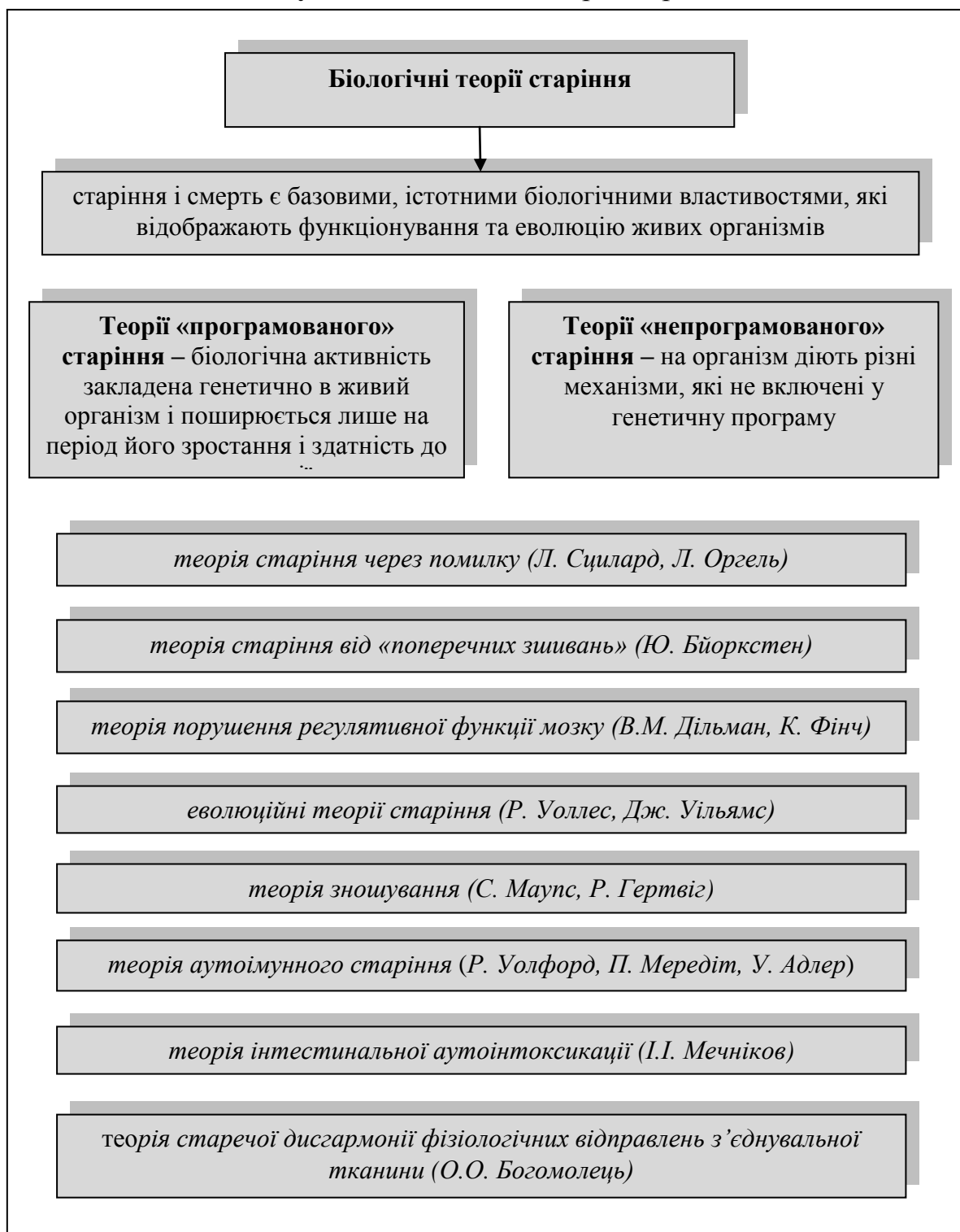
Розглянемо кожен напрям більш детально.

**Біологічні теорії старіння** (див рис. 4). Представники даного напрямку вважають, що старіння і смерть є базовими, істотними біологічними властивостями, які відображають функціонування та еволюцію живих організмів, у тому числі, людини [76]. Тривалість життя ними розглядається як значима характеристика та залежна змінна, що зумовлюється низкою чинників. Вони намагаються шукати способи дослідження, контролю та корекції процесу старіння. У цьому аспекті варто виділити дві групи теорій – *«програмованого» та «непрограмованого» старіння* [53].

Згідно першої групи теорій – *теорії «програмованого» старіння* – біологічна активність закладена генетично в живий організм і поширюється лише на період його так названої біологічної «корисності» (зростання організму і здатність до репродукції). І тому через закон природного відбору старі люди у природних умовах перш, ніж постарішати або вмирають, або їх убивають.

Представники другої групи теорій – *теорії «непрограмованого» старіння* вважають, що на організм діють і інші механізми, які не включені у генетичну програму. Це можливо у результаті випадкового пошкодження клітини, незвичайного впливу на молекули, які змінюють структуру клітини, її функцію і сам процес метаболізму. Такі зміни можуть пошкодити молекулу ДНК, яка містить генетичну інформацію.

**Рисунок 4.** Біологічні теорії старіння



У межах цих груп розвинулося багато інших теорій [37; 44; 99; 160]. Зокрема, *теорія старіння через помилку* (Л. Сцилард, Л. Оргель). «Помилки» здійснюють клітини при утворенні нових молекул ДНК і РНК, або білків під час хімічних реакцій обміну речовин. Це випадкові впливи, які вражають життєво важливі молекули. Близькою до згаданої є *теорія соматичної мутації*, яка полягає у тому, що віком з'являються і зростають неповноцінні клітини.

Відомою є теорія, пов'язана із утворенням в організмі вільних радикалів під час окислювально-відновлювальних процесів. Вільні радикали є високоактивними і агресивними хімічними обривками молекул із неспареним електроном. З ними пов'язують пошкодження білків, нуклеїнових кислот, мембран клітин.

Автор теорії старіння від «поперечних зшивань» Ю. Бйоркстен у 1942 році зазначав, що старіння живих організмів зумовлене випадковим утворенням (шляхом «зшивання») місточків між молекулами білків, які репаріруючі<sup>6</sup> ферменти клітин вже не здатні розірвати. Такі місточки заважають синтезу РНК на ДНК, що порушує процес утворення життєво необхідних білків, які має виробляти РНК, і перешкоджають поділу клітини.

Із функціонуванням ДНК пов'язана ще одна теорія – старіння як спонтанної втрати і зміни інформації. Згідно цієї теорії старіння відбувається через постійні зміни інформації в організмі (системі), наприклад, генетичної інформації у вигляді ДНК і втрат інформації під час цих змін.

Д. Харман (вільно-радикальна концепція) вважає, що провідну роль у послабленні з віком життєвих функцій організму має окислення біополімерів активними формами кисню. Тобто, причиною порушення функціонування клітин є необхідні для багатьох хімічних процесів вільні радикали – активні форми кисню, які переважно синтезуються у мітохондріях – енергетичних фабриках клітин. Вільні радикали руйнують все, з чим стикаються, особливо кліткові мембрани, пошкоджують ДНК (відповідно, генетичний код). Вільно-радикальне окислення викликає і прискорює процеси старіння організму.

Відповідно до теорії порушення регулятивної функції мозку (В.М. Дільман, К. Фінч), організм поступово втрачає здатність зберігати гомеостаз (стійку рівновагу) через гормональний контроль і мозкову регуляцію, тобто втрачається контроль за утворенням гормонів.

Старіння пов'язували і з порушенням харчування, зокрема, як результат неправильного харчування відбувається порушення біоенергетичних процесів у організмі.

Після публікації досліджень Ч. Дарвіна, популярними стали і еволюційні теорії старіння (Р. Уоллес, Дж. Уільямс). Старіння виникає у популяції тоді, коли системи забезпечення життєдіяльності, які знаходяться під генетичним контролем, є досить ефективними для того, щоб особи встигали розмножуватися і так тривало існування популяції, але не здатні вічно підтримувати існування окремого організму.

Засновники теорії зношування С. Маупс та Р. Гертвіг вважали, що «організм зношується як машина». Припинення життєдіяльності відбувається виключно через те, що структурні компоненти, особливо ті з них, які не оновлюються, стають непридатними для подальшого функціонування.

---

<sup>6</sup> *Репарація* – здатність клітин виправляти хімічні пошкодження і розриви у молекулах ДНК

Імунна система має білі клітини крові двох типів (В і Т). Вони, згідно *теорії аутоімунного старіння* (Р. Уолфорд, П. Мередіт, У. Адлер), у старості не здатні активно атакувати ракові клітини та починають поводити себе ненормально, нападаючи не лише на ракові, але і на здорові клітини.

Поширеними є теорії, де значне місце відводиться різноманітним інтоксикаціям ендогенного типу. Прикладом їх є *теорія інтестинальної аутоінтоксикації* І.І. Мечнікова. На його думку, головною перешкодою у досягненні довголіття є кишкова аутоінтоксикація. Адже бактерії при розкладанні білкових речовин, особливо за їхнього надлишку у кишечнику, утворюють подразнюючі продукти, які негативно впливають на кишкову флору в організмі.

Часто старіння пов'язувалося і з зміною тих чи інших органів чи цілих фізіологічних систем організму. Прикладом цього є *теорія старечої дисгармонії фізіологічних відправлень з'єднувальної тканини* О.О. Богомольця, пов'язана з обміном речовин.

У межах біологічного напрямку можна згадати і погляди В. Райха, австрійського і американського психолога, учня Фрейда, який *старіння пов'язував із порушенням біологічної пульсації*: при старінні процеси стискання переважають над розтягненням, у наслідок чого тканини втрачають пружність, збігаються.

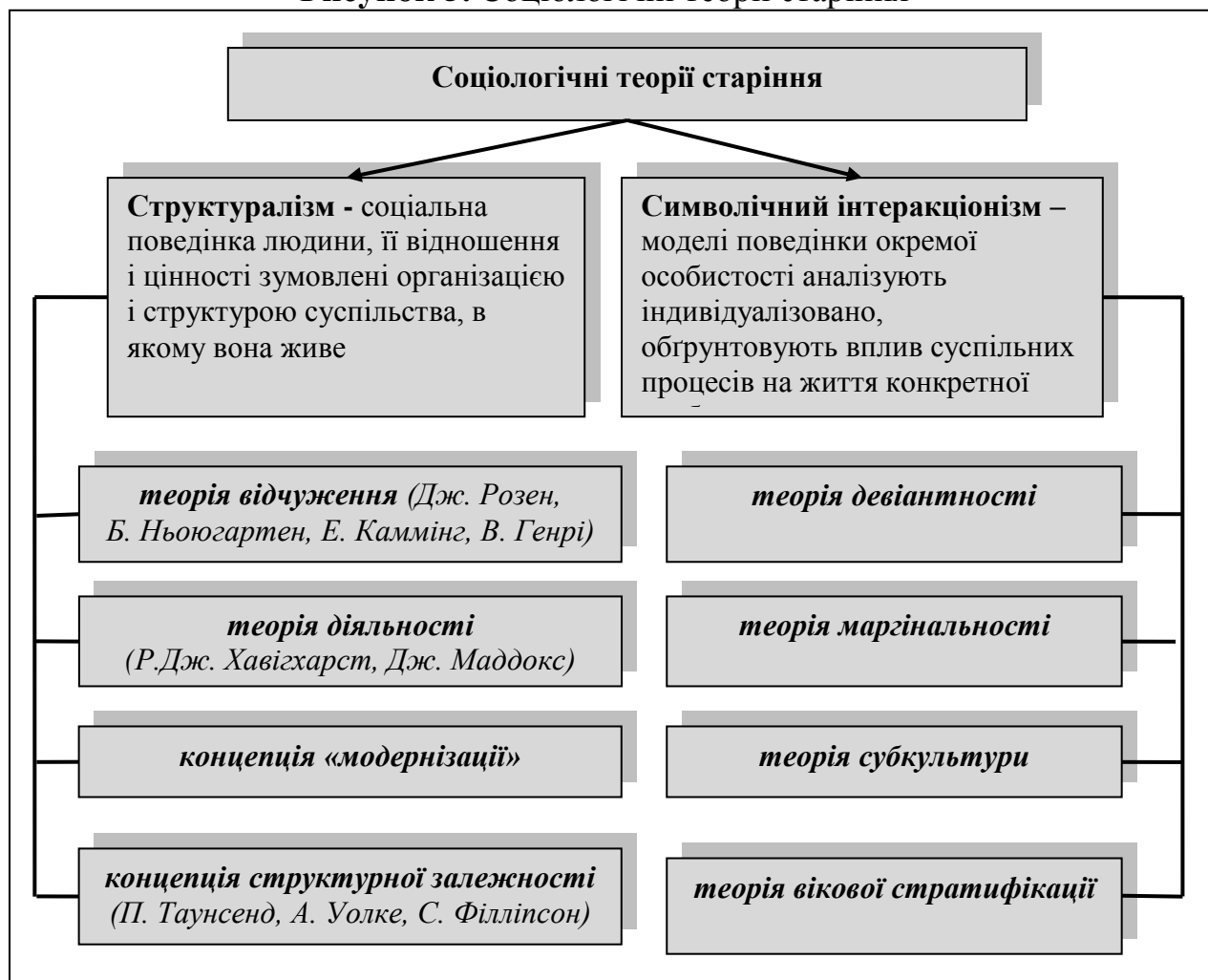
**Соціологічний напрямок** (див рис. 5) теорій старіння представлений кількома підходами, у межах яких розроблялися теорії старіння [53; 76; 151; 183]. Філософсько-соціологічний підхід *структуралізм*, який розглядає соціальну поведінку людини, її відношення і цінності цілком зумовленими організацією і структурою суспільства, в якому вона живе, представлений теоріями відчуження, діяльності, концепціями «модернізації старіння» та структурної залежності.

Відповідно до однієї із найсуперечивіших теорій – *теорії відчуження* (звільнення). Сутність цієї теорії наступна: із старінням люди поступово відчужуються від тих, хто є молодшим, звільнюються від низки суспільно значимих функцій і ролей для того, щоб це суспільство могло продовжувати нормально функціонувати (Дж. Розен, Б. Ньюгартен, Е. Каммінгом і В. Генрі). У результаті такого витіснення порушуються істотні відносини між старіючою особою та іншими членами суспільства. Таке звільнення, на думку Н.Дж. Смелзер можна вважати одним із способів пристосування до своїх обмежених можливостей і примирення із смертю, яка неминуче насувається [151]. Тобто, таким чином індивід готується до кінцевого розриву. У сучасних публікаціях ця теорія зазнає багато критики.

*Теорія діяльності* (активності) людей похилого віку є протилежною до попередньої (Р.Дж. Хавігхарст і Дж. Маддокс). Згідно неї особи похилого віку мають зберігати свою активну роль, властиву їм у молодому і середньому віці з метою нормального функціонування і стійкого розвитку суспільства. Для підтримки своєї самосвідомості та морального духу вони, навіть, повинні зайнятися новою діяльністю. Така активність старіючих осіб

сприятиме збереженню їхнього психологічного спокою. Прихильниками теорії введено поняття «успішна старість», тобто необхідність збереження стилю життя і ціннісних установок, з молодого віку властивих особистості. Ними наголошується на важливості отримання задоволення від життям у старості, досягнення щастя.

**Рисунок 5. Соціологічні теорії старіння**



Близькою до згаданої теорії є *концепція «модернізації старіння»*. У ній наголошується на необхідності максимально віддалити глибоку старість шляхом «розмивання» життєвого простору зрілої особистості та її гнучкої адаптації до «хронологічних оков», які втрачають своє значення. Це відбувається, коли немає чітких стадій розвитку і можуть бути усунуті різноманітні бар'єри.

Прихильниками *теорії конфлікту* запропонована *концепція структурної залежності* (теорія розподілу матеріальних засобів), що означає залежний стан старіючих осіб, пов'язаний з їхнім обмеженим доступом до соціальних ресурсів, особливо у сфері отримання прибутків (П. Таунсенд, А. Уолке, С. Філіпсон). Таке пригнічене положення сприяє розвитку «вікової самосвідомості» серед них, а також політичній

«мобілізації» старіючих осіб, які вважають себе пригніченою групою. На думку прихильників цієї теорії бідність старих є природним явищем та пояснюється тим, що ті не беруть участь у виробничій діяльності (вони відокремлені від матеріальних і соціальних ресурсів суспільства), а суспільство минулу працю не винагороджує. Крім того, ті члени сім'ї, які мають вищі матеріальні можливості не надають допомогу людям похилого віку.

**Символічний інтеракціонізм**, який до розуміння моделей поведінки окремої особистості підходить індивідуалізовано, прагне обґрунтувати вплив суспільних процесів на життя конкретної особи, представлений теоріями девіантності, маргінальності, субкультури, вікової стратифікації.

Згідно *теорії девіантності*, у процесі старіння з'являються нові особливості поведінки осіб, викликані змінами їхніх життєвих умов у зв'язку з виходом на пенсію, у результаті чого особі одразу приписують характеристику «людина похилого віку» і вона має поводити себе відповідно, не претендуючи на престижні види трудової і професійної діяльності. Суспільство повинно навчити таку особу відповідній, «правильній» поведінці.

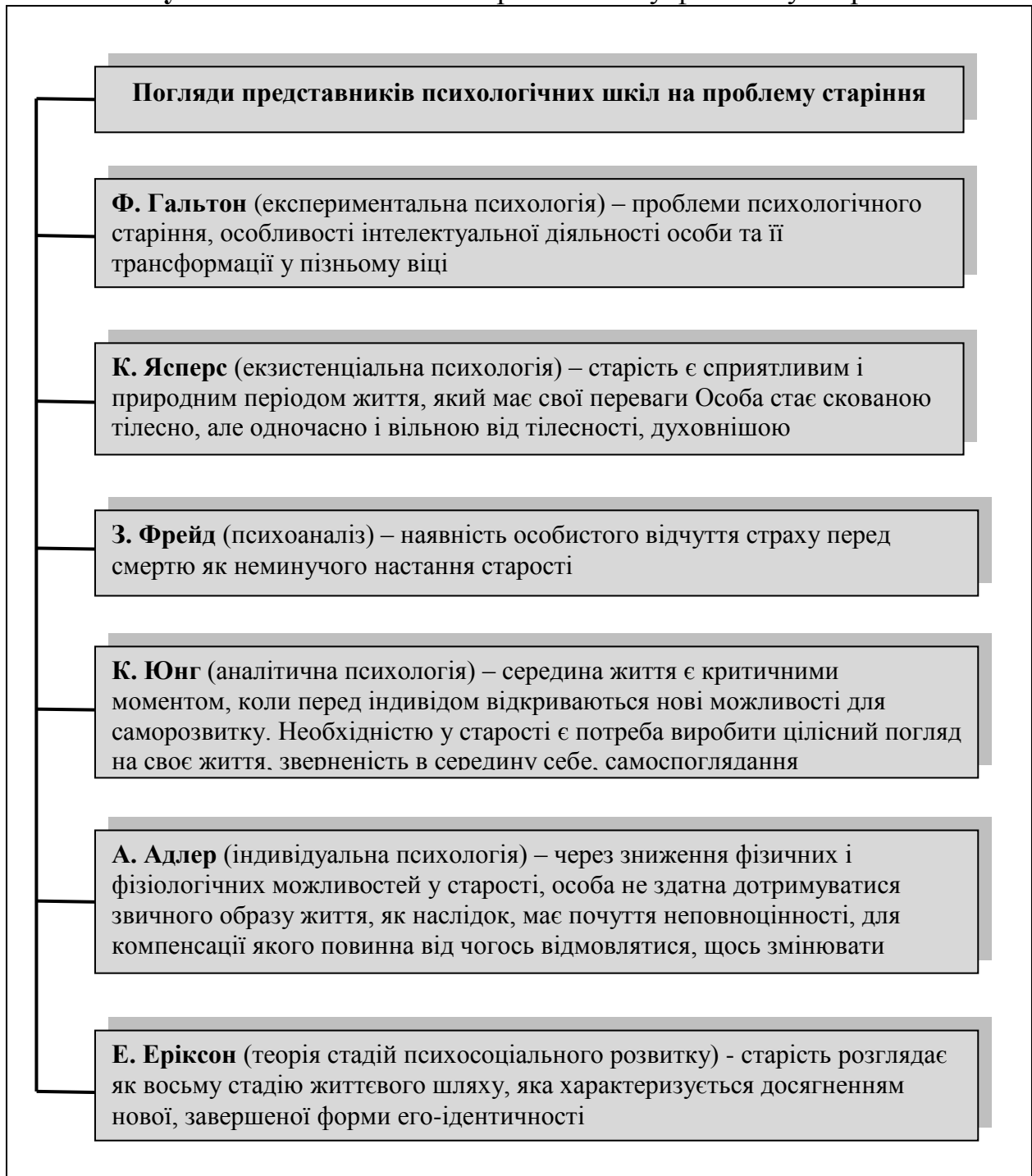
Близька до попередньої *теорія маргінальності* розглядає старіючих осіб як невелику складову частину населення, що відрізняється від інших маргінальних груп (наркоманів, алкоголіків, асоціальних елементів) лише тим, що вони знаходяться на трохи вищому суспільному щаблі, бо мають незначний, але постійний прибуток у вигляді пенсії. Але суспільство, як і до інших маргінальних груп має застосовувати до старих спеціальні засоби, щоб їхня поведінка відповідала встановленим моделям.

Представники *теорії субкультури* розглядають старіючих осіб як невелику соціальну групу із своєю особливою культурою, яка їх об'єднує, тому між старими встановлюється особлива близькість за інтересами, захопленнями, спогадами, що призводить до відокремлення і відчуження від інших вікових груп, у тому числі родичів і близьких. А. Роуз зазначає, що особи навіть легше адаптуються до старості, якщо долучаються до «субкультури осіб похилого віку» [151].

*Теорія вікової стратифікації* вважає кожне покоління старшого віку унікальним, воно має лише йому властивий досвід, особливості, внутрішню диференціацію, що визначається попереднім соціальним та економічним положенням. Ця теорія намагається пояснити закономірності зміни місця і ролі старих людей в суспільстві у зв'язку з індивідуальними переміщеннями з одної вікової страти в іншу механізмами розподілу соціовікових ролей, взаємостосунками з представниками інших вікових груп.

**Психологічні теорії старіння.** Підходи до аналізу феномену старіння наявні і у різних психологічних школах (див. рис. 6) [53; 76; 183].

**Рисунок 6.** Психологічні напрями аналізу феномену старіння



Одними з перших специфіку старості розглядали у *експериментальній психології*. *Ф. Гальтона* зацікавили проблеми психологічного старіння, а саме особливості інтелектуальної діяльності особи та її трансформації у пізньому віці. Зниження окремих психологічних функцій у осіб цього віку пояснювалося переважно процесами психологічної деградації. Власне такі погляди сприяли формуванню уявлення про психологічне старіння як про процес психологічної деградації.

*К. Ясперс*, представник *екзистенціальної психології* вважав старість

сприятливим і природним періодом життя, який має свої переваги – накопичений досвід, стриманість, життєву впорядкованість, здатність до самовитримки, навіть мудрість, хоча здібності у цей час і згасають. Особа стає скованою тілесно, але одночасно і вільною від тілесності, духовнішою. Якщо вона досягла мудрості, то є доброю, терплячою, поблажливою до слабостей інших, задоволеною життям.

Явищем старості цікавився і *психоаналіз*. Хоча *З. Фрейд* не вивчав безпосередньо проблем похилого віку, але у його роботах простежується наявність особистого відчуття страху перед смертю як неминучого настання старості.

*К. Юнг*, засновник *аналітичної психології* вважав, що середина життя є критичними моментом, коли перед індивідом відкриваються нові можливості для саморозвитку. Його діяльність спрямована не на зовнішній світ, а в середину, на самопізнання (самореалізацію). Особистість схильна повноцінно розвиватися, приймати у собі різні прояви, вона схильна до гармонізації себе з оточуючим світом за допомогою символічного і релігійного досвіду. Обов'язком та необхідністю у старості, на думку *К. Юнга* є потреба виробити цілісний погляд на своє життя, зверненість в середину себе, самоспоглядання. Результатом такої психологічної перебудови є поява нової життєвої позиції, раціонального погляду на своє існування і разом з тим споглядальної, стійкої, психічної і моральної рівноваги. Він вражав, що старість є окремим важливим етапом життя особистості і вона має до неї готуватися, принаймні аби упередити виникнення нервових зривів під час старіння.

*А. Адлер*, автор *концепції індивідуальної теорії особистості* вважав, що через зниження фізичних і фізіологічних можливостей у старості, особа не здатна дотримуватися звичного образу життя, як наслідок, має почуття неповноцінності, для компенсації якого повинна від чогось відмовлятися, щось змінювати. Прагнення компенсації цього почуття, на думку *Л.С. Виготського*, зумовлюється не внутрішніми причинами, а зовнішніми – соціальним середовищем. Засобом такої компенсації у похилому та старому віці може стати соціальна допомога. Зокрема, *А. Адлер* пропонував допомагати індивіду у пізньому віці знайти смисл життя у наданні допомоги іншим особам, і таким чином досягати стану, коли відчуття приналежності до соціальної спільноти не залишало б старої особи.

Автор *стадій психосоціального розвитку* *Е. Еріксон*, старість розглядає як восьму стадію життєвого шляху, яка характеризується досягненням нової, завершеної форми еґо-ідентичності. Задачею людини на даному етапі є досягнення цілісності, розвитку свого Я, упевненості у смислі життя, а також гармонії, яка розглядається як сутнісна якість життя окремого індивіду та всього Всесвіту. Протилежною гармонії є дисгармонія, порушення цілісності, що втягує її у стан відчаю та зневіри. Якщо людина виконала задачу, вона має відчуття тотожності із собою та тривалості свого індивідуального існування як окремої цінності, що за необхідності може зазнавати певних

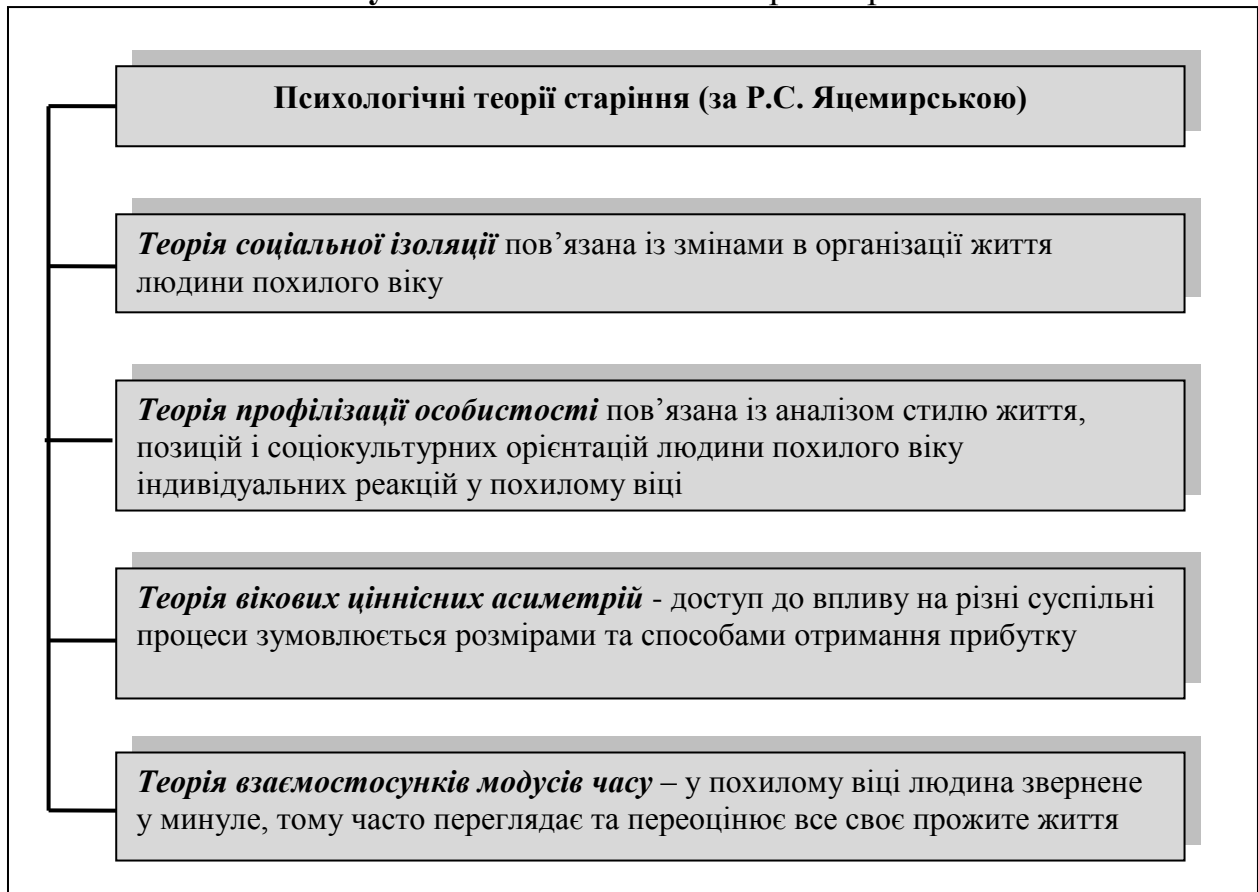


змін. Вищий рівень цілісності, властивий людині на даному етапі характеризується зростаючою особистісною впевненістю у своїй приналежності до порядку і осмисленості; любов'ю людської особистості як переживанням світового порядку і духовного смислу прожитого життя, не залежно від того, якою ціною вони досягаються; прийняттям свого життєвого шляху як єдино можливого і такого, що не потребує заміни; новою, відмінною від попередньої любов'ю до своїх батьків; приязним ставленням до принципів минулих часів і різноманітної діяльності у тому вигляді, як вони з'являлись у людській культурі. Відчай, незадоволення мають місце тоді, коли людина усвідомлює життєву невдачу та немає часу для виправлення помилок і проявляються у засудженні вчинків інших, особливо молодих осіб [184].

Теорію Е. Еріксона у подальшому доповнював *Р. Пек*, який вважав, що для досягнення «успішної старості» людина повинна вирішити три основні задачі, які охоплюють три виміри її особистості. Перша – диференціація, це трансценденція проти поглиненості ролями. Старіючі особи, виходячи на пенсію мають визначити для себе сукупність значимих видів діяльності, щоб їхній час був повністю заповнений різними видами активності. Якщо вони визначають себе лише у межах своєї роботи та сім'ї, то вихід на пенсію або залишення дітьми дома викличуть значну кількість негативних емоцій, які складно подолати. Друга задача – трансценденція тіла проти поглинутості тілом, характеризує здатність уникати надмірного зосередження на зростаючих нездужаннях, болях і фізичних недугах, якими супроводжується старіння. Старіючі особи повинні вчитися насолоджуватися життям перш за все через людські відносини і відволікатися від хворобливих відчуттів, долати погіршене самопочуття. Третя задача – трансценденція Его проти поглинутості Его, що має важливе значення у старості. Особи у цьому віці повинні розуміти, що хоча смерть не є далекою та її не уникнути, але вони зробили внесок у майбутнє через свої справи, виховання дітей. *Р. Пек* погоджується з *Е. Еріксоном* у тому, що особа на кожному віковому етапі закладає основу для оптимального функціонування на подальших, особи середнього віку починають розв'язувати проблеми майбутньої старості [127].

Досліджуючи проблеми соціальної геронтопсихології, *Р.С. Яцемирська* аналізує теорії соціальної ізоляції, профілізації особистості, вікових ціннісних асиметрій, взаємостосунків модусів часу, називаючи їх психологічними теоріями старіння (див. рис. 7) [цит. за 188].

**Рисунок 7. Психологічні теорії старіння**



В основі *теорії соціальної ізоляції* лежать зміни в організації життя людини похилого віку. Вона йде на пенсію і як наслідок, зменшується кількість соціальних зв'язків та комунікацій; діти, ставши самостійними відділяються, помирають близькі та знайомі люди. У такій ситуації людина почуває себе самотньою, складно звикає до незайнятості, вільного часу. Часто на фоні такого психологічного стану з'являється загострена увага до свого здоров'я, розвивається іпохондрична налаштованість.

Основою *теорії профілізації особистості* є аналіз стилю життя, позицій і соціокультурних орієнтацій кожної людини, індивідуальних реакцій у похилому віці. Її прихильники наголошують на необхідності збереження людиною життєвої активності, що є передумовою готовності до змін. Людина похилого віку з пасивною позицією схильна перекладати власні проблеми на інших і як наслідок, часто виражає почуття незадоволеності.

Доступ до впливу на різні суспільні процеси зумовлюється розмірами та способами отримання прибутку, а так як люди похилого віку відокремлені від влади, багатства і престижу, вони мають маргінальне положення, стверджується у *теорії вікових ціннісних асиметрій*. Така ситуація спостерігається у суспільствах, де більше цінуються юнацькі та молодіжні цінності, інтереси, потреби, розваги, багатство та успіх, ніж досвід, престиж, респектабельність людей похилого віку.

Людина, згідно *теорії взаємостосунків модусів часу* може існувати у трьох вимірах: минуле, теперішнє і майбутнє. Люди похилого віку звернені у минуле, тому вони часто переглядають та переоцінюють все своє прожите життя, у їхній свідомості вільно виникають епізоди давно минулого. Таке повернення у минуле ймовірно є спробою наповнити своє життя смислом, спробою знайти точку опори у житті.

#### **4.3. Особливості психофізіологічного розвитку у період пізньої дорослості**

Динаміка розвитку особистості у старості зумовлюється *фізіологічними змінами у організмі, який стає подразливішим*, збільшується можливість смерті особи. У похилому віці у неї *погіршується постачання киснем органів і тканин, знижується швидкість та інтенсивність споживання його безпосередньо у тканинах* (тобто погіршується тканинне дихання), *зменшується м'язова маса*. У наслідок цього знижується м'язова працездатність, м'язова сила [54; 156].

Поступово у старіючого індивіда *падає функція ендокринних залоз, уповільнюється обмін речовин, знижується протидія організму інфекційним захворюванням*, реакція на подразнення стає менш різкою, але тривалішою. *Імунна система організму виділяє менше антитіл*, тому стара людина менше захищена від інфекційних хвороб та мікроорганізмів. *Уповільнюється максимальний кровопотік між судинами та серцем*, тому зростає на нього навантаження.

*Міжхребтові диски у старості стискаються, постава змінюється* (тому людина у похилому віці здається нижчою на 3-5 сантиметрів), *кістки, втрачаючи кальцій і стають крихкішими*, тому легко ламаються і довго зростаються. *Шкіра осіб стає сухішою і тоншою, втрачає еластичність*, у наслідок чого на ній з'являються зморшки; зменшується виділення поту та шкірного жиру; *волосся сивіє* [1; 16; 36]. Раніше зморшки формувалися конкретними м'язами, так зморшки під очами виникали через скорочення великих виличних м'язів під час сміху. У старості вони виникають і через втрату підшкірної жирової тканини. Шкіра виглядає ніби зім'ятий папір чи тонкий пергамент (І. Россман, за Г. Крайг). Збільшується кількість бородавок на шкірі обличчя, тіла, голови. Через те, що часто лопаються дрібні кровоносні судини, на шкірі виникають крихітні синці. Можуть з'явитися ділянки коричневої пігментації, які у народі називають «гречкою». Окремі зміни зовнішності є результатом нормального процесу старіння, інші мають генетичну природу. Зовнішні зміни у старіючої особи пов'язані і з дією негативних зовнішніх чинників – сонячні промені (ультрафіолетове випромінювання прискорює), вітер, механічні пошкодження. Уповільнити появу таких ознак можна, якщо добре харчуватися, берегти здоров'я і берегти шкіру від тривалого впливу сонячних променів. [1; 16; 36; 86].

*Старі особи частіше, ніж молоді мають хронічні хвороби, тобто такі,*

які повторюються неодноразово або ніколи не минають. У дитинстві хвороби мають гострий перебіг, тобто тривають недовго і у період кульмінації супроводжуються лихоманкою. Проблеми зі здоров'ям, особливо у старості погіршують здатність долати стреси. Так, грип молодий організм може порівняно легко подолати, а в організмі старої людини може викликати незворотні зміни, збільшивши ймовірність рецидиву. Зламана кістка у молодої людини зростається швидко, у старої – повільно.

На виникнення хвороб у старості впливають різноманітні чинники – спадкові, раса (виявлено, що білі люди вдвічі частіше страждають від захворювань серцево-судинної системи, ніж вихідці з Азії), стать, соціально-економічні чинники, передозування чи неправильне вживання ліків, зловживання ними тощо. Також важливим чинником появи хвороби у старості є харчування. Старіючій людині через уповільнення обміну речовин необхідно вживати менші їжі. Наслідком недотримання такої рекомендації є надлишкова вага, різноманітні хвороби (атеросклероз) тощо.

**Старіння нервової системи.** Серед різних частин мозку, *найпершою старіє* еволюційно найпізніше утворення – *кора великих півкуль головного мозку* [16]. Далі – відділи мозку, що утворилися раніше – проміжний, середній, продовгуватий мозок, нарешті – спинний мозок. У 75 років, порівняно із 30 роками на 20 % *знижується постачання крові до мозку*. У глибокій старості його маса помітно зменшується (на 20-30% порівняно із середньою величиною); *зростає диспропорція між вагою мозку і ємністю черепа* за рахунок потовщення його кісток; *звивини зменшуються і розширюються борозни* особливо на лобній частині кори; *зростає щільність мозку*. У *корі великих півкуль осіб зменшується кількість клітин*, тобто вона може поступово атрофуватися. Активізація такого процесу може сприяти виникненню хвороб, стану старечої тупості чи мозкового склерозу [1; 2].

**Особливості сенсорно-перцептивних функцій у старості.** *Змінюється гострота зору, кольорова чутливість, зменшується акомодативна здатність очей* (приспособитися до бачення поряд і у далині, у сутінках і темноті); *погіршується гострота слуху* (перш за все, слухова чутливість до високих тонів), *погіршуються нюх та різні види шкірної чутливості*, що зумовлює уповільнення реакцій у старості. Такому прояву сприяє і *зниження швидкості проведення нервового імпульсу, порушення динаміки протікання нервових процесів збудження і гальмування, зменшення здатності центральної нервової системи виробляти умовні рефлексії* [156].

**Динаміка вищої нервової діяльності у пізньому віці.** Досліджуючи типи вищої нервової діяльності людей похилого віку К. Пархон виявив майже половину осіб із слабким типом вищої нервової діяльності, що може відображати певну тенденцію *послаблення нервового процесу у старості*. Він дає соціальні характеристики представникам різних типів вищої нервової діяльності [цит. за 2].

*Особа із сильним і врівноваженим типом ВНД у старості схильна до суспільно-трудової діяльності, має інтерес до політики, мистецтва. Вона*

чітко усвідомлює зміни, які викликані настанням старості, протидіє їй. У неї з'являється почуття самотності і одночасно прагнення створювати ефективні суспільні зв'язки і таким чином протидіяти відокремленню від суспільства.

*Сильний неврівноважений тип* характеризується потребою у праці та наявністю інтересу до зовнішніх подій, до мистецтва, політики. Він усвідомлює зміни свого становища і дуже нетерпляче ставиться до своєї старості і тих аспектів, що її зумовлюють. У нього з'являються такі риси, як запальність, сварливість, відсутність самовитримки, прагнення завжди досягнути свого, через що стає складно з ним спілкуватися, тому, порівняно з представниками попереднього типу він є більш самотнім, часто відокремлюється від суспільства.

*Старіючі особи із проміжним типом ВНД* схильні в окремих випадках проявляти характеристики першого, в інших випадках – другого із вищезгаданих типів. Окремі характеристики у них можуть проявлятися сильніше або слабкіше, ніж у основного типу.

*У власників слабого типу ВНД* послаблені як процеси збудження, так і гальмування; вони втомлюються, докладаючи навіть найменші зусилля. Маючи вузькі інтереси, спрямовані переважно на задоволення елементарних потреб, вони майже не прагнуть до суспільної діяльності. У них відсутнє критичне відношення до себе; характеризуються безтурботністю і одночасно відсутністю самотійності і почуттям недостатньо вмотивованого неспокою.

**Динаміка когнітивного розвитку у старості.** Серед науковців наявні різні точки зору щодо зниження загальної інтелектуальної активності при нормальному старінні. Так, Д. Векслер спочатку говорить про зниження загальної інтелектуальної діяльності у старості, а далі виявив порівняну збереженість інтелектуальних навичок у пізньому віці.

Дж.Л. Хорн таку ситуацію пояснював впливом біологічних та вікових змін на вербальних і невербальних тестів. Розвиваючи цю думку він розробив теорію флюїдного («текучого») та кристалізованого інтелекту.

**Флюїдний інтелект** – це широка область інтелектуального функціонування, що асоціюється із здібностями, за допомогою яких людина опановує нові знання та навички (до таких здібностей відносять: швидкість та результативність запам'ятовування, індуктивне міркування, оперування просторовими образами, сприйняття нових зв'язків і відносин, здатність до абстрактного мислення). Цей тип інтелекту, на думку Дж. Хорна, відображає вікові особливості стану нервової системи (її працездатність та інтегративність) та поступово знижується впродовж усього періоду зрілості, що особливо помітно у пізній зрілості.

**Кристалізований інтелект** асоціюється зі здібностями, які набуваються з досвідом і освітою, і включає вербальні навички, обізнаність, а також весь обсяг знань, накопичених впродовж життя. Кристалізований інтелект включає також здатність встановлювати відносини, формулювати судження, аналізувати проблеми і використовувати засвоєні стратегії для вирішення завдань. На відміну від флюїдного, кристалізований інтелект

часто поліпшується впродовж усього життя, допоки особа здатна отримувати і зберігати інформацію [53].

Широкомасштабні лонгітюдні дослідження К.У. Шайї свідчать, що в осіб з високим освітнім рівнем багато інтелектуальних здібностей продовжують зростати з віком принаймні до сімдесятирічного віку, особливо якщо вони піддаються систематичному тренуванню. Він припустив, що зміни в пізньому віці зачіпають не саму природу інтелекту, а його функцію. З настанням старості змінюється використання знань: люди повертаються до власних цінностей і установок, їх турбують не абстрактні міркування, а реальні питання, вони здатні мислити абстрактно, але, на відміну від молодих людей, не схильні займатися вирішенням завдань заради них самих і можуть опиратися розв'язанню завдань типу тестів IQ. Досвід, мудрість, цінності, установки пропонуються іншим поколінням як приклад, зразок дій, основа для подальших форм вдосконалення. Пізню дорослість К.У. Шайї розглядає як стадію реінтегрування у зміні функцій інтелекту [53; 118].

П. Балтес виявив *погіршення когнітивного механізму інтелекту у старості*, який відображає нейрофізіологічну архітектуру мозку та відповідає за швидкість і точність психічних процесів, що включають сприйняття інформації, зорову і моторну пам'ять, а також операції класифікації, порівняння і категоризації. Погіршення цих операцій, функцій і механізмів з віком зумовлено сильним впливом біологічних факторів, а також станом здоров'я [16].

«*Прагмативні механізми*» інтелекту є його культурно обумовленою областю і відображаються у навичках читання та письма, розуміння мови, освітньому рівні, професійних знаннях і навичках, знаннях про себе і життя взагалі, які допомагають особі долати різні життєві труднощі. На думку П. Балтеса, саме вдосконалення «прагмативних механізмів» інтелекту, можливості старіючих осіб у плані компенсації згасаючих функцій забезпечують інтелектуальний розвиток у цей час на тлі погіршення окремих функцій [53].

*Гетерохроніст* інтелектуального розвитку в онтогенезі свідчить, з одного боку, про існування органічної єдності інволюційних (регресивних) і еволюційних (прогресивних) змін у характері інтелектуальної активності у процесі старіння і, з іншого боку, про формування потужних компенсаторних механізмів, що забезпечують при перебудові інтелекту необхідні пристосувальні ефекти.

З віком також зростають прояви *дискоординації, дисбалансованості різних форм інтелектуальної активності* (у похилому віці зростає варіативність різних інтелектуальних складових). Своєрідність інтелектуальної діяльності у старості зумовлена не тільки *якісною зміною інтелекту* (виборчим зниженням або підвищенням певних проявів інтелектуальної активності), але і *зміною особливостей його структурної організації* (зростанням дезінтегрованості окремих пізнавальних функцій) [172].

Отже, зміни пізнавальної діяльності у старості є неоднорідними, що зумовлено складною перебудовою психічної організації, яка характеризується, у першу чергу, зрушеннями в усіх ланках саморегуляції. Вікові зміни передбачають формування **компенсаторних** механізмів, що забезпечують можливість функціонування пізнавального відображення на нових рівнях його організації. Поява таких механізмів зумовлена не тільки якісною зміною інтелекту (вибірковим зниженням або підвищенням певних проявів інтелектуальної активності), але і зміною особливостей його структурної організації (забезпеченням інтелектуальної збереженості за рахунок механізмів понятійного мислення, які компенсують зростання дезінтегрованості окремих пізнавальних функцій, посилення залежності (когнітивний стиль, який виявляється у схильності більше довіряти наочним зоровим враженням при оцінці того, що відбувається і з труднощами долають видиме поле при необхідності деталізації і структурування ситуації), ригідності і уповільненості розгортання орієнтувальної фази інтелектуальної діяльності) [53].

Механізми компенсації вікових інтелектуальних змін найбільше проявляються при дослідженні тих функцій, які виявляють очевидне погіршення з віком. Так, американськими психологами було переконливо доведено, що швидкість переробки інформації, швидкість здобування інформації з довготривалої пам'яті, швидкість оперування образами, швидкість усіх розумових і фізичних операцій однозначно знижується в старості. При цьому ті інтелектуальні функції, які сильно залежать від швидкості виконання операцій, виявляють спад в старості. Однак у цієї тенденції виявлено багато індивідуальних варіацій, зумовлених досвідом. У людей старшого віку відбувається певна **компенсація зниження швидкості виконання діяльності за рахунок збільшення підготовчого періоду у виконанні роботи**.

П. Балтес досліджував механізми компенсації швидкості і точності інтелектуальних процесів, логічних операцій [16]. Для цього він розробив модель адаптаційного механізму, що підтримує інтелектуальну активність у старості – «селективна оптимізація з компенсацією». Вона передбачає, що в міру того, як літні люди усвідомлюють втрати свого інтелекту, у них відбувається **зміна їхньої розумової діяльності у трьох напрямках**:

1) *по лінії селекції* (відбору) – зниження обсягу функціонування з віком спонукає осіб похилого віку відбирати лише ті види активності, з яким вони справляються найкращим чином (що можу – виконую);

2) *по лінії оптимізації* – вона передбачає можливість підтримки рівня виконання діяльності в деяких областях у результаті збільшення обсягу практики, ретельнішої підготовки до діяльності і використання нових технологій (більше тренування, підготовка до роботи). Дослідженнями доведено, що тренування інтелектуальних функцій сприяє підтримці загального рівня когнітивної активності;

3) *по лінії компенсації* – вона стає необхідною, коли завдання, які

виникають у ході виконання діяльності, значно перевищують той актуальний потенціал, яким володіє стара людина, і з'являється необхідність переструктурування ситуації в цілому (не можу зробити звичним способом – шукаю новий) [16].

У цілому, варто зазначити, що на зниження інтелектуальної діяльності, осіб у цьому віці більше впливає не власне вік, а інші фактори, як негативні емоційні стани (депресія, тривожність), припинення активної діяльності, невикористання когнітивних функцій (когнітивне тренування), стан здоров'я (Дж. Ботвінник та Дж. Біррен виявили, що у здорової людини похилого віку показники розумових здібностей значно вищі, ніж у менш здорових їхнього віку), рівень освіти (чим вищий рівень освіти, тим більше людина потребує продовження навчання на пенсії), побічна дія лікарських препаратів тощо [88].

**Динаміка окремих пізнавальних процесів у старості.** Серед інтелектуальних функцій у цей період значно знижуються ті, які сильно залежать від швидкості виконання операцій. Тобто у людей збільшується час реакції, уповільнюється обробка перцептивної інформації, знижується швидкість когнітивних процесів. Це пояснюється змінами особистісних характеристик людини. Відомо, що старі особи більше, ніж молоді цінують точність. Але вони можуть компенсувати втрати у швидкості виконання операцій [88].

У старих знижується здатність до засвоєння нового, вони не приймають нове [89]. Їхній інтелект більше спрямовується на саморегуляцію психічної активності, а менше – на пізнання світу [78].

Дослідження свідчать, що різні види пам'яті знижують продуктивність неодноразово [16; 36; 88; 137]. Так, старіння мало зачіпає сенсорну (понадкороткочасну – забезпечує утримання протягом дуже короткого часу (менше 1 сек) продуктів сенсорної переробки інформації, яка надходить в органи чуття) та оперативну пам'ять. У довготривалій пам'яті спостерігаються численні вікові відмінності, але вона залежить від особливостей тієї діяльності, якою вони займаються. *Особливість* особи похилого віку краще запам'ятовують те, що для них важливо чи може стати необхідним у житті. Напевне, ця особливість допомагає їм підтримувати навички і здібності в гарній формі. Практично повністю у старіючої особи зберігається теоретична пам'ять (пам'ять на віддалені події). Вони краще, ніж молоді пригадують подробиці історичних подій, особливо якщо вони брали в них участь. З віком у осіб погіршується механічна пам'ять, а логічна зберігається, образна пам'ять слабшає більше, ніж смислова, знижується асоціативна пам'ять. В цілому, основою пам'яті в старому віці є логічний зв'язок, а через те, що логічна пам'ять пов'язана з мисленням, по можна припустити, що мислення людей похилого віку є досить розвинутим.

У осіб похилого віку є значні труднощі з розвитком концепцій і абстрактного мислення. Дж. Ботвінник, вивчаючи динаміку здатності до абстрактного, логічного, асоціативного мислення, виявив, що з віком у них



з'являється більша обережність у формуванні нових понять, теорій, а тому їм необхідно більше часу, ніж молодшим особам для створення тих же понять та теорій [66]. *Мовлення і словниковий запас майже не змінюються (Дж. Ботвінник), уповільнюється творча активність [16].*

Розумові здібності, за результатами класичних тестів з віком певним чином змінюються. Так, порівняно мало погіршується здатність утримувати інформацію, словниковий запас і розуміння, але значно деградують результати тестів дії, які включають швидкість письма і логічні здібності.

*Зниження показників інтелекту у старості часто пов'язано з уповільненням швидкості реакцій, через що збільшується час, необхідний для виконання завдання. Але якщо людину не обмежувати чіткими межами часу, то можливе успішніше виконання завдання.*

Дослідження інтелекту за допомогою методики Векслера (Д.Б. Бромлей) свідчать, що певні вербальні функції (*інформованість, запас слів*) протягом віку від 20 до 40 років підвищуються, потім відбувається період їхньої стабілізації на максимально високому рівні і тільки з 60-70 років спостерігається деяке їх зниження до рівня показників 20 років [9]. Б.Г. Ананьєв на цій підставі робить висновок про те, що *мовленнєві, другосигнальні функції протистоять загальному прогресу старіння й зазнають інволюційних зрушень значно пізніше ніж інші психофізіологічні функції. Зауважимо, що мова йде не просто про другосигнальні (вербальні) пізнавальні функції. Інтелектуальне збереження на пізніх етапах онтогенезу забезпечується головним чином шляхом роботи механізмів понятійного мислення, які, мабуть, компенсують зниження ефективності роботи механізмів, які забезпечують просторові перетворення та оперативні форми переробки інформації [172].*

Старим людям, на відміну від молоді більш притаманна **мудрість**, когнітивна властивість, в основі якої лежить кристалізований культурно-обумовлений інтелект і яка пов'язана з досвідом. Це *експертна система знань людини, орієнтована на практичну сторону життя, яка дозволяє робити зважені судження і давати корисні поради стосовно життєво важливих питань. Але динаміка розвитку когнітивної сфери, зокрема формування мудрості як когнітивної властивості людини має неоднаковий характер у різних осіб. Часто має місце зниження пізнавальної діяльності старіючої особи, причинами чого можуть бути захворювання мозку (хвороба Альцгеймера – прогресуюче руйнування мозкових клітин, мікроінсульти; проявляється в забудькуватості, втраті звичних навичок, слабоумстві), загальне погіршення здоров'я людини, низький рівень її освіти, відсутність мотивації до пізнавальної діяльності.*

Водночас, такі відомі особистості як І. Кант, І. Павлов, В. Гюго, Л. Толстой, Б. Шоу, М. Амосов, С. Гончаренко, О. Киричук, П. Костюк, Б. Патон, та багато інших, які продовжували продуктивно працювати після сімдесяти. Причинами позитивної динаміки когнітивної сфери таких людей можуть бути об'єктивні та суб'єктивні фактори. До об'єктивних факторів

належить *спадковість*. Суб'єктивні можуть бути фізичними, соціальними і психологічними. Фізичні фактори визначають *стан соматичного і психічного здоров'я, зумовлений способом життя* (як доросла людина підтримує фізичну форму, якими є фізична культура, фізичні навантаження, чи зловживає спиртним). Соціальні фактори – *рівень освіти і діяльність, якою займалася доросла людина в попередні роки* (прямо пропорційна залежність, такі особи прагнуть до пізнання). Психологічні фактори – *широта інтересів, прагнення до самореалізації і самовираження* [89; 137].

Для компенсації зниження інтелектуальної діяльності у старості людина може застосовувати окремі способи, які передбачають зміну стратегії, довільний вибір і використання достатньо нових форм опосередкування психічної діяльності [89]: активно використовувати наочні опори при виконанні складних завдань, переводити дії у зовнішній план з поетапним дозуванням виконання програми, точно запам'ятовувати інформацію за рахунок збільшення фази заучування, змінювати стратегію виконання завдань у вигляді переведення операцій у дії з постановкою проміжних цілей.

#### 4.4. Вікові зміни особистості у старості

Динаміка особистості у старості зумовлюється необхідністю задоволення життєво важливих потреб цього віку. Особливе місце серед них мають *екзистенціальні*, які виявляються у *смыслеутворюючій потребі* (збагаченні змістом наявного життя, пошуку вершинного смислу) та *задоволенні потреби у свободі*.

Перша відображається у наявності в людини життєвих цілей, її самовизначенні, самоактуалізації, прийнятті себе, активізації духовних надбань, особистісній рефлексії, а друга – у відповідальності, вольових якостях, відповідному локусі контролю. Здатність до самовизначення, саморозвитку, свідомої предметної діяльності та саморегуляції є ознакою особистості як форми існування психіки людини, що являє собою цілісність (С.Д. Максименко) [103; 104]. Свобода, потреба у ній, згідно І.Д. Беху виявляється самовизначенням духу людини, її ціннісним пріоритетом [18; 19].

Екзистенціальними потребами зумовлена така провідна *ціннісна орієнтація* осіб похилого віку, як «*гармонійне життя*», тобто прагнення до збереження рівноваги, врівноваженості в основних сферах життєдіяльності, передачі особистісного життєвого досвіду, майстерності нащадкам. Пріоритетними для старіючих осіб, згідно досліджень І.Д. Беха та Х.О. Порсевої також є *етичні ціннісні орієнтації*, зокрема, «*чесність*» і «*вихованість*», ціннісні орієнтації міжособистісного спілкування [19; 132]. Ними визначено, що у структурі термінальних ціннісних орієнтацій осіб похилого віку переважають ті, які спрямовані на задоволення «нижчих» вітальних потреб самообслуговування, а «розваги» витіснено на периферію

ціннісної сфери. Критичними, на межі витіснення є ціннісні орієнтації «творчість» і «краса природи та мистецтва», які належать до категорії духовних цінностей і забезпечують ефективний перебіг процесу старіння. Переважно витісненими на периферію є індивідуальні ціннісні орієнтації, а також ціннісні орієнтації, що спрямовані на самоствердження та професійну самореалізацію.

Структура ціннісних орієнтацій осіб похилого віку характеризується внутрішньою сталістю та інтегрованістю. Головними чинниками формування системи ціннісних орієнтацій старіючих осіб є соціальні, далі – особистісні, що переважно є детермінантами наявної системи ціннісних орієнтацій. Проте соціальні умови похилого віку, такі як соціальна ситуація розвитку, пов'язана з припиненням професійної діяльності, або ж умови проживання у будинку-інтернаті, моделюють ієрархічні взаємозалежності усередині сформованої системи ціннісних орієнтацій [132].

**Адаптація у старості.** Через те, що вихід на пенсію часто супроводжується кризовими змінами, як фізіологічними, так і психологічними, він не має бути різким, не повинен позбавляти старіючої особи всіх зв'язків із трудовим колективом, широким колом друзів, звичною діяльністю. Тобто важливою проблемою похилого віку є адаптація особи до старості. Досліджуючи цю проблему, М. Єрмолаєва називає дві **стратегії адаптації у старості**: *збереження себе як індивіда і збереження себе як особистості*. Обидві стратегії визначають факт і характер особистісних змін на даному віковому етапі [53].

У ситуаціях пристосування до нових змінених умов життя у людини похилого віку активізуються захисні механізми (О.В. Краснова) [87]: з'являється високий рівень позитивності особистісної та соціальної ідентичності; відбувається компенсація негативної соціальної ідентичності за рахунок приписування собі позитивних особистісних якостей при ігноруванні несприятливих даних про себе; виникає новий феномен **інкорпорація** – замикання інтересів старіючої людини на проблемах вузького соціального простору.

З метою **адаптації** осіб похилого віку необхідним і важливим є *розвиток системи їхньої соціально-психологічної підтримки* (відповідних соціальних клубів, геронтопсихологічних центрів). По-перше, необхідно вдосконалювати інформаційне забезпечення: засоби масової інформації мають формувати образ «позитивної старості» [88]. По-друге, перспективними є ідеї з *організації участі старих людей у суспільно-корисній діяльності і їх власні прагнення до суспільного виробництва* (В.Ф. Моргун): праця на виробництві з неповним робочим днем (із збереженням пенсії), робота вдома, робота на громадських засадах за місцем проживання, у суспільних бібліотеках, наставництво і передача величезного досвіду молоді, керівництво гуртками для дітей тощо, і це окрім виконання функцій бабусі або дідуся [122].

Будь-яка із вищезгаданих діяльностей відрізняється від того, чим

займалися старі люди у минулому і вимагає від них значної перебудови способу свого життя, придбання нових знань і умінь. І тут вони виявляються на висоті, коли здатні до творчого пристосування і до розвитку. Особи похилого віку використовують структуру свого досвіду, черпаючи з нього елементи для утримання наявних здібностей на належному рівні і для переробки їх у нові здібності. Деякі особистісні особливості, які сформувалися у попередніх діяльностях, зберігаються й у період старості, полегшуючи адаптацію до нової ситуації – ситуації подальшого старіння. Причому адаптація здійснюється через пошук умов, що підтримують спрямованість, інтереси, звички, які склалися протягом життя, через використання накопиченого досвіду [122].

Г. Йолов аналізує **чинники, які зумовлюють процес адаптації особистості** до похилого віку, стану пенсіонера. Він особливо виділяє *ставлення суспільства до тих, хто досяг цього вікового етапу та здатність самої особистості адекватно включитися у новий життєвий цикл* [165]. Серед чинників успішної адаптації людини до змін, пов'язаних із похилим віком А.В. Дмитрієв називає її *місце проживання*. Складніше адаптуватися жителю великого міста, де місце роботи знаходиться далеко від місця проживання, різко скорочуються професійні, суспільні і дружні зв'язки з переходом у статус пенсіонера, що у свою чергу призводить часто до виникнення численних хвороб. Крім того, адаптації не сприяє і те, що особи цього віку схильні інтенсивно працювати в останні роки перед пенсією, коли варто було б уповільнити темпи роботи з метою підготовки до нових умов [50].

*Добре адаптованими до нових умов життя є особи з позитивним ставленням до нього, з високим рівнем задоволеності, яка залежить від продовження соціальних зв'язків, фінансової незалежності та гарного здоров'я* (К. Коллет-Прат) [цит. за 87]. Для характеристики високого рівня задоволеності і, відповідно, адаптованості особи у похилому віці, Т.М. Волкова використовує поняття «психологічний комфорт» [36]. Він є головною умовою благополучної старості та полягає у тому, що особа похилого віку має почуття задоволення від прожитого життя, відчуття власної необхідності та незамінності хоча б для близьких, захищеності від негативних подій зовнішнього світу, приниження, упередження, підозр з боку оточуючих.

Зниження здатності людини адаптуватися до різноманітних змін звичайно призводить до негативних наслідків, так, у неї падають життєві сили, зменшується ініціатива та прагнення до діяльності (проявляється у обережності до нового, до різноманітних змін) [32]. Іншим наслідком є незадоволення власним новим положенням пенсіонера [177]. *На становлення людини як пенсіонера також впливає стать* (жінки задоволеніші), *рівень здоров'я* (незадоволених більше серед осіб з гіршим станом здоров'я), *рівень освіти* (чим вищий рівень освіти, тим менше задоволена людина новим положенням). *Задоволених (адапованих до нового статусу) більше серед*

тих, кому:

- не подобається робота,
- хто погано себе почуває,
- вважає, що достатньо попрацював і тепер може відпочити,
- вважає, що життя на пенсії цікавіше і різноманітніше,
- хто розширив коло свого спілкування після припинення роботи,
- у кого в цілому відбулися позитивні зміни у житті з виходом на пенсію.

*Незадоволених виходом на пенсію* найбільше серед тих, хто:

- мотивував припинення роботи поганим ставленням колективу,
- відсутністю пільгових умов виплати пенсії,
- страждає від почуття самотності, безкорисності, втрати авторитету, від марного проведення часу.

У пристосуванні особистості до старості та Д.Б. Бромлей виділяє п'ять стратегій [цит. за 41].

1. *Конструктивна* стратегія характеризує зрілу, добре інтегровану у суспільство особистість, яка насолоджується життям, наявними близькими відносинами з іншими. Такі особи терплячі, гнучкі, усвідомлюють себе, власні досягнення, можливості та перспективи; приймають факти, які супроводжують похилий вік (і вихід на пенсію, і смерть). Вони здатні насолоджуватися окремими проявами життя (працею, спілкуванням, стосунками, їдою тощо).

2. *Залежна* стратегія від попередньої відрізняється вищим рівнем пасивності та залежності. Індивід добре інтегрований, але покладається на інших у матеріальному забезпеченні та чекає від них емоційної підтримки. У нього можуть поєднуватися загальна задоволеність життям з тенденцією до надлишкового оптимізму, непрактичностію.

3. *Оборонна* стратегія відображає менш конструктивну модель пристосування до старості. Таким особам властиві перебільшена емоційна стриманість, достатня прямолінійність у вчинках та звичках, прагнення до самозабезпеченості та неохоче прийняття допомоги від інших. Вони не схильні висловлювати власну думку, їм складно розповідати про свої проблеми, просити допомоги. У старості не бачать переваг та заздять молоді. Роботу у пенсійному віці вони залишають неохоче, під тиском.

4. *Ворожа* стратегія виявляється у агресивності, вибуховості, підозріливості, схильності перекладати на оточуючих власні незадоволення і приписувати провину за власні невдачі. Такі особи малореалістичні в оцінці дійсності, через недовіру замикаються в собі і уникають контактів з іншими. Занадто ворожими можуть бути з молоддю. Вони не сприймають свою старість та себе у ній, з відчаєм думають про прогресуючу втрату сил. Думки про вихід на пенсію не приймають.

5. Від попередніх, особи з *самоненавидячою* стратегією пристосування до старості відрізняються тим, що їхня агресія спрямована на себе. Вони пасивні, безініціативні, схильні до депресій, критикують та зневажають

власне життя; песимістичні, не вірять, що можуть змінити власне життя. Добре усвідомлюючи факти старіння, молодим не заздять. Проти власної старості не бунтують, смерть приймають як спосіб уникнути страждань.

Близьку до попередньої класифікацію способів пристосування і функціонування людини у період пізнього віку подає К. Рощак [142]. Найефективнішим способом пристосування до старості у його викладі є *конструктивний*. Менш ефективним є *захисний* спосіб, у власників якого особливості поведінки схожі на легкий прояв неврозу. Люди із *агресивно-активним* способом схильні звинувачувати інших у власних проблемах, усім незадоволені. На відміну від них, власники *пасивного* способу старіння агресію спрямовують на себе.

*Л.І. Анциферова* виділяє два типи осіб похилого віку залежно від особливостей їхньої адаптації до змін у житті [15]:

1. *Представники першого мужньо, без особливих емоційних порушень переживають відхід на пенсію.* Вони мають позитивну установку на майбутнє, через що проявляють високу активність. Приймають своє нове положення як звільнення від соціальних обмежень, приписів і стереотипів робочого періоду. Задоволені життям, бо займаються новими справами, встановлюють дружні контакти, схильні контролювати своє оточення.

2. *У представників другого типу розвивається пасивне ставлення до життя, вони відчужуються від оточення, звужується коло їхніх інтересів і знижуються показники за тестом інтелекту.* Вони втрачають повагу до себе і переживають важке почуття непотрібності. Такі люди важко переживають свій пізній вік, не борються за себе, занурюються в минуле і, залишаючись фізично здоровими, швидко старіють.

*Розвиткові пасивного, негативного ставлення до життя, згідно Е. Еріксона сприяють дві групи стадіальних новоутворень пізнього віку [182].* Перша, «*неадаптивні тенденції*» включає поганий сенсорний розвиток, свавілля, безжалісність, віртуозність у вузькій сфері діяльності, фанатизм, розпорошення своїх сил у великій кількості занять. Друга група – «*згубні тенденції, які негативно впливають на розвиток*» включає відсторонення від світу, компульсивні дії (стереотипні вчинки, які повторюються і мають характер захисних ритуалів), звичка гальмувати власну поведінку, інертність, переважання стратегій відмови від розв'язання актуальних задач, від використання сприятливих можливостей, недоступність для оточуючого, відсутність турботи про нове покоління, презирство до світу. Крім того, якщо в особи похилого віку багато невирішених конфліктів, вона відмовляється від розв'язання нагальних задач, схильна заглиблюватися у минуле, яке поглинає її теперішнє та лишає майбутнього.

Досліджуючи особливості ціннісних орієнтацій у старості, Х.О. Порсева виявила *три типи особистості осіб цього віку у перші роки після виходу на пенсію*, які співвідносяться з двома основними стратегіями старіння [132]. Одну лінію розвитку представляє *песимістичний тип*,

представники якого відзначаються *пасивною стратегією адаптації до старіння*, що призводить до поглиблення «кризи пенсійного віку», цих осіб характеризує високий рівень дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери, фрустрованість пріоритетних ціннісних орієнтацій та потреб, незадоволеність собою та оточенням, низькі рівні самооцінки, локус-контролю та осмисленості життя, висока тривожність.

*Прогресивну лінію* розвитку представляють **оптимістичний та гармонійно-реалістичний особистісні типи**. Представники цих типів характеризуються високими та середніми рівнями осмисленості життя, сприйманням часової перспективи на майбутнє, позитивним локусом контролю, гармонійністю мотиваційно-особистісної сфери як відсутністю розходжень між бажаним та дійсним, пріоритетом таких ціннісних орієнтацій, як активне діяльне життя, творчість, пізнання, широта поглядів, відстоювання своєї думки. Саме такі характеристики сприяють вирішенню особистістю проблем кризового періоду та у цілому задоволеністю власним життям.

Характеризуючи *ієрархію потреб* у цьому віці К. Рощак у «провідній групі» виявив – потребу в уникненні страждань, потребу у допомозі, спасінні та потребу у постійності [142]. При чому, допомоги більше потребують жінки, а постійності – чоловіки. До середньої групи потреб належить потреба у автономії, потреба у проектуванні на інших своїх психічних проявів (прояв суб'єктивності, пристрастності сприйняття, підозрілість щодо інших), потреба у захисті (свого «Я» від стороннього втручання), потреба в турботі про інших, потреба у владі, потреба у внутрішній інтегрованості, потреба у внутрішній та зовнішній агресії. Із згаданих потреб майже всі, крім потреби у турботі та потреби у внутрішній інтегрованості більше властиві чоловікам, а потреба у агресії проявляється на однаковому рівні у представників обох статей.

«Підпорядкованими потребами» є потреба у любові, еротичі, сексі, потреба у відштовхуванні (ворожому підозріливому ставленні до інших, необхідність зберігати з ними дистанцію) та потреби у самоприниженні та у творчості. Останні дві найменше проявляються у цьому віці. Потреба у відштовхуванні у жінок, на відміну від чоловіків, взагалі не проявляється. У цілому, в похилому віці відбувається зміщення низки провідних потреб (зокрема, потреба у творчості) на нижчі рівні і акцентування окремих потреб (наприклад, в уникненні страждання), що порушує їхній взаємозв'язок і ускладнює процес саморегуляції.

Результати наукових досліджень *особистісних якостей* у старості не є однозначними. Так, окремі науковці (П.Т. Коста, Н. Хаан, С.Л. Уиллис) підтверджують гіпотезу про *стабільність* особистісних рис у цьому віці, доводять, що на прояв таких рис, як емоційність, товариськість і активність значно впливає генетичний чинник, тому з віком вони залишаються практично незмінними. З іншого боку, Е. Еріксон, К. Юнг наголошують на *якісній відмінності* рис особистості на різних стадіях старіння [182; 184].

Старі особи мають *позитивне ставлення* до себе, згідно досліджень О.В. Краснової [87]. Більшість з них визначилися у своїх інтересах, світовідчутті, приймаючи свої недоліки і переваги, визначивши власне місце у світі ті у сім'ї. Але їхня особистісна ідентичність (самовизначення у термінах особистісних характеристик) переважає над соціальною (самовизначення у термінах приналежності до тієї чи іншої соціальної категорії). Зовнішньо присвоївши собі ролі осіб похилого віку, внутрішньо вони їх не приймають.

Втрата глибоких соціальних зв'язків, відчуття перспективи у цьому віці, яка проявляється у зниженні поведінкового контролю (В.Д. Альперович) та «виснаженні» чутливості (Р.М. Грановська, І.В. Давидовський) призводить до зростання *егоцентричності* у старості, переконаності старих у беззаперечній справедливості їхніх позицій [1; 5; 44; 53]. Це виявляється у спотвореній інтерпретації оточення, а також у таких рисах, як амбіційність, образливість, нетерплячість до заперечень. Іншими наслідками втрати соціальних зв'язків може бути дуже велика (*стареча*) *балакучість* (пов'язана із недооцінкою старіючими особами значимості свідомої регуляції своєї поведінки у стосунках з оточуючими і поступова втрата цих навичок), *загострення особистісних рис*.

Також людям похилого віку властива *виражена стурбованість життям*, подіями у суспільстві, майбутнім, родичами (М.Д. Александрова, В.Д. Альперович) як не досить усвідомлений, вкрай генералізований стан, який за проявом нагадує незначну тривогу [2; 5; 53]. Такий стан стурбованості зумовлений самою суттю старіння, супроводжується зниженням психічної сили, зменшенням обсягу психічного життя, економним використанням психічних ресурсів.

Одним із проявів старечої стурбованості є їхня *прив'язаність до різноманітних дрібниць*. В певних ситуаціях вона навіть може стати хронічною і виникати без видимих причин. Особа стає перебільшено уважна до речей власного ужитку (певне місце перед телевізором, певний спосіб накриття чашки, певне оточення у кімнаті, можливість подрімати у визначений час тощо) і найменша можливість зміни таких усталених, звичних способів дій сприяє тому, що вони стають неспокійними, вважають це обмеженням їхніх прав, ображаються.

*Стареча стурбованість*, як зазначають К. Рошак, М.В. Єрмолаєва, має *адаптивний* характер, бо допомагає виробити специфічну тактику збереження зусиль; дозволяє заздалегідь передбачати та уникати ситуації, що викликають негативні емоції; сприяє пристосуванню організму до зміненого середовища; упереджує виникнення нудьги та надає гостроти суб'єктивній картині оточуючої дійсності [53; 142].

Із стурбованістю старих пов'язана *тривожність*, яка, у випадку загострення може призводити до виникнення фобій, відчуття безнадійності і супроводжується негативними соматичними проявами. Науковці зазначають, що у осіб похилого віку переважає тривожна туга [1]. Тривожність у двічі



частіше виникає у старих жінок, ніж у чоловіків.

У старості людина стає *мени категоричною*. А. Камю, французький філософ і письменник, представник екзистенціалізму у власному романі пише «У молодості я вимагав від людей більше, ніж вони могли дати: сталості у дружбі, вірності у почуттях. Тепер я навчився вимагати від них менше, ніж вони можуть дати: бути поруч і мовчати. І на їхні почуття, на їхню дружбу, на їхні благородні вчинки я завжди дивлюся як на справжнє диво – як на дар Божий» [53].

Стурбованість з приводу власного здоров'я у старих інколи проявляється у формі *іпохондричної фіксації*. Зосередившись на окремому симптому якоїсь хвороби (стомлюваності, слабкості, невизначених болях у різних частинах тіла, зморшках, облісінні, сутулості), вони не зважають на його природний і закономірний характер у старості, стають надмірно недовірливими, у них виникають помилкові, а інколи і дійсні ознаки хвороби, наявні психосоматичні порушення – мігрені, запаморочення, хронічні розлади травлення. Такі старі вважають, що вилікувати їх може тільки медицина (офіційна або неофіційна), тому вони дуже сприйнятливі до різноманітних медичних препаратів та методів лікування, чим і користуються різноманітні шахраї. Саме стан здоров'я, способи лікування і самолікування є однією із головних тем їхнього міжособистісного спілкування.

Старим особам також часто властивий стан *депресії*, який має адаптаційний характер і проявляється в ослабленні афективного тону, уповільненні афективної жвавості, відокремленості афективних реакцій; при цьому індивіди обмежені у можливості передавати душевні емоційні рухи [53]. Вони уникають активної участі в житті суспільства, переосмислюють його значення для себе, відмовляються від цінностей соціального світу, відчують порожнечу навколишнього життя, його суєтність і непотрібність. Все, що відбувається перед їхніми очима здається малозначним і нецікавим. Цікавим, повним сенсу видається лише життя в минулому, а воно ніколи не повернеться. Стан депресії може виникати і при патологічному і при нормальному старінні. В останньому випадку її симптоми є психологічними і часто виникають як реакція на соматичне захворювання чи зниження дієздатності. Депресія вдвічі частіше зустрічається у старих чоловіків, ніж жінок і у похилому віці найвищого рівня вона досягає у 65 років.

Стан депресії пов'язаний із *егоцентризмом*, бо стара особа зосереджена на собі, власних проблемах та хворобах. Вона схильна проектувати свій внутрішній світ на оточуючих, має спотворене розуміння минулого, у зв'язку з цим їй починає здаватися, що в минулому не було нічого хорошого, цінного, а це заважає позитивній для старості роботі з осмислення прожитого життя. Старіючі особи у стані депресії навіть частіше здійснюють спроби самогубства.

Поведінці людини у старості властиве *зниження цілеспрямованості*, *поява обережності* (така риса пов'язана із зростаючою ригідністю),

*жорсткість, скутість* [83]. Причиною негативних проявів, на думку В.М. Банщикова є зміни у психічній реактивності людей похилого віку, які впливають на їх поведінку та взаємостосунки [1].

У емоціях старіючої особи з'являється інертність, застиглість, своєрідне «застрягання», в'язкість, втрата гнучкості. Зростає емоційна нестійкість та напруженість, але посилюється вразливість, образливість у відповідь на звичайні, повсякденні взаємовідносини з оточуючими людьми і сім'єю. Будь-які сторонні впливи сприяють виникненню у них пригніченого настрою, стану тривожного очікування подальших неприємностей і хвилювань; легко виникає тривога і туга, жалість про втрачене минуле і відсутність майбутнього. У процесі накопичення негативних емоційних емоцій у них може з'являтися стан емоційного дискомфорту, який часто трансформується у тривалі тривожно-фобічні, депресивні і інші стани, які на ранніх етапах можуть бути безпредметними, а далі наповнюватися певним змістом, мотивами [29].

Загалом описуючи емоційні стани старих осіб, К.Б. Поднебесна зазначає, що у них стійко *переважають крайні емоційні стани* – знижений (депресивний) або підвищений (ейфорічний) [130]. Підвищений емоційний стан, поряд з нормальним, суб'єктивно переживається старими як емоційно комфортний. Емоційний дискомфорт притаманний меншій частині як тих, хто перебуває в умовах будинку-інтернату, так і тих, хто самотньо проживає в домашніх умовах.

Дослідження особливостей виявлення *вольових якостей в осіб похилого віку за їхньою власною оцінкою* показує, що такі якості розвинуті у них на низькому рівні. Це, в свою чергу, свідчить про те, що особам похилого віку властивий недостатній самоконтроль, вони нездатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежать від зовнішніх обставин чи оцінки (О.Г. Коваленко). Окрім того, на прояв вольових якостей у цьому віці впливають стать, місце та умови проживання, рівень освіти, професійна зайнятість, задоволеність станом власного здоров'я. У жінок, містян, осіб, які живуть з родиною, мають вищу освіту, працюють, задоволені станом власного здоров'я, рівень вольових якостей є вищим, ніж у чоловіків, селян, осіб, які живуть самотньо, мають середню освіту, не працюють, незадоволені станом власного здоров'я [74].

Т.М. Волкова характеризує *статеві особливості переживання процесу старіння* [36].

*Жінки* – життестійкіші, менше піддаються впливу екстремальних чинників, адиктивностям, рідше втягуються у політичні та військові конфлікти, злочини тощо. З віком вони стають самостійнішими, агресивнішими, діяльнішими. Для них важливо зберегти зовнішні дані, гарну фігуру, фізичну привабливість. З точки зору фізичних змін, жінки старіють повільніше.

*Чоловіки* – пасивнішими, експресивнішими, залежнішими. Для них важливо продовжити як можна довше власні фізичні та сексуальні

можливості.

М.М. Обозов зазначає, що *найстійкішими характеристиками* є у:

- *жінок* – настирливість, естетична відгукуваність, життєрадісність, бажання дійти до межі можливого;
- *чоловіків* – інтелектуальні інтереси, мінливість настроїв, готовність змиритися з невдачею, високий рівень домагань [125].

Дослідження гендерних особливостей *акцентуацій характеру у старості* виявило, що *чоловікам* більше властива застрягаємість, емотивність, педантичність, циклотимність, а *жінкам* – емотивність, демонстративність, екзальтація [43]. Це ще раз свідчить про дезадаптацію людини на даному віковому етапі. Для чоловіків реакції дезадаптації виявляються у надмірній стійкості афекту (ригідності), а для жінок – в афективній екзальтації, яка поєднується з демонстративністю, що сприяє прояву надмірної жалості до себе.

Нами встановлено, що:

- *жінки* у похилому віці більше, ніж чоловіки оцінюють себе як носіїв позитивних, соціально бажаних характеристик, вони є активнішими, комунікабельнішими та імпульсивнішими;
- *чоловіки* цього віку мають вищій самоконтроль, ніж жінки, вони краще здатні дотримуватися прийнятої лінії поведінки, менше залежать від зовнішніх обставин чи оцінки.

*Жінки у похилому віці також мають вищій рівень емпатії* як здатності відображати емоційні стани оточуючих. У цілому рівень емпатії у них, згідно наших досліджень, є заниженим, хоча наближається до середнього рівня. Вони краще здатні спрямовувати власні пізнавальні процеси на стан, поведінку, проблеми іншої людини, співпереживати та співчувати їй. За умов дефіциту інформації про співрозмовника жінки можуть краще зрозуміти особливості його поведінки. Вони більше схильні проявляти зацікавленість внутрішнім світом, переживаннями і проблемами партнерів. Жінкам краще, ніж чоловікам вдається у спілкуванні створювати атмосферу відкритості, довірливості. Перші більше здатні зрозуміти іншого, поставивши себе на його місце.

У жінок похилого віку серед усіх компонентів емпатії найбільше значення мають установки, які сприяють емпатії, що свідчить про більшу схильність встановлювати особисті контакти з оточуючими людьми. Серед трьох каналів емпатії (раціонального, емоційного, інтуїтивного) у жінок цього віку переважає емоційний, далі раціональний та інтуїтивний. Вони краще емоційно пізнають іншу людину, ніж раціонально. Їм гірше вдається бачити поведінку партнерів, взаємодіяти з іншими в умовах дефіциту первинної інформації про них, складніше звертатися до досвіду, який знаходиться у підсвідомості [72].

***Уявлення старіючої людини про себе.*** Із зміною системи життєдіяльності людини у похилому віці, корегується її Я-концепція як динамічна система уявлень про себе, власні фізичні, інтелектуальні якості,

самооцінку. Вона містить інформацію про множину Я-образів, що виникають у результаті самосприйняття і самоуявлення протягом усього життя. Уявлення про себе особи похилого віку пов'язане із вибірковою пам'яттю, яка, відображаючи події, намагається не порушити основні особистісні позиції та стратегії, тобто людина переважно зосереджується на позитивних аспектах власної особистості та оточення [142].

У людини в цьому віці знижується роль Я-концепції у дотриманні стратегії життя та поведінки, бо ця стратегія давно визначена і, як правило, реалізована, тобто вона не є активним джерелом нових життєвих очікувань. Однією зі складових Я-концепції особи на етапі старості є віра в Бога, в трансцендентне, з допомогою якої вона осягає проблеми страждання, смерті, вічності, життя, любові.

У похилому віці відбуваються суттєві зміни у **самооцінці** особи, її самоповазі та задоволеності життям. На це впливає стан здоров'я людини, рівень активності, участь у суспільних справах, соціально-економічне положення, ширина та якість соціальних взаємостосунків, орієнтація на майбутнє, наявність у неї захоплень (хобі). Більшість досліджень самооцінки свідчать про її певне зниження (у цілому або окремих компонентів) у старості, порівняно із молодшими віковими періодами. Хоча таке зниження компенсується, зокрема значимим для людини видами діяльності, адже за інших умов може відбутися певна її дезадаптація, погіршення фізичного і психічного стану (Г.М. Москалець) [27].

Характеризуючи себе у старості чоловіки частіше згадують категорії ділової сфери, а жінки – особистісні якості. Значне місце у описі себе має сфера інтересів, захоплень [22]. Порівняльний аналіз самооцінки чоловіків та жінок Т.З. Козловою не виявив суттєвої відмінності між ними [57]. *Більшість досліджуваних осіб похилого віку мають високу та середню самооцінку.* Найбільш благополучною віковою групою є 60-64 років, а найменш благополучні – жінки 55-59 років. Звичайно, якщо у людини з молодого віку була висока оцінка, вона зберігається і у старості. *Низьку самооцінку переважно мають особи похилого віку з неблагополучною старістю.* Також самооцінка може знизитися під впливом трагічних життєвих обставин (хвороба, старечі недомагання, втрата рідних, самотність).

Результати проведеної О.Г. Коваленко діагностики свідчать, що у похилому віці особистість має середній рівень самооцінки, вона оцінює себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, але інколи може бути занадто критичною до себе. Водночас, динаміку самооцінки у похилому віці визначають такі фактори як стать, місце та умови проживання. У цьому віці жінки, містяни, особи, які живуть з родиною мають вищу самооцінку, ніж чоловіки, селяни та особи, які живуть самотньо [74].

Отже, у старості повноцінне життя людини зумовлюється низкою чинників, зокрема, змістовним і творчим характером життя людини, позитивним уявленням майбутнього (умовою цього є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих

етапах), продуктивною установкою оцінювати власне життя (і все, що відбувається у світі) за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів [137]. Оптимально розвиватиметься у старості особа, яка знайшла адекватні способи компенсації різноманітних втрат, яка прагне до пізнання, навчання новим видам діяльності, має захоплення, включена у соціальне життя. Особа з розвинутими соціальними зв'язками у похилому віці також успішніше старітиме. Цьому сприятиме і оптимальне використання нею власних можливостей [189].

#### **4.5. Психосоціальний розвиток у пізній дорослості**

*У сучасному суспільстві старіюча людина має специфічне положення, що зумовлюється низкою чинників, зокрема:*

- задоволеністю життям;
- адаптованістю до поточної ситуації;
- готовністю до змін;
- умовами і способом життя;
- професійною активністю та її відповідністю індивідуальним можливостям;
- інтересами поза межами трудової діяльності;
- фізичною активністю, яка відповідає стану здоров'я;
- володінням стратегічними знаннями, власністю і прибутком;
- працездатністю;
- традиціями та релігією;
- втратою ролей і рольовою невизначеністю;
- втратою майбутнього;
- взаємною залежністю з близьким оточенням тощо.

Така ситуація пов'язана із специфічними феноменами, зокрема, віковою сегрегацією та постарінням населення.

**Вікова сегрегація** – окреме, ізольоване життя і діяльність дітей та дорослих у сучасному суспільстві. Це небезпечне явище, бо переростає у глобальну проблему людства, у наслідок чого виникає дефіцит міжособистісного спілкування у представників різних поколінь.

**Постаріння населення** – демографічна старість, зумовлена зростанням абсолютного і відносного числа людей похилого віку у загальній структурі населення. Це прогресивне явище, бо його передумовою є високий рівень економічного і соціального розвитку суспільства. Але його наслідком є соціальні, економічні проблеми та проблеми між поколіннями. Головним показником постаріння населення є народжуваність. Смертність та зростання середньої тривалості життя впливають, але більше свідчать про соціально-економічне благополуччя країни.

**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 [54].*

*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 [99].*

М.С. Пряжніков порівнює особливості соціальної ситуації розвитку особистості у різні періоди старості [134].

Так, під час *передпенсійного віку* людині властиве очікування пенсії (для одних це можливість відпочити, для інших – час, коли незрозуміло що робити). Основні контакти ще мають переважно виробничий характер, коли, у одному випадку колеги можуть чекати, щоб людина скоріше пішла з роботи (а сама людина не прагне цього), а в іншому, її не хочуть відпускати (лишатися без досвідченого працівника) і вона сподівається, що працюватиме надалі. Стосунки з родичами у передпенсійний період зумовлюються, з одного боку, розумінням людини, що вона ще може достатньо забезпечувати свою сім'ю (тому вона є «корисною», «цікавою»), а з іншого боку, її передчуттям своєї швидкої «непотрібності», коли вона перестане багато заробляти і отримуватиме «жалюгідну пенсію» (відповідно, стане непотрібною близьким). У них також актуалізується прагнення виховати, підготувати собі «гідну заміну» на роботі; в якості наставника людина прагне передати свій досвід іншим професіоналам.

*У перші роки виходу на пенсію*, коли людина опановує нову соціальну роль у неї переважають контакти з близькими і родичами, а старі контакти (з колегами по роботі) в перший час ще зберігаються, але надалі стають все менш вираженими. Поступово з'являються друзі-пенсіонери або навіть інші, молодші особи (залежно від наявності нових інтересів у пенсіонера). «Ранній» пенсіонер», отримавши більше часу, приділяє його спілкуванню з дітьми та онуками.

Опанувавши новий соціальний статус через *кілька років після виходу на пенсію* і до моменту серйозного погіршення здоров'я людина спілкується переважно із такими ж старими, як і вона. Члени сім'ї або експлуатують її вільний час, або просто «опікають» (у благополучних сім'ях з високою внутрішньою культурою), або нишком дорікають, що вона «занадто довго живе» (в сім'ях з невисоким рівнем духовної культури). Деякі пенсіонери знаходять для себе нові контакти у громадській діяльності (або навіть в триваючій професійній діяльності). Для окремих пенсіонерів змінюється

значення відносин з іншими людьми (близькі та рідні «втрачають свою колишню інтимність і стають більш узагальненими»).

Соціальна ситуація *старого, який живе дуже тривалий час і має різке погіршення стану здоров'я* характеризується тим, що його спілкування в основному відбувається з рідними і близькими, лікарями та сусідами по палаті (за умов перебування на стаціонарному лікуванні), з сусідами по палаті в будинках для старих осіб, куди його передають для надання особливого догляду. Якщо у *довгожителя стан здоров'я значно не погіршується*, його близькі та рідні люди починають навіть пишатися, що в їхній родині живе справжній довгожитель (він у певному розумінні є символом майбутнього довгого життя для інших членів сім'ї). У нього можуть з'явитися нові друзі і знайомі, кохані. З ним прагнуть спілкуватися різні люди (зокрема, щоб дізнатися «рецепт довгого життя»), тому коло знайомих у довгожителя може навіть розширитися.

**Стереотипізація старих осіб.** Соціально-демографічна група осіб пізнього віку – одна з найбільш стереотипізованих у сучасному суспільстві. Деякі дослідники (Н. Латскі, Т. Брубакер) стверджують, що соціальні стереотипи щодо старих людей є переплетенням позитивних і негативних суджень, співвідношення питомої ваги яких ідентично для всіх вікових груп. Однак більшість вчених, що вивчають геронтологічні соціальні стереотипи, дотримуються іншої думки. Так, М. Керміс, Бодрійяр, М. Елютіна та інші за результатами досліджень роблять висновок про *домінування в сучасній культурі негативних стереотипів про старих людей*. Широке поширення медікалістського підходу (медікалізація – поширення впливу медицини на інші сфери життя) зумовило патогенну установку на процес старіння, переводячи ряд геронтологічних проблем у розряд геріатричних. Слід підкреслити і особливе значення моди в діяльності, в результаті чого пройдене інтерпретується як старомодне, обумовлюючи негативний настрій у його сприйнятті. Нівелювання значення пізнього періоду життя, націлювання поколінь на уникнення старості тягне за собою невміння осіб похилого віку старіти, а молодих – адекватно сприймати старість.

Наслідком поширеності таких негативних уявлень є певна деформація моральних категорій і морально-етичних принципів у дорослих і молоді [88; 118]. Негативні стереотипи щодо старості свідчать про те, що суспільство досі не знайшло адекватні форми взаємодії з ними [88].

Дослідження соціальних стереотипів про старість та старіння є досить актуальними через необхідність соціального аналізу відношення до старих осіб у суспільстві, а також пошук шляхів реалізації потенціалу старшого покоління.

М. Керміс (1984) підсумувала *стереотипи осіб похилого віку* в сучасній західній культурі у кілька груп:

- 1) всі старі однакові;
- 2) старі люди бідні;
- 3) всі особи похилого віку нездорові;

- 4) всі старі схильні до депресії;
- 5) старі люди – це тягар для інших;
- 6) старі не можуть функціонувати в суспільстві;
- 7) всі старі люди самотні;
- 8) всі старі люди стають недоумкуватими [цит. за 89].

У той же час досить багато досліджень не підтвердили очевидність негативного стереотипізування старих людей. Вони оцінюються *негативніше ніж молоді тільки в тому випадку, якщо є фізично недієздатними або розумово відсталими.*

Результати досліджень О.В. Краснової стереотипів та очікувань щодо старих осіб свідчать, що майже у всіх статево-вікових групах наявні такі уявлення про старих, як їхня *соціальна ізоляція* (самотність), *низький матеріальний рівень, погане здоров'я*. Однак порівняння нею феноменів стереотипу і атітуду дає підставу вважати, що до цих осіб не завжди ставляться дійсно негативно. Знання особливостей, що супроводжують старість, ще не означає поганого ставлення до таких осіб у цілому. Більш того, в молодих групах виявилися значущими уявлення про те, що «старших потрібно поважати», «старі викликають жалість і співчуття», «необхідний соціальний захист для старих». Виявилися незначними або взагалі не зустрілися такі думки, як: старі всі однакові, схильні до депресії, не можуть функціонувати в суспільстві, стають недоумкуватими [88].

У *змісті стереотипу щодо старих осіб* О.В. Красновою поряд з *негативними характеристиками* (консерватизм, критичне ставлення до молоді, занудство, буркотливістю) виявлені і *позитивні* (турбота про сім'ю, доброта, наявність великого досвіду, мудрість, духовна значимість старих для молоді, старі люди прожили гідне життя) [88].

У групі осіб похилого віку наявні всі виділені характеристики, проте питома вага негативних показників значно зменшується, а позитивних відповідно збільшується. Це вказує на високий рівень збігу авто- і гетеростереотипів старих в нашому суспільстві. Таким чином, наявність «негативного іміджу» у старих осіб в уявленнях різних груп нашого суспільства, включаючи власне цю групу, не виявлено.

Досліджувані очікування відображали уявлення про те, що повинні робити люди похилого віку на пенсії, про їхню рольову поведінку. Виявлено дві основні групи цих уявлень. Перша – заняття собою, яке включає такі підкатегорії: старі люди повинні відпочивати, розважатися, вести активний спосіб життя, спілкуватися, жити для себе. Друга – допомога сім'ї: старі повинні виховувати онуків, допомагати родині і дітям, виконувати домашню роботу.

При цьому група старих людей має уявлення про свою рольову поведінку, подібну до уявлень інших статево-вікових груп. Проте за виконання основних своїх функцій і соціальних ролей, які приписуються їм у нашому суспільстві, старі несуть відповідальність тільки перед собою і своєю родиною. Це свідчить про *рольову невизначеність старих осіб*, про те, що в



суспільстві не склалися уявлення про ті ролі осіб пізнього віку, які б мали суспільну значимість, тобто недооцінюється соціальне значення громадських форм їхньої поведінки [88].

Результати досліджень Смирнової Т.В. свідчать, що у масовій свідомості домінуючою є думка про погіршення в старому віці розумових здібностей, пам'яті (більше половини респондентів). Близько третини опитаних згодні з тим, що старі люди частіше за все *заклопотані, озлоблені і що людські якості і характер із роками псуються*. Серед старих респондентів поширеність думок про погіршення з віком обговорюваних якостей на десяту частину нижче, ніж серед представників інших вікових груп. У той же час приблизно половина респондентів бачать у старих співробітниках опору в найбільш складних робочих ситуаціях. Серед 16-25-річних такої думки дотримуються чверть опитаних то у старшій віковій групі – три чверті. Такі дані свідчать про актуальність такого ракурсу розгляду місця і ролі співробітників похилого віку в організаціях, а також готовності їх самих демонструвати вірність підприємству у складний період. Проте з тим, що похилий вік керівника – сприятливий фактор для розвитку організації, згодні тільки десята частина опитаних [151].

Більше третини респондентів вказали на підвищену складність роботи зі старими підлеглими. Причому, в групах від 16 до 55 років цей показник наближається до половини. Найбільш жорстку позицію займають керівники підприємств, які взяли участь у дослідженні. Серед них майже три чверті погоджуються з тим, що зі старими підлеглими працювати значно складніше. Представники старшого покоління, як і слід було очікувати, в основному дотримуються іншої думки. Так, серед респондентів старших за 55 років лише двоє із десяти вважають старий вік підлеглого фактором, який ускладнює робочу взаємодію. Аналогічна картина спостерігається при аналізі думок респондентів у зв'язку з твердженням, що старим можна довіряти менш відповідальні, некваліфіковані роботи. При середньому показнику в одну десяту, в групах від 16 до 55 років такої думки дотримуються втричі більше. Серед опитаних старших за 55 років тільки один із десяти має аналогічний погляд на проблему. Цікавий той факт, що кожен четвертий респондент вважає, що старі співробітники прагнуть звальювати на молодь найважчу роботу: серед опитаних від 16 до 45 років з таким твердженням погоджуються майже чотири із десяти. Респонденти 46-55 років менш схильні звинувачувати в цьому старіючих співробітників – у цій групі даний показник складає одну восьму; у віковій групі старших за 55 років на таку рису вказали менше десятої частини опитаних [151].

У наслідок дії негативних соціальних стереотипів про старих осіб у свідомості молоді є зростання соціальної дистанції у взаємодії з ними. Найменша соціальна дистанція спостерігається в сімейно-побутової сфері, а найбільша – у професійно-діловій сфері діяльності. Дистанціювання мимоволі виштовхує осіб похилого віку на узбіччя суспільного життя, в кращому випадку в сімейне середовище, (а нерідко і з родини), блокуючи

спроби скорочення «вікової неповноцінності». Соціальна дистанція пов'язана з просторовою, сприяє роз'єднанню, десоціалізації та дезінтеграції старих осіб, орієнтуючи їх на програму «доживання».

Специфічним феноменом, пов'язаним із стереотипізацією старості є *ейджизм*. Це явище, що існує в різних громадських проявах і передбачає дискримінацію за віковою ознакою, тобто, негативне ставлення до старших поколінь, що відбивається на якості життя старих членів суспільства, обмежуючи можливості їхньої участі у політичному, економічному, соціальному і культурному житті.

Формою ейджизму є *геронтофобія*, яка проявляється у неприязні до старіючих осіб і є досить поширеною у сучасному суспільстві.

**Геронтофобія** (geron (gerontos) – старий, старість, φόβος – страх) або рідше гераскофобія – форма дискримінації, що виражається в неприязні до них, нав'язливому страху, боязні спілкування зі старими, боязні старості. Людині старого, пенсійного віку складно влаштуватися на роботу, особливо на приватні підприємства. Її сприймають як слабку, хворобливу, не здатну до змін особистість і не зважають на її досвід, професійні якості.

**Спілкування має важливе значення у старості.** Воно дозволяє людині задовольняти низку життєво важливих потреб. Серед них можна виділити три групи: соціальні, екзистенціальні та емоційні.

До *соціальних* належать прагнення людини до прихильності, встановлення близьких емоційних («теплих») відносин з рідними та друзями, задоволення її потреби у приналежності (до певних груп, спільнот), прагнення уникати самотність.

Про *екзистенціальні*, які виявляються у смислоутворюючій потребі та потребі у свободі згадували вище. Варто деталізувати один із показників задоволення потреби у пошуку смислу життя, яка виявляється у формі діалогічного ставлення до себе – особистісну рефлексію. Це здатність індивіда осмислювати свої стосунки, прогнозувати наслідки власних дій та вчинків для себе самого та інших, здатність до узгодження цілей власної поведінки із засобами їх досягнення (І.Д. Бех) [19].

*Емоційні* потреби старої особи зумовлюються її прагненням коригувати власні емоційні стани, а саме – активізувати позитивні (отримувати розраду, емоційний комфорт) та зменшувати негативні (тривожність, депресію, стурбованість).

У процесі спілкування з оточуючими старіюча особа переглядає власний життєвий досвід, будує нові життєві сценарії, втілення яких є умовою її розвитку та саморозвитку (М.Л. Смульсон) [152].

*Спілкування дозволяє уповільнити старіння.* Дослідження свідчать, що у особи похилого віку з вираженим соціальним інтересом, яка включена до широких соціальних зв'язків нижчі темпи старіння, краще фізичне здоров'я [160].

*Спілкування багато у чому визначає емоційний стан старіючої людини.* Його дефіцит у випадку самотнього проживання, так і ситуаційне

гіперспілкування в умовах будинку-інтернату негативно впливає на емоційний стан людини похилого віку (К.Б. Поднебесна) [130].

У старості спілкування здійснюється за кількома напрямками [183]. По-перше, у сім'ї як найближчому соціокультурному середовищі, що може, з одного боку, надати старій людині матеріальну допомогу і підтримку, забезпечити безпеку, оптимізувати соціальні контакти, активізувати спосіб життя і таким чином сприяти перегляду нею життєвого досвіду та розвиткові її особистості. Але, з іншого боку, саме у сім'ях часто виникають найгостріші проблеми, які супроводжується значними емоційними проявами і негативно відображаються на самопочутті людини. Такі проблеми часто пов'язані із взаємовідносинами з представниками інших поколінь.

По-друге, з друзями та знайомими, які складають найближче оточення людини похилого віку та надають їй емоційну підтримку, обмінюючись різноманітною інформацією з ними вона активізує розвиток своєї особистості. Але такі друзі та знайомі часто також є похилого віку і, йдучи із життя, сприяють звуженню кола спілкування старої людини, що може зумовити виникнення у неї негативних емоційних реакцій, а також фізичну, інтелектуальну, психічну, соціальну деградацію. Окремі наукові дослідження підтверджують, що для людини у старості досить важливими є соціальні контакти з друзями чи сусідами, які більше впливають на благополуччя, ніж контакти з дітьми або родичами [88].

Проблемою старості, яку варто згадати у контексті перших двох напрямків спілкування цих осіб є проблема самотності через смерть чоловіка або дружини, смерть близьких друзів, зменшення контактів з дітьми та онуками; проблеми бар'єрів у стосунках із представниками інших поколінь (це можуть бути близькі люди або взагалі майже не знайомі).

По-третє, у різноманітних спільнотах (групах за інтересами, суспільних організаціях, організованих спільнотах, конфесійних об'єднаннях), у межах яких старіюча особа може реалізувати свій соціально корисний культурний потенціал і завдяки яким вона відчуває власний зв'язок із світом, з ширшим соціальним контекстом і таким чином відбувається її соціальний та особистісний розвиток. Але, такі спільноти є недостатньо розвинутими, особливо у невеликих містах та селах, недостатньо спеціалістів, які уміють організовувати діяльність саме старих осіб, знайти оптимальні способи взаємодії з ними.

*Ідеалом існування старих осіб є тісні соціальні зв'язки при досить високому рівні незалежності*, тобто раціональне поєднання родинної турботи та особистісної автономії. Старі люди цінують самоту і незалежністю і тому самі надають перевагу таким формам проживання, які вважають найбільш корисними для підтримання сприятливих сімейних відносин, визначених як «близькість на відстані», «близькість із взаємною незалежністю» [89].

Важливими у похилому віці уміннями, схильностями які зумовлюють динаміку спілкування є комунікативні та організаторські. Організаторські схильності характеризуються вмінням виявляти і чітко формулювати як

перспективні, так і найважливіші у кожній конкретній ситуації задачі, своєчасно приймати аргументовані рішення і забезпечувати їх виконання, узгоджувати свої думки з умовами дійсності, організовувати, координувати, направляти і контролювати діяльність. Наявність таких організаторських схильностей і пов'язана із комунікативними.

Особи похилого віку мають переважно середній рівень як комунікативних, так і організаторських схильностей (О.Г. Коваленко). Вони прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, проте потенціал їхніх схильностей не є досить стійким. На прояв таких схильностей у похилому віці певним чином впливає стать, умови проживання, рівень освіти, зайнятість, участь у суспільному житті, задоволеність життям. У похилому віці жінки, особи, які працюють, беруть участь у суспільному житті, задоволені своїм теперішнім життям мають вищі рівні за показниками комунікативних і організаторських схильностей, ніж чоловіки, ті, хто не працює, не бере участь у суспільному житті, незадоволений своїм теперішнім життям. Перші більше, ніж другі прагнуть до контактів з людьми, частіше відстоюють своє, можуть організовувати себе та інших. У осіб похилого віку, які проживають з родиною, мають середню спеціальну та вищу освіту вищий рівень організаторських схильностей, ніж у тих, хто у похилому віці живе самотньо, має загальну середню освіту. Перші краще здатні організовувати інших у виконанні спільної справи, правильно організувати та контролювати власну роботу, ніж другі. Такої відмінності між згаданими категоріями осіб похилого віку не спостерігається за комунікативними схильностями. Особи похилого віку із міст та селищ, із середньою спеціальною та вищою освітою, які задоволені та незадоволені станом свого здоров'я, вважають себе самотніми та не самотніми мають однаковий (середній) рівень і комунікативних, і організаторських схильностей [71].

*У сім'ї старіючої людини* відбуваються значні зміни, зумовлені у першу чергу об'єктивними обставинами: вихід на пенсію (постійне перебування дома), залишення сім'ї дорослими дітьми (подружжя – наодинці), хвороба чоловіка чи дружини (необхідність доглядати), смерть іншого члена подружжя. Це *об'єктивні чинники, які зумовлюють проблеми у сім'ї старої людини*. До них належать і *суперечності* між (Л.О. Регуш):

- очікуваннями старої людини щодо інших представників сім'ї та ігноруванням ними цих очікувань;
- потребою бути корисним, затребуваним і позбавленням старої людини можливості задовольняти ці потреби в сім'ї;
- самостваленням і ставленням родичів, самооцінкою та оцінкою можливостей і особистості старої людини в цілому;
- потребою піклуватися про дітей та онуків і необхідністю жити нарізно (синдром «спустошення гнізда») [142].

У старості відбувається *перебудова відносин у сім'ї, зміна стосунків з іншими поколіннями*, встановлення відповідності між напрямками і темпами розвитку представників різних поколінь. Як правило, особа у віці 60 років і

старше має дорослих дітей, що мають свої сім'ї, тобто вона одночасно є і батьком чи матір'ю, і бабусею чи дідусем. Такі зміни можуть призвести до проблем у сімейному житті.

Варіанти проблем у взаєминах обумовлені найчастіше порушенням основних законів психічного розвитку: кожна людина розвивається за своїм індивідуальним сценарієм, психічний розвиток людини зумовлений особистісною активністю тощо.

Одна із типових проблем розвитку старої людини полягає в тому, що вона відмовляється від свого індивідуального життєвого шляху та повністю занурюється в життя своїх дітей і онуків. Це виглядає так, що режим життя підпорядкований інтересам дітей, весь час займають їхні проблеми і життєвий устрій, звучується коло спілкування з однолітками тощо. *Вона реально перетворюється на домогосподарку, няньку, яка обслуговує інших членів сім'ї.* У старої особи на цьому тлі починає формуватися система очікувань як відповідь на її повну віддачу, але, на жаль, частіше за все молоде покоління цю ситуацію сприймає як буденну, та в принципі жертв ніхто й не просив. Такий спосіб життя був самостійним вибором старої людини. У її психічному житті починає назрівати проблема – протиріччя між очікуванням уважнішого ставлення з боку інших членів сім'ї і образою у зв'язку з недооцінкою своєї праці і «принесених жертв».

Інший життєвий сценарій, який також провокує проблеми у розвитку та житті старих людей, пов'язаний з ситуацією *«спустошеного гнізда»*. Психологічний зміст проблеми полягає в тому, що виникає протиріччя між сформованим способом життя, який включає спілкування з молодим поколінням в сім'ї, спосіб життя, при якому багато часу займала турбота про дітей і онуків, і необхідністю змінити, опанувати новий спосіб життя. А в цьому новому житті виявляється дуже багато вільного часу, немає орієнтирів на інших, нехай і близьких людей. Потрібна психологічна перебудова ставлення до себе, зміна життєвого стереотипу тощо.

Проблеми старих осіб часто пов'язані з тим минулим, у якому складався стиль взаємин між поколіннями. Увага до взаємин у сім'ї висвічує проблему насильства щодо представників старшого покоління. Старі люди стають жертвами побоїв, пограбувань з боку сильніших представників родини. Психологічні детермінанти цієї ситуації потрібно шукати як в моральному розвитку молодших членів сім'ї, так і в психологічних особливостях старих осіб. Найчастіше причина *насильства в сім'ї* – це результат того виховання, яке старше покоління здійснювало. Настав час *«збирати каміння»*. І природно, якщо «батько» являв собою зразок асоціальної поведінки, якщо нічого не було зроблено для виховання добра, моральності дітей, стара людина стає жертвою власного легкомудства і безвідповідального ставлення до виконання ролі батька.

Розглядаючи взаємовідносини між представниками різних поколінь у сім'ї, О.В. Краснова аналізує явище *«взаємовідчуження» поколінь*, коли старі особи – батьки сімейства – не грають колишньої ролі, молоде покоління не

потребує підтримки старших, а останні і зовсім відходять від сім'ї, не виконуючи ролі дідусів і бабусь [87]. Причиною цього процесу є розпад сім'ї: життя в «Я» стає важливішим, ніж життя в «Ми», тобто раніше молоді, допомагаючи старим людям у набагато ближчому контакті, були внутрішньо причетні не тільки до їхніх слабкостей і хвороб, але також і багатства їхнього досвіду і сили почуттів. Тепер різні покоління живуть набагато віддаленніше та ізольованіше. До тілесного і духовного відчуження додалося також соціальне, коли молоде покоління перекладає на установи пенсійного забезпечення обов'язок догляду за старіючими батьками.

**Взаємовідносини старого подружжя.** З віком зменшується протилежність чоловічих і жіночих ролей, страх жіночності стає менш жорстким. Подружжя знаходять спільну мову, стають рідними за прожитими роками, способом життя та думки, за поглядами, звичками, смаками. Навіть стихають дуже гострі конфлікти. Вони розуміють один одного за найменшим порухом, можуть передбачити можливі реакції і, відповідно, змоделювати власну поведінку. Але, ані вік, ані сімейний стаж не гарантують мир та згоду у сім'ї. Відомі ситуації, коли інформація про зраду у давно минулі часи руйнувала шлюб старих осіб.

Через природні зміни зору, слуху, смакових відчуттів, уповільнення реакцій, зміни зовнішності, ходи в похилому віці змінюється характер та спосіб поведінки. Члени подружжя мають пристосовуватися до таких особливостей один в одному.

В.Д. Альперович пропонує *типологію відносин між старим подружжям*: співіснуючі, партнери-конкуренти, закохані друзі [5].

До типу *«співіснуючих»* належать пари, які живуть разом ніби за звичкою, за довге життя у них накопичилося стільки образ один на одного, що під їх вантажем забулося первісне почуття, яке об'єднало цих осіб колись. Подружжя вже *«не з'ясовують відносин»*, тому що ніяких відносин немає, вони абсолютно байдужі одне до одного (вони з'єдналися не своїми половинами і не склали єдності). Вони не змогли подолати бар'єрів відчуження, їхні прагнення, установки, характери виявилися різноспрямованими.

Другий тип, *«партнери-конкуренти»*. Цих осіб колись, в молодості та зрілі роки об'єднувало якесь загальне заняття, можливо спеціальність. Разом вони становили міцний тандем, який рухається вгору до висот кар'єри. Вони постійно стежили за тим, щоб будь-яка робота, в тому числі і домашня, виконувалася на паритетних засадах. На старості років, кар'єрні мотиви відійшли в минуле, спільні успіхи втратили свою цінність і залишилися тільки нудьга від одноманітності, взаємні закиди у виборі для себе легшого завдання, в порушенні основного договору про партнерство.

Третій тип, *«закохані друзі»*. Відносини, побудовані на любові і дружбі, які ці люди зуміли пронести через все життя. Про таку стару пару Андре Моруа у творі *«Листи незнайомці»* писав: *«Таким подружжям нудьга не страшна ... Чому? Тому що кожен з них настільки добре знає, що саме може*

зацікавити іншого, тому що у обох смаки настільки збігаються, що бесіда між ними ніколи не завмирає. Прогулянка вдвох для них так само дорога, як у свій час ним були дорогими години любовних побачень ... Кожен знає, що інший не тільки зрозуміє його, але задалегідь про все здогадується. В один і той же час обидва думають про одні і ті ж речі . Кожен просто фізично страждає через моральні переживання іншого».

**Самотність у сім'ї.** Протиріччя між потребою бути рівноправним, повноцінним, шановним членом сім'ї та незадоволенням цієї потреби може призводити до переживання самотності [142]. Самотність є багатоплановим, амбівалентним психічним феноменом і може розглядатися як почуття, стан, процес, відношення. Як певний стан самотність виражає форму самосвідомості і засвідчує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. Поява такого суб'єктивного переживання порівняно не залежить від обсягу міжособистісних контактів, стану психічного здоров'я, переважаючого емоційного настрою і зумовлюється особистісними властивостями особи [74].

Старі люди, які прожили все своє життя поза сім'єю в старому віці, опиняються в цьому відношенні благополучнішими, ніж ті, хто живе у сім'ї і є ізольованим. Це відбувається тому, що соціально самотня особа вже давно навчився жити одною і не розраховує на допомогу або емоційні контакти з родиною. Вона вміє уникати самотності і жити в тому соціальному оточенні, яке сама собі створила. Стара людина, що живе в сім'ї, як правило, змушена вибудовувати свої відносини в родині заново з новими членами сім'ї (зятєм, невісткою, онуками, іноді зі своїми власними дітьми). Це ситуація, коли вона повинна знайти своє місце в сім'ї і взяти на себе певну роль. Психологічна проблема виникає в житті тих старіючих осіб, яким доводиться брати на себе роль «цапа відбувайла», «без вини винуватого». Саме ця категорія людей опиняється в ситуації переживання самотності в сім'ї. Часто можна спостерігати, як ці старі люди вільно спілкуються зі сторонніми, розповідаючи про свої біди в родині, одночасно не маючи можливостей вирішити свої проблемні переживання під час обговорення з родичами [140].

Почуття самотності у старості знижують дружні відносини (у викладі О.В. Краснової), вони сприяють появі у старих осіб відчуття необхідності, самоповаги, а сімейні відносини часто є конфліктними і можуть стати джерелом незадоволеності і навіть депресії [87].

Дослідження О.Г. Коваленко виявило, що особи похилого віку мають середній рівень суб'єктивного відчуття самотності [74]. Тобто це може свідчити про те, що вони мають риси, властиві інтровертам, відчувають оптимальну самотність і ставляться до цього явища позитивно; загальне самопочуття у них сприятливе. Не підтверджена статистична значимість між рівнем відчуття самотності у чоловіків і жінок в похилому віці. Але підтверджено, що дане відчуття більше властиве селянам, ніж містянам;

непрацюючим, ніж працюючим; тим, хто проживає самотньо, ніж з родиною; незадоволений станом свого здоров'я, ніж задоволеним. Вищим рівень суб'єктивного відчуття самотності є у осіб похилого віку із загальною середньою освітою, ніж у тих, хто має середню спеціальну та вищу освіту. Також на прояв даного відчуття у цьому віці суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку суттєво впливає рівень їхньої потреби у спілкуванні. Рівень суб'єктивного відчуття самотності осіб похилого віку, які мають нижчу потребу у спілкуванні є нижчим, ніж у тих, хто має вищу потребу у спілкуванні [74].

**Укладання шлюбу у пізньому віці.** Переважаючими мотивами цього є схожість поглядів і характерів, взаємні інтереси, прагнення уникнути самотності. Хоча важливими є і симпатії, прихильності. *Частіше шлюб укладають у цьому віці чоловіки, ніж жінки.* Причинами цього є певні нерівномірності: статевовікові диспропорції, значне кількісне переважання жінок над чоловіками (через високу смертність, військові втрати), психофізіологічні особливості організму чоловіка, задоволення потреб, пов'язаних із забезпеченням життєдіяльності (старіючому самотньому чоловікові складніше вести господарство, готувати їжу, ніж жінці у такій же ситуації).

**Особливості міжособистісних відносин старих у будинках-інтернатах.** Перебування у будинку-інтернату специфічним чином впливає на старіючий осіб. Їм, за дослідженнями К.Б. Поднебесної, більше властиві *депресивні стани* середньої і важкої форми, ніж тим, хто самотньо проживає у домашніх умовах. Вона виявила, що час перебування в умовах будинку-інтернату є значимим чинником, що визначає емоційний стан людей пізнього віку: серед старих осіб, не так давно проживають в умовах будинку-інтернату, частіше зустрічаються крайні емоційні стани (підвищені та знижені), ніж серед тих, хто знаходиться в цих умовах досить тривалий час. Але більшість старих осіб, які тривалий час проживають у будинку-інтернаті адаптовані до його соціальних умов, що знаходить відображення у позитивній оцінці себе, оточуючих людей і відсутності вираженого прагнення домінувати [130].

Переїзд старої особи у будинок-інтернат, згідно досліджень Е.Я. Штенберга є стресовою ситуацією, яка сприяє не лише порушенню адаптації, але поглиблює соціальну ізоляцію, збільшує ризик серцево-судинних захворювань і навіть смерті [цит. за 50]. Основними джерелами стресу є втрата знайомого оточення і руйнування соціальних зв'язків. Рівень адаптації старої особи до умов перебування у будинку-інтернаті залежить від часу. Оптимальною, за даними зарубіжних досліджень є її адаптація при проживанні у спеціалізованому закладі протягом 9 і більше років. Ті, що прожив у цих закладах від 2 до 8 років – найменше задоволені життям. Передумовою адаптації до будинків-інтернатів за дослідженнями А.А. Рігіной є соціальна активність, яка виявляється у інтелектуальній зайнятості та фізичній роботі, що відповідає можливостям людини [цит. за



50].

На самопочуття старої особи, яка перебуває у будинку-інтернаті крім часу перебування у ньому впливає і *наявність можливості контролювати хоча б окремі сфери свого життя*. Чим більше таких можливостей, тим більше вона є задоволеною та активною, навіть щасливою [113].

Через об'єктивні та суб'єктивні чинники психіка старої людини, яка живе у будинку-інтернаті глибоко невротизована, що сприяє постійним суперечкам з оточуючими. Така особа створює навколо себе конфліктне середовище і сама стає його жертвою.

Специфікою міжособистісних конфліктів осіб, які живуть у будинках-інтернатах є те, що вони усі ускладнені, пов'язані з іншими одним чи кількома зовнішніми та внутрішніми конфліктами цієї ж людини (О.О. Вороніна) [37]. Їхній взаємозв'язок є складною структурою, що виявляється на глибинному (сутнісному) і зовнішньому (феноменальному) рівнях. Перший відображається у внутрішньо особистісних конфліктах, властивих «неуспішним» старим, які незадоволені собою та навколишнім світом. Другий виявляється у дрібних побутових конфліктах, які виникають випадково, але викликають у його суб'єкта бурхливу емоційну реакцію. Глибинні конфлікти стійкіші, бо пов'язані із значимими для людини потребами і цінностями. Їхнє нерозв'язання створює основу для неочікуваних бурхливих реакцій.

#### 4.6. Психологічні проблеми смерті

Людина відрізняється від всіх інших живих істот тим, що вона знає про неминучість своєї смерті. Чітке уявлення про неминучість кінця життя формується ще на його початку. Проблема кінця життя людини, смерті є не тільки психологічною проблемою, але і філософською, релігійною. У нашому суспільстві вона є в певній мірі табуована, тому і малодослідженою. Ставлення до смерті є досить особистісне, залежить від багатьох суб'єктивно-об'єктивних чинників.

Аналізуючи проблему закінчення людського життя, Б.Г. Ананьєв виявив парадокс завершення людського життя – у багатьох випадках ті чи інші форми людського існування припиняються ще при житті людини як індивіда, тобто їхнє *«вмирання» настає раніше, ніж «фізичне постаріння» від старості* [9]. Особа відмовляється від суспільних ролей, функцій, використовуючи право на соціальне забезпечення. Це призводить до звуження обсягу особистісних властивостей, деформацій структури особистості, а у решті – соціальної ізоляції та смерті.

**Смерть** – це остання критична подія в житті людини, яка на фізіологічному рівні є незворотнім припиненням всіх життєвих функцій. Дослідження свідчать, що менше бояться померти особи похилого віку, ніж молодші, а також ті, хто не має чіткої мети в житті. Г. Крайг виявив, що смерть турбує більш за все осіб похилого віку, фізично і психічно здорових,

які мають плани на майбутнє і відчують себе адаптованими в житті [87; 137].

Стара людина може багато говорити про смерть, про своє прагнення померти, особливо якщо має значні фізичні страждання, але у її поведінці такі прагнення далеко не завжди відображаються. Тобто виконує всі приписи лікарів, за можливості йде на прогулянку. Переважно у таких ситуаціях її слова розраховані на реакцію близьких осіб.

Частіше вмирання людини є не раптовою подією, а процесом. У 1969 році Елізабет Кюблер-Росс, американський психолог, автор концепції психологічної допомоги помираючим хворим виділила такі **етапи вмирання** [87; 95; 137]:

1. *Заперечення*. Людина відмовляється визнати можливість власної смерті, шукає інші, обнадійливіші думки і діагнози.
2. *Гнів*. До гніву, образи і заздрості до оточуючих призводить усвідомлення людиною того, що вона дійсно вмирає. Вмираючий знаходиться в стані фрустрації, викликаною руйнуванням всіх його планів і надій.
3. *Торг*. Людина шукає способи продовження свого життя, обіцяючи для цього будь-що (кинути пити, палити, звертаються до Бога, почати праведне життя).
4. *Депресія*. Помираючий втрачає інтерес до життя, його охоплює відчуття безнадійності. Людина горює через прийдешню смерть і розставання з близькими.
5. *Прийняття*. Людина упокорюється з власною долею і неминучістю смерті, спокійно очікує кінця [95].

Але не всі помираючі проходять через ці стадії вмирання і в такому порядку. На реакції помираючої людини впливає культура, до якої вона належить, її особистість, релігійні та світоглядні погляди, тривалість і характер смертельного захворювання.

Процес вмирання людини визначається спрямованістю її особистості. При *гедоністичній* спрямованості людині властиві відчай і страх смерті. Для осіб з *егоїстичною* спрямованістю умирання супроводжується моральними стражданнями, знеціненням досягнутого, відчуття пустоти прожитого життя. Люди з *духовно-моральною* і сутнісною спрямованістю усвідомлюють вищу цінність основного змісту свого життя, яку не можуть перекреслити ні фізичні страждання, ні сама смерть. Такі люди продуктивно працюють до кінця свого життя.

У людей, яким не загрожує негайна смерть більше часу для того, щоб звикнути до думки, що вони коли-небудь помруть. Вони часто проводять свої останні роки, згадуючи минуле і заново переживаючи свої радості і проблеми. Це – *огляд життя* – важливий щабель, куди людина піднімається в кінці життєвого шляху. Він відбувається у формі *панорами спогадів*, які змінюють один одного, охоплюють все минуле людини і супроводжується переважно позитивними емоціями.

Вищезгаданий огляд життя, позитивне його оцінювання, згадування про успіхи, досягнення, щасливі моменти і є однією із умов повноцінного життя у старості. Серед інших варто зазначити змістовний і творчий характер теперішнього життя людини у похилому віці, прийняття та адаптації до змін у внутрішньому світі та зовнішньому середовищі, оптимальне використання власних можливостей, позитивна антиципація майбутнього (позитивний Я-образ у старості може бути змодельованим у молодості), передумовою чого є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих задач і конфліктів на попередніх життєвих етапах.

#### ***Контрольні запитання до розділу 4***

- 1. Чому старість визначають як генетично детермінований процес? Відповідь обґрунтуйте.*
- 2. Які закономірності діють у гетерогенезі?*
- 3. Що таке гетерохронність і яку роль вона виконує в старості?*
- 4. Яке значення має кумулятивність психічного розвитку в період старості?*
- 5. Якими є механізми компенсації у старості?*
- 6. Чому відсутність компенсації стає причиною активізації негативних механізмів психічного розвитку старої людини?*
- 7. Що таке процес вітаукту?*
- 8. Які чинники дозволяють підтримувати стабільність Я-концепції старіючої особистості?*
- 9. Які компоненти та види вирізняють у процесі старіння? У чому полягає різниця між ними?*
- 10. У чому полягає змістова особливість визначених В.Ф. Моргуном видів старості?*
- 11. Як ви розумієте сутність поняття «патологічне, передчасне старіння»?*
- 12. Якими є ознаки повільного старіння?*
- 13. Що стало основою класифікації видів старості, запропонованої Ф. Гізе?*
- 14. Проаналізуйте основні теорії старіння та старості.*
- 15. Чому старість за К. Ясперсом є сприятливим і природним періодом життєдіяльності людини?*
- 16. Чим зумовлюється динаміка психофізіологічного розвитку особистості у старості?*
- 17. У чому полягають особливості старіння нервової системи людей похилого віку?*

18. Чим зумовлена своєрідність інтелектуальної діяльності у старості?
19. За якими напрямками відбувається зміна розумової діяльності літніх людей (за П. Балтесом)?
20. Що є основою пам'яті у похилому віці?
21. Які способи може використовувати людина похилого віку для компенсації зниження інтелектуальної діяльності?
22. Що є провідною діяльністю у період старості?
23. У чому сутність провідної ціннісної орієнтації осіб похилого віку?
24. Як відбувається адаптація людини у старості? Які стратегії адаптаційного процесу в старості виділяє М. Єрмолаєв?
25. У чому сутність феномену інкорпорації?
26. Якою є динаміка особистісних новоутворень у різні періоди старості? Хто з науковців досліджував ці процеси?
27. Які наслідки зумовлює втрата соціальних зв'язків у людей похилого віку? Як виявляють себе такі властивості старих людей як «стареча стурбованість життям», «прив'язаність до різноманітних дрібниць», «іпохондрична фіксація», «егоцентризм».
28. Яким чином зміни у психічній реактивності людей похилого віку впливають на їх поведінку та взаємостосунки?
29. Які чинники зумовлюють специфічне положення старіючої людини у суспільстві?
30. Чому соціально-демографічна група осіб пізнього віку – одна з найбільш стереотипізованих у сучасному суспільстві? Які існують стереотипи осіб похилого віку?
31. Що таке ейджизм? Як саме цей феномен позначається на соціальних зв'язках старої людини?
32. За якими напрямками здійснюється спілкування осіб у старості? Що визначають як ідеал існування старих осіб?
33. У чому полягає виявлений Б.Г. Ананьєвим парадокс завершення людського життя?
34. Які етапи вмирання виділила Е. Кюблер-Росс?

## РОЗДІЛ 5. КРИЗИ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

### 5.1. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини

Згідно принципу діалектичного розвитку, становлення особистості – суперечливий і стрибкоподібний процес, де «еволюція, тобто повільні й поступові зміни, готують революцію, тобто раптові, різкі, стрибкоподібні зміни і закінчуються революцією» [184, с. 33].

Сутнісна реальність розвитку дорослої людини найбільш повно постає в кризах розвитку дорослості. Ряд авторів (Б.С. Братусь, В.І. Слободчиков, Є.І. Ісаєв, В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева та ін.) відзначають, що кризи дорослості суттєво відрізняються від криз дитинства. Так, кризи у дорослому віці можуть супроводжуватися важливими життєвими подіями з невизначеним майбутнім: зміною фаху, місця роботи, втечею з сім'ї, переїздом в інше місто, коли людина вперше чує про небезпечний діагноз від лікаря, коли стикається із загостренням хвороби когось із близьких тощо, а інколи і більш драматичними, аж до самогубства. Тоді, як зазначає Т.М. Титаренко, уявлення про найближче майбутнє затьмарюється, стає нечітким, невизначеним, обов'язково передбачає зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних та ін.

У сучасній науковій літературі, яка стосується таких ключових понять як «криза», «кризові стани», дотепер відсутні чіткі дефініції. Зокрема, у віковій психології та психології розвитку використовують уявлення про кризу як про стан, який є характерним для критичних періодів життєдіяльності людини. Зазвичай людина спроможна самостійно подолати кризовий стан. На початку кризи посилюються напруження і тривога, потім активізуються стратегії розв'язання проблеми. Тому кризові стани особистості не розглядається як категорія хворобливих порушень, це – «нормальна реакція людини на аномальну подію» [141, с. 10].

У клінічній психології поняття «криза» пов'язують із травматичною або катастрофічною ситуацією. Його використовують для позначення такої реакції на небезпечні події, які людина переживає як хворобливий стан [64, с. 68].

Поняття «криза» – виникло в часи стародавньої Греції й означало рішення, поворотний пункт, результат. Китайська піктограма слова криза відображає ідею кризи. Вона складається з двох основних радикалів: один зображує *можливість*, інший *небезпеку*. Іншими словами, криза визначається як «повний небезпеки шанс», як можливість розвитку людини [172].

Сучасне розуміння кризи майже не відрізняється від цього. На думку вітчизняного науковця Т.М. Титаренко кризою є такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється цілий життєвий світ особистості, який уже більше не влаштовує, в ньому вже не можна жити [162, с. 238].

Криза (за Ф.Ю. Василюком) – критичний момент і поворотний пункт

на життєвому шляху особистості [30].

Кризові етапи розвитку особистості спостерігаються на межі переломних моментів життєвого шляху особистості: зміни соціального оточення, ролі, статусу. Перехід від однієї форми взаємодії зі світом до іншої характеризується своєрідною маргінальністю, яка виникає як результат порушення цілісності особистості [77]. Згідно до цього, у психологічних дослідженнях поняття «криза» розглядають у відповідності до двох основних значень:

1) *криза як етап життя* – будь-яка поворотна подія в житті, що робить неможливим спокійне, звичне функціонування і вимагає перебудови багатьох поведінкових стереотипів [162];

2) *криза як етап розвитку* – це особливі, відносно нетривалі за часом періоди онтогенезу, які характеризуються різкими психологічними змінами [138].

Відтак, криза у психологічному просторі життєвого шляху дорослої особистості може стати з одного боку як небезпека для особистісного зростання, з іншого – як потенціал такого зростання.

У наукових дослідженнях розмежовують сутність понять «криза» та «кризова ситуація» [30; 47; 48; 56; 77].

**Криза** (від гр. *krisis* – буквально «розділення доріг», рішення, поворотний пункт) характеризує те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом [138].

Зазвичай стан кризи супроводжується цілим спектром схожих переживань: стурбованістю, напругою, загрозою, незахищеністю та іншими. Ф.Ю. Василюк розвинув теоретичні уявлення про переживання як діяльність, наповнивши цей термін новим змістом. Досі переживання пов'язувалося з емоцією, що відображає ставлення людини до фактору, який її викликав. Переживання (за Ф.Ю. Василюком) – це внутрішня робота по відновленню душевної рівноваги, наповнення новим сенсом людської діяльності після подолання критичної ситуації [30]. У створеній авторській типології переживання криз в залежності від «життєвого світу» особистості Ф.Ю. Василюк обґрунтовує співвідношення типами критичних ситуацій і типами «життєвих світів» особистості. На основі проведених досліджень автор робить висновок, що одна й та ж сама кризова ситуація в різних життєвих світах набуває різного статусу, супроводжується різними кризовими станами (переживаннями) і має різні наслідки вирішення.

Окрім того, як зазначає Л.М. Юр'єва, до кризового стану призводять не самі зміни, а неможливість чи непослідовність адаптації до них. У цьому процесі важливим є усвідомлення суб'єктом зміни ситуації та її переживання [185]. Особистість відчуває власну безпорадність, відносно зовнішніх умов, що супроводжується сильними емоційними переживаннями. Суб'єкт розуміє власну неспроможність продукувати поведінку відповідно раніше сформованих стратегій, таким чином у цей момент відчуває дискомфорт та

психологічну напругу.

**Кризова ситуація** – це неочікувана і складна ситуація, що вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Такі зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер.

Розрізняють *два типи кризових ситуацій*, в залежності від того, яку можливість вони залишають для людини в подальшому житті.

*Криза першого типу* – це серйозний поштовх, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя.

*Ситуація другого типу* перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення зміну самої особистості і сенсу її життя [30].

Отже, будь-яка кризова ситуація передбачає два виходи:

1) або людина може відновити перерване кризою життя, відродити його;

2) або життя перероджується і людина перероджується, стає зовсім іншою, і в цьому іншому житті вона ставить перед собою інші цілі та шукає нових способів їх досягнення. У даному випадку криза виводить людину на новий рівень особистісного розвитку.

Кожна конкретна кризова ситуація не є якимось застиглим явищем, вона має складну внутрішню динаміку, в якій різні типи ситуацій впливають одна на одну через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини та її наслідки.

У стані кризи змінюється емоційна сфера людини. Людина може відчувати одне з трьох домінуючих почуттів: *депресію, деструктивне почуття або самотність*.

*Депресивна реакція* виявляється в таких почуттях, як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість.

До *деструктивних почуттів* відноситься дратівливість, злість, образа, агресія, ненависть, досада, упертість, прискіпливість, недовірливість, задрість.

*Самотність* виражається в таких переживаннях, як відчуття непотрібності, нерозуміння, безвиході, безнадійності, порожнечі поруч.

У людини, що перебуває в кризі, змінюється обсяг спілкування: він або різко обмежується (відхід у себе), або різко зростає (самотність у натовпі). Людина немов би шукає забуття в частоті поверхневих контактів з іншими людьми.

У ряді досліджень було показано, що є схеми переживання кризи, більш характерні для жінок і більш характерні для чоловіків.

*Схеми, характерні для жінок*, пов'язані зі спілкуванням. Стереотипи фемінінності, існуючі в суспільній свідомості, дозволяють жінці показати себе слабкою, ділитися своїми проблемами, просити допомоги у їх вирішенні. Подібна поведінка у чоловіка не схвалюється, навіть засуджується суспільством [56; 131].

*Схеми, характерні для чоловіків*, більш пов'язані з внутрішніми

переживаннями. Стереотип маскулінності передбачає здатність самостійно справлятися із ситуацією, незалежність в ухваленні рішень. Отже, чоловік змушений здійснювати внутрішню невидиму роботу над кризовою ситуацією. Тому у чоловіків зовнішня відсутність ознак кризи не означає її дійсної відсутності. Водночас напруга всередині людини схильна накопичуватися і може виявитися у вигляді аутоагресії, суїциду [56; 131].

У стрімко змінюваних, інформаційно насичених умовах життєвий простір дорослої особистості доволі часто супроводжується розмаїттям кризових станів, значуще місце серед яких займає життєва криза особистості.

**Життєва криза** (криза життя або особистісна криза) – феномен внутрішнього світу дорослої людини, яка виявляється в різних формах переживання дорослою людиною непродуктивності власного життєвого шляху. Її розглядають як поворотний пункт життєвого шляху особистості, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Життєва криза є перехідним періодом, коли відбувається ламання і активна зміна життєвих ролей особистості. Як зазначають вітчизняні науковці Ф.Ю. Василюк, В.Ф. Моргун, Т.М. Титаренко та ін. життєві кризи дорослої людини протікають більш приховано, без виражених змін у поведінці. Процеси, що відбуваються в цей час, перебудови смислових структур свідомості та переорієнтації на нові життєві завдання призводять до зміни характеру діяльності та взаємин, впливаючи на подальший хід розвитку дорослої особистості [162; 163].

Існують різні погляди щодо природи виникнення і перебігу життєвої кризи. На думку одних учених, життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, які неможливо подолати звичним способом (Е. Ліндемман, Дж. Каплан, Н. Ханселл та ін.). Інші вчені вважають, що криза може виникнути в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Так, представлені результати досліджень Б.Г. Ананьєва, Б.С. Братуся, В.І. Слободчикова, В.Ф. Моргуна та ін. дозволяють стверджувати, що за межами дитинства розвиток не відбувається лінійно, а складно, суперечливо, кризово. Проте критичні періоди не такі різкі, як наприклад у підлітковому віці, не є такими прив'язаними до вікових рамок. Зазвичай, вони проходять більш гладко, інтеріоризовано, і менш драматично, ніж кризи дитинства.

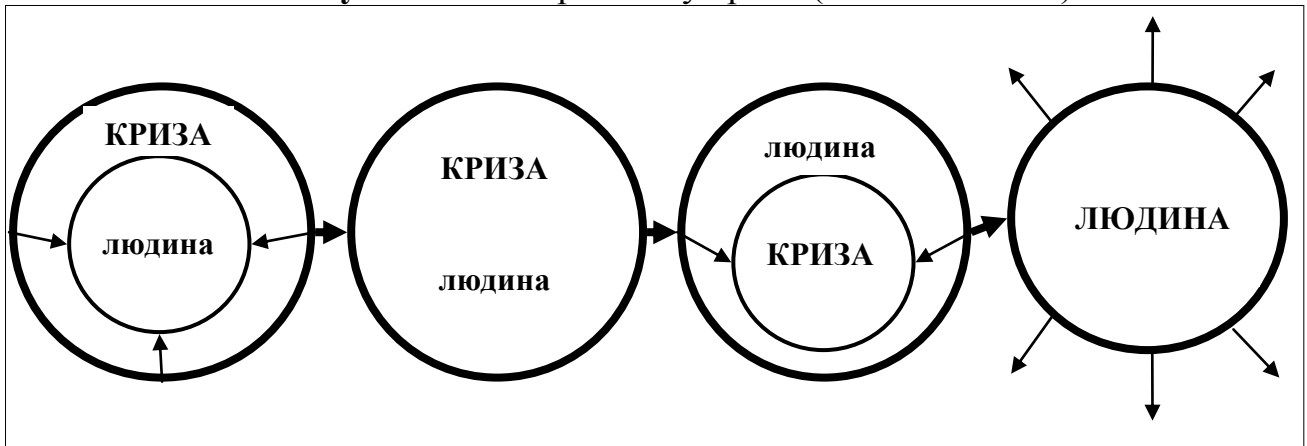
Життєва криза може бути різної глибини і мати кілька стадій чи рівнів, проходження яких має свої специфічні особливості. Дослідники виокремлюють різну їх кількість – чотири (А. Г. Амбрумова [6], Ф. Ю. Василюк [30]; В. М. Заїка [57]); три стадії – поверхневу, середню та глибоку (Т.М. Титаренко [161]); а в такій специфічній життєвій кризі, як термінальний період в житті людини, – шість (С. Я. Карпиловська [65]).

Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють чотири послідовні фази. Зокрема, В.М. Заїка розвиток кризової ситуації зображує у вигляді змінюючих одна одну фаз, кожна з яких



відображає взаємозв'язок внутрішнього світу людини з зовнішнім світом кризи (див. рисунок 8).

**Рисунок 8.** Фази розвитку кризи (за В.М. Заїкою)



**I. Фаза визрівання кризи.** Людина не впускає в себе «вороже» середовище, захист, звуження кордонів особистості, опір чужому, зменшення соціальних зв'язків.

**II. Фаза переживання.** Ототожнення себе з кризою, наявність спільних кордонів, втрати свого Я, заціпеніння, зустріч із «невідомим», ворожим, спостереження один за одним.

**III. Фаза подолання.** Розширення кордонів особистості, пошук виходу, встановлення контролю над кризовим станом.

**IV. Фаза трансформації.** Включення досвіду переживання кризи у власний внутрішній світ, оновлення особистості, поновлення соціальної взаємодії [цит. за 57, с. 12-13].

Отже, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і конфлікт, оскільки суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сислової діяльності [28].

Життєва криза може закінчитися на будь якій зі стадій, якщо небезпека щезне чи знайдеться рішення. Різні люди по різному долають фази кризи, використовуючи різні способи виходу з кризової ситуації: метод спроб і помилок; переоцінка цінностей; захисні реакції та ін. Детермінантами життєвих криз стають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, створення сім'ї, народження дитини, зміна місця проживання, безробіття та інші зміни індивідуальної біографії людини. Такі зміни соціально-економічних, тимчасових і просторових умов супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психічною напругою, перебудовою свідомості й поведінки.

Крім того, життєва криза викликає зміни у різних підструктурах особистості (Ф. Ю. Василюк [30], Є.О. Варбан [28], П.В. Лушин [101], Т.М. Титаренко [161] та ін.):

1) *зміни в емоційній сфері* – в почуттях, які переживаються стосовно

свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо);

2) *зміни на пізнавальному рівні* – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя;

3) *зміни в підструктурі досвіду* – можуть зазнавати руйнації старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи. Змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змінюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя;

4) *порушення* смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта;

5) *зміни в самосвідомості й Я концепції особистості.*

Життєва криза розглядається як складний феномен індивідуального життя дорослої людини і має ряд *особливостей*:

- загальна тривалість не більше 4-6 тижнів;
- порушення всієї системи особистісної самоорганізації, яка в інших умовах забезпечує синхронну роботу раціонального та ірраціонального у психіці людини (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції);
- панування негативних емоцій гальмує реакцію подолання, створюючи труднощі для головного моменту в кризі – пошуку основної суперечності життя в період кризи;
- у процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї з полярних протилежностей свідомості як життєвого смислу, здебільшого, неможливий унаслідок порушення механізмів саморегуляції [163].

*Наслідки життєвої кризи* також можуть бути різними. Зокрема, відбулися фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище індивіда й збільшує ризик виникнення нової кризи і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому (навіть до спроб здійснення суїциду або патологічної дезадаптації індивіда) (А.Г. Амбрумова [6], Л.І. Анциферова [13], В.М. Заїка [57]). Водночас, результатом кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже існуючих звичних способів реагування на критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів.

Отже, життєва криза одночасно містить як загрозу для особистості (криза як проблема особистості), так і можливість для її зростання (криза як ресурс особистості). Досвід, який отримує людина при зіткненні з життєвою кризою, має суттєвий вплив не лише на становлення її особистості, а й на формування психологічних новоутворень у процесі переживання особистісної кризи [11]. Відтак, життєва криза висуває перед людиною необхідність вирішувати завдання, пов'язані з творчим пристосуванням до нових умов існування, способи вирішення яких відсутні в її індивідуальному досвіді.

## 5.2. 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 [цит. за 30].

Важливо підкреслити, що нормальна особистість, як зазначає Л.І. Анциферова – це не особистість, яка позбавлена внутрішніх суперечностей і труднощів. Це особистість, яка здатна внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати ці суперечності, здатна самотійно і продуктивно розв'язувати їх у відповідності зі своїми найбільш загальними цілями і моральними ідеалами, що веде до все нових і нових стадій, ступенів розвитку [13].

Аналізуюючи основні підходи до вивчення життєвих криз, особливості перебігу та визначення сутності цього складного явища в житті дорослої людини, Є.О. Варбан пропонує *класифікацію життєвих криз дорослості* 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 діяльним 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 [28, с. 122-123].

Результати досліджень різних авторів (Анциферова Л.І., Виготський Л.С., Василюк Ф.Ю., Донченко Е.О., Титаренко Т.М. та ін.) і запропоновані ними класифікації життєвих криз дорослої особистості дозволяють об'єднати їх в одну більш менш повну класифікацію (див. рисунок 9).

**Рисунок 9.** Типологія життєвих криз дорослої людини



### 5.3. Вікові особливості криз дорослої людини

Цікавою є точка зору сучасного американського автора Г. Шіхі, що розглядає такі вікові межі кризи дорослості (тут прослідковується 7-річна періодичність<sup>7</sup>): 16 років – «виривання коренів»; 23 роки – «план на все життя»; 30 років – «корекція»; 37 років – «усвідомлення середини життя». Як бачимо, ці вікові кризи пов'язані зі змінами життєвих ролей людини. Г. Шіхі пов'язує спосіб переживання кризи людиною зі «стилем проживання життя», які визначають своєрідні життєві ролі людини: «вічна дитина», «клозет», «транзит», «інтегратор», «квочка», «кар'єристка з підлагодженим сімейним життям» [179].

На думку інших учених (Б.С. Братуся, В.Ф. Моргуна) особистісні зрушення найчастіше пов'язані з наступними періодами життя: 28-34 роки, 40-45 років, 50-55 років. Можна думати, що саме на цей час припадають кризи дорослості, оскільки в інтервалах між ними розвиток як правило проходить більш рівномірно, відбувається нагромадження суперечностей, які яскраво виявляються під час кризи [27; 122].

Необхідно особливо підкреслити, що вказані вікові рамки є достатньо умовними. Як характер, так і терміни тих чи інших криз можуть помітно змінюватися в залежності від конкретних особливостей двох основних умов протікання психічних процесів:

- *фізіологічних умов* (наприклад, тривала, тяжка хвороба, гормональні зрушення тощо);
- *зовнішніх соціальних умов* (зміна зовнішніх вимог, соціальних очікувань тощо) [27].

Вказані терміни, на думку Б.С. Братуся, можна розглядати лише як нормативні, тобто достатньо типові для нормального, не переобтяженого хворобами чи особливими соціальними потрясіннями ходу розвитку особистості [27]. Е. Еріксон справедливо стверджує, що слід розрізняти *нормативні кризи*, які необхідні й закономірні для поступового, нормального розвитку особистості, і *кризи травматичного чи невротичного характеру* [182].

У психології дорослості вирізняють такі *вікові або нормативні кризи*.

#### **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*

---

<sup>7</sup> На думку багатьох авторів, усе життя людини закономірно супроводжується чергуванням певних періодів. Так, ще давні мислителі ділили життя людини на цикли (у Гіппократа, наприклад, по 7 років, у інших по 9), що починаються і закінчуються переломними, критичними фазами [164, с. 32-34].

*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» [174];

- *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 [149].

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

- роздумах про доцільність вибору, що здійснено в професійному, сімейному, особистісному вимірах;
- змінах або проєкціях життєвих планів та основних видів професійної діяльності, іноді навіть у повній втраті інтересу до 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 вдосконалитися у

професійному зростанні;

- людина спроможна зрозуміти себе краще і визначати неповторність та індивідуальність інших.

### **Кризи середньої дорослості (від 40 до 60 років).**

*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 [137].

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» [цит. за 30].

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 [179].

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 невідповідними [цит. за 184, с. 84].

Суттєву значущість кризи «середини життя» підкреслював у своїх роботах Е. Еріксон, який називав вік 30-40 років «десятиріччям рокової ризи» [182].

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 злети 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 [64].

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» [цит. за 169, с. 115].

### **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.

Кризу 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» [99, с. 132].

**Суттю кризи** є оцінка цінності та смислу прожитого життя (Т.Д. Марцинковська) [110]. 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 [99].

*Змістом кризи похилого віку (старості)* за Е. Еріксоном є «цілісність особистості – відчай» (інтеграція – розчарування у житті) [137; 162]. 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» [цит. за 2].

Кризу 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 [132].

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 [85]. Подальша

динаміка цих змін (позитивна чи негативна) залежить від способів подолання даної кризи, формування «совладаючого поведіння», вбудовування компенсаторних механізмів та подолання факторів ризику (хронічних соматичних та невротичних розладів), різкої зміни стереотипів буття, інших психогенній.

### ***Контрольні запитання до розділу 5***

- 1. Що таке криза?*
- 2. Чому «життєву кризу» визначають як феномен внутрішнього світу дорослої особистості?*
- 3. У чому полягають відмінності поглядів учених на природу виникнення і перебігу життєвих криз особистості? Відповідь проілюструйте фактологічним матеріалом.*
- 4. Якими є особливості перебігу життєвої кризи особистості?*
- 5. Опишіть типологію життєвих криз дорослої людини. Відповідь доповніть прикладами.*
- 6. Як основні умови протікання психічних процесів визначають характер і терміни кризи?*
- 7. У чому сутність першої психологічної кризи дорослого віку? Якими є її наслідки?*
- 8. На який віковий період припадає криза «сенсу життя»? У чому її особливості та наслідки?*
- 9. Чому кризу середини життя Е. Еріксон назвав «десятиріччям рокової ризику»? Вкажіть головні проблеми цього вікового періоду за Е. Еріксоном.*
- 10. Які типи поведінки дорослої людини можливі в умовах кризи середини життя? Якими є їх наслідки?*
- 11. Що таке індивідуація? Яке значення має індивідуація для розв'язання кризи середини життя?*
- 12. Що стає основою для виникнення кризи в старості?*
- 13. Визначте зміст кризи похилого віку (старості).*
- 14. Як феномен кризи «зустріч зі старістю» впливає на емоційний стан людей похилого віку?*

## Література

1. *Авербух Е.С.* Неврозы и неврозоподобные состояния в позднем возрасте / Е.С. Авербух, М.Э. Телешевская. – Ленинград: «Медицина», 1976. – 160 с.
2. *Александрова М.Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 136 с.
3. *Александровская В.Н., Клевец Л.Н.* Детская и возрастная психология. Учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов ВУЗов по предмету «Основы психологии и педагогики» / В.Н. Александровская, Л.Н. Клевец. – ДонНМУ, 2009. – 88 с.
4. *Альбуханова-Славская К.А.* Акмеологическое понимание субъекта / К.А. Альбуханова-Славская // Основы общей и прикладной акмеологии. – М.: РАГС, 1995, с. 85-95. – 108с.
5. *Альперович В.Д.* Социальная геронтология / В.Д. Альперович. – Рн/Д.: Феникс, 1997. – 576 с.
6. *Амбрумова А. Г.* Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.
7. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – 2-е изд. доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
8. *Ананьев Б.Г.* Избранные психологические труды: В 2 т. / Б.Г. Ананьев. – М., 1980. – Т. 1. – М.: Просвещение, 1980. – 372 с.
9. *Ананьев Б.Г.* К проблеме возраста в современной психологии / Б.Г. Ананьев // Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 112-119.
10. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – 3 изд. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
11. *Ананьев Б.Г.* Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев. – М., 1972.
12. *Андреев О.А., Хромов Л.Н.* Учись быть внимательным. М.: Просвещение, 1996. – 160 с.
13. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
14. *Анцыферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? / Л.И. Анцыферова // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 119-127.

15. *Анцыферова Л.И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.
16. *Бердышев Г.Д.* Реальность долголетия и иллюзия бессмертия / Г.Д. Бердышев. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 254 с.
17. *Бех І.Д.* Від волі до особистості / І.Д. Бех. – К.: Україна-Віта, 1995. – 202 с.
18. *Бех І.Д.* Дискурсивна технологія інтимно-особистісного спілкування / І.Д. Бех. – [Режим доступу] : <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/41-2010-06-20-19-39-45.html>
19. *Бех І.Д.* Життя особистості у ціннісному осягненні / І.Д. Бех // Педагогічна газета. – 2011. – №7(204). – липень. – С. 5.
20. *Бляхман Л.С., Здравомыслов А.Г., Шкаратан О.И.* Проблемы управления движением рабочей силы: Труд и развитие личности / Под ред. В.А. Ядова, А.Г. Здравомыслова. – Л., 1965.
21. *Бодалев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека: Характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – СПб.: Питер, 2007. – 168 с. – <http://hpsy.ru/public/x796.htm>.
22. *Бодалев А.А.* О предмете акмеологии. // Психологический журнал. – Т. 4, №5. – 1993.
23. *Бодров В.А.* Психология профессиональной пригодности, М.: ПЕР СЭ, 2001. – 767 с.
24. *Бондарчук О.І.* Професійна кар'єра керівників шкіл: психологічний аспект // Актуальні проблеми психології: Т.1.: Соціальна психологія. Психологія управління: Зб. наукових праць за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки – Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, 2002. – Ч.6. – С.86-89.
25. *Боровський О.Ф.* Напрями виробничої адаптації в системі управління розвитком персоналу сучасних підприємств / Гуманізація соціального управління: Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 29 квітня 2008 року. – Х.: ФОП Александрова К.М., 2008. – С. 188-191.
26. *Бороздина Л.В.* Особенности самооценки в позднем возрасте / Л.В. Бороздина, О.Н. Молчанова // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 135-149.
27. *Братусь С.Б.* К проблеме развития личности в зрелом возрасте / С.Б. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1980. – №2. – С. 3-13.
28. *Варбан Є.О.* Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є.О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка

- АПН України / За ред. С.Д. Максименка (відповідальний редактор); Л.А. Онуфрієвої (відповідальний секретар). – Вип.10. – Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. – С. 120-133.
29. *Варій М.Й.* Загальна психологія. Підручник. 2-ге видан., випр. і доп. / М.Й. Варій. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
30. *Василюк Ф.Е.* Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 5. – С. 104-115.
31. *Висьневская-Рошковска К.* Новая жизнь после шести десяти / Кинга Висьневская-Рошковска; пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989. – 263 с.
32. *Виткин Д.* Мужчина и стресс / Пер. с англ. – СПб., 1995 (Сер. «Сам себе психолог»).
33. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 384 с.
34. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
35. *Войшвилло Е.К., Дегтярев М.Г.* Диалектическое мышление / Е.К. Войшвилло, М.Г. Дегтярев. – М., 2004. – 448 с.
36. *Волкова Т.Н.* Социальные и психологические проблемы старости / Т.Н. Волкова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 118-126.
37. *Воронина О.А.* Внутриличностный конфликт и социально-психологическая работа с ним в условиях дома-интерната для престарелых / О.В. Воронина // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С. 284-288.
38. *Выготский Л.С.* О психологических системах / Л.С. Выготский; Собрание сочинений: В 6-ти т. – Т.1. – Вопросы теории и истории психологии. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
39. *Выготский Л.С.* Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. – 1136 с.
40. *Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М.* Возрастная психология: личность от молодости до старости : Учебное пособие . – М. : Педагогическое общество России, 2001. – 272 с.
41. *Гамезо М.В, Петрова Е.А., Орлова Л.М.* Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
42. *Грошев И.В.* Гендерные аспекты социально-психологической трансформации позднего периода личности [Электронный ресурс] / Игорь Васильевич Грошев // Режим доступа до джерела: <http://www.ipras.ru/conf/grosev.htm>
43. *Давыдовский И.В.* Старость и эволюция организмов / И.В. Давыдовский // Психология старости. хрестоматия. учебное пособие по психологии

- старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – С. 179-199.
44. *Дементьева Н.Ф.* Методологические аспекты социально-психологической адаптации лиц пожилого возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания / Н.Ф. Дементьева // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - М.: Академия, 2003. - С.279-283.
45. *Деркач А.А.* Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости / А.А. Деркач. – М., 1995. – 119 с.
46. *Дзвінчук Д.І.* Психологічні основи ефективного управління: Навч. посібник. – К.: ЗАТ «НІЧЛАВА», 2000. – 280 с.
47. *Дзюба Т. М.* Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості / Т.М. Дзюба // Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук.- практ. конф. з міжнародн. участю (Полтава, 15-17 лютого, 2013 р.). – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. – С. 51-60.
48. *Дзюба Т.М.* «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини / Т.М. Дзюба // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К. : А.С.К., 2012. – Т. І: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. – 2011. – Част. 32. – С. 155–160.
49. *Дзюба Т.М.* Конкурентоздатність як важлива складова професійного та духовного розвитку майбутніх психологів / Т.М. Дзюба // Вісник Національної академії оборони України. – № 5 (13). – 2009. – С. 125-129.
50. *Дмитриев А.В.* Социальные проблемы людей пожилого возраста: монография / Анатолий Васильевич Дмитриев / Под ред. Э.К. Васильевой. – Ленинград: «Наука», 1980. – 103 с.
51. *Дружилов С.А.* Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход / С.А. Дружилов. – Харьков: Гуманитарный центр, 2011.
52. *Дыскин А.А.* Здоровье и труд в пожилом возрасте / Анатолий Арнольдович Дыскин, Арнольд Леонтьевич Решетюк. – Л.: Медицина, 1988. – 240 с.
53. *Ермолаева М.В.* Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости / М.В. Ермолаева // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 164-172.
54. *Ермолаева М.В.* Практическая психология старости /М.В. Ермолаева. – Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
55. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссия / Под ред.

- Л. Ф. Обуховой и Г.В. Бурменской. – Изд.: Академика, 2001.
56. *Жедунова Л.Г.* Личностный кризис и образ мира (субъективная реальность кризиса): монография / Л.Г. Жедунова. – Ярославль.: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 135с.
57. *Заїка В. М.* Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали / За ред. Л.Г. Перетятко (Вид. 3-е, доп.). – Полтава, 2006. – 100 с.
58. *Зеер Э.Ф.* Психология профессионального развития. Учебное пособие для вузов [Текст] / Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2009. – 240 с.
59. *Ильин Е.П.* Психология взрослости / Е.П. Ильин. – Питер, 2012. – 544 с.
60. *Ильин Е.П., Липина А.Н.* Динамика характеристик эмоциональной сферы и агрессивности на протяжении периода от юности до старости // Вестник практической психологии образования. 2007. №4. – С. 42-46.
61. *Ильин И.А.* Поющее сердце. Книга тихих созерцаний / И.А. Ильин // Собрание сочинений в десяти томах. –Т.3. –М., 1994. – 285-286 с.
62. *Каменева Л.В.* Вікові чинники досягнення професійної зрілості психологами-практиками / Л.В. Каменева // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інстит. психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Гнозис, 2012. – Т. XIV. – Ч. 2. – С. 127-134.
63. *Камю А.* Первый человек: Роман / А. Камю; пер. с фр. И. Кузнецовой. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. – 288 с.
64. *Каплан Г.И.* Клиническая психиатрия / Г.И. Каплан. – М.: Медицина, 1994. – С. 68.
65. *Карпиловська С. Я.* Термінальний період в житті людини / С. Я. Карпиловська // Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.] – К., 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. – С. 239-249.
66. *Квас В. М.* Модель формування професійної спрямованості студентів – майбутніх учителів природничих дисциплін / В.М. Квас // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – 2008. – Вип. 14. – С. 68–71.
67. *Кіреєва З.О.* Понятійне мислення у дорослому віці / З.О. Кіреєва // [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/NiO/2009\\_4/psiholog/kir.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_4/psiholog/kir.htm).
68. *Кларед Э.А.* Психология ребенка и экспериментальная педагогика. Перевод со 2-го франц. изд. / Под ред. Д.О. Кацарова. – СПб.: Издание О.Богдановой, 2007. – 168 с.
69. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
70. *Ковалев С.В.* Психология современной семьи / С.В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.
71. *Коваленко О.Г.* Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку / О.Г. Коваленко // Вісник Харківського

- національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХПНУ, 2013. – С. 101-110.
72. *Коваленко О.Г.* Емпатія як механізм міжособистісного спілкування у похилому віці // Психологічні та педагогічні проблеми педагогічної дії: зб. наук. праць: у 2х ч. – Ч. 2 / За наук. ред. Л.О. Хомич, О.М. Ігнатович. – Харків: НТУ «ХП», 2012. – С. 29-37.
73. *Коваленко О.Г.* Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці / О.Г. Коваленко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. № 1009. Серія «Психологія». – Вип. 49. – Харків: ХНУ, 2012. – С. 72-76.
74. *Коваленко О.Г.* Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці / О.Г. Коваленко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. № 1009. Серія «Психологія». – Вип. 49. – Харків: ХНУ, 2012. – С. 72-76.
75. *Коваленко О.Г.* Самотність та потреба у спілкуванні осіб похилого віку / О.Г. Коваленко // Наука і освіта. – 2012. – № 6 (XVІІІ, жовтень). – С. 94-98.
76. *Козлов А.А.* Теории и традиции западной социальной геронтологии / А.А. Козлов // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 6-24.
77. *Козлов В.В.* Социальная и психологическая работа с кризисной личностью : Методическое пособие / В.В. Козлов. – М., 2001 – 303 с.
78. *Козлова Т.З.* Возрастные группы в научном коллективе: [монография] / Т.З. Козлова. – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 87 с.
79. *Козлова Т.З.* Самооценка пенсионеров / Татьяна Захаровна Козлова // Социс. Социологические исследования: Научный и общественно-политический журнал . – М. : Наука, 04/2003 . – N4. – С. 58-63.
80. *Коломінский Н.Л.* Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект): Монографія. – К.: МАУП, 2000. – 286 с.
81. *Кон И.С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
82. *Кон И.С.* Междисциплинарные исследования. Социология. Психология. Сексология. Антропология / И.С. Кон. Серія «Высшее образование». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 608 с.
83. *Константинов К.Д.* Психология и психопатология на напредналата възраст / К.Д. Константинов, Христо Димитров Христово / Под редакцията на проф. Христо Христовов. – София: Държавно издателство «Медицина и физкултура», 1981. – 162 с.
84. *Копець Л.В.* Психологія особистості: Навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. – 2-ге вид. / Л.В. Копець. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 458 с.
85. *Корсакова Н.К.* Нейропсихология позднего возраста: обоснование



- концепции и прикладные аспекты /Н.К. Корсакова // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 149-155.
86. *Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум; Под ред. Т.В. Прохоренко. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 940 с.
87. *Краснова О.В.* Исследование идентификации пожилых людей с помощью методики М. Куна «Кто Я?» / О. В. Краснова // Психология зрелости и старения: Ежеквартальный научно-практический журнал. — 1997. — Осень. — С. 68-84.
88. *Краснова О.В.* Социальная психология старения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Краснова, А.Г. Лидерс — М.: Издательский центр Академия, 2002. — С. 108-145.
89. *Краснова О.В.* Стереотипы пожилых и отношение к ним / Ольга Викторовна Краснова // Психология зрелости и старения: Ежеквартальный научно-практический журнал. —1998. — № 1. — С. 10-18.
90. *Крымская М.Л.* Климактерический период. М.: Медицина, 1989. — 270 с.
91. *Кузьмина Н.В.* Предмет акмеологии. — СПб.: Акмеологическая академия, 1995. — 24с.
92. *Кулагина И.Ю.* Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 464 с.
93. *Кулюткин Ю.Н.* Психология обучения взрослых / Ю.Н. Кулюткин. — М., 1985. — 305 с.
94. *Курцмен Дж.* Да сгинет смерть! / Дж. Курцмен, Ф. Гордон /Пер.с англ. /Перевод М.Н. Ковалевой; Под ред. и с предисл. Б.Ф. Ванюшина. — М.: Мир, 1982. — 216 с.
95. *Кюблер-Росс Э.* О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. — М.: София, 2003. — 110 с.
96. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. М.: Смысл; Академия, 2004.
97. *Леонтьев Д.А.* Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире / Д.А. Леонтьев // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества / Под ред. Е.И. Яцуты. Кемерово: ИПК «Графика», 2002. С. 3-34.
98. *Леонтьев Д.А.* Духовность, саморегуляция и ценности / Д.А. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологи. — Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7. — С. 16-21.
99. *Лидерс А.Г.* Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом состоянии / А.Г. Лидерс // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 2. — С. 6-11.

100. *Лобастов Г.В.* Проблемы логики в психологии / Лобастов Г.В. Логика / Г.В. Лобастов. – М.: НИИ школьных технологий, 2009. – 208 с.
101. *Лушин П. В.* Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
102. *Мадді С.Р.* Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Мадди / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 539 с.
103. *Максименко С.Д.* Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід. Монографія / С.Д. Максименко. – К.: Видавничий дім «Слово», 2013. – 592 с.
104. *Максименко С.Д.* Теоретичні основи психології особистості / С.Д. Максименко // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф., Вольнова Л.М. та ін. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 532 с.
105. *Малкина-Пых И.Г.* Возрастные кризисы взрослости / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
106. *Малкина-Пых И.Г.* Гендерная терапия / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 928 с.
107. *Мамардашвили М.К.* Сознание и цивилизации / М.К. Мамардашвили. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. – 288 с.
108. *Маркин В.Н.* Личность в категориальном ряду: индивид, субъект, личность, индивидуальность (психолого-акмеологический анализ) // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С. 45-54.
109. *Маркова А.К.* Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 308 с.
110. *Марцинковская Т.Д.* Особенности психического развития в позднем возрасте / Т.Д. Марцинковская // Психология старости и старения: хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 127-131.
111. *Маслоу А.Г.* Мотивация личности / А.Г. Маслоу. Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
112. *Мерлин В.С.* Проблемы экспериментальной психологии личности (главы из монографии) / В.С. Мерлин. – Собрание сочинений в 4-х томах: т. 4. Пермь: ПСИ, 2007. – 400 с.
113. *Минигалиева М.Р.* Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста / М.Р. Минигалиева // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2 (10). – С. 75-88.
114. *Митина Л.Г., Асмаковец О.С.* Эмоциональная гибкость учителя. Психическое содержание, диагностика, коррекция / Л.Г. Митина, О.С. Асмаковец. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 192 с.
115. *Митина Л.М.* Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. 1997. - №4. – С.28-38.

116. *Митина Л.М.* Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
117. *Михайлова О.Б.* Профессиональное обучение – стратегия выхода из кризисных ситуаций / О.Б. Михайлова [электронный ресурс] // Режим доступа до джерела: // <http://b-uchet.ru/article/74197.php>
118. *Моргун В.Ф., Тимов І.Г.* Основы психологической диагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавничий дім «Слово», 2009. – 464 с.
119. *Молчанова О.Н.* Психологический витуаут как механизм стабилизации Я-концепции в позднем возрасте / Ольга Николаевна Молчанова // Психология зрелости и старения: Ежеквартальный научно-практический журнал. – 1997. – Осень. – С. 24-25.
120. *Моргун В.Ф.* Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі // Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 квітня 1995 р.) / Зав. ред. А.М. Бойко. Полтава, 1995. С. 135–139.
121. *Моргун В.Ф.* Многомерность личности и периодизация её развития в ходе жизни // Моргун В.В., Седых К.В. Делинквентный подросток. – Полтава, 1999. – С. 9-17.
122. *Моргун В.Ф.* Становлення громадянськості особистості в контексті її психічної та соціальної зрілості / В.Ф. Моргун // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інстит. психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Гнозис, 2004. – Т. VI. – Вип. 2. – С. 203-215.
123. *Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю.* Проблема периодизации личности в психологии. Учебное пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 84 с.
124. *Моргун В.Ф.* Екзистенціальні вибори в юнацькому віці у контексті багатовимірної теорії особистості // Матеріали Науково-практичної конференції «Бочаровські читання» (м. Харків, 29 березня 2013 р.) / голова оргком. О.М. Бандурка; відпов. за вип.: Е.М. Єгорова, А.А. Шиліна. – Харків: ХНУ внутрішніх справ, 2013. – С. 62-65.
125. *Обозов Н.Н.* Психология взрослого человека: методическое пособие / Н.Н. Обозов. – Л.: Ассоциация лекторов Ленинградского гос. ун-та. Центр прикладной психологии. – 1991. – 62 с.
126. *Остапенко А.А.* Монистическая концепция многомерного развития личности В.Ф. Моргуна и её прикладные педагогические аспекты / А.А. Остапенко // Школьные технологии. – 2007. – № 3. – С. 59-72.
127. *Пек М.С.* Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. – М.: Авиценна, 1996. – 301 с.
128. *Пиаже Ж.* Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Питер, 2003. – 192 с.
129. *Плугина М.И.* Акмеологическое сопровождение профессионального становления преподавателей высшей школы: монография

- / М.И. Плугина ; Международная академия акмеологических наук. – М.: Изд-во ООО «ПКЦ Альтекс», 2008. – 417 с.
130. *Поднебесная Е.Б.* Пожилые люди в интернате / Е.Б. Поднебесная // Психология зрелости и старения. – 2004.– № 1 (25). – С. 50-65.
131. *Полукордене К.О.* Психологические кризисы и их преодоление / К.О. Полукордене / Пер. с литовского В. Тюленевой. – Вильнюс, 2006. – 63 с.
132. *Порсева Х.О.* До проблеми активної адаптації людей похилого віку до пенсійного періоду / Х.О. Порсева // Психологія. Збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2003. – Випуск 21. – С. 59–68.
133. *Порхачева Л.В., Джус К.Я.* Особенности развития личности в период ранней взрослости. Материалы международной научно-практической конференции «Л.И. Божович и современная психология личности» / Л.В. Порхачева, К.Я. Джус / Сборник научных трудов «Л.И. Божович и современная психология личности». – <http://psyjournals.ru/articles/d8692.shtml>.
134. *Пряжников Н.С.* Личностное самоопределение в преклонном возрасте / Н.С. Пряжников // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 11-123.
135. Психология личности: Учеб. пособие / О.В. Белановская; Научн. ред. Ю.Н. Карандашев, Т.В. Сенько. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.
136. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под. Ред. Е.Г. Силяевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
137. Психология человека от рождения до смерти / под общей редакцией А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – 656 с.
138. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В.Б. Шапаря / В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2009. – 672 с.
139. *Реан А.А.* Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 407 с.
140. *Регуш Л.А.* Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2006 – 320 с.
141. *Ромек В.Г., Которович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Ромек, В.А. Которович, Е.И. Крукович. – Спб.: речь, 2005. – 256 с.
142. *Рощак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте / К. Рощак // Психология старости. хрестоматия. учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – С. 512-524.

143. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 625с.
144. *Рыбалко Е.Ф.* Возрастная и дифференциальная психология: Учеб. Пособие / Е.Ф. Рыбалко – Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 1990. – 256 с.
145. *Рыбалко Е.Ф.* Период взрослости / Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: «Издательство Санкт-Петербургского университета», 2001. – 224 с.
146. *Савчин М.В. Василенко Л.П.* Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
147. *Семиченко В.А.* Проблемы мотивации поведения и деятельности человека / В.А. Семиченко. – К., 2004. – с.
148. *Слободчиков В.И., Цукерман Г.А.* Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38-50.
149. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – С. 212-385.
150. *Смелзер Н.* Возраст и неравенство / Н. Смелзер // Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2004. – С. 57-90.
151. *Смирнова Т.В.* Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция / Т.В. Смирнова // Социологические исследования. – 2008. – №8. – С. 49-55.
152. *Смульсон М.Л.* Психологія розвитку інтелекту / М.Л. Смульсон. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. – 276 с.
153. *Смульсон М.Л.* Готовність до саморозвитку як психологічна умова успішності особистості / М.Л. Смульсон // Успішність особистості: потенціал та обмеження: тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (К., 18 березня 2010р.) / за ред.: М.Л. Смульсон, Л.М. Зінченко. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 228-230.
154. *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: В 2 ч. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Вайзер, Н.А. Карповой, Б.Э. Чудновского. – Ч. 1. – М.: Смысл, 2004. – 328 с.*
155. *Сонин М.Я.* Пожилой человек в семье и обществе /М.Я. Сонин, А.А. Дыскин. – М.: Финансы и статистика, 1984. – 175 с.
156. *Спасокукоцкий Ю.А.* Долголетие и физиологическая старость /Ю.А. Спасокукоцкий, Л.И. Барченко, Е.Д. Генис. – К.: Госмедиздат УССР, 1963. – 219 с.
157. *Старовойтенко Е.Б.* Культурная психология личности

- / Е.Б. Старовойтенко. – Изд-во Академический проект, Гаудеамус, 2007. – 320 с.
158. *Степанова Е.И.* Психология взрослых: экспериментальная акмеология: Монография / Е.И. Степанова. – СПб., 2000. – 288 с.
159. *Сухобская Г.С.* Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогике / Г. Сухобская // Новые знания. – 2002. – № 4. – с. 17-20.
160. Теории старения на организменном уровне интеграции [Электронный ресурс] // Режим доступа до джерела: [http://www.i-compas.ru/compas/theories\\_aging\\_organism](http://www.i-compas.ru/compas/theories_aging_organism)
161. *Титаренко Т. М.* Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – Изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 304 с.
162. *Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 176 с.
163. *Титаренко Т.М., Ларіна Т.О.* Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.
164. *Толстых А.В.* Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Молодая гвардия, 1988. – 223 с.
165. Третата възраст. Самочувствие, активност, жизнена позиция / Под общата редакция на проф. Георги Йолов. – София: Наука и изкуство, 1982. – 261 с.
166. *Тугаринов В.П.* Избранные философские труды / В.П. Тугаринов / Сост. Н.В. Захарова. Редкол.: А.О. Бороноев, Ю.В. Перов (отв. ред.) и др. – Л.: ЛГУ, 1988. – 344 с.
167. *Ушаков Д.В.* Интеллект: структурно-динамическая теория / Д.В. Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 354 с.
168. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. и возможное / В.В. Фролькис; отв. ред. Н.С. Верхратский. – К.: Наук. Думка, 1989. – 248 с.
169. *Холлис Д.* Перевал в середине пути: кризис среднего возраста / Д.Холлис. – Москва: Инфра-М, 2002. – 140 с.
170. *Холодная М.А.* Психология интеллекта; парадоксы исследования / М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 392 с.
171. *Холодная М.А.* Своеобразие уровневых, структурных и стилевых характеристик интеллекта в пожилом возрасте / М.А. Холодная, Н.Б. Маньковский, Н.Ю. Бачинская, Е.А. Лозовская, В.Д. Демченко // Психология старости и старения: Хрестоматия: учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 172-176.
172. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. – СПб. и др.: Питер, 2002. – 224 с.
173. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и

- психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
174. *Хухлаева О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. Высших учебных заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
175. *Чуева Е.Н.* Психологические подходы к исследованию развития личности на поздних этапах онтогенеза / Е.Н. Чуева // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003. – С. 220-231
176. *Шапиро В.Д.* Человек на пенсии: Социальные проблемы и образ жизни Владимир Давидович Шапиро. – М.: Мысль, 1980. – 208 с.
177. *Шаповаленко И.В.* Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
178. *Шапошникова В.И., Таймазов В.А.* Хронобиология и спорт / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
179. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб.: Ювента, 1999.
180. *Щотка О.П.* Технологія розвитку професійно-управлінського самовизначення менеджерів / Технології роботи організаційних психологів: Навч. посібник / За наук. ред. Л.М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – С. 111- 136.
181. *Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: МГУ, 1990. – С. 26-31.
182. *Эриксон Е.Х.* Восемь возрастов человека / Детство и Общество. – Изд. 2-е, переработанное и дополненное / Пер. Алексеева А.А. – СПб.: «Речь». – 2002. – 235-259 с.
183. *Юзвак Ж.М.* Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку / Ж.М. Юзвак // Філософська думка. – 1999. – №5. – С.139-150.
184. *Юнг К.Г.* Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000. – С. 680-696.
185. *Юрьева Л.Н.* Кризисные состояния: Монография / Л.Н. Юрьева. – Арт-Пресс, Днепропетровск, 1998. – 156 с.
186. *Ядов В.А.* О диспозиционной регуляции социального поведения личности / В.А. Ядов / Социальная психология. Хрестоматия. Сост. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. – М.: Аспект Прес, 2003. – С. 416-430.
187. *Якунина Ю.Е.* Исследование критериев эффективности профессиональной деятельности учителей // Учебн. зап. кафедры

- психологии Северного Международного университета. – Вып. 1. – Магадан, 2001. – С. 17-28.
188. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология (лекции): учебное пособие для вузов / Р.С. Яцемирская. – М.: Академический Проект, 2006. – 320 с.
189. Lindenberger Ulman, Lovden Martin, Schellenbach Michael, Li Shu-Chen, Kruger Antonio Psychological Principles of Successful Aging Technologies – A Mini-Review // Gerontology. – 2008. – No 1. – Vol. 54. – Pages: 59-68; Margund K. Rohr, Frieder R. Lang. Aging Well Together – A Mini-Review // Gerontology. – 2009. – No 3. – Vol. 5. – Pages: 333-343.
190. Psychological principles of successful aging technologies: a mini-review / [Ulman Lindenberger, Martin Lovden, Michael Schellenbach, Shu-Chen Li, Antonio Kruger] // Gerontology. – 2008. – № 1. – Vol. 54. – P. 59-68.
191. Rohr M.K. Aging well together – A mini review / Margund K. Rohr, Frieder R. Lang // Gerontology. – 2009. – № 3. – Vol. 5. – P. 333-343.



## Додаток

### Вікові етапи періодизації багатовимірного розвитку особистості в перебігу життя (за В.Ф. Моргуном)<sup>8</sup>

Періоди (за орієнтаціями, переживаннями, напрямленостями)	Стадії (за рівнями і формами діяльності)	<b>НАВЧАННЯ</b>  (у моторній, наочній і словесно-розумовій фазах)	<b>ВІДТВОРЕННЯ</b>  (у моторній, наочній і словесно-розумовій фазах)	<b>ТВОРЧИСТЬ</b>  (у моторній, наочній і словесно-розумовій фазах)
	<i>Нормативні «кризи» адаптації-деадаптації</i>	<i>Нормативні «кризи» автономії-залежності</i>	<i>Нормативні «кризи» самоактуалізації-конформізму</i>	
	<i>Криза новонародженості: «перший подих», 0-3,5 міс.</i>	<i>Криза немовляти: «перший крок», 11-18 міс.</i>	<i>Криза раннього дитинства: «я сам», 3-4 роки</i>	
<b>СПІВПРАЦЯ</b> (з амбівалентною орієнтацією на теперішнє)	<b>1. Вік немовляти:</b> до 1 року	<b>2. Раннє дитинство:</b> 1-3 роки	<b>3. Дошкільне (ігрове) дитинство:</b> 4-6 років	
	<i>Криза дитинства: «відповідальність», 6-7 років</i>	<i>Криза молодшого школяра: «незалежність», 9-10 років</i>	<i>Криза отрочтва: «кохання» 14-15 років</i>	
<b>СПІЛКУВАННЯ</b> (з оптимістичною орієнтацією на майбутнє)	<b>4. Молодше шкільне дитинство:</b> 7-9 років	<b>5. Отрочтво (підліток):</b> 10-14 років	<b>6. Юність:</b> 15-18 років	
	<i>Криза юності: «покликання» 18-19 років</i>	<i>Криза молодості: «сім'я», «майстерність» 23-28 років</i>	<i>Криза дорослості: «визнання» 33-37 років</i>	
<b>«СЕРІЙНА ГРА»</b> (з амбівалентною орієнтацією на теперішнє)	<b>7. Молодість:</b> 19-25 років	<b>8. Дорослість:</b> 26-35 років	<b>9. Зрілість:</b> 36-60 років	
	<i>Криза зрілості: «наставництво» 55-65 років</i>	<i>Криза похилого віку: «мемуари» 70-80 років</i>	<i>Криза старості: «самообслуговування» 85-95 років</i>	
<b>САМОДІЯЛЬНІСТЬ</b> (з ностальгічною орієнтацією на минуле)	<b>10. Похилий (поважний) вік:</b> 61-75 років	<b>11. Старість:</b> 75-90 років	<b>12. Довгожителство:</b> понад 90... років	

<sup>8</sup> Продовжуючи розпочате в 1980-х роках у Москві дослідження проблеми періодизації особистості, В.Ф. Моргун на підставі своєї концепції створив власну модель періодизації розвитку людини протягом усього життя, яка була вперше оприлюднена в квітні 1995 року [95].

## Термінологічний словник

**Абстрагування** – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в уявному відокремленні певної ознаки, властивості предмета від самого предмета чи інших його ознак, властивостей з метою глибшого вивчення складних психічних явищ.

**Акмеологія** – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності та механізми розвитку людини на етапі зрілості, досягнення нею високого рівня розвитку.

**Акселерація** – прискорення фізичного та психічного розвитку дітей і підлітків у сучасних умовах.

**Акцентуація характеру** (лат. *accentus* – *наголос*) – надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань, яке є крайнім варіантом норми і межує із психопатією.

**Афективні** (лаг. *affectus* – *настрій, хвилювання*) реакції – сильні короточасні нервово-психічні збудження, пов'язані переважно з невдачами.

**Біологічний вік** – (генетичний, функціональний, фізіологічний вік) – вік, який характеризує певні патерни індивідуального розвитку людини; вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини.

**«Взаємовідчуження» поколінь** – специфічне явище, властиве сучасному суспільству, яке, зокрема, проявляється у тому, що старі особи, батьки сімейства, не грають колишньої ролі, молоде покоління не потребує підтримки старших, а останні і зовсім відходять від сім'ї, не виконуючи ролі дідусів і бабусь.

**Відображена суб'єктність** – ідеальна форма буття однієї людини в іншій людині, її представлення й продовження в інших людях.

**Вік** – відносно замкнутий цикл розвитку людини, який має свою структуру та динаміку; етап розвитку людини, що характеризується специфічними для неї закономірностями формування організму і особистості та відносно стійкими психофізіологічними особливостями.

**«Вікова когорта»** – велика група людей, які народилися в один історичний період і пережили одні й ті ж історичні та соціальні події.

**Вікова психологія** – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності психічного та особистісного розвитку людини на різних етапах її життя.

**Вікова сегрегація** – окреме, ізольоване життя і діяльність дітей та дорослих у сучасному суспільстві.

**Віковий системогенез** – процес послідовного становлення, перебудови та розпаду функціональних систем організму впродовж усього життєвого циклу людини, від моменту зачаття до смерті.

**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.

**Вікові новоутворення** – новий тип побудови особистості, її діяльність, психічні зміни, які виникають у конкретному віці й визначають змістові перетворення у свідомості людини, особливості її внутрішнього та зовнішнього світу.

**Вік пенсійний** – вік громадянина, встановлений державою, досягнувши якого він може претендувати на отримання пенсії по старості; його межі встановлюються державою. При його визначенні за основу беруть хронологічний вік – кількість прожитих років.

**Вік психологічний** (суб'єктивно прожитий вік) – вік, який позначає певний, якісно своєрідний щабель онтогенетичного розвитку, що зумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання та має конкретне історичне походження (дитинство). В.п. 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, сенси тощо.

**Вік соціальний** (громадянський вік) – вік, який починає функціонувати відповідно до біологічного віку (в різних культурах визначають час для початку шкільного навчання, для одруження, для народження дітей, для пенсії тощо). Він характеризується за ступенем відповідності статусу людини існуючим в даній культурі нормам, з очікуваннями та вимогами суспільства стосовно соціальної ролі індивіда, його статусу в даному віковому періоді.

**Вік хронологічний (паспортний)** – вік, який виражається у кількості років (місяців, днів), прожитих індивідом з моменту народження.

**Вітаукт** – механізми саморегуляції, які протистоять руйнівним тенденціям і спрямовані на стабілізацію життєдіяльності організму і збільшення тривалості його життя.

**Геронтологія** (грец. *geron* – стара людина і *logos* – слово, учення) – наука про старість та старіння, яка вивчає процеси старіння з загально біологічних позицій, а також досліджує вплив старіння на людину і суспільство.

**Геронтопсихологія** – розділ геронтології та вікової психології, який вивчає особливості психіки та поведінки осіб похилого віку.

**Геронтофобія** (рідше гераскофобія) (грец. *geron* (*gerontos*) – стара людина, старість, *φόβος* – страх) – форма дискримінації, що виражається в неприязні до старих осіб, нав'язливому страху, боязні спілкування з ними, боязні старості. Це окрема форма ейджизму.

**Гетерохронність психічного розвитку** – закономірність психічного розвитку особистості, яка полягає у різночасності, асинхронності, розбіжності фаз розвитку окремих органів та функцій, у внутрішній суперечливості соматичного, статевого і нервово-психічного розвитку людини.

**Гнучкість мислення** – особлива властивість мислення, яка суттєво розвивається у період ранньої дорослості і забезпечує використання

особистістю всіх когнітивних здібностей, якими вона володіє у цьому віці.

**Гуманістична емпатія** – переживання, в яких людина емоційно відгукується на неблагополуччя чи благополуччя іншого у формі радості за іншого, співчуття, співстраждання, жалю.

**Дорослість** – віковий етап соціально-психологічного становлення людини, у результаті якого людина набуває нового характеру розвитку, який меншою мірою пов'язаний із фізичним зростанням але швидким когнітивним удосконаленням; займає позицію повноправного суб'єкта суспільної та професійної життєдіяльності; володіє відповідним ступенем соціальної та професійної компетентності для ухвалення життєво важливих рішень; спроможна відповідати за свої внутрішні вмотивовані рішення; здатна самотійно реалізовувати визначені плани, передбачати наслідки своїх рішень і нести за них відповідальність.

**Досвід інтенційний** – рівень ментальної структури інтелекту, що ґрунтується на індивідуальних інтелектуальних здібностях дорослої людини, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, на пряму пошуку розв'язання проблеми, джерел інформації, способів її оброблення тощо.

**Досвід когнітивний** – рівень ментальної структури інтелекту, яка у дорослої людини забезпечує сприймання, оброблення, впорядкування і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу.

**Досвід ментальний** – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу та зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності.

**Досвід метакогнітивний** – рівень ментальної структури інтелекту, яка у дорослої людини забезпечує мимовільне й довільне регулювання інтелектуальної діяльності.

**Егоцентризм** (лат. *ego* – я / *centrum* – центр) – погляд на себе як на центр Всесвіту.

**Егоцентрична емпатія** – переживання страждання, страху, радості у відповідь на сум іншого, а також - суму у відповідь на радість

**Ейдетична** (грец. *eidos* – образ) **пам'ять** – особливий вид зорової пам'яті, який полягає у запам'ятовуванні і збереженні у всіх деталях образів предметів і ситуацій після їх сприйняття.

**Ейджизм** – явище, що існує в різних громадських проявах і передбачає дискримінацію за віковою ознакою; негативне ставлення до представників інших поколінь, що відбивається на якості їхнього життя у суспільстві.

**Емпатія** (англ. *empathy* – співчуття, співпереживання) – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстраданні.

**Здібності дивергентні** (креативність) – структурний елемент інтелектуальних здібностей дорослої людини, що виявляється у здатності

породжувати різноманітні оригінальні ідеї у нерегламентованих умовах діяльності на основі різноспрямованого, незалежного від законів формальної логіки мислення.

**Здібності конвергентні** – структурний елемент інтелектуальних здібностей дорослої людини, що полягає у здатності особистості за допомогою логічного мислення розв'язувати нормативні завдання, користуючись певними комбінаторними і процесуальними властивостями інтелекту у регламентованих ситуаціях і характеризує адаптивні можливості успішності індивідуальної інтелектуальної поведінки в регламентованих умовах діяльності.

**Зрілість** – інтегративна характеристика особистості, яка є центральним напрямком розвитку дорослої людини. Вона має такі характеристики, як здатність реагувати на зміни умов соціальної життєдіяльності та успішно пристосовуватися до них; відповідальність за свою суб'єктність; перехід від підтримки з боку оточення до самопідтримки; можливість інтеграції розуміння себе з розумінням інших тощо.

**Зрілість психосоціальна** – досягнення в особистісно-індивідуальному розвитку дорослої людини. Виявляється у здатності людини самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам.

**Ідентичність** (лат. *identicus* – однаковий) – усвідомлена індивідом самототожність; потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості.

**Ізоляція** (самотність) – відокремлення особистості; настає в результаті неможливості або неспроможності досягти взаємності; пов'язана із новоутворенням періоду ранньої дорослості.

**Інволюційні** (лат. *involutio* – завиток) процеси – втрата чи спрощення функцій організму.

**Інволюція інтелектуальних процесів** – зниження рівня інтелектуальної діяльності.

**Індивідуалістична акцентуація особистості** – спрямованість активності на задоволення насамперед власних потреб, на особисте самоствердження.

**Індивідуальний суб'єкт** – людина, яка перебуває на вищому рівні активності, цілісності (системності), автономності.

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

**Інертність** – специфічне явище, яке характеризує регресивну лінію розвитку особистості на етапі середньої дорослості, яка вказує на відсутність прогресивності й призводить до занурення людини в себе, у свої особисті потреби. Це виключна турбота дорослої людини про саму себе, усепрощення себе, егоїзм, егоцентризм, застій.

**Інкорпоризація** – специфічне вище, властиве частіше людині у старості, виявляється у замиканні інтересів людини на проблемах вузького

соціального простору.

**Інтелект кристалізований** – це тип інтелекту, який асоціюється із здібностями, які набуваються з досвідом і освітою, і включає вербальні навички, обізнаність, а також весь обсяг знань, накопичених упродовж життя. Такий інтелект включає також здатність встановлювати відносини, формулювати судження, аналізувати проблеми і використовувати засвоєні стратегії для вирішення завдань. На відміну від флюїдного, кристалізований інтелект часто поліпшується впродовж усього життя, допоки особа здатна отримувати і зберігати інформацію.

**Інтелект флюїдний («текучий»)** – тип інтелекту, який забезпечує опанування нових знань та навичок, пристосування до різних ситуацій і включає здібності як запам'ятовування, індуктивне мислення, сприйняття нових зв'язків та відносин між об'єктами. Такий інтелект поступово знижується впродовж усього періоду зрілості, що особливо помітно у пізній зрілості.

**Інтимність** – потаємне почуття, що виражається у здатності до близьких стосунків і виявляється у дружбі, еротичних зв'язках і спільних прагненнях; є новоутворенням періоду ранньої дорослості.

**Інтенційний** (лат. *intentio* – прагнення) досвід – рівень ментального досвіду, основою якого є індивідуальні інтелектуальні здібності, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, напряду пошуку розв'язання проблеми, джерел інформації, способів її оброблення тощо.

**Інтроєкція** (лат. *intro* – всередину *ijectio* – вкидання) – включення індивідом у свою психіку поглядів, думок тощо інших людей без розрізнення ним власних і чужих уявлень.

**Класифікація** – загальнонауковий метод дослідження, який дає змогу на основі виокремлених головних і другорядних ознак визначити групи чи класи явищ.

**Когнітивний досвід** – рівень ментального досвіду, на якому відбувається забезпечення процесу збереження, впорядкування, перетворення і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу.

**Кохання** – сильне, відносно стійке почуття людини, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами.

**Криза** (грец. *khsis* – рішення, перелом) – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

**Криза біографічна** – криза, яка характеризується переживаннями та протиріччями у внутрішньому світі дорослої людини і виражає її суб'єктне ставлення до подій її власного життя або життя в цілому.

**Криза життява** – феномен внутрішнього світу дорослої людини, яка виявляється в різних формах переживання дорослою людиною

непродуктивності власного життєвого шляху.

**Криза життєвих помилок** – криза, яка є наслідком дій людини або її бездіяльності, які призвели до фатальних наслідків.

**Криза значущих стосунків** – криза, яка зумовлена змінами у структурі міжособистісних стосунків і ролей (смерть близької людини, розлучення, непорозуміння з дорослими дітьми, кризи кохання).

**Криза ідентичності** – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості.

**Криза мотиваційна** – послаблення чи зміна основних мотивів діяльності особистості.

**Криза ненормативна (анормальна)** – криза, що виникає в результаті складних умов життя вимагає від людини дій, які перевершують її можливості, а в деяких випадках змінюють долю людини.

**Криза нормативна (нормальна)** – вікова криза, що пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку і переходом до нового вікового періоду. Це якісна зміна ролей, яких потребує від людини провідна діяльність.

**Криза особистісної автономії** – криза, яка пов'язана зі втратою чи обмеженням особистої свободи (позбавлення волі за хибним звинуваченням, примусовий вплив тощо).

**Криза самореалізації** – криза, яка унеможлиблює нормальну, звичайну самореалізацію людини (втрата місця роботи, місця проживання, вихід на пенсію, банкрутство, будь-яка катастрофа).

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

**Криза термінальна** – криза, яка пов'язана із «термінальними цінностями» людини (наприклад, звістка про тяжку хворобу).

**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.

**Кумулятивність психічного розвитку** – закономірність психічного розвитку особистості, яка полягає у тому, що результат розвитку кожної попередньої стадії включається в наступну, трансформуючись певним чином.

**Межі віку** – це своєрідна середньостатистична величина, яка в кожному індивідуальному випадку може сильно варіюватися.

**Ментальна** (лат. mens – розум, мислення) репрезентація – оперативна форма ментального досвіду; актуальний розумовий образ конкретної події, предметної ситуації, тобто суб'єктивна форма їх бачення.

**Ментальний досвід** – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу і зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності.

**Ментальний простір** – динамічна форма ментального досвіду людини, суб'єктивний діапазон відображення, в рамках якого можливі різного роду розумові переміщення.

**Ментальні структури інтелекту** – інтелектуальні здібності, що забезпечують збереження, впорядкування, перетворення і відтворення людиною сприйнятої інформації, регулювання інтелектуальної діяльності.

**Метакогнітивний досвід** – рівень ментального досвіду, на якому відбувається мимовільне і довільне регулювання (контролювання стану інтелектуальних ресурсів, процесу оброблення інформації) інтелектуальної діяльності.

**Метапізнання** – здатність людини рефлексувати у сфері мислення, формувати стратегії і планувати.

**Мислення** – суспільно зумовлений психічний процес, який полягає в узагальненому й опосередкованому відображенні дійсності.

**Мислення діалектичне** – особлива форма мислення, система особливих діалектичних розумових дій, які дозволяють оперувати протилежностями, продуктивно перетворювати їх та розв'язувати суперечливі ситуації.

**Мотив** – спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб людини.

**Мудрість** – це когнітивна властивість, в основі якої лежить кристалізований культурно-обумовлений інтелект і яка пов'язана з досвідом і особистістю людини. Це експертна система знань людини, орієнтована на практичну сторону життя, яка дозволяє робити зважені судження і давати корисні поради стосовно життєво важливих питань.

**Над-Я** – психічне утворення, яке формується під впливом спершу сімейного, а потім цілісного культурного виховання (національних традицій, вимог соціального середовища) і яке виконує функцію заборон і покарань.

**Незворотність психічного розвитку** – закономірність психічного розвитку особистості, яка полягає у тому, що розвиток відбувається у напрямку від минулого до майбутнього.

**Обсяг уваги** – кількість об'єктів, на яких індивід може зосереджуватися одночасно.

**Онтогенез** – індивідуальний розвиток організму від запліднення до смерті; сукупність перетворень, які відбуваються з організмом від зародження до кінця життя.

**Особистісно-професійний розвиток** – це процес формування особистості (в широкому розумінні) та її професіоналізму в саморозвитку, професійній діяльності й професійних взаємодіях.

**Особистісна рефлексія (лат. reflexio – відображення)** – аглиблення у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю.

**Особистісне самовизначення** – процес свідомого визначення суб'єктом своєї сутності та місця у системі суспільних відносин, світі, що



виявляється в активному ставленні людини до себе та навколишньої дійсності.

**Особистість** – духовна, соціально-психологічна інстанція людини, функціями якої є виокремлення себе з оточення, самоспричинення внутрішньої і зовнішньої активності, самовираження та саморозвиток у цілісній життєдіяльності, активне переживання у часі і просторі своєї екзистенції.

**Пам'ять робоча (оперативна)** – вид пам'яті, що охоплює процеси запам'ятовування, збереження і відтворення інформації, яка опрацьовується під час виконання конкретної дії та необхідна тільки для досягнення мети цієї дії.

**Переключення уваги** – властивість уваги, що полягає у переході з одного об'єкта на інший.

**Переконання** – усвідомлені потреби, які спонукають особистість діяти відповідно до її ціннісних орієнтацій.

**Пізнавальна самодіяльність** – самостійний пошук та набуття знань, формування корисних умінь і навичок.

**Пізнавальні стилі** – структурний елемент інтелектуальних здібностей дорослої людини, що виявляється в індивідуальних способах кодування та оброблення інформації, формулюванні і розв'язанні інтелектуальних проблем, пізнавального ставлення до подій і світу в цілому.

**Пізнавальний інтерес** – виразна інтелектуальна спрямованість особистості на пошук нового у предметах, явищах, подіях, супроводжувана прагненням глибше пізнати їх особливості; майже завжди усвідомлене ставлення до предметів, явищ, подій.

**Післядовільна увага** – увага, яка виникає на основі довільної і полягає в зосередженні на цікавому предметі, явищі.

**Пластичність і компенсація розвитку психіки** – психологічний механізм заміщення порушених психічних структур шляхом використання збережених або перебудови частково порушених.

**Постаріння населення** – демографічна старість, зумовлена зростанням абсолютного і відносного числа людей похилого віку у загальній структурі населення.

**Продуктивність (генеративність)** – характеризує прогресивну лінію розвитку особистості на етапі середньої дорослості. Це здатність озирнутися навколо, зацікавитися іншими людьми, стати продуктивним, що дає можливість бути щасливим та зумовлює бажання вплинути на майбутнє покоління через власних дітей, здійснити певний практичний або теоретичний внесок у розвиток суспільства.

**Психологія інтелекту** – галузь психологічної науки, що вивчає закономірності та особливості інтелектуального розвитку, інтелектуальної діяльності людини.

**Ревнощі** – негативно забарвлене почуття, що може супроводжувати кохання (переважно, коли його не вистачає) і виявляється в емоціях гніву,

суму, злості тощо.

**Репрезентація ментальна** – оперативна форма ментального досвіду людини, актуальний розумовий образ тієї чи іншої конкретної події, суб'єктивна форма «бачення» того, що відбувається, індивідуальна розумова картина події.

**Реституціалізація** – комплекс процесів відновлення, спрямованих на уповільнення старіння, формування мотиву діяльності; характеризує новоутворення похилого віку.

**Ретардація** – сповільнення розвитку органу або тіла в цілому порівняно з предками або однолітками.

**Рівень психічного розвитку** – зміна психічних процесів, виражена в кількісних, якісних і структурних перетвореннях.

**Розподіл уваги** – властивість уваги, що полягає в одночасному виконанні кількох видів діяльності.

**Роль** – очікувана поведінка, зумовлена статусом людини. Кожен статус включає кілька ролей.

**Самооцінка** – суб'єктивне сприйняття особистістю досягнутих результатів.

**Самооцінка професійна** – оцінка себе як суб'єкта професійної діяльності.

**Самопізнання** – процес, який ґрунтується на самоспостереженні особистості та ставленні до неї інших людей.

**Самосвідомість** – образ себе і ставлення до себе.

**Самоспостереження** – спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками й іншими проявами психічного життя.

**Світогляд** – система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини.

**Сенсорні (лат. вепвиз – відчуття) еталони** – вироблені людством уявлення про основні варіанти кожного виду властивостей і відношень (кольорів, форм, розмірів предметів, їх розташування у просторі, висоти звуків тощо).

**Сенсотворення** – формування в особистості загальних уявлень про сенс життя; пошук сенсу власного існування.

**Смерть** – це остання критична подія в житті людини, яка на фізіологічному рівні є незворотнім припиненням всіх життєвих функцій.

**Смислові системи** – утворення, які впорядковують життєвий досвід, організовують мислення людини і зумовлюють певну її поведінку.

**Соціалізація** (франц. – суспільний) – засвоєння і відтворення індивідом соціального досвіду, які відбуваються у спілкуванні та діяльності.

**Соціальна орієнтація особистості** – усвідомлення своєї належності до соціальної спільноти (національної, професійної, вікової), вибір свого майбутнього соціального становища і шляхів його досягнення.

**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.

**Соціально-психологічний реалізм** – здатність визначати відповідність свого Я соціальному простору, з яким пов'язане професійне зростання.

**Старіння біологічне** – вид старіння, що характеризується біологічними змінами організму з віком (інволюцією), призводить до зростання вразливості організму і високої ймовірності смерті.

**Старіння нормальне, фізіологічне** – спосіб старіння, що 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.

**Старіння патологічне, передчасне** – спосіб старіння, що має негативні соматичні, соціально-психологічні і економічні аспекти та характеризується зниженням пам'яті та уваги, уповільненням темпу психічної діяльності, наявністю труднощів при формуванні нових навичок і здійсненні операцій, які вимагають спеціальної переробки просторових характеристик інформації, порушеннями мовлення та мислення.

**Старіння повільне** – спосіб старіння, який характеризується повільнішим, чим у всієї популяції темпом вікових змін. Втілюється у феномені довголіття.

**Старіння психологічне** – вид старіння, що характеризується специфічним відчуттям психологічної старості, що має як об'єктивні ознаки (зниження інтелектуальних здібностей, звуження емоційної сфери), так і суб'єктивні прояви.

**Старіння соціальне** – вид старіння, що виявляється у зміні соціальних ролей старіючої особи, які призводять до змін паттернів поведінки та зміни її соціального статусу.

**Старість** – період життя людини, який починається приблизно із 60 років і триває до смерті. Характеризується, з одного боку, обмеженням життєдіяльності організму, згортанням його окремих функцій, зниженням адаптаційних можливостей, з іншого боку – появою нових функцій, механізмів, можливостей, які сприяють пристосуванню особи до нової ситуації.

**Статус** – певна соціальна позиція особистості, що зумовлена її правами та обов'язками.

**Стійкість уваги** – здатність тривалий час зосереджуватися на абстрактному, логічно організованому матеріалі.

**Суб'єктна активність** – активність, яка визначає спрямованість зусиль суб'єкта (гри, навчання, праці), зміну їх тенденції.

**Суб'єктність** – основа особистості, інтегральна здатність людини вибудовувати своє життя у відповідності до своїх цілей та цінностей. У зрілому віці вона виявляється в активній творчій позиції дорослої людини при вирішенні нею життєвих завдань, в її здатності до саморегуляції та саморефлексії своєї діяльності

**Сублімація** (лат. *sublimatio* – підіймаю, підношу) – переключення спрямованої на прагнення до задоволення енергії на несексуальні об'єкти, цілі та види діяльності.

**Теорія рекапітуляції** (лат. *ge* – означає повторну дію і *capitulum* – глава, відділ) – система уявлень, за якою розвиток індивіда схематично відтворює та повторює історію людського роду, виявляючись у генетично запрограмованій послідовній зміні спадково зумовлених форм поведінки, почуттів і соціальних інстинктів.

**Типологізація** – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в розподілі систем об'єктів на групи з допомогою узагальнень, ідеалізованої моделі чи типу, у виявленні подібних і відмінних ознак в об'єктах, що вивчаються, у пошуку надійних способів їх ідентифікації.

**Увага** – спрямованість і зосередженість свідомості на певному предметі, явищі тощо.

**Упізнавання** – ототожнення об'єкта чи події, що сприймається, з одним із зафіксованих у пам'яті образів (еталонів).

**Уява** – психічна діяльність, що полягає у створенні уявлень, мислених ситуацій, які в дійсності не сприймалися людиною.

**Філогенез** – процес історичного розвитку світу живих організмів; історія еволюційного процесу.

**Ядро Я-концепції** – самість, автентичність людини, що відрізняє її від інших людей і зберігається протягом усього життя; основні уявлення про себе.

**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.

**Я-концепція професійна** – уявлення особистості про себе як професіонала.

**Я-образ** – результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей.