**ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

Кришталь М. А., Спіркіна О. О., Фомич М. В.

ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ

Курс лекцій

Черкаси – 2020

УДК 159.922(075.8)
ББК 88.4
К 72

Рецензенти:

Харченко Дмитро Миколайович – завідувач кафедри психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, доктор психологічних наук, професор;

Грибенюк Геннадій Сергійович – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету цивільного захисту Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

Кришталь М. А., **Спіркіна О. О.**, **Фомич М. В.** Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій. – Черкаси: ЧІПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. – 343 с.

Посібник містить повний курс лекцій навчальної дисципліни «Вікова та геронтопсихологія».

Курс лекцій допоможе зорієнтуватись у широкому колі психологічної літератури, розширить інформаційне поле читача, допоможе глибше зрозуміти закономірності та динаміки психічного розвитку людини в онтогенезі, потенційні можливості людини в період від народження до глибокої старості.

Рекомендований для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», викладачів і всіх, хто цікавиться проблемами вікової психології та геронтопсихології.

Рекомендовано до друку
методичною радою Черкаського інституту
пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України
(протокол від 10.03.2020, №9)

ISBN: 978-966-9730-60-2

© Кришталь М. А., Спіркіна О. О., Фомич М. В., 2020
© ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020

ЗМІСТ

Передмова…… 4
Розділ 1. Загальні положення вікової психології…….. 5
Лекція 1. Предмет, об'єкт, завдання та методи вікової психології як науки. 5
Лекція 2. Історія становлення вікової психології як науки…….. 14
Лекція 3. Психічний розвиток людини та його особливості…….. 32
Лекція 4. Вікова періодизація психічного розвитку людини…….. 51
Розділ 2. Психологія дитинства…… 60
Лекція 5. Психофізіологічний розвиток дитини у пренатальному періоді. 60
Лекція 6. Психофізіологічний розвиток новонароджених і немовлят…… 74
Лекція 7. Психічний розвиток дитини раннього віку (1–3 роки)…… 88
Лекція 8. Психічний розвиток дитини дошкільного віку (3–6 років)…….. 107
Лекція 9. Психічний розвиток дитини молодшого шкільного віку…….. 123
Розділ 3. Психологія дорослішання та дорослості…….. 136
Лекція 10. Психологічний розвиток підлітків…… 136
Лекція 11. Психологічний розвиток юнацтва…….. 165
Лекція 12. Психологічні особливості раннього дорослого віку…… 180
Лекція 13. Психологічні особливості середнього дорослого віку…….. 198
Лекція 14. Психологічні особливості пізнього дорослого віку…….. 219
Розділ 4. Геронтопсихологія як наука…….. 240
Лекція 15. Предмет та методи геронтопсихології. Історія становлення… 240
Лекція 16. Загальна характеристика старіння та старості…… 257
Лекція 17. Особливості емоційної сфери людей похилого віку…….. 272
Лекція 18. Медико-соціальне обслуговування людей похилого віку…….. 289
Лекція 19. Психологічна допомога в пізньому дорослому віці…….. 302
Психологічний глосарій…….. 326
Персоналії…….. 335
Література…….. 339

ПЕРЕДМОВА

Вікова психологія та геронтопсихологія – це науки, що наразі привертають увагу як багатьох науковців різного спрямування, так і пересічних громадян, які цікавляться психологією та прагнуть покращити свої знання із цієї галузі знань та свою психологічну культуру загалом. Але, у першу чергу, дана книга зорієнтована на здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія».

Мета видання – допомогти здобувачам ефективно готуватися до занять, заліків та іспитів, отримати теоретичні знання з вікової психології та геронтопсихології.

Видання складається з 14 лекцій з вікової психології, які у свою чергу поділяються на 3 розділи: «Загальні положення вікової психології», «Психологія дитинства» та «Психологія дорослішання та дорослості» та 5 лекцій з геронтопсихології, які входять до четвертого розділу «Геронтопсихологія як наука».

У кінці посібника надається психологічний глосарій, який допоможе зрозуміти психологічні терміни, що застосовуються під час викладення теоретичного матеріалу.

Родзинкою даного курсу лекцій є перелік персоналій, що дасть можливість читачам коротко ознайомитися із вкладом ряду науковців у вікову психологію та геронтопсихологію.

Автори розуміють і добре усвідомлюють, що не досягнули вершини майстерності у компонуванні змісту курсу лекцій та його стилістичному оформленні, тому зорієнтовані на перспективи подальшого вдосконалення посібника.

Авторський колектив

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЛЕКЦІЯ 1. ПРЕДМЕТ, ОБ'ЄКТ, ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

1.1. Предмет, об'єкт та завдання вікової психології як науки.
1.2. Структура та міжпредметні зв'язки вікової психології.
1.3. Методи вікової психології.

Основні поняття: вікова психологія; об'єкт вікової психології; предмет вікової психології; завдання вікової психології; методи вікової психології; організаційні та емпіричні методи; основні та допоміжні методи.

1.1. Предмет, об'єкт та завдання вікової психології як науки.

Індивідуальний розвиток людської психіки стартує на початку онтогенезу і проходить свої перші ступені в дитинстві. Людське дорослішання порівняно з дитинством у тварин є відносно найтривалішим. Воно становить четверту частину індивідуального життєвого шляху людини. За цей час індивід перетворюється на діяльну дорослу особистість. Зміни, що відбуваються в тілесному і психічному житті людини на різних етапах її онтогенезу, визначаються природними й суспільними умовами в їх єдності. Ці зміни мають закономірний, прогресивний характер, що виявляється в послідовності вікових періодів розвитку: зародження життя дитини змінюється немовлячим віком, його продовжує раннє дитинство, за ним, як відомо, йде дошкільний вік, що змінюється молодшим шкільним, далі наступає стадія підлітка, яка закономірно переходить у юність. За юністю ідуть періоди дорослості, що закінчуються старістю.

Для кожного віку характерними є певні взаємовідносини індивіда з суспільним середовищем, особливості його психічної діяльності й фізичного стану. На з'ясуванні динамічних прогресивних змін психіки людини впродовж її життя і спеціалізується вікова психологія.

Вікова психологія – це галузь психологічної науки, що вивчає питання розвитку психіки в онтогенезі, закономірності переходу від одного періоду психічного розвитку до іншого. Під ***онтогенезом*** слід розуміти індивідуальний розвиток організму від моменту зародження і до кінця життя (від грец. «ontos» – суще і «genesis» – розвиток).

Об'єктом дослідження вікової психології є людина, у процесі її переходу від одного віку до іншого.

Предметом вікової психології є закономірності психічного розвитку людини на різних етапах її індивідуального життя.

Конкретизуючи ці положення, слід зазначити, що ***вікова психологія вивчає***:

1) розвиток психічних процесів (відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, мовлення, уяви, емоцій) і властивостей у дітей, підлітків, юнаків і дорослих;

2) становлення різних видів діяльності (гри, навчання, праці, спілкування та ін.);

3) вікові можливості засвоєння знань;

4) основні фактори розвитку й формування особистості;

5) умови, які визначають психічний розвиток людського індивіда (співвідношення природних і суспільних факторів);

6) роль історично відпрацьованих суспільством цінностей у формуванні людини як особистості, а саме – мови, досягнень науки, техніки, мистецтва, суспільних норм поведінки тощо.

Вікова психологія як наука розгалужується на:

- дитячу психологію;
- психологію підлітка;
- психологію юності;
- акмеологію (від грец. «akme» – вищий ступінь, вершина) – психологію людини, яка знаходиться в періоді її зрілості;
- геронтопсихологію (від грец. «gerontos» – старець), яка вивчає психологічні аспекти старості й підготовки особистості до неї.

Як навчальний курс вікова психологія охоплює такі теми:

- вікова психологія як галузь психологічної науки;
- виникнення й розвиток вікової психології;
- теоретичні основи вікової психології;
- початок людського життя;
- психічний і особистісний розвиток дитини від народження до вступу в школу;
- психологія молодшого школяра;
- психологія підлітка;
- психологія ранньої й зрілої юності;
- рання дорослість;
- зрілий дорослий вік;
- старість.

Виникнувши як галузь психологічної думки, вікова психологія наразі має значний обсяг накопиченої та систематизованої інформації, яка широко використовується у повсякденній практиці, що дозволяє говорити про існування ***вікової психології як окремої науки***. Це підтверджує ряд ознак:

- визначений предмет вивчення та змістовний понятійно-категоріальний апарат;
- система наукової інформації, яка містить зафіксовані та обґрунтовані закони та закономірності психічного розвитку людини;
- методи дослідження вікової динаміки психіки, вживані науковцями та практиками;
- напрацьовані та апробовані технології оптимізації змісту та механізмів психічного розвитку людини;
- функціонування відділів, лабораторій та інших науково-дослідних установ з проблем вікової психології.

Виходячи з того, що предметом вікової психології є закономірності психічного розвитку людини, він конкретизується в її ***завданнях***:

- вивчення механізмів виникнення і розвитку психічних процесів та властивостей;
- з'ясування змісту розвитку онтогенетичних видів діяльності (гри, навчання, праці);
- розкриття дії факторів та умов психічного розвитку людини;
- вивчення механізмів та закономірностей зміни вікових періодів;
- виявлення типових ознак психічного розвитку представників всіх періодів;
- встановлення детермінації, симптомів і перебігу вікових криз психічного розвитку.

Серед завдань вікової психології можна виділити теоретико-пізнавальні та практичні.

Теоретико-пізнавальні завдання.

Основна мета теоретичних досліджень – збільшення знань про загальні закономірності та механізми розвитку психіки людини; розробка понятійного апарату.

До основних ***теоретичних проблем*** вікової психології на сучасному етапі можна віднести:

1) питання органічної та середовищної зумовленості психічного та поведінкового розвитку людини;

2) проблему впливу стихійних та організованих соціальних чинників на процес психічного розвитку;

3) наукове обґрунтування вікових норм різних психофізіологічних функцій як у молодому, так і в похилому віці;

4) визначення еталонів зрілості індивіда, особистості;

5) виявлення актуальних і потенціальних можливостей людини в різні періоди її життя;

6) співвідношення інтелектуальних і особистісних змін у загальному психічному розвитку людини;

7) наукове прогнозування розвитку й розуміння ролі ранніх періодів життя для подальшого «розгортання» психічних ресурсів людини.

Практичні завдання.

Вирішення теоретичних питань розширяє можливості практичного застосування надбань вікової психології. Практична психологія спрямована на вирішення конкретних проблем певної людини. Актуальними ***практичними завданнями*** вікової психології є:

1) створення методичної бази для контролю за ходом, повноцінністю змісту й умовами розвитку дитини;

2) організація оптимальних форм дитячої діяльності та спілкування;

3) гуманізація навчально-виховного процесу, взаємин дітей і дорослих;

4) допомога важким дітям;

5) розвиток психічно здорової особистості та профілактика відхилень у психічному розвитку особистості;

6) психологічна допомога людині в періоди різних вікових криз;

7) створення психологічних умов для розвитку цілісної та гармонійної особистості, забезпечення її саморозвитку.

При реалізації даних завдань перед науковцями постає ряд ***основних проблем вікової психології***:

- співвідношення та механізми дії біологічного та соціального чинників психічного розвитку людини;
- проблема активності/пасивності індивіда в ході свого психічного розвитку;
- неперервний чи дискретний характер психічного розвитку людини;
- співвідношення кількісних та якісних онтогенетичних змін психіки;
- організований та стихійний характер впливу соціуму на становлення особистості.

1.2. Структура та міжпредметні зв'язки вікової психології.

На основі остаточного відокремлення психології від філософії, становлення як самостійної науки, накопичення наукової інформації відбувається диференціація психологічних знань і утворення окремих наукових галузей в рамках психології. Так, внаслідок цієї диференціації виокремилася генетична психологія, яка, в свою чергу, поділилась на порівняльну, етнопсихологію та вікову психологію.

Накопичення величезної кількості інформації з питань закономірностей роботи психіки людини впродовж її онтогенезу дозволило систематизувати та впорядкувати вікову психологію за допомогою галузевої структури. Ця структура містить наступні ***розділи***:

- дитяча психологія, предметом вивчення якої є розвиток психіки дитини від зародження до 10 років;
- підліткова психологія, що спеціалізується на вивченні психологічних особливостей підлітків 10–15 років;
- психологія юнацтва, яка охоплює розвиток психіки людини з 15 до 21 року;
- психологія ранньої та середньої дорослості, що з'ясовує зміст і зміни психіки особистості впродовж 21–60 років її життєвого шляху;
- психологія людей похилого віку – геронтопсихологія, що вивчає психологічні особливості людини після 60-річного віку її життя.

Отже, ***структура вікової психології***:

1) дитяча психологія:
- психологія раннього віку;
- психологія дошкільного віку;
- психологія молодшого шкільного віку;

2) психологія підлітків;

3) психологія юнацтва;

4) психологія дорослих:
- психологія ранньої і середньої дорослості;
- геронтопсихологія.

Вікова психологія перебуває у тісному зв'язку з іншими гуманітарними науками, зокрема з ***педагогікою***, якій надає теоретичну базу для правильної організації навчання та виховання дітей та молоді; з ***анатомією та фізіологією людини*** щодо питань фізіологічного підґрунтя

психічного розвитку. ***Філософські ідеї*** виступають методологічною базою для розробки науковцями питань механізмів становлення особистості, її взаємодії з соціумом.

Найбільше предмет вивчення вікової психології – закономірності розвитку психіки людини – ріднить її ***з іншими галузями психології***.

Так, ***генетична психологія*** (від грец. «genesis» – походження) вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи). Вікова психологія пов'язана з генетичною психологією, оскільки робить акцент на динаміці розвитку індивіда й особистості.

Тісний зв'язок існує між віковою й ***загальною психологією***, яка вивчає загальні психічні закономірності, теоретичні принципи, основні поняття й методи психології. Як відомо, в загальній психології досліджуються психічні функції – сприйняття, мислення, мовлення, пам'ять, увага, уява тощо. У віковій психології простежується процес розвитку кожної функції і зміни міжфункціональних зв'язків на різних вікових етапах.

У ***психології особистості*** розглядаються такі особистісні утворення, як мотивація, самооцінка, рівень домагань, ціннісні орієнтації, світогляд, а вікова психологія досліджує, на якому етапі життя ці утворення з'являються, які їх особливості у певному віці.

Становлення, розвиток будь-якої особистості (дитини, юнака, дорослої людини) відбувається у малих групах (сім'я, група дитячого садка, шкільний клас, підліткова компанія, виробничий колектив). Тому для вікової психології важливе значення має зв'язок із ***соціальною психологією*** – наукою, що вивчає закономірності поведінки й діяльності людей, обумовлені фактом їх включення в соціальні групи.

Вікова психологія зв'язана з ***педагогічною психологією***. Цей зв'язок обумовлений тим, що розвиток людини відбувається в умовах навчання, виховання та збагачення соціальним досвідом. Педагогічна психологія досліджує психологічні основи навчально-виховного процесу.

Є спільне у вікової психології з такою галуззю як ***диференційна психологія***, що досліджує індивідуально-психологічні відмінності між людьми. Диференційна психологія вивчає як психологічні відмінності конкретних індивідів, так і типологічні відмінності психологічних проявів у представників різних соціальних, етнічних, вікових груп. Тобто, спільним тут є з'ясування особливостей прояву психічних функцій у людей різних за віком. Вікова психологія зв'язана і з іншими галузями психології, але ***цей зв'язок не позбавляє вікову психологію свого предмета дослідження.***

1.3. Методи вікової психології.

Вікова психологія як наукова галузь охоплює як загальнонаукові методи, так і спеціалізовані. Такий діапазон дослідницького інструментарію у віковій психології дозволяє науково ґрунтовно вивчати психічні прояви представників всіх вікових періодів.

Метод вікової психології – це спосіб наукового вивчення змісту та механізмів психічного розвитку людини впродовж її онтогенезу.

Вікова психологія як галузь психологічної науки використовує комплекс загальноприйнятих методів дослідження сучасної психології. Так із ***загальної психології*** у вікову перейшли всі методи, що використовуються для вивчення когнітивних процесів та особистості. Із ***соціальної*** – методи, за допомогою яких вивчаються міжособистісні відносини в різних дитячих групах, а також взаємовідносини між дітьми та дорослими. Усі ці методи використовуються з урахуванням віку досліджуваних осіб, зокрема – адаптовані до віку дитини.

Особливе місце серед методів дослідження індивідуальних і вікових відмінностей дітей посідає ***близнюковий метод***, запозичений із ***диференційної психології***. За допомогою цього методу досліджується подібне й відмінне між гомозиготними (однояйцевими) й гетерозиготними (різнояйцевими) близнюками, що дозволяє вирішити одну з основних проблем вікової психології – взаємозв'язок біологічної та соціальної зумовленості розвитку психіки. Оскільки однояйцеві близнюки мають однаковий генетичний код, відмінність у їхньому розвитку й поведінці дає підставу для висновків про особливості впливу зовнішніх чинників, зокрема, навчально-виховних умов, на розвиток психічних функцій та особистості.

В залежності від етапів дослідження, на яких використовуються методи, та їх функцій, вони поділяються на ***чотири групи*** (за О. В. Скрипченком):

1) організаційні (порівняльний, лонгітюдний, комплексний);

2) емпіричні (спостереження, експеримент, опитувальний, праксометричний);

3) обробки даних (кількісний аналіз, якісний аналіз);

4) інтерпретаційні (генетичний, структурний).

1. Організаційні методи.

1) Метод поперечних зрізів і порівняльний метод.

Метод поперечних зрізів допомагає вивчити якийсь аспект розвитку піддослідних одного віку (наприклад, рівень розвитку інтелекту, особливості запам'ятовування), а ***порівняльний метод*** використовується при співставленні результатів дослідження в різновікових групах із метою виявлення динаміки психічного явища, яке вивчається.

Одним із таких досліджень є робота ***А. О. Смирнова*** і його співробітників із проблем пам'яті. Експерименти, проведені з дошкільниками, показали, що запам'ятовування, зумовлене грою – провідною діяльністю цього віку, перевершує за продуктивністю всі інші мотиви. Були виявлені також при співставленні процесів пам'яті й мислення дошкільників, школярів і дорослих вікові відмінності у мимовільному запам'ятовуванні.

У віковій психології ***порівняльний метод («поперечний зріз»)*** використовується для виявлення динаміки певної психічної функції через її одночасне дослідження у представників різних вікових періодів – дітей, підлітків, юнаків чи дорослих. Таким чином з'ясовуються особливості розвитку та виявів цієї функції психіки.

Недоліком застосування цього методу може бути нівелювання індивідуальних особливостей психічного розвитку та ефект когорти

(неоднакові якості психіки досліджуваних різних вікових груп через специфічні соціально-економічні особливості формування їх особистості).

2) Поздовжній зріз (лонгітюдний метод).

Цей метод передбачає багаторазове дослідження одних і тих же осіб упродовж тривалого періоду (інколи протягом десятків років). Наприклад, французький психолог ***Р. Заззо*** протягом багатьох років досліджував одні й тій ж пари однояйцевих близнюків, що дало можливість пояснити формування особистісних відмінностей між ними впливом соціального середовища. А психолог ***Л. Термен*** протягом 50 років вивчав розвиток обдарованості та ввів поняття *коефіцієнту інтелектуальності*. Спостереження за дитиною аж до досягнення її дорослості, дозволяє виявити розвиток психічних функцій, їх зміни впродовж становлення особистості.

Такий метод є складним у застосуванні через довготривалість та значні економічні витрати.

3) Комплексний метод.

Специфікою цього методу є поєднання регулярного системного вивчення досліджуваних різних вікових груп впродовж певних проміжків часу. Такі особливості даного методу, що поєднують переваги порівняльного та лонгітюдного методів, дозволяють виявити справді еволюційні зміни та закономірності психічного розвитку.

2. Емпіричні методи одержання наукових даних.

До цієї групи відносяться: методи ***спостереження*** і ***самоспостереження***, ***експерименту***, ***психодіагностичні методи*** (*тести*, *анкети*, *запитальники*, *соціометрія*, *інтерв'ю* й *бесіда*), ***аналіз процесів*** **і** ***продуктів діяльності*** (тексту, малюнка, учнівських творів), ***біографічні методи*** (аналіз подій життєвого шляху людини, документації, свідчень і т. д.).

Специфіка предмету психологічних досліджень у віковій психології породжує особливості у використанні окремих методів, їх модифікацію. Так, багато методів, які використовують при вивченні дорослих, – тести, експеримент, опитування – через їх складність мають обмежену сферу використання в дослідженнях, які проводяться з дітьми (особливо з маленькими). ***Спостереження*** часто проводиться як щоденні записи (наприклад, щоденники матері) – систематична послідовна фіксація фактів, на основі яких робиться висновок про психічний розвиток дитини.

Спостереження як метод психології виявляється у фіксації зовнішніх проявів психіки досліджуваних – висловів, міміки, жестів, дій і вчинків. Цей метод корисний тим, що виявляє природну поведінку досліджуваного, прояви його цілісної особистості. Однак спостереження потребує послідовності й систематичності у застосуванні та чітких критеріїв фіксації й аналізу даних.

Систему об'єктивного спостереження розробив ***М. Я. Басов***, який вважав, що дослідницьку роботу в колективі повинен проводити сам вихователь або педагог. Багато психологів проводили спостереження за своїми дітьми і на основі цього робили висновок про їх розвиток. ***В. Штерн*** на основі спостереження за розвитком своїх двох дочок написав роботу з розвитку мовлення. ***Ж. Піаже*** побудував концепцію розвитку сенсомоторного інтелекту на основі спостереження за своїми трьома дітьми. ***В. С. Мухіна*** проводила спостереження за поведінкою своїх синів-близнюків.

Різновидом спостереження є ***самоспостереження (інтроспекція)***, яке практикується щодо досліджуваних більш старшого віку, починаючи з підліткового. Цей метод має дослідницькі завдання, схожі до спостереження, однак суб'єктом вивчення є сам досліджуваний.

При використанні ***експерименту*** дослідник сам створює умови, за яких виявляється задана психічна якість досліджуваного і може кілька разів повторювати дослід, перевіряючи здобуті результати. У віковій психології практикується використання різних видів експерименту:

1) за місцем проведення:

- ***природний***, коли у звичних для досліджуваного умовах виявляються його психологічні особливості відповідно до віку; в школах практикується як психолого-педагогічний експеримент;
- ***лабораторний***, де в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням приладів вивчаються психічні функції досліджуваного певного віку;

2) за функціональним призначенням:

- ***констатувальний***, який виявляє актуальні психічні прояви досліджуваного;
- ***формувальний***, що спрямований на формування бажаних якостей психіки.

Лабораторний експеримент за частотою використання у віковій психології поступається ***природному експерименту,*** коли піддослідний ставиться в раніше підготовлені, але звичайні для нього умови. Експеримент в роботі з дітьми дозволяє одержати найкращі результати тоді, коли він проведений у формі гри, в якій виражаються безпосередні інтереси й потреби дітей. Важливим є ***формуючий експеримент*** (що навчає та виховує). Саме завдяки йому зміни психічної діяльності дітей розглядаються в результаті активного впливу дослідника (часто педагога) на досліджуваного (учня).

Значною інформативністю володіє метод ***опитування***, який передбачає отримання відповідей досліджуваного на заздалегідь сформульовані запитання, які виявляють його означені психічні якості.

Залежно від форми опитування буває:

1) усним – бесіда чи ***інтерв'ю***, спрямовані на вивчення індивідуальних психологічних особливостей представників певного вікового періоду, та

2) письмовим – анкетування чи ***особистісний опитувальник***, які дозволяють виявити типові психологічні прояви людей певного віку, так як можуть одночасно використовуватись щодо великої кількості досліджуваних.

Під час *бесіди чи інтерв'ю* дослідник має створити невимушену, доброзичливу атмосферу та уникати упередженого ставлення до відповідей досліджуваного. При використанні *анкети* слід ретельно формулювати зміст запитань і варіанти відповідей при закритій формі анкетування.

Тестування – стандартизоване випробування, спрямоване на вивчення індивідуальних психологічних особливостей досліджуваного. Знаряддям тестування є тести, які поділяються на різновиди в залежності від якостей особистості, що підлягають дослідженню. Так, розрізняють ***тести інтелекту***, що діагностують розумові здібності людини залежно від її віку, ***тести досягнень***, спрямовані на виявлення актуального рівня засвоєння

досліджуваним знань, вмінь чи навичок після завершення навчання (саме ці тести як засоби контролю використовуються в навчальному процесі шкіл, коледжів, інститутів, університетів тощо) і ***тести особистісних якостей***, використання яких з'ясовує визначені психологічні особливості особистості – якості темпераменту, риси характеру, інтереси та ціннісні орієнтації, тип самооцінки та зміст образу «Я» і т. і.

При всій інформативності тестування дослідникам слід зважати на недоліки цього методу – відсутність якісного аналізу змісту відповідей та причин, що зумовили вибір даних відповідей.

Коли потрібно з'ясувати динаміку певної психічної функції, її походження та механізми формування в загальному процесі становлення особистості, використовують ***біографічний метод***.

При аналізі життєвого шляху людини виявляється вплив подій на розвиток її психічних функцій.

Виправдано популярним у практиці досліджень вікової психології є ***праксометричний метод*** (тобто метод аналізу процесу та продуктів діяльності), змістом якого є виявлення психологічних особливостей людини шляхом розгляду й аналізу її творів, листів, малюнків, технічних виробів та інших результатів діяльності. При здійсненні аналізу продуктів діяльності психолог спирається на відображення (проекцію) індивідуальних психологічних особливостей досліджуваного у результатах його діяльності. Тому часто вживається поняття ***проективних*** діагностичних методик.

Використання проективних методик у дослідницькій практиці повинно супроводжуватись їх поєднанням з іншими діагностичними методами та спиратись на ґрунтовну наукову підготовку дослідника.

3. Методи обробки даних.

Внаслідок використання емпіричних методів дослідник отримує значну кількість первинної інформації, яку опрацьовує за допомогою методів обробки даних. До цих методів відносяться ***кількісний (статистичний)*** та ***якісний*** (диференціація матеріалу за групами, варіантами, опис випадків, що найбільш повно виражають типи і варіанти або є винятками) аналізи.

Специфікою ***методу кількісного аналізу*** є статистичне опрацювання даних, а ***метод якісного аналізу*** передбачає диференціацію матеріалу за групами, видами, визначення типових тенденцій та винятків.

4. Інтерпретаційні методи.

До інтерпретаційних методів належать ***генетичний метод*** аналізу психологічних даних у процесі розвитку – із виокремленням фаз, стадій, критичних моментів, суперечностей у становленні психічних новоутворень, а також ***структурний***, системний метод, який передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда. Останній полягає в реалізації особистісного підходу, коли всі психічні властивості розглядаються у цілісній системі.

Таким чином, ефективність використання тих чи інших методів залежить від того, наскільки він валідний (відповідає тому, для одержання чи оцінки чого він застосовується) і надійний (дозволяє отримувати одні й ті самі результати при багаторазовому використанні).

ЛЕКЦІЯ 2. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

2.1. Історичні витоки вікової психології. Роль античних мислителів у становленні генезисного підходу до психіки людини.

2.2. Ідеї вікової психології у середньовіччі та в епоху Відродження.

2.3. Ідеї вікової психології в епоху Просвітництва.

2.4. Становлення вікової психології у XIX – на початку XX ст.

2.5. Виникнення і розвиток вікової психології в Україні.

2.6. Загальні тенденції розвитку вікової психології у другій половині XX – на початку XXI ст.

Основні поняття: генезисний підхід; душа; теорії психічного розвитку; біологічний закон; біогенетичний закон; онтогенетичні етапи розвитку пізнавальних процесів; фізіологічна психологія; інтроспективна концепція свідомості; англійська асоціативна психологія; теорія природної людини; концепція загальної рівності людей; біологічний підхід; історичний підхід; апперцептивна маса; педологія; філогенетичний розвиток психіки людини (теорія рекапітуляції).

2.1. Історичні витоки вікової психології. Роль античних мислителів у становленні генезисного підходу до психіки людини.

У давньому світі загальнопсихологічні знання розвивалися в лоні філософії, у цьому контексті здобувалися певні відомості, висловлювалися міркування, які стосувалися проблематики вікової психології в сучасному розумінні. На рівні тодішніх знань на означення психічних феноменів і явищ вживалося поняття «душа».

У VI–V ст. до н. е. набули поширення ідеї давньогрецького філософа **Геракліта** (прибл. 544–483 рр. до н. е.*) про нерозривний зв'язок індивідуальної душі з космосом*, *про процесуальність (плинність, змінність) психічних станів, різні перехідні рівні душевного життя (**основи генетичного підходу**), підпорядкованість усіх психічних явищ непорушним законам матеріального світу*. Космос він уявляв як «вічноживий вогонь», а душу («психею») – як його іскру. Тобто Геракліт розглядав душу включеною в загальні закономірності природного буття, вважав, що вона розвивається за тими самими законами (логосами), що і космос, який є єдиний для всього сущого, не створений ні богами, ні людьми, а завжди був, є і буде.

Геракліт *першим зауважив відмінності між душею дорослої людини і дитини*, оскільки, на його думку, з часом душа стає «сухішою і гарячішою». «Вологість» душі зумовлює її пізнавальні здібності. «Сухе сяйво – душа мудріша і найкраща», – стверджував він. Дитина, у якої «вологіша» душа, мислить гірше, ніж доросла людина. Подібно до того як «п'яний хитається і не зауважує, куди він іде, тому що душа у нього волога», логос, що править круговоротом речей у природі, керує розвитком душі та її пізнавальними здібностями. Таким чином, «суха і гаряча душа» дорослої людини забезпечує їй більшу поміркованість і мудрість.

Філософ ***Демокріт*** (приблизно 460–371 рр. до н. е.) порушив питання співвідношення біологічного та соціального факторів психічного розвитку. Він доводив, що *моральні принципи не даються від народження, а є результатом виховання, тому люди стають вихованими завдяки вправлянню, а не природі*. Виховання, на його думку, повинне навчити людину добре думати, добре говорити і добре працювати. Діти, які виросли в неуцтві, подібні до людей, що танцюють між поставленими лезами вгору мечами. Вони гинуть, якщо, стрибнувши, не потраплять у те єдине місце, де варто поставити ноги. Подібно гинуть і неосвічені люди, наражаючись на негідний приклад.

Демокріт *вважав виховання особливо важкою справою*, тому свідомо відмовився від шлюбу, не хотів мати дітей, оскільки був переконаний, що вони спричиняють багато неприємностей, а горе батьків незрівнянне ні з чим.

Сократ (469–399 рр. до н. е.) *пов'язував розвиток моральності людини з її поведінкою*. Моральність він розглядав як реалізоване у вчинках людей благо. Та для того щоб вважати певний учинок моральним, потрібно знати, що таке благо. Тому Сократ *пов'язував моральність із розумом*, *був переконаний, що чеснота складається зі знання добра й діє відповідно до цього знання*. Наприклад, хоробра та людина, яка знає, як потрібно поводитися в небезпечній ситуації, і діє відповідно до своїх знань. Насамперед *потрібно навчити людей бачити відмінності між добрим і поганим, а потім оцінювати їхню поведінку*. Пізнавши цю відмінність, людина починає пізнавати себе. З часом Сократ *почав вважати центром пізнавального інтересу не навколишню дійсність, а людину*, проголосивши: «Пізнай самого себе». Цим закликом він *орієнтував людину* не на спрямування свого погляду всередину (до власних переживань і станів душі), а *на аналіз учинків і ставлення до них, моральні оцінки і норми людської поведінки у різних життєвих ситуаціях*.

Висунуті Сократом ідеї поглиблені в теорії його учня ***Платона*** (427–347 рр. до н. е.), який вважав, що *душа складається з трьох частин, які конфліктують між собою: душі, що бажає (потреби людини); розумної душі (інтелект та воля) та пристрасного духу (емоції та почуття)*. *Душа, що жадає, і пристрасний дух повинні підкорятися душі розумній, здатній зробити поведінку людини моральною*. У своїх діалогах він уподібнював душу колісниці, що запряжена двома кіньми. Чорний кінь (душа, що жадає) не слухає наказів і потребує вузди. Білий кінь (пристрасний дух) хоча й намагається йти своєю дорогою, але не завжди слухається візника і потребує постійного нагляду. Розумну частину душі Платон ототожнював із візником, який шукає правильний шлях і спрямовує по ньому колісницю, керуючи кіньми.

Платон *вказував на зв'язок душі і тіла, на необхідність розвивати їх у рівновазі, так, щоб між ними була гармонія*. Він *висунув ідею саморозвитку особистості*, вважаючи, що «*людина володіє силою справжнього внутрішнього впливу на себе та на свої здібності*». На його думку, люди повинні вірити, що після смерті душа відповідає за всі дії тіла. Ця віра змусить кожного протягом життя дбати про те, щоб протягом життя дотримуватися моралі та обов'язку, боятися майбутньої кари за свої вчинки. Високо оцінюючи спостереження за прекрасним (барвами, формами, звуками), вважав *любов до прекрасного необхідним засобом становлення душі*.

Погляди Платона на душу заперечував ***Аристотель*** (384/383–322/321 рр. до н. е.), стверджуючи, що «*душу від тіла відокремити не можна*», вважаючи, що *переживає, мислить, учиться не душа, а цілісний організм*. «*Сказати, що душа гнівається, це те саме, якби хтось казав, що душа займається тканням чи будівництвом будинку*».

Душа, за його переконаннями, *є способом організації живого тіла*, дії якого мають доцільний характер. Вона наділена рослинними, почуттєвими і розумовими (властивими тільки людині) здібностями. *Центральним органом душі Аристотель вважав серце*, пов'язане з органами чуттів і рухів за допомогою циркуляції крові. Процес психічного розвитку Аристотель тлумачив як перетворення природних можливостей людини у дійсність.

Аристотель розглядав тіло та його здібності як доцільно діючу систему. Відповідно до обґрунтованої ним ідеї розвитку, здатність вищого рівня виникає на основі попередньої, більш елементарної. Аристотель *співвідносив розвиток людського організму з розвитком тваринного світу, вважаючи, що в перетворенні дитини на зрілу особу повторюються етапи, які подолав за свою історію органічний світ*. Це узагальнення ґрунтувалося на ідеї, що згодом була названа ***біологічним законом***.

Він *перший в історії європейської цивілізації заявив про необхідність виховання і доцільність співвіднесення його методів із рівнем психічного розвитку дитини, запропонував періодизацію дитинства (до 7 років, від 7 до 14 і від 14 до 21 року)*. Кожному із цих періодів адресувалася *певна система виховання*. Наприклад, у дошкільному віці найважливішим є, на його погляд, формування рослинної душі. Тому для маленьких дітей неабияке значення мають режим дня, правильне харчування, гігієна. У період від 7 до 14 років необхідно розвивати рухи (з допомогою гімнастичних вправ), відчуття, пам'ять, прагнення. Моральне виховання повинне ґрунтуватися на тренуваннях у моральних вчинках.

Якщо ***Платон*** *вважав почуття злом*, то ***Аристотель*** *переконував у важливості виховання почуттів у дітей*, необхідності помірності та розумного поєднання почуттів із раціональним пізнанням світу. *Великого значення він надавав афектам*, що виникають незалежно від волі людини і які неможливо приборкати силою розуму. Тому *наголошував на важливій ролі мистецтва, особливо драматичного, яке, збуджуючи певні емоції у глядачів і слухачів, сприяє катарсису (очищенню від афекту), виховує у дітей і дорослих культуру почуттів*. Неабиякого значення він надавав прагненню до моральної поведінки, *обґрунтував доцільність заохочення спроб дитини «бути гарною»*.

Аристотель вважав, що в душі закладена мета активності тіла, усіх його життєвих сил. Під впливом зовнішніх чинників вона змушує тіло до певного типу діяльності, закладеної в організмі як мета його розвитку.

У вченні Аристотеля про пізнавальні процеси представлені ***онтогенетичні етапи розвитку*** окремих пізнавальних процесів: відчуттів, пам'яті, мислення. Він *охарактеризував душевні якості людей відповідно до їхнього віку (юних, у зрілі роки, старих), соціального становища і професії*. У своєму трактаті «Характеристики» *виокремив та описав 30 типів характеру*.

Дещо інших поглядів на природу душі дотримувалися ***стоїки*** – *представники філософської течії доби еллінізму* (III ст. до н. е. – середина I ст. н. е.). Як і мислителі класичної Греції, вони *вірили в наявність розуму, в те, що людина у своєму житті не досягає щастя через незнання того, де воно*. Та якщо ***філософи-класики*** доводили, що *в гармонійній особистості зливаються розумне і почуттєве (емоційне)*, то ***стоїки*** *вбачали в афектах (почуттях) «псування розуму», вважаючи, що вони виникають через «неправильну» його діяльність*. Задоволення і страждання, за їх переконаннями, є помилковими судженнями про сьогодення, а бажання і страх – помилковими судженнями про майбутнє. Тому *від афектів необхідно лікувати, як від хвороб* («з корінням виривати з душі»). *Тільки вільний від будь-яких емоційних потрясінь розум здатний правильно керувати поведінкою*. Саме це дає змогу людині реалізовувати своє призначення, свій обов'язок і зберігати внутрішню волю. Наголошуючи на пріоритеті мислення в психічній організації людини, стоїки виявляли ступені переходу дитини від відчуттів до чуттєвого, а згодом абстрактного мислення.

Поглядам ***стоїків*** опонували ***епікурейці*** – послідовники вчення грецького філософа-матеріаліста ***Епікура*** (341–270 рр. до н. е.), які *виправдовували прагнення до задоволення чуттєвих інстинктів, отримання чуттєвих насолод*. Епікурейці вважали можливими довільність, спонтанність, випадковість змін. Такий підхід відображав *відчуття непередбачуваності людського існування*, а також визнавав можливість довільних відхилень, закладених у природі речей, *виключав строгу зумовленість учинків, пропонував свободу вибору*. Це означає, що епікурейці *вважали особистість здатною діяти на свій страх і ризик*.

У культурі ***Давньої Греції*** виникла ідея, згідно з якою *сильна, визначна особистість має право на свої закони, на власну позицію і її вчинки необхідно оцінювати за іншими етичними нормами, ніж учинки простої людини*. Обґрунтували цю ідею ***кініки*** – представники філософської школи, які *заперечували суспільні моральні приписи, закликали до аскетизму, простоти як засобу досягнення духовної свободи*. *Єдиним шляхом самовдосконалення, на їхню думку, є шлях до себе, який обмежує контакти і залежність від зовнішнього світу*. Вважаючи, що *найкраще таке самовдосконалення починати з раннього дитинства, створювали спеціальні школи для дітей*.

Шлях морального розвитку і навчання в ***школах кініків*** пролягав через такі ступені, як ***аскеза, ападейкія й автаркія***. ***Аскеза*** означала відмову від комфорту і благ, що дає суспільство. Кініки ходили у зношеному одязі, навіть у дощ і холод не користувалися теплими речами, небагато їли, не мали постійного житла, могли спати під відкритим небом, не вмивалися. Вони заперечували всі досягнення побутової культури, вважаючи, що завдяки цьому переборюють залежність від суспільства, яке в обмін на комфорт вимагало від людини зрадити себе. ***Ападейкія*** передбачала нав'язування людині думки про необхідність ігнорування нагромаджених суспільством знань, возведення у ранг чеснот неграмотності. На третьому ступені ***(автаркія)*** людину привчали не звертати уваги на суспільну думку, на похвалу та осуд. Із цією метою кініки використовували спеціальну вправу, яка полягала в тому, що учень мусив просити милостиню у мармурової статуї,

незважаючи на її кам'яне мовчання. Вони повинні були не звертати уваги на глузування, образи і погрози, якими супроводжувалася їхня поява в громадських місцях у рваному та брудному одязі. Кініки, *прагнучи до незалежності, навчали не так самодостатності, як негативного ставлення до суспільства*.

Отже, антична думка висловлювала й намагалася обґрунтувати важливі для вікової психології ідеї, що стосувалися змісту душевного розвитку, відмінностей душевних якостей дитини, юнака і дорослого, чинників психічного розвитку, онтогенетичних етапів розвитку психічних функцій, а також саморозвитку людини.

2.2. Ідеї вікової психології у середньовіччі та в епоху Відродження.

Ускладнення соціального, економічного життя, яке відбувалося на цьому історичному етапі, потребувало нових умінь і можливостей людини, що привертало філософську думку до різноманітних особливостей її буття, в тому числі психічного, у різні вікові періоди. Все це стимулювало розвиток знань з вікової психології. Але найбільше даних нагромаджувалося та осмислювалося про особливості психічного розвитку особистості в дитячому віці.

У середньовіччі в інтелектуальному житті ***Європи*** панувала ***схоластика*** (грец. scholasticos – шкільний, учений) – *особливий тип філософування («шкільна філософія»), який полягає у використанні логічних прийомів задля обґрунтування християнського віровчення*. Душевні акти пізнання світу та себе людиною вважалися підпорядкованими волі Божій.

Один із чільних її представників католицький філософ ***Фома Аквінський*** (1225/26–1274 рр.), описуючи *душевне життя, розташував різні його прояви у формі своєрідних сходин*. У цій ієрархії кожне явище повинне мати своє місце, чіткі межі. *Рослинна, тваринна і людська душі розташовані ступенево, а у середині кожної з них розміщені здібності та їх продукти (відчуття, уявлення, поняття)*. Душа спочатку здійснює акт пізнання: їй являється образ об'єкта (відчуття або поняття); потім усвідомлює, що нею зроблено цей акт; і нарешті, душа «повертається» до себе, пізнавши вже не образ і не акт, а себе як унікальну сутність. Це дає підстави для висновку, що Фома Аквінський *розглядав свідомість як замкнуту систему, з якої немає виходу ні до організму, ні до зовнішнього світу*.

Заперечуючи вродженість знання, Фома Аквінський *визнавав принципи пізнання, викладені самим Богом, які з віком людини збагачуються*. На його думку, в людській душі є сила, інтенція, «внутрішнє слово», які зумовлюють певну спрямованість (інтенційність) акту сприйняття і пізнання загалом, а також предметну спрямованість пізнавального розвитку людини.

Велике значення *у формуванні наукового знання мали вікові аспекти навчання та виховання дітей*. У середні віки *навчання було здебільшого схоластичним (догматичним, буквоїдським),* протягом довгого часу (до XII ст.) освіченими людьми були, як правило, особи духовного сану, оскільки світських шкіл, вищих навчальних закладів не існувало. *Світську освіту* (переважно лицарську) давали знатним юнакам при дворі монархів, феодалів. Зачатки такого виховання з'явилися ще в римський період при дворах

імператорів. Передусім воно *спрямовувалося на фізичний розвиток, опанування основ військового мистецтва і ґрунтувалося на врахуванні деяких вікових особливостей дітей та юнаків*.

Переорієнтація філософського мислення на зближення з позитивним знанням про природу відбувалася в цей період у надрах арабомовної культури. У VIII–XII ст. ***на арабському Сході*** вирувало інтелектуальне життя. Визначним представником його був середньоазіатський учений ***Ібн Сіна (Авіценна)***, життя якого припадає приблизно на 980–1037 рр. Він *одним із перших вивчав зв'язок між фізіологічним розвитком організму та його психічними особливостями у різні вікові періоди*, *надаючи при цьому важливого значення вихованню*. Саме *завдяки вихованню здійснюється вплив психічного на стійку структуру організму*. *Почуття, що змінюють фізіологічні процеси, виникають у дитини внаслідок впливу на неї людей, які її оточують. Викликаючи у дитини певні афекти, дорослі формують її натуру*.

Фізіологічна психологія Ібн Сіни включала ідею про *можливість керувати процесами в організмі та навіть надавати їм стійкості, впливаючи на його почуттєве, афективне життя*. Ідея взаємозв'язку психічного і фізіологічного (не тільки залежність психіки від тілесних станів, а й її здатність істотно впливати на них при афектах, психічних травмах, функціонуванні уяви) визріла на основі великого медичного досвіду Ібн Сіни.

В ***епоху Відродження*** **вчені-гуманісти** прагнули відновити основи класичної освіти, *розвивати у вихователів інтерес до особистості дитини*, велику увагу приділяли розробленню нових принципів навчання.

Наприклад, нідерландський мислитель ***Еразм Роттердамський*** (1466/69–1536 рр.) *вважав честолюбні домагання*, що застосовувалися як засоби стимулювання навчання, *шкідливими для морального розвитку*. Сповідуючи *ідею поєднання наочності з позитивними емоціями дітей під час занять*, він замінив букви зі слонової кості на «запечені букви» (випікали їх із борошна), які на заняттях з'їдалися дітьми. Завдяки цьому *емоційні прояви стали пов'язуватися із безпосередніми і керованими емоціями*. Такі заняття були спрямовані на розвиток в учнів ретельності й допитливості.

У книзі «Похвала Глупоті» (1509 р.) Е. Роттердамський наголошував на ролі безглуздості, глупоти у розвитку мислення і поведінки людини. *Із розумністю він пов'язував однобічність вияву людської природи, а безглуздість*, на його думку, *є запереченням однобічності розуму, дає повний природний вияв усіх психічних і моральних сил*. Він розглядав безглуздість залежно від віку людини, *порівнював дитинство зі старістю і проводив між ними аналогію*. На його думку, *кожен вік таїть у собі негативний аспект, і саме тому відбувається перехід від одного віку до іншого*. Чим старша людина, тим вона ближча до дитини, і, нарешті, стаючи схожою на немовля, не відчуваючи огиди до життя, залишає світ.

Однак усі тодішні старання у галузі психології були спрямовані здебільшого на поліпшення процесу навчання, задля оптимізації якого здійснювалися дослідження психічного розвитку дитини. Виступаючи проти схоластики і зубріння, що гальмували розвиток творчої та пізнавальної активності дітей, знижували їхній інтерес до навчання, тогочасні вчені прагнули узгодити методи навчання з психічними можливостями учнів.

Однак, закликаючи наслідувати природу, вони орієнтувалися не на внутрішній світ дітей, їхні психічні особливості, а на навколишній світ, де відбувається перехід від простої, низькоорганізованої матерії до складних високоорганізованих істот. Цінним у такому механістичному підході було те, що, аналізуючи етапи розвитку природи, вчені дійшли висновку про наявність відповідних етапів у психічному розвитку особистості.

2.3. Ідеї вікової психології в епоху Просвітництва.

Традиція орієнтуватись в особливостях психічного розвитку дитини, закладена в епоху Відродження, зберегла свою актуальність і під час епохи Просвітництва. Крім того, ця епоха характеризується ще й зміщенням акцентів дослідження – з поняття душі до поняття свідомості.

Тривалий час діяльність зі сприйняття і оброблення психічної інформації вважалася справою душі як особливого агента, що черпає енергію за межами речового, земного світу. Першим заявив іншу позицію представник ***епохи Просвітництва***, французький філософ, математик, природознавець ***Рене Декарт*** (1596–1680 рр.), доводячи, що *тіло і без душі здатне успішно справлятися із цим завданням.* Таким міркуванням він не тільки не позбавляв душу панівної ролі у Всесвіті, а підносив її до рівня субстанції (сутності, що не залежить ні від чого), рівноправної з великою субстанцією природи. *Душа*, за його уявленнями, *повинна мати пряме і достовірне знання про невидимі ні для кого власні акти і стани*. Декарт розмежовував роботу тіла та свідомості, головним знаряддям якої є мислення.

Таке розуміння душі відкрило нову сторінку в історії психології. Відтоді ***предметом цієї галузі знань стала свідомість***, *яка*, за Декартом, є *основою усіх основ у філософії та науці*. За його переконаннями, варто сумніватися в усьому природному і надприродному. Однак ніякий скепсис не встоїть перед судженням «Я мислю», яке свідчить про існування носія цього судження – суб'єкта, який думає. На цій ідеї ґрунтується знаменитий декартівський афоризм «*Я мислю, отже, я існую»*. *Оскільки мислення є єдиним атрибутом душі, вона мислить завжди, знає про зримий із середини свій психічний зміст.* А це означає, що несвідомої психіки не існує. Пізніше цей внутрішній зір стали називати ***інтроспекцією*** – баченням внутрішньопсихічних об'єктів (образів, розумових дій), вольових актів тощо, а ***Декартову концепцію свідомості – інтроспективною***.

Ідеї вікового розвитку особистості Р. Декарт висловив у *вченні про пристрасті*, порушивши питання про причини і джерела пристрастей, їх характеристику та класифікацію, розвиток, саморозвиток і виховання почуттів. Він був переконаний у необмежених можливостях людини щодо керування пристрастями: «люди навіть зі слабшою душею могли б набути необмеженої влади над усіма своїми пристрастями, якщо б доклали достатньо старання, щоб їх дисциплінувати і керувати ними». Засобами у боротьбі з небажаними пристрастями Р. Декарт вважав розум і волю.

У XVII ст. мислителі спрямовували свої пошуки на обґрунтування ідеї єдності світобудови, подолання розриву тілесного і духовного, природи і свідомості. Одним із перших заглибився в цей пошук голландський мислитель

Бенедикт Спіноза (1632–1677 рр.), доводячи, що *цілісність людини не тільки пов'язує її духовну і тілесну сутності, а є і основою пізнання навколишнього світу*. Пошуки Б. Спінози засвідчили необхідність переглянути існуючу версію про тіло (організм) як машину, щоб надати йому гідну роль у людському бутті.

За твердженням Б. Спінози, на різних етапах життя у людини на основі первинних афектів (бажання, задоволення, незадоволення) виникають усі інші пристрасті шляхом зміни уявлення про предмет, через співпереживання і за асоціацією. Афекти різних людей мають індивідуальні ознаки і відрізняються настільки, наскільки одна людина відрізняється від іншої. Свобода у житті дорослої людини полягає, на думку Б. Спінози, не в тому, щоб потурати своїм афектам, а в пізнанні необхідності й у підпорядкуванні своїх дій цій необхідності. Свобода як ідеал людського життя на всіх його етапах є результатом пізнання світу, людини та її життя.

Буття несвідомого досліджував німецький філософ, фізик, історик ***Готфрід-Вільгельм Лейбніц*** (1646–1716 рр.). Виступаючи, як і Б. Спіноза, *за цілісний підхід до людини, він дотримувався іншої думки про єдність тілесного і психічного, вважаючи її основою духовне начало*. За його твердженнями, світ складається із безлічі монад (грец. tonas – єдине), кожна з яких є «психічною», наділеною здатністю сприймати все, що відбувається у Всесвіті. Лейбніц вважав, що все у світі підпорядковане закону безперервності. Природа не робить стрибків. Неорганічне і органічне, рослинне і тваринне, тварина і людина лише здаються протилежностями. За ближчого розгляду вони виявляться сусідніми ступенями, пов'язаними між собою безперервним прогресом. Цей загальний закон Лейбніц застосовував до душевного життя. У ньому поряд з усвідомленими (апперцептованими) відчуттями є і малопомітні (неусвідомлювані) відчуття.

Загалом, мислителі XVII ст., намагаючись пізнати психіку та її явища, традиційно зверталися до тіла як до машини, знання якого у них були далекі від об'єктивності.

На епоху Просвітництва припадає ***становлення англійської асоціативної психології***, засновником якої є ***Девід Гартлі*** (1705–1757 рр.), який прагнув створити таку теорію, що не тільки пояснювала б душу людини, але й давала б змогу управляти нею. Цю теорію він обґрунтував у книзі «Міркування про людину, її побудову, її обов'язки і сподівання» (1749 р.). Виходячи з уявлення про прижиттєве формування психіки, Д. Гартлі вважав безмежними можливості виховання, впливу на процес психічного розвитку дитини, майбутнє якої залежить від наданого оточенням матеріалу для асоціацій. На його думку, від народження в організмі є набір первинних автоматизмів, а становлення основних елементів душі (відчуття, ідеї відчуттів та афекти) відбувається на основі *механізму асоціацій*. Тому тільки від дорослих залежить, якою виросте дитина, як вона буде мислити і діяти. Д. Гартлі *одним із перших психологів порушив питання про необхідність використання педагогами у своїх навчальних методах знань про закони психічного життя, доводив, що підкріплений позитивним почуттям рефлекс буде стійкішим, а негативне почуття сприяє забуванню рефлексу*. Вчасне зміцнення потрібних і знищення шкідливих рефлексів є основою формування соціально схвалюваних форм поведінки, моральної людини. На цій основі

викристалізувалася ***теорія ідеальної людини***, яка ґрунтувалася на механістичному розумінні її психічного життя.

Найяскравіше психологічні ідеї епохи Просвітництва проявилися на французькому ґрунті напередодні Великої французької революції. Філософ, лікар ***Жюльєн Ламеттрі*** (1709–1751 рр.) запропонував образ «*людини-машини*», стверджуючи, що наділяти організм людини душею настільки безглуздо, як шукати її у функціонуванні машини, а виокремлені Р. Декартом дві субстанції вважав вигаданою для обману теологів «*стилістичною хитрістю*». За його переконаннями, *в людському організмі немає душі, а психічні здібності є продуктом його машиноподібних дій*.

Вбачаючи в людині вінець природи, *французькі мислителі вважали, що в кожному індивідові закладені невичерпні можливості для вдосконалення і розвитку*. *Якщо людина погана, то вину за це потрібно покладати не на її гріховну тілесну природу, а на протиприродні зовнішні обставини. Оскільки вона є дитям природи, необхідно існуючий соціальний порядок привести у відповідність до потреб і прав, якими вона наділила людину*.

Теорія природної людини актуалізувала *проблему співвідношення між вродженими особливостями індивіда і зовнішніми (географічними, кліматичними, соціальними) умовами*. Вона утверджувала вирішальну роль виховання і законів у формуванні людини.

Принциповим прихильником цієї ідеї був французький письменник і філософ ***Жан-Жак Руссо*** (1712–1778 рр.), який стверджував, що *людина від природи добра, але її дивовижно зіпсувала цивілізація*. Свої погляди на психічну природу дитини він виклав у відомому творі «Еміль, або Про виховання». Жан-Жак Руссо доводив що навчання повинне супроводжувати природний перебіг розвитку дитини, відповідати її природі, тобто обстоював необхідність внутрішньої гармонійності та природності в розвитку людини. Завдяки йому *було науково обґрунтовано вимогу враховувати індивідуальні відмінності дітей, знання яких давали змогу вибудовувати навчання, зважаючи на їхній психічний розвиток*.

Одночасно з індивідуальними відмінностями існують загальні закономірності психічного розвитку дітей, що змінюються з кожним віковим етапом. З урахуванням цього Ж.-Ж. Руссо *створив першу розгорнуту періодизацію розвитку, однак її критерії спиралися не на факти і спостереження, а на його особисті теоретичні погляди*. Періодизація охоплювала такі періоди:

а) *від народження до 2 років*. На цьому етапі необхідно зосередитися на фізичному розвитку дітей, оскільки у них ще не розвинуте мовлення, а ранній розвиток його недоцільний;

б) *від 2 до 12 рок*ів. У цей період слід зосередитися на сенсорному розвитку (розвитку відчуттів) дітей, який є основою майбутнього розвитку мислення. На цій підставі він виступав проти раннього навчання, доводячи, що його варто починати тільки з 12 років, коли закінчується «сон розуму»;

в) *з 12 до 15 років*. У цьому віці визрівають усі умови для цілеспрямованого навчання, дитина вже здатна адекватно сприйняти та засвоїти пропоновані знання. Однак ці знання повинні бути пов’язані тільки з

природними і точними науками, а не з гуманітарними, тому що моральний розвиток, розвиток почуттів у дітей відбувається пізніше;

г) *від 15 років до повноліття*. Цей етап є найкращою порою для розвитку почуттів, оскільки діти вже встигли нагромадити певний життєвий досвід. Цей вік назвав «періодом бурь і пристрастей», протягом якого необхідно виховувати у дітей добрі почуття, судження і добру волю.

Природу біологічного і соціального в людині намагалися з'ясувати ***французькі енциклопедисти***. Так, ***Клод-Адріан Гельвецій*** (1715–1771 рр.) і ***Дені Дідро*** (1713–1784 рр.) *вважали спадковість і середовище основними факторами психічного розвитку, здібностей дитини*. *Здібність вони тлумачили як здатність виконувати певну діяльність на високому рівні. Однак швидкість і легкість навчання, на їхній погляд, до здібностей не належать*.

З часом ***К.-А. Гельвецій*** дійшов висновку, що *здібності не є вродженими, а формуються в процесі навчання*. Цей висновок був закладений в основу в його ***концепції загальної рівності людей***, індивідуальні відмінності яких є результатом різного соціального становища і виховання. Обстоюючи принцип природної рівності людей, К.-А. Гельвецій у своїх книгах («Про розум», «Про людину») підніс виховний вплив до рівня сили, здатної ліпити з людей що завгодно. На його думку, *всі люди володіють однаковими психічними передумовами для розумового розвитку, але не всі здійснюють великі відкриття. Це спричинене різними умовами, у яких вони живуть, збігом обставин, тобто випадковістю, а також прагненням прославитися*. Випадок і прагнення до слави – головні причини різного рівня розвитку розуму.

Міркуванням ***К.-А. Гельвеція*** опонував ***Д. Дідро***, переконуючи, що *психічний розвиток дитини залежить не тільки від виховання, а й від вроджених задатків*. Тобто його погляди на цю проблему поєднували в собі ***біологічний та історичний підходи***.

Німецький психолог і педагог ***Йоганн-Фрідріх Гербарт*** (1776–1841 рр.) вважав, що уявлення не є пасивними елементами в душі людини, а мають власний заряд, активність, які визначають їх роль у сфері психічного. Він запровадив у науковий обіг поняття «***апперцептивна маса»*** *– індивідуальний досвід людини*. Формується вона в процесі життя, а тому залежить від обраних дорослим способів виховання і навчання. Якщо на початку життя зміст апперцептивної маси визначається зовнішніми впливами, то згодом уже вона зумовлює особливості сприйняття людиною навколишнього світу. Тому різні люди по-різному сприймають одні й ті ж ситуації.

Отже, в епоху Просвітництва для організації цілеспрямованого навчання дітей необхідно було знати їхні вікові особливості. Протягом цього періоду були сформульовані важливі ідеї щодо ролі біологічного і соціального, вродженого і набутого, раціонального і емоційного у віковому розвитку особистості. Просвітники вказували на безперервність розвитку, роль свободи в ньому, запропонували асоціативну теорію розвитку, а також розробили перші характеристики дитячого та юнацького вікових періодів.

2.4. Становлення вікової психології у XIX – на початку XX ст.

XIX століття ознаменувалось значним кроком у становленні вікової психології – численними спробами послідовно описати весь онтогенез психіки.

Перша спроба докладного і послідовного опису психічного розвитку особистості пов'язана з ім'ям німецького філософа ***Альфреда Тідемана*** (1736–1803 рр.), який опублікував у 1787 р. «Спостереження за розвитком душевних здібностей дитини». Тогочасне виховання не враховувало періоди розвитку душевних властивостей, він тиждень за тижнем, від народження до трьох років, стежив за розвитком хлопчика, фіксуючи зміни в його сенсориці і рухах, виникнення афектів, довільної артикуляції звуків тощо.

Значно ширше і детальніше дослідив поведінку дитини-дошкільника у середині XIX ст. німецький психолог ***Альберт Кусмауль*** (1811–1897 рр.). Спостерігав за розвитком дитячої психіки французький філософ ***Іполіт Тен*** (1828–1893 рр.). Він описав процес засвоєння мови своєю дочкою.

Наприкінці XIX ст. визріли всі передумови для формування вікової психології як самостійної галузі психологічних знань. На ту пору вчені почали сприймати дитячу психологію як окрему науку. Об'єктивними передумовами формування її були вимоги педагогічної практики, глибоке пізнання й осмислення ідеї розвитку в біології, поява експериментальної психології, розроблення об'єктивних методів дослідження.

А ще на початку XIX ст. про необхідність урахування психологічних даних при формуванні методів навчання дошкільників писав німецький педагог ***Фрідріх Фребель*** (1782–1852 рр.). На важливості взаємозв'язків між педагогікою і психологією наголошував також український і російський педагог ***Костянтин Ушинський*** (1824–1870/71 рр.): «*Якщо педагогіка хоче виховувати людину у всіх відношеннях, то вона повинна спочатку довідатися про неї у всіх відношеннях*». Надаючи неабиякого значення «напіврефлексам» у формуванні моральної поведінки дітей, він доводив необхідність вивчення рефлексів, звичок, оскільки вважав їх основою морального життя і поведінки людини.

По-справжньому проблема зв'язку між педагогічною і практичною психологією постала в середині XIX ст. у зв'язку із розвитком загального навчання. Доки освіта була переважно домашньою, здійснювати індивідуальний підхід до кожної дитини було неважко. За великої кількості дітей у класах масової школи він став неможливим. Тому *виникла необхідність дослідити загальні для всіх дітей механізми й етапи психічного розвитку, що дало б змогу з'ясувати, коли, в якому віці, в якій послідовності доцільно навчати дітей, які прийоми є найадекватнішими для них у певному віці*.

Засновником дитячої психології вважають англійського ембріолога і психолога ***Віктора Прейєра*** (1822–1899 рр.). Якщо до нього досліджували окремі проблеми і давали фрагментарні ескізи розвитку психіки дитини, то В. Прейєр намагався цілісно проаналізувати проблему на основі систематичного її дослідження. Його книга «Душа дитини» (1882 р.) репрезентувала *опис психічного та біологічного розвитку дитини від народження до трьох років*. На думку В. Прейєра, *у сфері психічного розвитку*

виявляється біологічна спадковість, яка є основою індивідуальних відмінностей. Він прагнув не тільки розкрити зміст дитячої душі, описати розвиток пізнавальних процесів, мовлення, емоцій дитини, а й навчити дорослих розуміти дітей, використовуючи *об'єктивні методи*. З цією метою в додатку до своєї книги умістив зразок щоденника, покликаного забезпечити вивчення особливостей розвитку дітей різного віку.

Важливе значення для вікової психології мало ***вчення Ч.-Р. Дарвіна*** про еволюцію живого на Землі, походження видів та їх властивості, зокрема психічні. Порівнюючи людський організм із тваринним, Дарвін не обмежився анатомічними та фізіологічними ознаками. Він *порівняв виразні рухи, які супроводжують емоційні стани, встановивши подібність між цими рухами людини і високоорганізованих живих істот – мавп*. Свої спостереження Дарвін виклав у книзі «Вираження емоцій у тварин і людей», *доводячи, що виразні рухи (оскал зубів, стискання кулаків) є рудиментами безпосередньої боротьби за життя і мають важливий практичний зміст*.

Позитивно позначилися на розвитку вікової психології експериментальні методи німецького психолога, фізіолога, філософа ***Вільгельма Вундта*** (1832–1920 рр.), дослідження пам'яті німецьким психологом ***Германом Еббінгаузом*** (1850–1909 рр.), індивідуальних відмінностей англійським біологом, психологом і антропологом ***Френсісом Гальтоном*** (1822–1911 рр.). Використання методів математичної статистики, кореляції забезпечило формування цілісної системи об'єктивних методів психологічного дослідження, важлива роль серед яких відводилася тестуванню, природному і формуючому експериментам.

Розвиток дитячої психології наприкінці XIX – на початку XX ст. був тісно пов'язаний з ***педологією*** *– наукою про дітей, яка охоплювала результати досліджень різних наукових дисциплін (психології, анатомії, фізіології й педагогіки), що вивчають розвиток людини*. Започаткував її американський психолог ***Стенлі Холл*** (1844–1924 рр.), який, досліджуючи *психічний розвиток дитини*, дійшов висновку, що *його основою є сформульований* ***Е. Геккелем біогенетичний закон****, згідно з яким зародки у своєму ембріональному розвитку долають ті самі стадії, що і весь рід за час свого існування*. Дію біогенетичного закону С. Холл поширив на людину, доводячи, що ***онтогенетичний розвиток психіки дитини*** *є повторенням усіх стадій* ***філогенетичного розвитку психіки людини*** *(***теорія рекапітуляції***). Послідовність і зміст цих етапів задані генетично, і тому ні ухилитися, ні минути якусь стадію свого розвитку дитина не може*. Загалом, ***теорія рекапітуляції поєднала в собі вимоги педагогічної практики з досягненнями біології і вікової психології***.

Проблемами педології спершу займалися лікарі та біологи, оскільки саме вони володіли об'єктивними методами дослідження дітей. Згодом на передньому плані опинилися психологічні аспекти досліджень, а сама педологія набула яскраво вираженої психологічної спрямованості.

Однак науковий синтез розрізнених знань на той час зробити було важко. Основу його педагоги вбачали в механічному врахуванні дії «двох факторів» (оточення і спадковості), які безпосередньо зумовлюють процес розвитку. Психологію вони розглядали як науку про суб'єктивне, педагогіку

вважали емпіричною наукою. Аналізуючи якісні особливості людини, яка розвивається, вони підмінювали вивчення особливостей особистості дослідженням середовища, що свідчило про їх антипсихологізм. Для визначення рівня психічного розвитку педологи використовували надто недосконалі тести.

Масовий педологічний рух, який заполонив Америку і Європу, у 20–30 рр. XX ст. поширився і в Україні.

Неабиякий інтерес виявляв до питань вікової психології ***психоаналіз***, доводячи, що пов'язана з інстинктом життя лібідозна (лат. libido – потяг, бажання) енергія є також основою розвитку особистості, характеру. **Засновник психоаналізу *З. Фройд*** стверджував, що *в процесі життя людина долає кілька етапів, які відрізняються способами фіксації лібідо і задоволення інстинкту життя*. Важливо враховувати, чи страждає людина при цьому, чи необхідні для задоволення її потреб сторонні об'єкти. З урахуванням цього З. Фройд виокремив такі етапи життя:

1) ***лібідо-об'єкт***. Він характеризується тим, що дитина має потребу в сторонньому об'єкті для реалізації лібідо. Цей етап триває від народження до 1,5 року і називається *оральною стадією*, оскільки задоволення дитини відбувається при подразненні порожнини рота. Фіксація на етапі лібідо-об'єкта спричинює нереалізованість дитиною своїх лібідозних бажань. Для цього типу особистості характерна певна залежність, інфантильність.

2) ***лібідо-суб'єкт***. Він охоплює період від 1,5 року до початку статевого дозрівання і характеризується тим, що для задоволення своїх інстинктів дитині не потрібен зовнішній об'єкт. Іноді З. Фройд називав цей етап нарцисизмом, вважаючи, що люди, в яких відбулася фіксація на ньому, зорієнтовані на себе, намагаються використовувати оточуючих для задоволення власних бажань, емоційно самоізолюються.

3) ***лібідо-об'єкт***. Для задоволення сексуального інстинкту людині необхідний партнер. Цей етап називається генітальним, оскільки для реалізації лібідозної енергії людина шукає характерні для її статі і типу особистості способи статевого життя.

Психоаналітичну теорію З. Фройда критикують за перебільшення ролі біологічного чинника у віковому розвитку людини, надмірне спрощення цієї проблеми.

Отже, наприкінці XIX – на початку XX ст. вікова психологія почала формуватися як самостійна психологічна наука. Активно розвивалася дитяча психологія, що було зумовлене вимогами педагогічної теорії і практики. Важливі ідеї вікової психології сформувалися у зв'язку з дослідженням загальнопсихологічних і педагогічних проблем. Концептуальні підходи до аналізу вікового розвитку заявили про себе в лоні класичних напрямів психології, насамперед у психоаналізі.

2.5. Виникнення і розвиток вікової психології в Україні.

Розвиток вікової психології в Україні, як і всієї психологічної науки, має суттєві особливості, зумовлені тривалим розташуванням її між імперіями на заході і сході, тому немало вітчизняних учених, мислителів починали свої

дослідження в Україні, а потім із різних причин перебиралися до політичних центрів цих імперій і нерідко асимілювалися там. Попри те, вони залишили помітний слід у вітчизняній психологічній науці, яка розвивалася і на українських теренах, часто всупереч багатьом труднощам і перешкодам.

З ***гуманістичних позицій*** досліджували розвиток особистості ***українські просвітники Василь Суразький*** (середина 50-х років XVI ст. – 1604/1608 рр.), ***Клірик Острозький*** (XVI ст.), ***Дем'ян Наливайко*** (середина 50-х років XVI ст. – 1627 р.), ***Симон Пекалід*** (1567 р. – після 1601 р.).

Згідно з поглядами ***Василя Суразького***, тільки зосередившись на внутрішньому світі духовного розуму, зважаючи на зовнішню мудрість і розумову силу знань, викладених у Святому Письмі, можна зрозуміти божественну істину. Розвиток духовності опосередковується розвитком інтелектуально-емоційно-вольового комплексу внутрішньої суті особистості.

Становлення духовності, за ***Кліриком Острозьким***, є *реалізацією в людині «подоби Божої»*. Цей процес має активно-творчий характер, а зусилля людини спрямовані на досягнення богоподібності. *Духовне перетворення починається з докорінної зміни її самосвідомості*. Вирішальним моментом в усвідомленні людиною своєї природи є покаяння, яке полягає у зміні способу життя.

Дем'ян Наливайко одним із перших *намагався теоретично обґрунтувати необхідність світської освіти для гуманізації людських стосунків, вважаючи, що процес становлення гуманізму відбувається на сімейному рівні (наслідування), освітньому (цілеспрямований процес) і на рівні самовиховання особистості, який є узагальненням сімейного та освітнього*.

Симон Пекалід у формуванні гуманізму особливу увагу приділяв внутрішньому, морально-психологічному фактору – толерантності, пов'язаній із добровільним самообмеженням, співчуттям, відповідальністю.

Над проблемами становлення духовно розвиненої особистості багато розмірковував філософ, письменник ***Григорій Сковорода*** (1722–1794 рр.), який *обстоював ідеї гармонії тілесного і духовного в людині, зв'язку між самопізнанням і формуванням сенсу життя*. Самопізнання людини і світу (через людину світ пізнає себе), за його переконаннями, завершується з'ясуванням сенсу буття макро- і мікрокосму, і цей сенс є головною мотиваційною основою дій, спрямованих на утвердження людини у світі, усвідомлення нею своєї гідності. Залежно від розуміння сенсу буття людина вибудовує спосіб життя, свого існування у світі, обирає відповідну стратегію дій. *Головною метою життя* Г. Сковорода вважав *пізнання Бога, який через людину бачить себе самого*. Однак людина у цій справі зупиняється напівдорозі, тому й перебуває у напівтемряві.

Ідеї вікової психології представлені у літературній і науково-публіцистичній спадщині ***Івана Франка*** (1856–1916 рр.). Він цікавився такими проблемами психології, як *проблеми особистості («людини загалом»), її характеру та інших психічних властивостей, умов становлення особистості, розвитку різних типів людей*, яких доводилося описувати у своїх творах.

Для І. Франка проблема особистості була пов'язана з вихованням дітей. В оповіданнях («Олівець», «Грицева шкільна наука», «Отець-гуморист» та ін.) він виявив себе прекрасним знавцем психології дитинства та юності, глибоко

проаналізував умови, в яких розвивається особистість, певний її тип, характер, здібності тощо. *Людину* І. Франко *розумів передусім як соціальну істоту, характер якої залежить від умов суспільного буття. Кожна людина є насамперед дитиною певного часу, народу, певних умов. За сприятливих умов виховання розвиваються найкращі риси характеру і здібності дитини, а за їх відсутності навіть найкращі природні задатки, будучи «не вживані і приголомшені, заніміють і захиріють у зав'язку»*.

Наукові *ідеї щодо становлення особистості, його джерела та рушійних сил розробляв* ***С. Рубінштейн***, будучи певним у необхідності аналізу життєвого шляху людини з метою вивчення її вікового розвитку, розглядаючи діяльність як найважливіший чинник його, вважаючи *особистість суб'єктом психічного розвитку*.

Психологію дитини упродовж тривалого періоду вивчав український психолог ***Степан Балей*** (1885–1952 рр.). Він вважав, що дослідження буде об'єктивним тоді, коли ставитиметься запитання «Як є?», а не «Як повинно бути?». *Психічний розвиток дитини розглядав як постійний процес пізнання нею навколишнього світу*.

Кожен віковий період, на його думку, характеризується певним способом пізнання. На першому році життя дитина пізнає чуттєві властивості предметів світу, що її оточує. Коли вона починає говорити, настає «вік запитань». Дитячу гру й фантазію С. Балей розглядав також як форму пізнання. У процесі гри дитина контактує з різними предметами, пізнає їх властивості, вчиться ними користуватися. Систематично здобувати знання про світ вона здатна у 6–7 років, саме тоді найдоцільніший її вступ до школи. Шкільне навчання С. Балей (під впливом ідей російського фізіолога ***Івана Павлова*** (1849–1936 рр.)) пояснював як навчання шляхом утворення умовних рефлексів. Він вважав, що людина – це не tabula rasa, вона має вроджені властивості, інстинкти, які є матеріалом виховного процесу.

Особливо активно розвивалася вікова психологія у ХХ ст. Так, у 30-ті роки у Харкові було організовано ***Психоневрологічний інститут***, а згодом на його основі – ***Всеукраїнську психоневрологічну академію***, у структурі якої функціонував ***відділ дитячої та генетичної психології***. У ньому працювали ***Олександр Запорожець*** (1905–1981 рр.), ***Лідія Божович*** (1908–1981 рр.), ***Петро Гальперін*** (1902–1988 рр.) та інші вчені, які *досліджували психологію практичної діяльності, образу, свідомості й діяльності, пам'яті, сприймання, особливості засвоєння знань учнями на основі розвитку мислення*.

З ініціативи українського психолога ***Григорія Костюка*** (1899–1982 рр.) відбулося ***створення Українського інституту психології***, який тривалий час його очолював. У своїх працях багато уваги приділяв *проблемам вікової психології*. Так, *розглядаючи співвідношення біологічного та соціального в онтогенезі людської психіки, спростував однобічні тлумачення психічного розвитку, в яких наголошувалося на вирішальній ролі то спадковості, то середовища в його біологічному або фізичному розумінні*. Обґрунтував ідею, згідно з якою *онтогенетичний розвиток людини є цілісним процесом, який виражається у морфологічній, фізіологічній, психічній, соціальній формах*. *Вроджені безумовно-рефлекторні структури є основою розвитку психічних функцій і властивостей, але не визначають його змісту. Специфічна якість*

психічних новоутворень залежить від соціальних умов життя, формується за культивованими у суспільстві взірцями. Внаслідок цього психічний онтогенез набуває конкретно-історичного характеру. *Хоч дитина і народжується природною істотою, вона має можливість стати істотою суспільною завдяки навчанню (від зустрічі з предметним світом до використання суспільно-історичного досвіду)*. ***Навчання й виховання є визначальними чинниками, які зумовлюють розвиток психіки***.

Соціалізація дитини, вважав Г. Костюк, відбувається через її діяльність, засвоєння соціального досвіду, вростання в життя суспільства, через перехід зовнішніх (інтеріндивідуальних) відношень у внутрішні (інтраіндивідуальні) властивості особистості, яка розвивається. За його твердженням, *вчаться не тільки діти, а й дорослі, що впливає на їхній психічний та особистісний розвиток*. Провідну роль у житті дорослої людини відіграє діяльність зі створення матеріальних і духовних цінностей.

Онтогенетичні форми, на думку Г. Костюка, не існують окремо одна від одної. Зв'язок між ними полягає в тому, що нижчі форми включаються у вищі й стають механізмами їх реалізації. Так відбувається розвиток. У процесі розвитку створюється індивідуальна неповторність особистості. Якщо розвиток може бути не тільки творчим, усвідомленим, а й неусвідомленим процесом, то *потреба в неповторності індивідуального розвитку є його рушійною силою*. Вікові особливості набувають індивідуалізованого характеру, а сама індивідуалізація може розглядатися як загострення вікових ознак.

Вивченням проблем вікової психології займалися й інші вітчизняні вчені. Зокрема багато уваги приділяли дослідженню особливостей розвитку в дітей сприймання (Е. Рибалко), пам'яті (П. Зінченко, А. Смирнов), уяви, мислення, мовлення (М. Жинкін, І. Синиця та ін.), уваги (М. Добринін, І. Страхов), емоцій (П. Якобсон), вольових процесів (В. Селіванов).

Помітними є напрацювання психологів з проблем вікового й індивідуального становлення і розвитку особистості у молодшому, середньому та старшому шкільному віці, формування спонукальної сфери, свідомості та самосвідомості (Б. Ананьев, Г. Костюк, П. Чамата, Л. Божович, О. Ковальов, М. Левітов, В. М'ясищев, М. Боришевський та ін.), розвитку самосвідомості дітей (М. Боришевський, С. Тищенко, В. Котирло та ін.).

Багато досліджень зосереджено на питаннях виникнення і розвитку в дітей і молоді здібностей до музики, математики, малювання (Б. Теплов, В. Крутецький). Цінними для вікової психології є дослідження генезису саморегуляції як фундаментальної функції особистості (М. Боришевський), становлення навчальної діяльності дітей дошкільного віку, впливу навчання на розвиток перцептивних дій, довільного запам'ятовування, мовлення, формування суджень, узагальнень, числових понять (В. Давидов, Б. Ельконін, С. Максименко), а також вікових особливостей навчальної діяльності школярів, її цілей і мотивів, операційної структури, зміни співвідношення в ній образних, вербальних і понятійних компонентів, формування умінь, прийомів і стилю розумової діяльності.

Теоретико-методологічні проблеми вікової психології порушують у своїх працях сучасні дослідники І. Бех, М. Боришевський, С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.

Різноманітні аспекти проблеми вікового розвитку розглядають О. Лактіонов, З. Карпенко, Т. Говорун, Т. Хомуленко, О. Кононко, Ю. Приходько, Т. Пироженко, І. Булах, Н. Максимова, В. Моляко, В. Москалець, Л. Орбан-Лембрик, І. Пасічник, М. Томчук та ін.

Окремі питання вікового розвитку особистості досліджують у лабораторіях Інституту психології імені Григорія Костюка АПН України та на кафедрах психології класичних і педагогічних університетів. Систематично розглядаються проблеми вікової психології на з'їздах та наукових конференціях психологів. Останнім часом в Україні захищено ряд докторських дисертацій, у яких аналізуються питання вікової психології.

Однак в Україні ще не створено спеціальних профільних лабораторій, які б займалися системним вивченням вікового розвитку особистості від народження до похилого віку, відсутні тривалі лонгітюдні дослідження, не публікуються щоденники розвитку дитини в сучасних соціально-економічних умовах тощо. Вітчизняна вікова психологія ще методологічно не визначила характер вищої стадії онтогенетичного розвитку – психічну зрілість. У ній відсутні наукові критерії психічно розвиненої особистості.

2.6. Загальні тенденції розвитку вікової психології у другій половині XX – на початку XXI ст.

У другій половині XX – на початку XXI ст. вікова психологія набула особливо динамічного розвитку, що *спричинене загальною тенденцією до гуманізації суспільного життя в постіндустріальну епоху*. Загалом, у *розвитку вікової психології у цей період окреслилися такі тенденції*:

1. Розширення хронологічних меж досліджень вікового розвитку людини. Якщо до середини XX ст. дослідники здебільшого зосереджувалися на вивченні проблем дитячої психології, то в наступні десятиліття у полі їх зору опинилися проблеми психології пренатального розвитку, дорослості і старості, вмирання і смерті.

2. Перехід від дослідження вікового розвитку окремих психічних процесів і властивостей людини до цілісного аналізу її психічного та особистісного розвитку. Йдеться про вивчення не тільки вікового розвитку пам'яті, сприймання, мислення, уваги, емоцій, характеру, волі, здібностей та інших психічних процесів і властивостей, а й вікового розвитку Я-концепції особистості, спонукальної, інтелектуальної та емоційної сфер як цілісних особистісних утворень. Здійснено продуктивні спроби комплексної характеристики різних вікових періодів, уточнення їх хронологічних меж.

3. Поєднання досліджень загальновікових тенденцій розвитку з вивченням його індивідуального варіанту, особливості якого проявляються у пізніших періодах (дорослості, старості), а також зі з'ясуванням характеру відхилень та аналогії розвитку.

4. Створення інтегральних концепцій вікового розвитку (біогенетична, соціогенетична, теорія взаємодії двох факторів, генетична концепція), формулювання окремих теорій вікового розвитку у межах психоаналізу, необіхевіоризму, когнітивної та гуманістичної психології.

5. Удосконалення методики і методів дослідження вікового розвитку. В останні десятиліття, наприклад, набули поширення лонгітюдні та кроскультурні дослідження та ін.

6. Інтеграція зусиль дослідників різних сфер наукового знання (психофізіології, психогенетики, геронтології, соціології, генетичної психології, акмеології, медицини та ін.) з метою комплексного вивчення проблем вікового розвитку людини.

Нині важливими тенденціями розвитку вікової психології є розширення проблематики досліджень, цілісний аналіз та опис окремих вікових періодів, уточнення їх меж, реалізація системного підходу до вивчення вікового розвитку людини.

ЛЕКЦІЯ 3. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

3.1. Загальне поняття про психічний розвиток.

3.2. Особливості психічного розвитку людини.

3.3. Показники психічного розвитку, вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку.

3.4. Фактори та умови психічного розвитку людини.

3.5. Теорії психічного розвитку людини.

Основні поняття: психічний розвиток; дискретність; неперервність; незворотність; нерівномірність; вікові особливості психічного розвитку; індивідуальні особливості психічного розвитку; фактори та умови психічного розвитку; біологічний фактор психічного розвитку; спадковість; генотип; соціальний фактор психічного розвитку; соціалізація; індивідуалізація; активність особистості.

3.1. Загальне поняття про психічний розвиток.

Проблема психічного розвитку людини, становлення людської особистості є однією із найскладніших проблем психології і разом з тим однією із центральних. Після свого народження людська дитина є несвідомою, безпомічною і безсловесною істотою, цілком залежною від дорослих у виживанні. Психічні прояви та фізичні реакції новонародженого є простими, адаптація до світу лише починається. Внаслідок тривалої соціалізації дитини та розгортання її психічного розвитку відбувається становлення зрілої, автономної та автентичної особистості.

Психічний розвиток – процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін психіки, що зумовлюють формування особистості.

Таким чином, психічний розвиток є процесом, так як має динамічний характер – розпочавшись ще до народження дитини, розгортається та триває, за думкою більшості вчених, все життя людини. В ході психічного розвитку відбувається накопичення кількісних і якісних перетворень психіки, які забезпечують формування і функціонування особистості.

Основними ***формами розвитку*** психіки є ***філогенез*** і ***онтогенез***. Психічний розвиток у *філогенезі* здійснюється шляхом становлення психічних структур у ході біологічної еволюції виду або соціокультурної історії людства в цілому. *Онтогенез* – це процес індивідуального розвитку людини. Філогенез визначає онтогенез шляхом створення для нього природних передумов і соціальних умов.

Психічний розвиток протікає в трьох областях (сферах): *психофізичній*, *когнітивній* і *психосоціальній*.

Області (сфери) психічного розвитку вказують на те, що саме розвивається. Ці сфери у своєму розвитку підкоряються загальним закономірностям, проте, механізми розвитку кожної є різними внаслідок власної якісної своєрідності кожної з них.

До ***психофізичної сфери*** мають відношення такі характеристики, як розміри і форма тіла й органів, зміни структури мозку, сенсорні можливості та моторні (рухові) навички (наприклад, повзання, ходьба, навички письма).

Когнітивна сфера охоплює зміни, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо.

Психосоціальна сфера включає розвиток особистості, зміни Я-концепції, формування соціальних навичок, моделі поведінки та індивідуального стилю емоційного реагування.

Розвиток людини в цих трьох областях відбувається одночасно й взаємопов'язано. Розвиток, таким чином, має цілісний, системний характер, внаслідок чого зміни в одній області викликають за собою переміни в інших.

3.2. Особливості психічного розвитку людини.

Хоча темпи і результати онтогенетичного становлення особистості є дещо різними, варіативними, та сам процес психічного розвитку індивіда характеризується рядом ***типових особливостей***:

1) *Суперечності як основа психічного розвитку.* В основі психічного розвитку, як і будь-якого іншого, лежать суперечності, які бувають *внутрішніми* (між складовими психіки самого індивіда) та *зовнішніми* (між індивідом та соціумом). Між цими видами суперечностей існує стійкий взаємозв'язок, зовнішні є первинними, виникаючими внаслідок контактів індивіда з соціумом, однак саме ці суперечності трансформуються у внутрішні, активізуючи людину до дій та зумовлюючи прогрес психіки;

2) *Неперервність психічного розвитку.* Розпочавшись ще до народження дитини і бурхливо розгортаючись після її народження, психічний розвиток триває кожного дня без перерв, «відпусток» чи відпочинку. Навіть уночі мозок продовжує переробляти інформацію, що надійшла вдень. Виняток становить лише явище затримки психічного розвитку, спричинене тяжкими фізичними або психічними травмами мозку, але воно досить рідкісне і відноситься до відхилень;

3) *Дискретність* – розподіл онтогенезу людини на окремі вікові періоди зі специфікою психічного розвитку у кожному. Розподіл цей умовний, так як, хоча межі вікових періодів і визначені науковцями чітко, але психіка переходить від одного періоду до іншого поступово;

4) *Незворотність.* Ті прогресивні зміни, які сформувались внаслідок психічного розвитку, вже не зникають, а залишаються надбанням особистості і впливають на подальше психічне функціонування. Регресивні тенденції можна помітити лише як окремі форми захисної поведінки людини, що досліджувались З. Фройдом;

5) *Взаємозв'язок психічного з іншими напрямками розвитку – фізичним, соціальним, фізіологічним.* Так, у немовлячому віці психіка дитини розвивається на основі фізичних надбань – наприклад, коли немовля навчається самостійно сидіти, то значно розширюється коло його сприймання дійсності, і також руки дитини використовуються для дослідження предметів. У підлітків процес статевого дозрівання зумовлює зміни образу «Я», починається усвідомлення себе як дорослого – це є підтвердженням зв'язку

фізіологічного та психічного розвитку. Взаємозумовленість психічного та соціального розвитку легко простежити на прикладі вступу 6-річної дитини до школи – новий соціальний статус школяра спричинює суттєві зміни психіки. Отже, коли науковці хочуть підкреслити взаємозв'язок даних напрямків розвитку індивіда, то згадують про його зростання, дозрівання та соціалізацію;

6) *Нерівномірність.* В певному віковому періоді одні компоненти психіки розвиваються прискорено, а інші – уповільнено, а в наступному віковому періоді вони чергуються (ті функції, що розвивались повільно, прискорюються, а ті, що прискорено – уповільнюються). Так, щодо розвитку пізнавальної сфери дитини можна простежити наступну динаміку: впродовж немовлячого періоду інтенсивно розвиваються відчуття та сприймання, активізується пам'ять, а мислення та уява лише зароджуються, в наступному – ранньому віці найпотужніше розвивається пам'ять і мислення, в дошкільному на перше місце за темпами розвитку виходить уява;

7) *Перехід від нижчих психічних структур до вищих.* Нові структури психічної діяльності виникають шляхом диференціації наявних структур, тобто цілісних форм, виділення окремих функцій і нової їх інтеграції, тобто об'єднання у нове ціле. Інакше кажучи, процес цей іде не від елементів до цілого, а від структурно нижчого до вищого цілого.

Кожна нова психічна структура виникає на основі попередньої, а не на чистому місці (перша структура своєю основою має безумовно рефлекторну системну роботу мозку). Вона не просто виявляється, а утворюється з того, що є вже в індивіда, і що він засвоює із суспільного середовища. Доказом того, що генетично раніші структури не зникають з виникненням пізніших, є можливість повернення до них;

8) *«Спіралеподібний» характер розвитку психіки.* Визнання прогресивної спрямованості онтогенезу людської психіки як переходів від менш до більш досконалих її форм не означає, що він іде прямолінійно. Як зазначають деякі дослідники, у ньому спостерігаються ніби повернення до пройдених етапів, повторення на новій основі раніше пережитих взаємовідносин індивіда із суспільним середовищем, тобто, образно кажучи, психічний розвиток іде не по прямій, а «по спіралі»;

9) *Взаємозв'язок кількісних та якісних змін психіки.* Психічний розвиток людини є процесом, в якому кількісні накопичення психічних функцій спричинюють якісні перетворення, забезпечуючи формування якісних психічних новоутворень. При цьому психічні процеси та властивості дитини мають здебільшого якісні відмінності щодо психіки дорослих;

10) *Планомірність та наступність психічного розвитку.* Планомірність становлення особистості виявляється через систематичний, впорядкований характер психічних змін, що є стійкими в часі і незалежними від варіативних факторів (на кшталт настрою, зовнішності людини тощо). Наступність психічного розвитку має місце як взаємозв'язок попередніх та перспективних, майбутніх психічних змін в загальній динаміці становлення особистості, нашарування новоутворень психіки на її попередні прогресивні вияви.

Таким чином, *психічний розвиток* являє собою не послідовність окремих, неузгоджених між собою змін, а носить цілісний, системний

характер, внаслідок чого зміни в одній області психіки викликають зміни інших психічних проявів.

3.3. Показники психічного розвитку, вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку.

Для визначення адекватності змісту та темпів психічного розвитку індивіда психологи спираються на *показники* – ознаки, що підтверджують формування прогресивних змін психіки. Ці показники виявляються у різних сферах психічної діяльності – інтелектуальній, афективно-вольовій, мотиваційній і комунікативній.

Показники психічного розвитку в:

- *інтелектуальній сфері* (розширення сфери пізнання, накопичення інформації про навколишню дійсність; вдосконалення способів надходження, переробки та використання знань, яке виражається у прогресивних змінах інтелекту, що забезпечують багатство знарядь пізнання людиною дійсності);
- *комунікативній сфері* (розширення сфери соціальних взаємин, тобто зростання кількості людей, з якими індивід спілкується; збагачення та вдосконалення навичок спілкування через накопичення комунікативних засобів і досвіду);
- *мотиваційній сфері* (зміни мотивації – кожний віковий період формує у дитини нову систему потреб, інтересів, переконань, що виступають мотивами поведінки; удосконалення структури самосвідомості – послідовне проходження трьох етапів, зокрема самовідчуття, самосприймання та саморозуміння);
- *афективно-вольовій сфері* (збагачення афективної сфери за рахунок зростання діапазону та якості емоцій і почуттів, що переживаються індивідом; підвищення здатності до саморегуляції, з віком у дитини зростає вольова регуляція – її поведінка з імпульсивної стає регульованою, а емоції більш стриманими).

Для діагностики адекватності психічного розвитку окремого індивіда вчені спираються на поняття вікових та індивідуальних особливостей психічного розвитку людини. Всі індивіди проходять у нашому суспільстві одні й ті самі ступені психічного розвитку, але проходять їх по-різному. Існують ***типологічні й індивідуальні відмінності*** у самому процесі розвитку та його результатах. Вони виявляються у функціональних особливостях нервової системи, у розумових, емоційних, моральних, вольових якостях, у потребах, інтересах, здібностях і характерологічних рисах дітей та молодих людей. У процесі розвитку складається ***неповторна індивідуальна своєрідність особистості***.

Вікові особливості психічного розвитку – типові ознаки розвитку психіки в певному віковому періоді, що виступають нормативами для визначення темпів психічного розвитку індивіда.

Індивідуальні особливості психічного розвитку – специфічні для конкретного індивіда темпи та особливості розвитку його психіки.

Індивідуальні особливості психічного розвитку співвідносно з віковими поділяються на ***адекватні*** (ті, які відповідають віковим) та ***неадекватні***

(невідповідні віковим). Останні, в свою чергу, можуть характеризуватися прискореними темпами розвитку компонентів психіки дитини, ***випереджанням*** та відображати ***відставання***, повільні темпи розвитку певних проявів психіки індивіда.

У конкретного індивіда можуть одночасно спостерігатись всі вищезазначені види, наприклад, на фоні випереджаючих темпів інтелектуального розвитку дитини може мати місце відставання у формуванні її комунікативної компетентності.

3.4. Фактори та умови психічного розвитку людини.

Психічний розвиток людського індивіда – *зумовлений процес*. Визнання його *детермінованості* та правильне її розуміння – ***основа оптимізації психічного розвитку конкретного індивіда***. Правильно ж розуміти її можна, розглядаючи цей процес в єдності з історією життя людства.

Історія окремого індивіда аж ніяк не може бути відірвана від історії попередніх або сучасних йому індивідів, а визначається нею. Історія попереднього розвитку людського життя впливає на його онтогенез двома шляхами: *біологічним і соціальним*. Людський індивід розвивається як біологічна істота, як представник Homo sapiens – виду живих істот, і водночас як член людського суспільства.

У зв'язку з цим і виникла давно поставлена проблема ролі біологічного, природного, соціального та громадського у становленні індивіда як особистості. В її розв'язанні здавна виявилися дві протилежні точки зору. Представники першої вважали, що онтогенез людини, її психіки визначається філогенезом, надбання якого закріплюються в організмі й спадково передаються індивідові, що психічні властивості індивіда зумовлюються його природою. Згідно з другою точкою зору, психічний розвиток індивіда визначається не природою, а суспільними умовами його життя.

Зараз в науці утвердилась думка про те, що у розв'язанні цієї проблеми не можна протиставляти біологічне й соціальне, так як в онтогенезі психіки людини має місце єдність біологічних і соціальних умов, в якій провідна роль належить соціальному середовищу, що забезпечує соціалізацію особистості шляхом її навчання і виховання.

При розгляді питання детермінації психічного розвитку людини фігурують поняття «фактори» і «умови».

Фактори психічного розвитку – обов'язкові та незмінні чинники розвитку психіки, загальні для всіх індивідів.

Умови психічного розвитку – специфічні особливості розвитку психіки конкретного індивіда, що мають варіативний та змінний характер.

На фоні типових, загальних для всіх людей факторів психічного розвитку проявляються специфічні умови становлення особистості. Так, загальний фактор – соціальне середовище – проявляється через конкретні умови соціалізації певного індивіда, зокрема впливу його родини, психологічного мікроклімату в ній, характеру стосунків, змісту сімейного виховання тощо.

Виокремлюються такі ***фактори психічного розвитку***, як *біологічний, соціальний та активність самої особистості*.

1. Біологічна основа як фактор розвитку психіки.

На основі взаємозв'язку психічного розвитку людини зі зростанням і дозріванням її організму розгортається дія першого фактору становлення особистості – біологічної основи.

Біологічний фактор психічного розвитку – базові індивідні властивості людини, що виступають основою, вихідним чинником становлення особистості.

Біологічний фактор психічного розвитку людини формується і вступає в дію ще до народження дитини, тому вважається основою, підґрунтям для розгортання психічного розвитку. Даний фактор включає в себе:

- спадковість (якості, передані індивіду від батьків через генотип);
- природжені ознаки (особливості внутрішньоутробного розвитку дитини та процесу її народження);
- результати дозрівання нервової системи (зростання та формування зв'язків аксонів та дендритів, мієлінізація нейронів).

Спадковість розглядається як здатність живих організмів відтворювати свої родові ознаки. Механізм передачі спадковості – генотип. Сукупність усіх генів організму складає його ***генотип***. Генотипом визначається анатомо-фізіологічна структура організму, будова нервової системи, стать, група крові, особливості обміну речовин, анатомічні та фізіологічні аномалії, деякі безумовно рефлекторні зв'язки для задоволення первинних потреб тощо.

Кожен вид живих організмів має характерний для нього генотип. Так, немовля з появою на світ у спадок одержує людські особливості будови нервової системи, головного мозку, органів чуттів; фізичні ознаки, загальні для усіх людей (прямоходіння, людську будову руки, мовленеворухового апарату тощо). Разом із тим, в межах кожного виду організми відрізняються своїми генотипами. Кожна людина – це унікальний генетичний об'єкт. У людей ідентичні генотипи мають тільки гомозиготні (однояйцеві) близнюки.

Для психіки спадковість в першу чергу дає *сприятливі* вияви – будова мозку, його функції, здатність до формування свідомості, однак іноді мають місце і *несприятливі* ознаки – соматичні та психічні хвороби та відхилення. Так, наприклад, психічні хвороби та відхилення, що схильні передаватися спадково це – *шизофренія, олігофренія, суїцидальні нахили, схильність до алкоголізму, злочинні нахили, маніакально-депресивний психоз, депресія (ендогенного тобто органічного походження), гіперактивність, неврози.*

Про роль спадковості у розвитку здібностей і характерологічних рис особистості зазвичай судять у щоденному житті і в наукових дослідженнях за *схожістю* цих властивостей у дітей і батьків. Так, зроблено ряд спроб виявити, якою мірою діти бувають схожі на своїх батьків, наприклад, своєю здатністю навчатися, розумовим розвитком і спеціальними здібностями.

Здобуті статистичні дані показали, що є значна, але далеко не повна схожість між дітьми і батьками. Проте ці дані тільки констатують наявність схожості, що є результатом розвитку, в якому беруть участь і природні, і

суспільні фактори. Питання про їх співвідношення знаходиться в полі зору наукових досліджень, оскільки потребує подальшого з'ясування.

Природжені ознаки – нейропсихічні особливості, що формуються під час пренатального розвитку дитини та впродовж її народження. Вони в цілому дають *сприятливі* засади для психічного розвитку – тип ВНД, задатки; до *несприятливих* виявів відносяться хвороби та відхилення, зумовлені порушеннями пренатального розвитку й/чи народження дитини. Між спадковістю та природженими ознаками існує складний зв'язок – спадковість не тотожна вродженим задаткам, а стає підґрунтям для їх формування.

Однією із природжених ознак є ***задатки***. Вони позначаються на динаміці вироблення нових мозкових механізмів, створюють більш чи менш сприятливі внутрішні умови для успішного засвоєння людського досвіду, оволодіння суспільними цінностями в певних галузях і тим самим для формування здібностей та інших психічних властивостей особистості. Але задатки самі не визначають їх змісту і структури. Вони не є готовими психічними властивостями, а лише природними можливостями їх виникнення та розвитку. Вони реалізується лише в умовах людського існування та діяльності за допомогою засобів, створених людством. Досвід людства засвоюється в процесі спілкування, навчання, виховання, діяльності.

До біологічного фактора можна віднести ***уродженість***. Не все, із чим народжується дитина, є спадковим. Деякі її уроджені особливості пов'язані з умовами внутрішньоутробного життя немовляти (здоров'ям матері, впливом лікарських засобів, алкоголю, паління тощо).

Дозрівання нервової системи відбувається від народження дитини до підліткового віку (перші 10–12 років життя). Воно виявляється у зростанні нейронних закінчень мозку – *аксонів* та *дендритів* та ускладненні зв'язків між ними (на рівні психіки це забезпечує накопичення й обробку інформації), і *мієлінізації нейронів* – покритті їх ізолюючою оболонкою (відповідним психічним наслідком є зростання регуляції поведінки й емоцій індивіда).

2. Соціальне середовище як умова та джерело психічного розвитку особистості.

Суспільне оточення, в якому народжується індивід, і специфіку якого поступово засвоює, впливає на його розвиток своєрідними, історично закріпленими шляхами. Вироблені духовні надбання попередніх поколінь передаються нащадкам не через хромосомний апарат, а через спілкування дітей із старшим поколінням. Вони втілюються в знаряддях праці, у мові, витворах науки, техніки й мистецтва, у звичаях, нормах суспільної поведінки. Молодше покоління оволодіває цими матеріальними й духовними цінностями, залучаючись до пізнавальної та практичної діяльності.

Соціальне середовище, що впливає на дитину, – це передусім люди, їх взаємини, створені ними речі, знаряддя діяльності, мовні засоби, духовні цінності.

Соціальний фактор психічного розвитку – сукупність зовнішніх суспільних умов, з якими індивід взаємодіє в ході становлення своєї особистості.

З розвитком дитини змінюються конкретні умови її життя, стає доступним те, що раніше не було таким. Соціальне середовище дитини не тільки розширюється територіально, а й збагачується своїм змістом.

Спочатку колом взаємин для дитини є сім'я, близькі люди, які доглядають за нею. Пізніше в життя дитини входять вихователі й діти з дитячого садочка. Згодом основним середовищем стає школа, колектив педагогів і товаришів, шкільні й позашкільні малі групи, широке суспільне оточення. Впливи суспільного оточення здійснюються засобами радіомовлення, телебачення, кіно, газет, Інтернету та інших джерел інформації. Відповідно, залежно від ступеню контакту з індивідом соціальне середовище поділяється на *мікросоціум* (сім'я, друзі, педагоги – близьке оточення дитини) та *макросоціум* (країна з її суспільними та економічними особливостями, менталітетом, цінностями та регіон, місто чи село, де проживає дитина тощо).

Між обома рівнями вияву соціального фактору існує тісний взаємозв'язок, наприклад, родина як представник мікросоціуму відображає ті цінності та тенденції, які є актуальними для країни. Мікросоціум має найбільш потужний вплив на формування особистості дитини, особливо це стосується сімейного виховання. Залежно від наслідків взаємодії індивіда із соціальним середовищем, воно може нести *конструктивний*, позитивний вплив на його психіку чи навпаки, *деструктивний*, нерідко одночасно і той, і інший. Так, телебачення може бути джерелом інформації для дитини пізнавального й розвивального змісту, а може спричинити агресивні поведінкові реакції. Родина та школа – це соціальні інститути, що здійснюють *організований* вплив на формування особистості дитини, в той час як ровесники та засоби масової інформації є агентами *стихійного* впливу.

Характер впливу соціуму на психічний розвиток індивіда:

1) за ступенем організації (організований і стихійний);

2) за характером наслідків (конструктивний і деструктивний).

Вплив соціального середовища на психічний розвиток індивіда забезпечує його соціалізацію. Паралельно з розгортанням соціалізації індивіда, він включається в процес індивідуалізації.

Соціалізація – процес засвоєння соціального досвіду індивідом, що забезпечує його інтеграцію в суспільство.

Індивідуалізація – процес формування специфічних, неповторних ознак та властивостей особистості, що визначають її індивідуальність.

По мірі дорослішання індивіда механізми засвоєння ним соціального досвіду змінюються, що зумовлює проходження таких ***стадій становлення особистості*** (за ***А. В. Петровським***):

- *адаптація* – пристосування дитини до вимог дорослого, ототожнення з ним та наслідування його поведінки; ця стадія є провідною впродовж дитинства;

- *індивідуалізація* – пошуки змісту власної особистості, індивідуальних ознак; дана стадія розгортається як провідна у підлітковому періоді;

- *інтеграція* – пошук та встановлення психологічної близькості з іншими людьми, що актуалізується в юності.

Перехід від одного етапу до іншого відбувається поступово. Так, впродовж дитинства провідним процесом є адаптація, однак в кінці цієї епохи вже спостерігаються ознаки індивідуалізації. Коли підлітки шукають ознаки власної індивідуальності, вони все ще частково пристосовуються до вимог дорослих, тобто спостерігаються залишки адаптації.

Варто наголосити на тісних взаємозв'язках двох означених факторів – біологічного та соціального – у психічному розвитку людини. Спираючись на дію біологічного фактору як основи для психічного розвитку індивіда, соціальне середовище стає джерелом, яке наповнює змістом процес становлення особистості. Однак індивід – не пасивна істота, що підпадає під вплив цих факторів, а активний суб'єкт взаємодії з соціумом, «будівник» власної особистості.

3. Активність особистості як детермінанта розвитку психіки.

Особистість, що формується, не є пасивним продуктом взаємодії біологічного та соціального факторів. Взаємодія цих факторів реалізується через активність дитини.

Активність особистості – умова і результат психічного розвитку індивіда, що виявляється в його діяльності.

Засобом активності дитини, що виявляється в діяльності, відбувається двостороння взаємодія підростаючої особистості з соціумом. Впродовж дорослішання індивіда й ускладнення його психічної організації активність теж збагачується , як змістом, так і засобами її вираження. На різних стадіях розвитку дитини її активність виявляється на таких рівнях (за ***Г. О. Люблінською***):

а) *репродуктивний* (копіювання дій дорослого в словах, іграх, манері поведінки);

б) *виконавчий* (виконання дитиною поставлених дорослим завдань і на цій основі вироблення нових вмінь);

в) *самостійний* (самостійна постановка завдань, пошуки та апробація способів їх вирішення).

Спочатку свою активність діти спрямовують на дорослого, зумовлюючи зворотний вплив з його боку. Згодом, починаючи з переддошкільного віку, дитина спрямовує свою активність на самопізнання і самовдосконалення.

У міру формування мотивації та самосвідомості індивід стає вибірково сприйнятливим до впливів середовища, чутливим до того, що відповідає його життєвим прагненням, і байдужим до того, що не пов'язується з ними. Соціальне оточення змінюється для індивіда внаслідок його зростання, збільшення фізичних і розумових можливостей, становлення нових видів діяльності. Те, що приваблює в навколишньому світі дитину-дошкільника, втрачає актуальність для молодшого школяра. Психологічні потреби різні в підлітковому і юнацькому віці. Особистісна динаміка спостерігається й впродовж всіх періодів дорослості.

Вплив суспільного середовища на психічний розвиток індивіда залежить від розвитку його спрямованості та здатності сприймання, наслідування, від становлення його потреб і прагнень. Має місце *вибірковість* вияву та спрямованості активності особистості. Навіть в одній сім'ї діти-сиблінги, маючи одних батьків, розвиваються по-різному залежно від того, як

складаються їх дійові взаємовідносини з навколишніми людьми, як значимі дорослі здійснюють виховання цих дітей. Дані досліджень показують, що навіть у дітей-близнюків, які мають ідентичні генотипи і живуть в одній сім'ї, часто формуються різні емоційні, вольові, характерологічні риси внаслідок того, що в їх взаєминах одна дитина частіше виступає як ініціатор, лідер, а інша – як виконавець, підлеглий, і цей однобічний поділ функцій залишається поза увагою дорослих або й стимулюється ними. Відмінності активності індивіда позначаються на всіх аспектах його психічного життя – змісті та способах пізнання навколишньої дійсності і себе, регуляції емоцій та поведінки, побудові взаємин з іншими людьми, що, зрештою, стає підґрунтям для формування *індивідуальності* особистості.

В процесі дорослішання дитина, виявляючи свою активність у взаємодії з дорослими, не тільки розвивається сама, а й видозмінює стосунки у нові, більш складні форми і навіть трансформує психічний світ значимих близьких людей. Тобто активність дитини, будучи внутрішньо локалізованим фактором психічного розвитку, визначає впливовість дії зовнішнього – соціального середовища, і навіть за певних умов може модифікувати дію біологічного фактору.

3.5. Теорії психічного розвитку людини.

Усвідомлення всієї складності та багатогранності психічного розвитку людини та прагнення науковців пояснити його зміст призвели до розробки ряду теорій людського розвитку. Кожна з них аналізує важливі аспекти становлення особистості, однак жодній не вдалося описати психічний розвиток людини у всій складності й багатоманітності. Для аналізу та диференціації змісту цих теорій беруться до уваги наступні проблемні аспекти:

- співвідношення ролі біологічного та соціального факторів у психічному розвитку:

а) біологічні фактори превалюють над соціальними;

б) обидва фактори однаково важливі;

в) соціальні фактори переважають над біологічними;

- активність чи пасивність індивіда у психічному розвитку:

а) індивід є активною істотою, відіграючи основну роль у власному психічному розвитку;

б) розвиток психіки індивіда зумовлений впливом інших людей та зовнішніми обставинами;

- неперервність чи дискретність психічного розвитку:

а) різні форми психіки поступово нашаровуються одна на одну, кількісно накопичуючись;

б) психіка розвивається поетапно, накопичуючи якісні перетворення.

Аналізуючи теоретичні погляди, які пояснюють розвиток людини, можна виділити такі підходи:

1) ***біогенетичний***, в центрі уваги якого знаходяться проблеми розвитку людини як індивіда, наділеного певними антропологічними властивостями, що проходить різні стадії дозрівання по мірі реалізації філогенетичної

програми в онтогенезі (біогенетичні теорії ***С. Голла, М. Гетчинсона***, психоаналітичний підхід ***З. Фройда***);

2) ***соціогенетичний*** – акцент на вивченні процесів соціалізації людини, засвоєння нею соціальних норм і ролей, набуття соціальних установок і ціннісних орієнтацій (теорії научіння ***Дж. Уотсона, Б. Скіннера, А. Бандури***), згідно яким набуття людиною різних форм поведінки відбувається шляхом научіння;

3) представники ***персоногенетичного*** підходу (***А. Маслоу, К. Роджерс***) в центр уваги ставлять проблеми активності, самосвідомості й творчості особистості, формування людського «Я», самореалізації особистісного вибору, пошуку смислу життя;

4) теорії ***когнітивного*** напряму (***Дж. Брунер, Ж. Піаже***) займають проміжний напрям між біогенетичними і соціогенетичними підходами, оскільки провідними детермінантами розвитку вважають генотипічну програму і соціальні умови, в яких дана програма реалізується;

5) популярною і впливовою теорією розвитку стала ***модель екологічних систем*** (***У. Бронфенбреннер***), яка розглядає психічний розвиток як двоякий процес реструктурування індивідом свого життєвого середовища і переживання впливу зі сторони елементів цього середовища.

1. Біогенетичні підходи до психічного розвитку.

Власне науковий підхід до вивчення психічного розвитку людини став можливим на основі еволюційного вчення ***Ч. Дарвіна***. В межах біогенетичного підходу основними теоріями є теорії рекапітуляції ***Е. Геккеля*** і ***С. Холла***, психоаналітична теорія ***З. Фройда***.

Основою ***теорії рекапітуляції*** є твердження, що людський організм у своєму внутрішньоутробному розвитку повторює весь ряд форм, які пройшли тварини-предки за сотні мільйонів років – від одноклітинних істот до первісної людини. Інші вчені розширили часові межі біогенетичного закону за межі утробного розвитку. Так, ***Стенлі Холл*** вважав, що якщо зародок за 9 місяців повторює всі стадії розвитку від одноклітинної істоти до людини, то дитина в період дорослішання проходить весь хід розвитку людства від первісної дикості до сучасної культури. Ця думка була розвинута ***М. Гетчинсоном***, який виділив 5 періодів людської культури, відповідно до яких змінюються інтереси і потреби дитини від народження до дорослості:

1) період дикості (від народження до 4-х років);
2) період полювання (4–9 років);
3) період пастушества (9–12 років);
4) землеробський період (12–16 років);
5) торгово-економічний період (16 років – дорослість).

Так, під час періоду дикості дитина прагне копатися в землі, тягне все до рота, їстівність є мірилом всього. У онтогенезі людини цей період триває від народження до 4-ох років, максимуму розвитку досягає в 3 роки. Змістом періоду полювання і захоплення здобичі є страх дитини перед чужими, дії потайки, жорстокість, участь у діях дитячих угруповань, ігри в полонених, схованки. Він триває з 4 до 9 років, головні риси проявляються у віці 7-ми років. Період пастушества виявляється через ніжність дитини до тварин,

прагнення мати власну домашню тварину, будівництво халабудок, підземних споруд. Тривалість цього етапу становить від 9 до 12 років, пік настає в 10 років. Землеробський період реалізується як прагнення до садівництва, триває з 12 до 16 років, пік припадає на 14 років. Специфікою промислово-торгового періоду є грошові інтереси, обмін, торгівля. Цей етап починається з 16 років і триває й у дорослості, піку розвитку сягає в 18–20 років.

Арнольд Гезелл запропонував ***етологічне*** тлумачення еволюційних передумов поведінки людини, вважаючи, що основою психічного розвитку дитини є сформовані в ході філогенезу і закладені генами інстинкти. За думкою вченого, першочерговим проявом інстинкту новонародженого є плач, що формує в подальшому житті емоційні прихильності дитини. Базові інстинкти новонародженого дають основу для формування соціального досвіду дитини під час її сенситивних періодів. Гезеллом було розроблено і впроваджено систему діагностики психічного розвитку дитини від народження до завершення юнацького віку, що впроваджувалась на основі лонгітюдного дослідження.

Психоаналітичне тлумачення психічного розвитку.

Предметом вивчення *психоаналітичної* школи, засновником якої є ***З. Фройд***, стали глибинні структури психіки. Фройд тлумачить психічний розвиток як пристосування, адаптацію індивіда до оточуючого, переважно ворожого середовища.

Рушійні сили психічного розвитку – емоції, мотиви дітей, тому психоаналітичне розуміння психічного розвитку зводиться до мотиваційного, особистісного становлення. Фройд пропагував підхід до розвитку як адаптації до середовища, трактував рушійні сили психічного розвитку як завжди вроджені та несвідомі.

Згідно психоаналізу, психічний розвиток – процес конфліктогенний, зумовлений боротьбою базових сексуальних і агресивних інстинктів з вимогами суспільства, а три компоненти особистості – Воно, Я і Над Я сперечаються між собою, Я (Его) є ніби ареною боротьби протилежних тенденцій. Енергія лібідо, яка пов'язана з інстинктом життя, є також основою розвитку особистості, характеру людини. Виходячи із закономірностей психосексуального розвитку, Фройд створив відповідну періодизацію:

Стадії психосексуального розвитку за З. Фройдом

Стадія	Тривалість	Опис
Оральна	Від народження до 1 року	Отримання задоволення від оральних дій: в першому півріччі – смоктання, в другому – через кусання і жування. Процес годування задовольняє енергію лібідо немовляти.
Анальна	1–3 роки	Навички туалету (процес дефікації) – основні засоби задоволення сексуального інстинкту. Фіксація дитиною заборон та вимог дорослих щодо її поведінки.

Фалічна	3–6 років	Отримання задоволення через стимуляцію гені талій. Розвиток сексуальних бажань, спрямованих на одного із батьків протилежної статі. Формування комплексу Електри у дівчаток і Едіпового комплексу у хлопчиків.
Латентна	6–11 років	Травмфалічної стадії викликають пригнічення сексуальної енергії, яка спрямована на навчання та рухливі ігри. Інтенсивне засвоєння моральних норм дитиною.
Генітальна	11 років і старше	Статеве дозрівання викликає сексуальні потреби, які задовольняються соціально прийнятними шляхами. Здоровий сексуальний інстинкт реалізується у шлюбі та дітонародженні.

В залежності від успішності проходження індивідом вищеозначених стадій психосексуального розвитку формується певний тип характеру. Наприклад, впродовж першого півріччя оральної стадії за умов надмірної чи недостатньої стимуляції дитини, у неї формується *орально-пасивний* характер. Він виявляється в оптимізмі і життєрадісності людини, однак і її довірливості, незрілості та надмірній залежності.

Проблеми другого півріччя життя немовляти можуть спричинити *орально-агресивний* тип характеру, що виражається в таких рисах особистості, як любов до суперечок, сарказм, песимізм, цинізм.

Порушення ходу другої стадії формують анальний характер в двох формах – *анально-утримуючого та анально-агресивного типу*. Фіксація на наступній стадії психосексуального розвитку дитини створює особистість з фалічним характером.

Ідеальним Фройд вважав *генітальний характер,* що виявляється в зрілості та відповідальності людини щодо соціально-сексуальних відносин і здатності до продуктивної діяльності.

Одним із найважливіших аспектів психоаналітичної теорії З. Фройда була ідея про несвідому мотивацію людини та структурованість її психіки. Дискусійними залишаються питання щодо провідного впливу сексуальності на психічний розвиток людини та його виключно біологічну детермінацію.

Популярність психоаналітичної теорії породила ряд послідовників ***З. Фройда***, які, однак, часто змінювали, модифікували його ідеї. Серед них і ***Ерік Еріксон***, який є автором ***теорії психосоціального розвитку***. Психолог переніс акценти із сексуального інстинкту як рушію психічного розвитку індивіда на соціальні чинники. Еріксон також вважав, що саме Его як базовий компонент психіки відіграє адаптивну і реалізаційну роль у пристосуванні індивіда до вимог суспільства.

Важливою є й думка психолога про превалювання культурних факторів розвитку над біологічними.

Ключовим поняттям теорії є набуття *Его-ідентичності*, що є ядром особистості і формується внаслідок взаємодії біологічних потреб людини і вимог суспільства. Е. Еріксон вказував, що впродовж всього життя людина розв'язує вісім основних криз психічного розвитку, при позитивному розгортанні подій і конструктивному подоланні кризи формується позитивне психічне новоутворення і навпаки.

Стадії психосоціального розвитку за Еріксоном

Вік людини	Позитивне новоутворення	Негативне новоутворення
Народження – 1 рік	Базова довіра до світу	Недовіра до світу
1–3 роки	Автономія	Сором і сумніви
3–6 років	Ініціативність	Почуття провини
6–12 років	Працелюбність	Почуття неповноцінності
12–20 років	Ідентичність	Змішування (дифузія) ролей
20–40 років	Близькість	Ізоляція
40–65 років	Генеративність	Стагнація
Більше 65 років	Цілісність Его	Відчай

Отже, Е. Еріксон розглядав психічний розвиток як динамічний процес, що триває все життя і забезпечує набуття найбільш важливих пристосувань до соціального оточення та змін самої особистості.

2. Соціогенетичний підхід. Теорії соціального научіння.

Дослідження в області фізіології школи ***І. П. Павлова*** стали підґрунтям для формування концепції ***біхевіоризму***. Його представники вивчали психіку через її зовнішній прояв – поведінку, а психічний розвиток зводили до ***научіння*** як наслідку потужного впливу соціуму на індивіда. Так, за думкою засновника біхевіоризму ***Джона Уотсона***, дитина народжується вільною від досвіду чи схильностей, і виключно батьки несуть відповідальність за те, якою вона стане. Психічний розвиток людини ототожнюється з її научінням, тобто будь-яким набуттям знань, умінь та навичок, і не тільки тих, які спеціально формуються, а й тих, що виникають стихійно. Дослідження розвитку психіки – це виявлення механізмів формування поведінки, зв'язків між стимулами і реакціями, які на них виникають.

Деталізуючи біхевіоральний підхід, ***Беррес Фредерік Скіннер*** дослідив, що людські звички розвиваються як результат унікального досвіду ***оперантного научіння***. Тобто, люди схильні повторювати ті дії, що призводять до приємних суб'єктивно позитивних наслідків, і уникають того, що викликало негативні результати. Наприклад, якщо маленька дівчинка отримає похвалу і цукерку від батьків за співчуття до іншої дитини, то надалі реакція співпереживання стане її звичкою. Відповідно покарання, отримане хлопчиком від дорослих за розбиту вазу, буде стримувати його від маніпуляцій з подібними речами. Виходячи з такого погляду на психіку,

біхевіористи дійшли висновку, що її розвиток залежить від соціального оточення, від умов життя, тобто стимулів, які надає середовище.

Однак інший представник теорії соціального научіння – ***Альберт Бандура*** стверджував, що нагорода і покарання недостатні для того, щоб навчити новій поведінці. Формування досвіду дитини через імітацію, наслідування, ідентифікацію – найважливіші форми научіння.

Вчений помітив, що багато способів поведінки ґрунтується на основі *спостереження* за поведінкою інших представників суспільства. Навчання дитини відбувається не шляхом спроб і помилок, а в ході спостереження, здебільшого свідомого.

А. Бандура виокремив два види научіння:

1) чисте наслідування, характерне для раннього розвитку дітей;

2) вікарне навчання – суб'єкти усвідомлюють і очікують позитивні наслідки дій, які вони наслідують.

До схеми «стимул – реакція» ***А. Бандура*** включає чотири проміжні процеси для пояснення того, як наслідування призводить до формування нової реакції:

1) увага дитини до дії моделі – людини як зразка для наслідування;

2) пам'ять, яка зберігає інформацію про дії моделі;

3) наявність у дитини необхідних сенсорних можливостей і рухових навичок, які дозволяють відтворити те, що вона сприймає у моделі для наслідування;

4) мотивація, яка визначає бажання дитини виконати те, що вона бачить у моделі для наслідування.

Дитина вже в ранньому дитинстві відчуває, що її особисте благополуччя залежить від готовності поводитися так, як від неї очікують інші, тому малюк починає усвідомлювати дії, які приносять задоволення йому та його батькам, навчається діяти «як інші».

3. Персоногенетичний підхід.

Зміст ***персоногенетичного підходу*** найбільш повно репрезентований у роботах ***А. Маслоу*** і ***К. Роджерса***. Вони відкидають детермінізм внутрішнього або середовищного програмування. На їхню думку, психічний розвиток – результат власного вибору, здійсненого людиною. Сам процес вибору має спонтанний характер, оскільки його рушійною силою є прагнення до *самоактуалізації* (за А. Маслоу) або прагнення до *актуалізації* (за К. Роджерсом). Ці прагнення мають уроджений характер. Суть *самоактуалізації* або *актуалізації* полягає у розвитку людиною власного потенціалу, власних здібностей, що веде до розвитку «повноцінно функціонуючої людини».

За ***А. Маслоу***, прагнення до *самоактуалізації* – уроджене прагнення людини до максимально повного виявлення та розвитку своїх потенційних можливостей, здібностей і талантів.

За ***К. Роджерсом***, прагнення до *актуалізації* – уроджена тенденція особистості «розвивати усі свої здібності, щоб зберегти та розвивати особистість», тобто зберегти, розвинути та підсилити себе, максимально виявити кращі якості своєї особистості. Ця актуалізуюча тенденція вибіркова,

вона спрямована на ті аспекти середовища, які обіцяють конструктивний рух особистості до завершеності та цілісності.

4. Когнітивний підхід до психічного розвитку.

Засновник *когнітивного підходу* ***Жан Піаже*** вважав, що основою онтогенезу психіки людини є розвиток її *інтелекту*. Відповідно, етапи психічного розвитку – це етапи розвитку інтелекту. В процесі розвитку відбувається *адаптація* людини до оточуючого середовища.

Інтелект тому і є стрижнем розвитку психіки, бо саме розуміння забезпечує адаптацію до оточуючого світу. При цьому адаптація – не пасивний процес, а активна взаємодія індивіда із середовищем. Ця активність являє собою необхідну умову розвитку, оскільки схема оточуючого світу не дається дитині в готовому вигляді при народженні, немає її і в оточуючому світі. Схема випрацьовується лише в процесі активної взаємодії людини із середовищем, внаслідок чого встановлюється рівновага між ними.

Вивчаючи зміст інтелектуального розвитку, Ж. Піаже розглядає феномен *егоцентризму* дитини, що виявляється в своєрідності дитячої логіки, безпосередності сприймання та суб'єктивності тлумачення фактів навколишньої дійсності.

Інтелектуальний розвиток Ж. Піаже тлумачить як процес поступового ускладнення когнітивних структур, що відбувається через ряд послідовних стадій:

1) Сенсомоторна стадія (від народження до 2 років);
2) Доопераційна стадія (від 2 до 7 років);
3) Стадія конкретних операцій (від 7 до 11 (12) років);
4) Стадія формальних операцій (від 11 (12) років і старше).

Впродовж першої стадії немовля пізнає світ через власні відчуття та дії. Дитина дивиться, слухає, мацає, нюхає і пробує на смак, мне, кидає, тягне тощо. Базою для досліджень дитиною дійсності спочатку стають природжені рефлекси, на основі яких поступово формуються нові схеми пізнання світу.

Наступна стадія характеризується оволодінням мовленням дитиною, що сприяє виконанню перших розумових операцій. Ці дії однак обмежені безпосереднім досвідом дитини, тому мають локальний, конкретний і егоцентричний характер (наприклад, уявлення про переміщення сонця чи місяця слідом за дитиною).

Під час стадії конкретних операцій дитина починає використовувати в мисленні логіку, аналіз, оцінку, також з'являється та розвивається здатність класифікувати предмети, формуються уявлення про збереження кількості речовини при зміні форми. Показово, що мисленнєві операції здійснюються дитиною на цій стадії з опорою на конкретні зовнішні дані.

Егоцентризм послаблюється і поступово зникає, замінюючись зворотністю мислення – здатністю змінювати хід та зміст розміркувань.

Впродовж стадії формальних операцій усувається залежність мислення від безпосереднього досвіду індивіда, підлітки стають спроможними до оперування абстрактними поняттями, висувають гіпотези і формулюють умовисновки.

5. Модель екологічних систем.

За ***У. Бронфенбреннером***, екологічна середовище розвитку дитини складається з чотирьох немов вкладених одна в одну систем, які зазвичай графічно зображують у вигляді концентричних кілець:

- мікросистема – сім'я дитини;
- мезосистема – дитсадок, школа, двір, квартал проживання тощо;
- екзосистема – дорослі соціальні організації;
- макросистема – культурні звичаї країни, цінності, традиції та ресурси.

Модель здається простою і очевидною, існують гнучкі як прямі, так і зворотні зв'язки між цими чотирма системами.

Наприклад, гнучкий графік на підприємстві, де працює мати дитини, дозволяє жінці більше уваги приділяти вихованню і побічно вплине на розвиток дитини. В той же час можливість для матері вільніше розпоряджатися своїм часом зазвичай сприятиме її душевній рівновазі і побічно позначається на підвищенні продуктивності жіночої праці.

Бронфенбреннер зазначає, що екологічні системи рухливі і з часом змінюються. Народження молодшого брата/сестри, початок навчання в школі або розлучення батьків змінюють відносини між дитиною та її оточенням. Народження нового малюка має зовсім різні наслідки для малюка, який лише навчається ходити, і для школяра, у якого багато джерел спілкування та інтересів за межами сім'ї.

Мікросистема: сім'я.

Особистість дитини формує його сім'я, батьківські установки і атмосфера сім'ї. Якщо сім'я дружна, дитина росте спокійною, керованою і доброзичливою. Потрібно врахувати, що не тільки дорослі впливають на поведінку дітей, але і самі діти також впливають на поведінку дорослих. Наприклад, доброзичлива, уважна дитина частіше викликає позитивні та спокійні реакції з боку батьків, тоді як непосидючу дитину частіше карають і обмежують свободу її дій. Сім'я – дуже динамічне утворення. Навіть по відношенню до двох близнюків не можна стверджувати ідентичність середовища розвитку, до них ставлять різні вимоги, різні очікування, оскільки один з них неминуче призначається старшим, а інший – молодшим.

Мезосистема: школа, квартал проживання, дитячий садок.

Мезосистема впливає на розвиток дитини не безпосередньо, а в парі з мікросистемою – сім'єю. На відносини батьків і дітей впливають взаємини малюка з вихователями дитячого садку, і навпаки. Якщо сім'я і вихователі дитячого садка готові до співпраці, дружать і спілкуються, поліпшуються відносини між дитиною і батьками, між дитиною і вихователями.

З іншого боку, ситуація в сім'ї впливає на те, як буде впливати школа, двір, дитячий садок на дитину. Успішність малюка в школі залежить не тільки від обстановки в класі, але і від ситуації в сім'ї: успішність поліпшується, якщо батьки цікавляться шкільним життям і вчать дитину робити уроки. Якщо брат і сестра ходять в одну школу, але сестрі дозволяють приводити додому подруг, а братові – ні, мезосистема їх життєдіяльності буде відрізнятися.

Вплив мезосистеми на дитину переломлюється не тільки через сім'ю, але і через особистість самої дитини: діти можуть ходити в одну і ту ж школу, але при цьому коло однокласників може бути значущим для одного і

незначним для іншого, всі важливі життєві події якого відбуваються, наприклад, в драмгуртку.

Екзосистема: дорослі соціальні організації.

Це можуть бути формальні організації, наприклад, місце роботи батьків, соціальні служби тощо. Гнучкий графік роботи, оплачувана відпустка мами і батька, лікарняний лист для батьків у випадку захворювання дітей – це те, чим екзосистема може посприяти батькам у вихованні дітей і побічно сприяти розвитку. Підтримка з боку екзосистеми може бути і неформальна – здійснюватися силами суспільного оточення батьків – друзі і члени сім'ї допомагають порадою і навіть матеріально. Як правило, чим більше зв'язків сім'ї із соціальними організаціями, тим сприятливіше це позначається на сім'ї та розвитку дитини. В ізольованих сім'ях частіше відзначається завищений рівень конфліктів і погане поводження з дітьми.

Макросистема.

Макросистема – це культурні звичаї країни, цінності, традиції і ресурси. Якщо в країні не заохочується народжуваність і не надається відпустка по догляду за дитиною, то дитина буде рости в умовах нестачі материнської уваги, а мікро-, мезо - і екзосистеми можуть виявитися недостатніми, щоб це компенсувати. З іншого боку, незалежно від сприятливих зовнішніх умов, основні складові способу життя і світогляду зберігаються в субкультурі.

У країнах, де встановлені найвищі стандарти допомоги дітям, а на робочих місцях застосовуються особливі умови для працюючих батьків, діти частіше отримують позитивний досвід в їх конкретному оточенні. Правила, згідно з якими діти із затримками розвитку можуть навчатися разом з іншими дітьми в школі, справляють істотний вплив на рівень освіти і соціальний розвиток як цих дітей, так і їх «нормальних» однолітків. У свою чергу, успіх або провал цього педагогічного починання може сприяти або, навпаки, завадити подальшим спробам інтегрувати відстаючих дітей у школу.

У. Бронфенбреннер вважав, що найзначнішу роль у розвитку дитини відіграє саме макросистема, оскільки вона володіє здатністю впливати на всі інші рівні. Наприклад, американська державна програма компенсаторного навчання «Хед Старт», спрямована на підвищення академічної успішності та розвиток інтелектуальних здібностей учнів із малозабезпечених сімей та національних меншин, мала, на думку У. Бронфенбреннера, величезний позитивний вплив на розвиток кількох поколінь американських дітей.

В теорії екологічних систем діти є як продуктами, так і творцями навколишнього середовища. За ***У. Бронфенбреннером***, ситуації в житті можуть бути як нав'язаними дитині, так і надаватися в результаті активності самої дитини. Коли діти стають старшими, вони змінюють своє оточення і переосмислюють отриманий досвід. Але і тут продовжують працювати взаємозалежності, оскільки яким чином це роблять діти, залежить не тільки від їх фізичних, інтелектуальних та особистих рис, але і від того, як їх виховали, що вони встигли увібрати з оточення.

Теорія розвитку вищих психічних функцій Л.Виготського.

Згідно з ***культуро-історичною теорією розвитку психіки***, що була розроблена ***Л.Виготським***, вищі психічні функції людини мають суспільно-

історичне походження і формуються в онтогенезі по мірі соціалізації індивіда й засвоєння ним культурного досвіду.

Л. Виготський вважав, що *джерелом розвитку вищих психічних функцій є середовище*. Вищі психічні функції виникають спочатку як форма колективної поведінки дитини, як форма співробітництва між людьми (інтерпсихічна), і лише потім стають індивідуальними (інтрапсихічними) функціями самої дитини. Ставлення до середовища з віком змінюється. Змінюється і роль середовища в розвитку, вплив якого опосередковується переживаннями дитини.

Л. Виготський сформулював ***закони розвитку дитини****:*

- дитячий розвиток відбувається нерівномірно в часі: рік життя немовляти за темпом розвитку не відповідає рокові життя, наприклад, підлітка;

- розвиток психіки являє собою ланцюжок якісних змін, процес, в якому ускладнення і кількісні зміни психічних функцій переходять у якісні, суттєві і призводять до стрибкоподібних якісних новоутворень. Сприймання, пам'ять, мислення дитини відрізняються від психічних процесів дорослого не тим, що вони менш розвинені, вони просто якісно інші, ніж у дорослого. Закономірності, яким вони підлягають, в процесі розвитку видозмінюються, кількісні зміни переходять у якісні;

- нерівномірність дитячого розвитку: кожна сторона в психіці дитини має свій оптимальний період розвитку;

- закон розвитку вищих психічних функцій, які, як уже зазначалось, виникають спочатку як зовнішні, інтерпсихічні, а потім переходять у внутрішні, інтрапсихічні. Вищі психічні функції характеризуються опосередкованістю, усвідомлюваністю, довільністю, системністю, формуються за життя в результаті оволодіння знаряддями, засобами та розвиваються у зв'язку з навчанням.

Рушійною силою психічного розвитку за Л. Виготським, є навчання. Розвиток не можна зводити до навчання: навчання веде за собою розвиток, але розвиток ним не вичерпується. Розвиток визначається розумовими перетвореннями, які відбуваються в учня. Зрушення в розвитку створюють нові резерви для навчання.

ЛЕКЦІЯ 4. ВІКОВА ПЕРІОДИЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

4.1. Проблема здійснення вікової періодизації психічного розвитку людини.

4.2. Вікова періодизація психічного розвитку людини.

4.3. Критерії вікової періодизації психічного розвитку людини.

4.4. Поняття про кризи та сенситивні періоди психічного розвитку людини.

Основні поняття: вік; вікова періодизація; хронологічний вік; психологічний вік; криза психічного розвитку; нормативні та ненормативні кризи психічного розвитку; сенситивний період психічного розвитку; психічні новоутворення; провідна діяльність; соціальна ситуація розвитку.

4.1. Проблема здійснення вікової періодизації психічного розвитку людини.

Однією з найбільш вживаних категорій вікової психології є вік. Це поняття тлумачиться як тривалість життя людини, але може вживатись і для позначення конкретного відрізку життя, як синонім вікового періоду.

В психології розрізняють ***хронологічний вік*** – кількість прожитих людиною років від її народження, та ***психологічний вік*** – рівень розвитку психіки і світосприймання.

Психологічний вік – конкретний, обмежений в часі етап психічного розвитку індивіда, що характеризується сукупністю закономірних типових психологічних змін та якостей.

Оскільки психічний розвиток є дискретним, то постає питання розподілу онтогенезу людини на певні вікові відрізки – створення вікової періодизації психічного розвитку.

Це питання є дуже давнім за своїм походженням, так як перші спроби укладання періодизації життя людини за психологічними ознаками були здійснені ще в періоді античності, коли психологія розвивалась у складі філософії. Так, згідно з ***давньокитайською класифікацією***, перший період життя – молодість – охоплює інтервал від народження до 20 років. Далі йшли вік вступу до шлюбу (до 30 років), вік виконання суспільних обов'язків (до 40 років), вік пізнання власних помилок (до 50 років), останній період творчого життя (до 60 років), бажаний вік (до 70 років), а далі, як вважали китайські мислителі, приходила старість.

Давньогрецький філософ і математик ***Піфагор*** (VI ст. до н. е.) порівнював етапи життя з порами року: від народження до 20 років – період становлення («весна»); від 20 до 40 років – молодість («літо»); від 40 до 60 років – розквіт сил («осінь»); від 60 до 80 років – старість і згасання («зима»).

Гіппократ (V–IV ст. до н. е.) ділив життя людини на 10 періодів – по 7 років, а ***Аристотель*** ділив дитинство й отроцтво на три стадії: від народження до 7 років; від 7 до 14 років; від 14 до 21 року. Стародавні римляни виокремлювали 5 фаз життя з тривалістю кожної по 13–15 років.

Впродовж становлення психології продовжувалось розв'язання проблеми створення вікової періодизації, проте соціальні зміни та динаміка наукових парадигм породжували появу нових критеріїв для розподілу онтогенетичного розвитку психіки людини.

Знайомлячись із періодизацією індивідуального розвитку, слід враховувати деякі специфічні проблеми. Не існує жорстких меж початку і завершення кожної стадії. Як показали численні дослідження, для процесів дозрівання та інволюції притаманні нерівномірність і гетерохронність, котрі як відображення внутрішніх протиріч розвитку містять різноманітні можливості життя – від передчасного старіння в одних випадках до активного довголіття в інших. Насправді, можна бути тридцятирічним «старим» – або творчо і фізично активним, «молодим» і до, і після сімдесяти.

Визначити межі вікових періодів досить складно через те, що існують різні погляди щодо критеріїв виокремлення вікового періоду (інтенсивність росту, ступінь розвитку нервової системи тощо). Існує багато класифікацій віків, розроблених спеціалістами з різних галузей людського знання (а отже, і базованих на різних критеріях).

В результаті численних спроб створення вікової періодизації з'явилось безліч різноманітних класифікацій, але і сьогодні єдиної класифікації не існує.

Таким чином, на сучасному етапі наука в цьому питанні має справу з двома аспектами проблеми здійснення вікової періодизації психічного розвитку:

- *різні критерії здійснення* – різні науковці брали і тепер беруть до уваги альтернативні критерії (наприклад, показники фізичного зростання, соціальні зміни тощо; практикується й використання декількох критеріїв одночасно);

- *вплив національних та етнічних особливостей* країни на визначення вікових періодів – наприклад, у США фігурує вік тінейджерів (з 13 по 19 років), в українській періодизації він охоплює частину підліткового та юнацького періодів; молодший шкільний вік починається з 6-річного періоду дитинства згідно української вікової періодизації, в американській психології це лише частина періоду середнього дитинства.

Слід зважати, що вікова періодизація психічного розвитку має *умовний характер*, так як психічне життя конкретного індивіда, підкоряючись загальним законам, все-таки розгортається своєрідно, що особливо яскраво демонструється змінами психіки людини впродовж її дорослості – у 40 років одні особистості вже займаються вихованням онуків, а інші лише народжують першу дитину, що виявляє індивідуальну неповторність їх психіки. Тому в сучасній віковій психології все більш розповсюдженою є думка про складність, а то й неможливість визначення точних меж періодів психічного розвитку дорослих.

Науково обґрунтована вікова періодизація має як теоретичне значення, слугуючи основою для впорядкування та систематизації напрацьованих фактів онтогенетичного розвитку психіки людини, так і прикладне призначення. Знання змісту вікової періодизації стає основою для вивчення всієї вікової психології і є необхідним для будь-якої освіченої особистості, а для майбутнього вчителя – базовим елементом професійної компетентності.

При здійсненні вікової періодизації психічного розвитку людини користуються такими одиницями поділу онтогенезу:

а) *епоха*, впродовж якої відбувається радикальна перебудова всіх систем організму, в тому числі психіки, таких одиниць в людському онтогенезі фігурує всього три – дитинство, дорослішання і дорослість;

б) *період*, для якого характерні істотні зміни всієї психіки, саме ця одиниця є ключовою при вивченні вікової психології людини;

в) *фаза*, якій властива зміна певної сфери психіки. Дана одиниця не є такою постійною і послідовною, як згадані вище, оскільки використовується науковцями для акцентування якихось суттєвих психічних змін парціального характеру. Так, у періоді немовляти вченими було виокремлено фазу новонародженості, тривалість якої сягає близько одного-двох місяців життя дитини після народження, однак важливість цієї фази зумовлюється тими потужними психічними змінами і надбаннями, які розгортаються в автономному житті малюка.

4.2. Вікова періодизація психічного розвитку людини.

Поділ життєвого шляху на періоди дає змогу краще зрозуміти закономірності розвитку і специфіку окремих вікових етапів.

Вікова періодизація – спроба виокремити загальні закономірності, яким підпорядковується життєвий цикл людини.

Фізіологічна періодизація, ухвалена на Міжнародному симпозіумі з вікової фізіології у 1965 р. у Москві, виокремлює сім періодів розвитку в дитинстві та юнацтві.

Вікова періодизація психічного розвитку людини (Москва, 1965 р.)

Вікові періоди	Чоловіки	Жінки
Новонароджений	1–10 днів	
Грудна дитина	10 днів – 1 рік	
Раннє дитинство	1–2 роки	
Перший період дитинства	3–7 років	
Другий період дитинства	8–12 років	8–11 років
Підлітковий вік	13–16 років	12– 15 років
Юнацький вік	17–21 рік	16–20 років
Середній вік:		
Перший період	22–35 років	21–35 років
Другий період	35–60 років	35–55 років
Похилий вік	61–75 років	56–75 років
Старечий вік	75–90 років	
Довгожителі	Старше 90 років	

Сучасна вітчизняна вікова періодизація спирається у будові на інтеграцію декількох критеріїв – соціального статусу індивіда й проявів його

власної психічної активності, а також беруться до уваги соматичні зміни, зумовлені законами біологічного розвитку людського організму. Періодизація, розповсюджена в сучасній психології, має розширений характер і охоплює весь онтогенез людини.

Вікова періодизація психічного розвитку людини (Україна)

Назва вікового відрізку	Тривалість
Епоха дитинства	
1. Пренатальний період	зачаття – народження
2. Немовлячий період Фаза новонародженості	народження – 1 рік народження – 1–2 місяці
3. Ранній (переддошкільний) період	1–3 роки
4. Дошкільний період	3–6 років
5. Молодший дошкільний період	6–10 (11) років
Епоха дорослішання	
6. Підлітковий період Фаза молодших підлітків Фаза старших підлітків	10 (11) – 15 років 10 (11) – 13 років 13–15 років
7. Юнацький період Фаза ранньої юності Фаза власне юності	15–21 рік 15–18 років 18–21 рік
Епоха дорослості	
8. Ранній дорослий період	21–40 років
9. Середній дорослий період	40–60 років
10. Пізній дорослий період	60 років

У багатьох зарубіжних наукових джерелах фігурують такі розбіжності з вище розглянутим варіантом періодизації, як різна тривалість немовлячого періоду – від одного до трьох років (***Е. Еріксон, В. Квінн, В. Мухіна, Г. Крайг***), альтернативні позначення періоду дитинства – шкільний вік, дитинство, середнє дитинство (***Е. Еріксон, В. Квінн, Г. Крайг***), зведення підліткового та юнацького періоду в єдиний, який здебільшого позначають підлітковим (***Г. Крайг, Ф. Райс, А. Реан, Д. Шеффер***).

Вікова періодизація психічного розвитку людини (В. Квінн, 2000 р.)

Немовля	Від народження до 3 років
Раннє дитинство	3–6 років
Дитинство	6–12 років
Підлітковий (юнацький) вік	12–18 років
Молодість	18–40 років
Зрілий вік	40–65 років
Похилий вік	Від 65 років і старше

Зважаючи на існування ряду альтернативних побудов періодизації психічного розвитку людини, доречно розглянути популярні в наукових колах версії російського психолога ***А. О. Реана*** і американського психолога ***Г. Крайг***.

Альтернативні періодизації психічного розвитку людини

Назва періоду	Тривалість	
	за Г. Крайг	**за А. Реаном**
1. Пренатальний період	від зачаття до народження	від зачаття до народження
2. Немовлячий період	від народження до 2 років	від народження до 2 років
3. Раннє дитинство	2–6 років	2–6 років
4. Середнє дитинство	6–12 років	6–11 років
5. Підлітковий та юнацький вік	12–20 років	11–19 років
6. Ранній дорослий вік	20–40 років	19–40 років
7. Середній дорослий вік	40–60 років	40–60 років
8. Пізній дорослий вік	60 років – до смерті	60 … 75 … років

4.3. Критерії вікової періодизації психічного розвитку людини.

Рушійними силами розвитку психіки є *суперечності*, які виникають на кожному етапі розвитку людини. Вони зумовлюються виникненням у індивіда нових потреб, змінами взаємин з оточуючими людьми, появою нового статусу в суспільстві.

Зовнішні суперечності розгортаються між індивідом та вимогами соціуму, наприклад, очікування батьків конфліктують з бажаннями дитини. Однак, зовнішні суперечності стають рушіями психічного розвитку індивіда тоді, коли трансформуються у *внутрішні*, стають зоною зіткнення протилежних тенденцій психіки самої людини. Внутрішні суперечності спричинюють активність індивіда, спрямовану на розв'язання цих суперечностей шляхом прогресивних змін психіки та діяльності. Подолання одних суперечностей викликає формування нових.

Однією із найбільш типових внутрішніх суперечностей, що в нових формах виникає на кожному етапі психічного розвитку індивіда, є розбіжність *між новими потребами* (пізнавальними, комунікативними тощо) і *старими, вже неефективними способами їх задоволення*. Розв'язання цієї суперечності конструктивним чином забезпечує прогресивні зміни психіки через зміну соціального становища, зростання компетентності і вдосконалення діяльності, суттєво сприяє самовираженню і самоствердженню особистості.

Кожний віковий період характеризується своєрідною, специфічною для нього *соціальною ситуацією розвитку*, яка є висхідним моментом для всіх динамічних змін, які відбуваються в розвитку протягом даного періоду.

Соціальна ситуація розвитку – особливе поєднання внутрішніх процесів і зовнішніх умов психічного розвитку індивіда, типове для представників певного вікового періоду.

Впродовж певного періоду складається особливе становище індивіда в системі суспільних відносин, розгортається певний зміст взаємин з

оточуючими людьми, формується визначена система прав та обов'язків, які повинна виконувати дитина. Соціальна ситуація розвитку індивіда зумовлюється, з однієї сторони, тими традиціями, потребами, що актуальні в суспільстві, а з іншої – індивідуальними психологічними особливостями, що характерні для даної людини. Соціальна ситуація розвитку дитини визначає успішність її соціалізації та індивідуалізації на даному віковому періоді.

Таким чином, соціальна ситуація індивіда виражається через:

- соціальний статус – специфічне становище людини у соціумі, що визначає її права та обов'язки; по мірі дорослішання людини її статус ускладнюється;

- систему взаємин індивіда з іншими людьми, зокрема, спілкування з дорослими – батьками, вихователями, педагогами, також з ровесниками – своєї та протилежної статі;

- адаптацію індивіда до нових соціальних умов – відвідування дитячого садка, навчання в школі та ЗВО. У випадку порушення процесів соціального пристосування говорять про наявність дезадаптації.

У кожному періоді розвитку людини якась одна із багатьох діяльностей є *провідною* – найголовнішою діяльністю, яка визначає і забезпечує психічний розвиток у певному періоді. Провідна – це діяльність, виконання якої визначає виникнення і формування основних психічних новоутворень людини на даному етапі розвитку її особистості.

Провідна діяльність – це діяльність, яка, виникаючи в рамках нової соціальної ситуації розвитку індивіда, забезпечує розв'язання психічних суперечностей і формування психічних новоутворень.

Провідна діяльність є показником адекватності психологічного віку індивіда і характеризується тим, що в ній виникають і диференціюються інші види діяльності, перебудовуються основні психічні процеси і відбуваються зміни психологічних особливостей особистості на даній стадії розвитку. Значення провідної діяльності для психічного розвитку залежить перш за все від її змісту, від того, що відкриває для себе і засвоює людина в процесі її виконання. Виділяють такі види провідної діяльності (за ***Л. М. Фрідманом***):

1) період немовляти – безпосереднє емоційне спілкування з дорослим;
2) ранній вік – предметно-маніпулятивна діяльність;
3) дошкільний вік – ігрова діяльність;
4) молодший шкільний вік – учіння;
5) підлітковий вік – інтимно-особистісне спілкування з ровесникам;
6) юнацький вік – навчально-професійна діяльність.

Зміна провідної діяльності, за словами ***Д. Б. Ельконіна***, відбувається за принципом чергування: якщо в попередньому віковому періоді провідна діяльність забезпечувала розвиток потребово-мотиваційної сфери індивіда, то в наступному періоді вона спрямовується на вдосконалення операційно-технічних можливостей.

Поняття провідної діяльності вказує на її головну роль для психічного розвитку індивіда в певному віковому періоді, однак не заперечує існування інших видів діяльності. Важливо також, що поява нової провідної діяльності не заперечує значення попередньої. Проте, лише в рамках провідної

діяльності відбувається тренування і розвиток всіх психічних функцій індивіда.

Внаслідок функціонування провідної діяльності формуються *новоутворення психіки*, які є головними показниками адекватності психічного розвитку щодо визначеного вікового періоду.

Психічні новоутворення – прогресивні надбання психіки, що є узагальненим результатом психічного розвитку індивіда у певному віковому періоді.

Новоутворення не з'являються автоматично, а формуються під дією трьох факторів психічного розвитку за сприятливих умов існування і становлення особистості. Психічні новоутворення є специфічними для кожного вікового періоду і характеризують перебудову особистості.

Здебільшого новоутворення формуються в кінці вікового періоду, демонструючи успішність формування психіки в ньому, однак іноді з'являються на початку (внутрішня позиція школяра, що формується у першокласника), або в середині періоду (почуття дорослості виразно виявляється вже у 13-річних підлітків).

Залежно від тієї сфери психіки, де сформувались психічні новоутворення, вони мають такі різновиди, як *особистісні*, що відображають зміни емоцій, почуттів, волі, характеру, самосвідомості, мотивації, та *пізнавальні* (пізнавальні процеси, увага, інтелектуальні здібності).

Якщо новоутворення охоплює всю сферу психіки, особистісну чи пізнавальну, воно називається загальним, на кшталт довільності пізнавальних процесів молодших школярів, а якщо стосується лише окремої психічної функції – парціальним (наприклад, адекватна самооцінка як компонент самосвідомості дошкільнят).

Види психічних новоутворень:

1) за сферою локалізації (пізнавальні та особистісні);

2) за обсягом (загальні та парціальні).

Динаміка психічного розвитку індивіда втілюється в певний механізм, який виявляється в послідовному проходженні типових етапів щодо кожного вікового періоду. Так, на початку вікового періоду накопичуються та загострюються психічні суперечності, які формують потребу дитини в змінах умов свого дорослішання. Кризові тенденції у самосвідомості та поведінці індивіда спричинюють перебудову його взаємин з навколишніми людьми, тобто відбувається зміна соціальної ситуації розвитку. Нова соціальна ситуація розвитку індивіда забезпечує появу нової провідної діяльності, яка, в свою чергу, формує психічні новоутворення. Нові надбання психіки дають поштовх для виникнення суперечностей, які загострюються при збереженні старих умов соціалізації і формують передумови для зміни соціальної ситуації розвитку – настає новий виток психічного розвитку.

4.4. Поняття про кризи та сенситивні періоди психічного розвитку людини.

Становлення та функціонування особистості супроводжується як відносно стабільними періодами психічного розвитку, так і кризовими. Саме

кризи, що зазвичай розгортаються в перехідні періоди психічного розвитку індивіда, свідчать про завершення одного циклу становлення особистості і початок наступного. Джерелом переживання кризи є суперечність, що розгортається між психічними й фізичними можливостями індивіда та системою його взаємин з навколишніми людьми.

Криза психічного розвитку – явище загострення психічних суперечностей, що супроводжується різкою і кардинальною перебудовою самосвідомості індивіда та його взаємин з навколишніми людьми.

Людина може переживати як *нормативні*, *вікові кризи*, так і *ненормативні*. Вікові кризи мають типовий характер, тому що характеризуються однаковими віковими рамками перебігу, чинниками та симптомами.

Науковці виокремлюють наступні ***вікові кризи психічного розвитку***:

1) криза новонародженості;
2) криза 1-го року;
3) криза 3-х років;
4) криза 6 (7)-и років;
5) криза 13-ти років;
6) криза 17-ти років.

Ненормативна криза психічного розвитку виявляється як явище загострення суперечностей психіки людини, спричинене складними, несприятливими життєвими обставинами. Ненормативні кризи мають непланований і автономний щодо вікових криз характер.

Зміст та причини вікових криз ґрунтовно розроблені щодо етапів становлення особистості, тоді як переживання криз розвитку впродовж дорослості лише вивчається. Більшість психологів вказує на типовий характер так званої кризи середини життя, яка розгортається приблизно в 40 років і пов’язується з аналізом та оцінкою особистістю життєвих досягнень.

Переживання кризи дітьми та дорослими супроводжується різною симптоматикою:

Ознаки вікових крих у дітей: впертість, конфліктність, неслухняність, тривожність.

Ознаки психологічних криз у дорослих: спустошеність, безнадійність, знецінення життєвих здобутків, руйнування життєвих цінностей.

Дискусійним в науці залишається питання обов’язковості гострого перебігу кризи розвитку та її неминучості взагалі. Окремі психологи зазначають, що неминучими є не кризи, а прогресивні якісні «стрибки» розвитку психіки індивіда. Наприклад, якщо дорослі своєчасно змінюють ставлення до дитини, передбачаючи зміни її психіки, то перебіг кризи пом’якшується. Слід пам’ятати й про те, що рамки та особливості переживання вікових криз є умовними, тому що індивідуальність кожної дитини накладає відбиток на час і зміст кризових переживань.

Будь-яка ***криза має дві сторони*** – руйнування старих психічних якостей, що втратили своє розвивальне значення, і формування нових особистісних функцій. Саме перша сторона кризи супроводжується негативними поведінковими реакціями індивіда – тривожністю, конфліктністю, пригніченістю тощо. В цілому ж кризи мають позитивне

призначення – розв'язуючи суперечності психіки, людина розвивається. Конструктивно розв'язана криза забезпечує якісні прогресивні зміни психічного розвитку, тоді як занедбана – пригнічує особистість.

Для організації ефективного соціального впливу на формування особистості необхідно знати та враховувати *сенситивні періоди* її розвитку. В певні періоди життя дитина є особливо чутливою до визначеного педагогічного впливу, тобто сенситивною до нього.

Сенситивний період – чутливий, оптимально сприятливий до розвитку певних психічних функцій відрізок становлення особистості.

Сенситивність варто тлумачити як найбільш сприятливі і своєчасні умови для розвитку певної психічної функції, якості. Важливо враховувати, що більшість сприятливих умов для розвитку певних психічних функцій має тимчасовий, скороминущий характер. Наприклад, ранній період є сенситивним для розвитку мовлення, так як:

- по-перше, в цьому віці діти дуже чутливі до розвивального впливу дорослих, їх мовленнєві навички інтенсивно поповнюються і вдосконалюються;

- по-друге, якщо дитина в цьому віці не отримує адекватної стимуляції зі сторони дорослих, то втрати у розвитку мовлення можуть бути незворотними.

Сенситивність залежить від ряду факторів, найбільше від закономірностей дозрівання мозку людини та попередніх надбань її психічного розвитку. Відтак, межі переживання сенситивного періоду є індивідуальними для кожної людини. Важливо також пам'ятати, що врахування сенситивного періоду передбачає опору не лише на сформовані психічні процеси, а здебільшого ті, що знаходяться в процесі дозрівання. Ефективний процес навчання активізує задатки дитини, стимулюючи їх розвиток до рівня знань, вмінь, здібностей.

Для сучасної науки є відкритим питання визначення сенситивних періодів для всіх психічних функцій, що формуються в онтогенезі людини.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ ДИТИНСТВА

ЛЕКЦІЯ 5. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ У ПРЕНАТАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

5.1. Характеристика стадій пренатального розвитку дитини.

5.2. Загальні тенденції психічного розвитку дитини у пренатальному періоді.

5.3. Вплив особливостей пренатального розвитку дитини на її психіку.

5.4. Вплив процесу народження на психіку дитини.

Основні поняття: пренатальний розвиток; гермінальна стадія; ембріональна стадія; фетальна стадія; монозиготні (дизиготні) близнята; плід; тератогени; габітурація; бондінг; фактори психічного ризику до народження дитини; пренатальна педагогіка.

5.1. Характеристика стадій пренатального розвитку дитини.

Дитинство є особливим етапом онтогенетичного розвитку людського індивіда, який триває від зачаття до підліткового віку. У дитинстві поєднані процеси дозрівання, росту та розвитку. Кожен його період характеризується специфічною соціальною ситуацією розвитку, провідним видом діяльності та виникненням новоутворень у психіці й особистості індивіда.

Процес дозрівання, росту і розвитку людини починається із зачаття (з'єднання двох клітин: яйцеклітини жінки і сперматозоїда чоловіка). Запліднена яйцеклітина несе в собі всю генетичну інформацію, насамперед про стать, спадковий потенціал, яка необхідна для народження нової людської істоти. У процесі дозрівання відбуваються не тільки генетично запрограмовані зміни зовнішнього вигляду організму, а й зміни у його будові, організації та функціях. Шлях, який доводиться долати заплідненій яйцеклітині в організмі матері, нелегкий, а часом і небезпечний.

Таким чином, онтогенез людини розпочинається далеко до народження дитини і поділяється на два етапи – ***пренатальний***, який триває від зачаття до народження, та ***постнатальний***, що починається з народження, охоплює дитинство, дорослішання, власне дорослість і закінчується смертю людини.

Пренатальний період розвитку психіки людини ще достатньо не вивчений, хоча уявлення про його важливість існували ще за часів Стародавньої Греції (***Платон***). Початок наукового вивчення цього періоду відносять до 1970-х рр., коли швейцарський психоаналітик ***С. Фанті*** обґрунтував існування ще однієї *стадії психічного розвитку – ембріональної*. Він висунув ідею про те, що вагітна жінка «згадує» та відтворює на органічному рівні свій стан як плоду, а на психологічному – стан своєї матері. Тому внутрішні конфлікти та тривоги, які стосувались минулих стадій розвитку, оживають на цьому етапі і впливають на образ дитини. А це, у свою чергу, впливає на «самопочуття» та розвиток дитини. Також С. Фанті підкреслював, що майбутня мама не повинна хвилюватися про своє здоров'я,

так як будь-яка спроба самозбереження перетворюється у несвідоме намагання відторгнути дитину.

Пренатальний розвиток дитини в нормі триває 265–280 днів і поділяється на такі фази:

- *передзародкова (гермінальна)*, яка триває 10–14 днів після запліднення яйцеклітини до переміщення зиготи в матку та прикріплення до її стінки;

- *зародкова (ембріональна)*, яка триває від 2-х тижнів до 3–го місяця внутрішньоутробного розвитку. За цей час відбувається анатомічне та фізіологічне диференціювання тканин та органів;

- *стадія плоду (фетальна)*, яка починається на 3 місяці від запліднення і триває до народження дитини. Цей період пов'язаний із розвитком функцій та систем, які дозволять вижити після народження. Але здатність до виживання у повітряному середовищі плід буде мати тільки з 7-го місяця. Тому з цього часу його вже нерідко називають дитиною.

Вже через кілька годин після запліднення зигота, просуваючись по одній з фаллопієвих труб до матки, починає ділитись. До кінця 6-го дня утворюється більш ніж 100 клітин, які утворюють так звану бластоцисту. Бластоциста має багатопластову структуру, внутрішня порожнина якої заповнена рідиною, а клітини вже піддаються процесу диференціації. Через 6–10 днів бластоциста досягає матки і прикріплюється до її поверхні, вступаючи в контакт з системою кровопостачання матері – відбувається *імплантація*. Цей процес викликає гормональні зміни в організмі жінки, що свідчить про настання *вагітності*.

Варто звернути увагу на те, що близько 3-х з 4-х зигот ніколи не виростають до дитини, оскільки зіштовхуються з непрохідністю фаллопієвої труби, або не можуть прикріпитись до матки чи прижитись в ній.

Іноді при першому діленні зиготи утворюється дві ідентичні клітини, які розділяються і починають ділитись самостійно – з них розвивається два практично однакових організми – *монозиготні близнята*. Вони обов'язково однієї статі, зовні дуже схожі, а їхній генотип співпадає на 90–95%, тому і їхні психологічні особливості будуть доволі схожими. Буває, що з яєчників одночасно звільняється дві яйцеклітини, кожна з яких, з'єднуючись зі сперматозоїдом, дає початок розвитку *дизиготних близнят*. Їхній генотип співпадає лише на 60–65% і тому їхні психологічні риси не тотожні, а лише частково співпадають.

Зигота, а згодом бластоциста, не є чутливою до слабких несприятливих впливів або ж гине від дії надто сильних, тому особливої патології на цьому етапі розвитку дитини бути не може.

Під час *ембріональної фази* протікають два дуже важливі процеси: формування власне ембріона (а потім і плоду) і утворення допоміжних структур, які будуть підтримувати, живити та захищати ембріон і плід. До допоміжних (підтримуючих) структур відносяться:

- мішок амніона, заповнений навколоплідною рідиною;

- плацента, за допомогою якої відбувається обмін речовин між організмом матері та плоду;

- пуповина (пупковий канатик), який містить дві артерії та одну вену плода.

Слід відмітити, що кровоносна система матері та плоду не є загальною. Плацента забезпечує обмін речовинами шляхом дифузії через кліткові мембрани, але не допускає обміну кров'яних клітин.

Стосовно самого ембріона, то він у цей період дуже швидко росте і зміни відбуваються щодня. Відразу після імплантації, клітини починають диференціюватись на три шари: із зовнішнього шару (ектодерми) потім утворюється шкіра, органи відчуттів та нервова система, із середнього (мезодерми) – м'язова тканина, кровоносна та видільна системи, а із внутрішнього (ендодерми) – легені, система травлення, залози внутрішньої секреції тощо.

Наприкінці четвертого тижня вагітності починає битись серце зародка і функціонувати, хоча і в примітивній формі, нервова система. Протягом другого місяця відбувається швидке формування всіх систем і органів ембріона. З'являються ручки та ніжки, пальці, обличчя, мозок, легені та інші найважливіші органи. До кінця ембріонального періоду плід вже має майже всі риси, які відрізняють людину від інших живих істот.

Таким чином, до кінця ембріональної стадії зародок не є просто сукупністю недиференційованих клітин, а все більш впізнаваною, унікальною людською істотою, що продовжує розвиватись.

Під час цієї фази формуються всі спадкові, суто людські ознаки, тому ембріон є дуже чутливим до несприятливих впливів середовища.

Фетальна фаза – найдовша у розвитку плоду. Вона триває приблизно 6 місяців вагітності. Її головне призначення – подальший розвиток та вдосконалення всіх життєвих систем та функцій і, відповідно, підготовка до народження та самостійного життя дитини після нього.

На початку цієї фази розмір плоду становить 7,6 см, вага – 30 гр. На пальцях з'являються нігті, голова випрямляється і окреслюється шия, очі закриваються завдяки зрощеним повікам. У другій половині третього місяця відбувається диференціація репродуктивних органів у відповідності до генетичної статі зародка і тоді легко можна визначити стать дитини. До кінця місяця обличчя стає схожим на людське. Починає з'являтись м'язова активність, але ці слабкі рухи поки що не відчутні для матері. Наприкінці четвертого місяця плід починає активно рухатись, «брикати», що свідчить про сформованість м'язів, і мати виразно відчуває рухи плода.

На четвертому місяці утворюються борозни і звивини головного мозку, кора набуває шестишарової будови, характерної для мозку дорослої людини. На тілі та обличчі з'являється лануго – волосяний покрив, а шкіра покривається шаром воскоподібних виділень шкірних залоз, який захищає її від розтріскування в результаті дотику з амніоном.

На п'ятому місяці довжина плода від тімені до п'ят становить 230 мм, вага його – майже 500 гр. Значно енергійнішими стають його рухи. На тілі та обличчі з'являється волосяний покрив, шкіра змащена так званим первородним мастилом.

До кінця шостого місяця формуються усі нейрони головного мозку, очі стають чутливими до світла, з'являється реакція на звук. Плід здатний здійснювати хапальні рухи, морщитися, водити очима, робити гримаси.

Розвиваються органи слуху і нюху. У цей час він важить 0,8 кг, а довжина його становить 30,5 см.

На сьомому місяці дитина досягає віку життєздатності, тобто виявляється здатною вижити поза утробою матері, однак, народившись недоношеною, потребує інтенсивної медичної підтримки, оскільки легені ще не дозріли для самостійного функціонування. Її зріст – 355 мм, маса – 1 300 г.

Протягом восьмого місяця плід продовжує рости, і на дев'ятому місяці тіло набуває остаточних форм.

Майбутня дитина під час цієї стадії все ще продовжує бути чутливою до несприятливого впливу середовища, оскільки формуються її природжені ознаки.

Іноді 9-ти місячний період вагітності підрозділяють на три рівні частини по три місяці кожна, які називають *триместрами*. Протягом *першого триместру* формуються основні соматичні структури плоду (органи та структури тіла), у *другому* – дозрівають органи плоду, особливо головний мозок, до рівня, необхідного для виживання, а в *третьому* – дозрівають різноманітні структури головного мозку, йде підготовка до роботи всіх систем організму і перетворення зародка в немовля, яке активно адаптується до середовища існування.

Отже, індивідуальна історія людини починається не від народження, а від її зачаття. За 9 місяців пренатального періоду відбуваються не тільки фундаментально якісні та кількісні фізичні, фізіологічні зміни майбутнього новонародженого, а й інтенсивний його психічний розвиток.

5.2. Загальні тенденції психічного розвитку дитини у пренатальному періоді.

Фізичний розвиток далеко не єдиний процес, який відбувається з організмом людини у пренатальний період. Не менш важливим є психічний розвиток.

На 13–14 тижнях внутрішньоутробного періоду добре вираженими стають рухові реакції плоду на зміни емоційного стану матері, починає функціонувати емоційна сфера дитини. Вже на четвертому місяці пренатального розвитку майбутня дитина виразно реагує рухами на зміну емоційного стану матері. Палець плода нерідко перебуває в його роті, що може бути спричинене тривалим сумом чи тривогою матері. Використання спеціальних відеозйомок дозволило вченим отримати мімічні реакції плода. Якщо мама займається своїми справами, тривалий час відволікаючись від дитини, то обличчя плоду набуває сумного виразу; у вагітної жінки, яка оптимістично сприймає майбутнє материнство, малюк демонструє спокійну та радісну міміку. Ці дані підтверджують важливість емоційного стану батьків, а особливо матері, на функціонування психіки дитини.

У віці 15-ти тижнів плід здатен здійснювати хватальні рухи, мружитися, рухати очима та робити гримаси. Подразнення підошов та вій викликає рефлекторні рухи.

До кінця 20-го тижня розвиваються органи смаку та нюху. Новонароджений може відрізнити запах грудного молока матері від запаху

молока іншої жінки. Здатність до сприймання запахів є дуже важливою для адаптації новонароджених дітей до нових, незвичних умов.

Добре розвинені у плоду і смакові відчуття. Щодня він випиває певну кількість навколоплідної рідини, в якій плаває. Коли додавали до неї глюкозу, плід випивав більше, ніж звичайно, а коли гіркий розчин – менше.

До 24-го тижня закінчується розвиток чутливості шкіри, плід починає реагувати на звук, а до кінця 25-го тижня реакція на звук стає повною та стійкою. Відомо, що плід краще реагує на низькі звуки, у порівнянні з високими, тому психологи рекомендують розмовляти з ще ненародженою дитиною батькові. Позитивний вплив на майбутній емоційний розвиток дитини здійснює і музика (***О. І. Захаров***): неголосна, без сильних звукових коливань, вона заставляє «прислухатись» до неї плід. Так, в одному із експериментів вагітним жінкам щоденно у певний час пропонували слухати спокійну, тиху музику. Пізніше їхні новонароджені діти, почувши ці мелодії, переставали плакати. Вперше ввімкнена музика такого ефекту не мала.

Сучасні дослідники згодні з тим, що плід чутливий до дотику та вібрації протягом двох останніх місяців вагітності. Однак відмічається, що звуки, які ідуть ззовні, повинні бути зрівняними по силі зі звуками, які лунають в середині організму матері для того, щоб плід їх почув. Адже плід адаптується до свого доволі шумного середовища завдяки найпростішій формі научіння, яка називається ***звиканням*** або ***габітурацією***. Простіше кажучи, плід навчається реагувати на певні звуки. Такі звуки, які регулярно повторюються (наприклад, серцебиття матері, шум току крові в черевній аорті), діють на нього заспокійливо. Від нових несподіваних звуків плід здригається, але заспокоюється при їх повторенні. Тому можливим є їхнє використання для заспокоєння плоду чи новонародженого. Відомо, щоб заспокоїти новонародженого, мати бере його на руки і притискає до грудей. Експериментально доведено, що новонароджені швидко перестають плакати, коли чують биття серця. Прослуховування новонародженими дітьми аудіозаписів внутрішньоутробних звуків, як свідчать дослідження японських вчених, супроводжується появою на їхніх обличчях ознак позитивних емоцій. Якби внутрішньоутробні звуки не асоціювалися у них із приємними спогадами, цього б не сталося.

Дещо іншої думки про благополучне внутрішньоутробне життя плоду дотримувався ***З. Фройд***. Він висунув припущення, що, перебуваючи в лоні матері, плід відчуває жах. Так вважають і деякі інші вчені, доводячи, що організм вагітної жінки і плід спрямовані на знищення одне одного. Їх опоненти стверджують, що пренатальний період є найщасливішим у житті людини, наводячи аргументи, що в житті кожної людини бувають ситуації, коли внаслідок фізичного чи душевного неблагополуччя виникає потреба в захисті. Прийнявши «позу ембріона», вона заспокоюється, починає відчувати себе комфортно. Така поведінка, на їхній погляд, спричинена неусвідомленою потребою повернутися до внутрішньоутробного стану, коли відчуття спокою було найстабільнішим.

На 27-му тижні плід іноді повертає голову у напрямку світла, направленого на живіт матері. У всякому разі, сканування головного мозку підтверджує, що плід реагує на світло. Це свідчить про те, що він уже бачить.

Наприкінці шостого місяця всі органи чуттів більш-менш добре функціонують і здатні повідомляти плоду про те, що відбувається в навколишньому середовищі, наскільки воно сприятливе чи несприятливе.

Деякі психологи стверджують, що всі форми поведінки плоду (мімічні рухи, брикання, повороти голови та тіла, тощо), які вже є сформованими до кінця 7-го місяця вагітності, є довільними рухами плоду, який прагне зайняти найбільш зручне положення в утробі матері.

На 8-му місяці значно збільшуються чутливість плоду і різноманітність форм його поведінки. Вважають, що в середині цього місяця у плоду вже відкриваються очі і він може бачити свої руки та навколишній простір, хоча в матці темно.

Деякі вчені вважають, що з 32-го тижня плід починає усвідомлювати те, що відбувається, оскільки більшість нейронних систем мозку до цього часу вже сформувались. Сканування мозку показує періоди парадоксального (так званого швидкого) сну, які, як відомо, пов'язані зі сновидіннями. З переходом на 9-ий місяць пренатального розвитку у плоду встановлюються денні цикли сну та активності і, як вважають, завершується розвиток слуху.

Останнім часом все частіше піднімається цікаве (і спірне) питання стосовно здатності плоду до навчання. Століттями людей цікавило питання про те, як впливає на подальший розвиток дитини досвід, який вона отримала в утробі матері. Древньогрецький філософ ***Аристотель*** вважав, що плід може мати відчуття. В середньовічній Європі дехто навіть вірив у те, що плід може мати ідеї. Чи так це насправді?

Яку інформацію із зовнішнього світу засвоює плід? ***П. Хеппер*** поставив цікавий експеримент з групою майбутніх матерів, яких розділив на дві групи: тих, хто регулярно дивився популярний серіал, і тих, хто його майже не дивився. Через кілька годин після народження малюкам програвали музику із серіалу, коли вони плакали, і діти матерів першої групи заспокоювались і починали «прислухатись», діти ж матерів другої групи ніяк не реагували на музику. Це свідчить про можливості дородового навчання дітей, але більшість спеціалістів із дитячого розвитку ставляться до цього вельми обережно і скептично.

Хоча окремі психологи припускають ефективність так званої ***пренатальної педагогіки*** – використання засобів виховного впливу на майбутню дитину. До цих засобів відносять позитивні, сповнені турботи думки батьків про майбутнє народження і виховання малюка, їх пестливе та ніжне мовлення до плода, погладжування живота вагітної жінки в моменти поштовхів дитини. Можливість такого пренатального виховання дитини можлива завдяки ранньому розвитку її сенсорних систем. Найбільше малюк реагує на ставлення до нього оточуючих дорослих, зокрема батьків. Особливо гостро дитина сприймає ставлення матері до навколишнього світу та до неї безпосередньо. Сильні позитивні емоції пожвавлюють малюка, а негативні – породжують стресові реакції і організму, і психіки, що зароджується.

Можна стверджувати, що вагомими чинниками формування здорової психіки новонародженого є збалансований емоційний стан матері та усвідомлене любляче ставлення до дитини. Вагітність змінює світосприймання жінки, роблячи її особливо чутливою до ставлень близьких,

вона потребує оновлення стосунків з батьком майбутньої дитини. Тому особливо важливою є роль майбутнього батька, позитивне ставлення якого до вагітності дружини виступає фактором захисту для неї та майбутньої дитини. Як зазначають ***М. Савчин*** і ***Л. Василенко***, активна участь батька у підготовці до пологів зменшує кількість ускладнень під час них, знижує сприйнятливість дитини до стресів. Вже на етапі виношування жінкою дитини можливе перетворення родинної формації з діади «чоловік-дружина» на тріаду «батько-мати-дитина», що є найбільш сприятливим середовищем для малюка.

Отримання протягом пренатального періоду інформації про оточуючий світ, емоційні реакції на зміни в ньому є передумовою складної психічної діяльності майбутньої людини. Тому спосіб життя майбутніх батьків повинен ґрунтуватися на повазі до здібностей ще не народженої дитини, які у цей період необхідно враховувати і розвивати. Так як уже в утробі матері плід здобуває досвід прийняття і любові чи відвернення і ненависті. І від того, що доводиться йому відчути, залежить його майбутнє.

5.3. Вплив особливостей пренатального розвитку дитини на її психіку.

Особливості протікання пренатального періоду зумовлюють характер розвитку на наступних етапах життя дитини і навіть дорослої людини. Дозрівання майбутнього немовляти у пренатальному періоді відбувається в строго контрольованому середовищі – матці – і долає кілька послідовних етапів. Але навіть і в материнській утробі зовнішнє середовище впливає на його розвиток. Практично з моменту зачаття дитина стає елементом ситуації, що формується в навколишньому середовищі. Радість і побоювання, добробут і нестачі, стабільність і потрясіння, здоров'я і хвороби у сім'ї, яка очікує дитину, впливають на її пренатальний розвиток.

Дискусійними, навіть суперечливими в науці залишаються питання характеру взаємодії майбутньої дитини та її матері. Так, американський психолог ***С. Гроф*** вважав зростання дитини в утробі матері безпроблемним раєм, що спирається на їх фізичний та емоційний симбіоз. Підтверджуючи ці ідеї, ***Дж. Грехем*** говорить про переживання плодом безпеки, захищеності та глибокої задоволеності.

Попри ці оптимістичні погляди вищезгаданих психологів, у США з'явився протилежний підхід, запропонований ***С. Кіссінджером*** і ***С. Фанті***. Означені вчені вважають пренатальний період розвитку дитини її внутрішньоутробною війною з матір'ю, що супроводжується боротьбою двох організмів через неспівпадання імунних систем. ***С. Фанті*** стверджує, що доказом проблемного співіснування вагітної жінки та плода є те, що періоди інтенсивного росту дитини викликають депресивні симптоми матері.

Нормальний розвиток організму дитини та зародження її психіки під час пренатального періоду залежать від ряду чинників, як біологічних, так і соціальних. Існують ***психологічні фактори***, що суттєво впливають на зародження психіки дитини у пренатальному періоді:

1) ***бажання та готовність майбутніх батьків мати дитину***. Сприймання факту зачаття як неочікуваного, а перспективи народження дитини як небажаної, пригнічує психіку вагітної жінки, викликає вагання, які можуть завершитись штучним перериванням вагітності. Збереження почуття небажаності майбутньої дитини впродовж її виношування пригнічує захисні сили плоду і стає загрозою майбутньому особистісному здоров'ю і самоставленню малюка. Вже від народження небажані діти більш слабкі, з поганим апетитом, часто і довго хворіють, у них значно вищий ризик розвитку порушень поведінки, патологічних звичок та пристрастей, самогубств та смертність загалом.

О. Захаров розділяє ***небажаних дітей*** на такі групи:

- *випадкові* – небажані у даний час діти (такі діти з'являються у дуже молодих батьків або в сім'ях, де вже є кілька дітей і ця вагітність не була запланована);

- *вимушені* – діти, які з'являються також випадково і, можливо, є причиною взяття шлюбу;

- *передчасні* – в принципі, бажані діти, але з'являються вони передчасно, коли батьки не готові психологічно;

- *небажані за статтю* – коли народжується дитина не тієї статі, яку чекали. Такі діти мають проблеми у зв'язку з неадекватним ставленням до них батьків. Частіше такими дітьми бувають єдині або другі за народженням.

2) ***психологічний мікроклімат родини – конфліктність чи гармонійність взаємин вагітної жінки з родичами*****.** Якщо майбутня мама постійно перебуває в зоні родинних конфліктів, а найгірше, часто свариться з чоловіком, то це невротизує її й на фізіологічному рівні передається дитині, суттєво ускладнюючи внутрішньоутробні умови розвитку малюка;

Так, наприклад, зовні здоровий новонароджений помер через 21 годину після кривавої блювоти. Розтин дитини виявив у неї три виразки травного тракту. Пізніше встановили, що мати переживала сильний стрес під час вагітності: батьки змусили її вийти заміж за батька дитини – алкоголіка, що бив дружину.

3) ***психоемоційний стан самої жінки – її стресостійкість та емоційна врівноваженість*****.** Гормональні зміни, що супроводжують вагітність жінки, можуть викликати в неї дратівливість та вразливість, надмірність яких проектується на психіку дитини. Переживання майбутньою мамою сильних і тривалих стресів зазвичай негативно позначається на фізичному та психічному розвитку дитини. Хоча природа передбачила систему багатоступеневого захисту вагітної жінки і плоду від впливів тимчасових негативних факторів, і плід має достатньо сил для нейтралізації їх негативних наслідків, але хронічні негативні стани вагітної жінки та сильні, шокові емоційні потрясіння негативно відбиваються на розвитку плоду.

О. Захаров, описуючи вплив емоційного стресу матері на плід, вказує, що при негативному переживанні в кров матері виділяються гормони стурбованості, що досягають і плоду. Оскільки у дитини ще не розвинена система нейтралізації цих гормонів, то вони накопичуються в організмі та навколоплідній рідині. Відповідно, плід теж починає переживати стурбованість, стрес. Одночасно дитина переживає ще й дефіцит кисню через

звуження кровоносних судин внаслідок дії гормонів стресу, що сприяє накопиченню пренатальних порушень.

Крім того, в момент переживання жінкою емоційних стресів плід починає швидше рухатись і має проблеми із травленням (***К. Флейк-Хобсон***). Ці явища мають негативні наслідки в майбутньому. Дослідження показують, що довгий стрес під час вагітності збільшує ризик передчасних, довгих та важких пологів, викиднів та токсикозів. Діти матерів, що пережили стрес, виглядають відразу після народження більш неспокійними, дратівливими, довше плачуть.

4) *рівень страху вагітної жінки під час вагітності*. Майже кожна жінка, яка готується стати матір'ю, може переживати різноманітні і в той же час типові страхи: страх викидня, народити дитину з фізичними чи психічними розладами, страх пологів, страх перед рухами плоду або їх відсутністю, страх за здоров'я та долю майбутньої дитини, страх перед можливим погіршенням матеріального стану родини та можливим зменшенням особистої свободи тощо. Самі по собі ці страхи є природними, однак якщо вони надмірні, то шкодять жінці, і, відповідно, дитині. Зменшення страху можливе через збільшення інформованості жінки, наприклад, щодо пологів і її оптимальної поведінки під час народження дитини тощо.

Оскільки саме жінка виношує дитину, то майбутня мама найшвидше формує емоційну прив'язаність до малюка. ***О. Захаров***, аналізуючи поняття *материнського інстинкту*, тлумачить його як постійну послідовну турботу матері щодо дитини і любов до неї. Вчений визначає наступні ***чинники формування материнської прив'язаності до дитини***:

- досвід ставлення власної матері;
- бажання мати дітей;
- позитивна реакція а вагітність;
- ніжність до дитини;
- почуття жалю і співчуття до дитини;
- почуття близькості з дитиною;
- емоційна чуйність.

Пренатальний період розвитку дитини ставить перед майбутньою матір'ю завдання – поступово сформувати в своєму суб'єктивному світі місце для власної дитини. Формування материнської прив'язаності та емоційні переживання вагітної жінки, за думкою ряду зарубіжних та вітчизняних психологів (***Ф. Дальто, Е. Еріксон, О. Захаров, С. Фанті***), виступають засадами адаптаційних процесів психіки дитини до самостійного життя після народження.

Навіть до свого народження, перебуваючи в утробі матері, дитина може зіштовхнутися з несприятливим впливом зовнішнього середовища, який може спрямувати її розвиток в неправильне русло.

Йдеться про ***тератогени*** – фактори, що спричинюють відхилення пренатального розвитку дитини. Їх небезпека ускладнюється сферами дії – негативний вплив тератогенів розповсюджується як на організм, так і на психіку дитини.

Виокремлюються певні відрізки пренатального розвитку дитини, які є особливо чутливими до *тератогенів* – так звані *критичні періоди*, під час яких

відбувається інтенсивний поділ клітин та формування органів. Можна визначити наступні ***критичні періоди пренатального розвитку***:

- запліднення (утворення зиготи);
- імплантація (7–10 день);
- розвиток ембріона, формування його органів (3–8 тиждень);
- диференціація функцій органів і систем плода (20–24 тиждень).

Тривалість розгортання наслідків дії тератогенів іноді зачіпає й постнатальний період життя. Їх дія прогресує при проблемах зі здоров'ям батьків, а несприятливі умови розвитку дитини після її народження можуть посилювати відхилення, спричинені тератогенами.

Хоча перелік тератогенів весь час поповнюється, однак найбільш типовими вважаються:

- алкоголь;
- наркотики;
- ліки;
- тютюнопаління;
- фізико-хімічні фактори;
- особливості організму матері.

Так, ***ліки*** можуть виступати *тератогенами*, якщо вагітна жінка вживає їх без припису лікаря, або збільшуючи рекомендоване дозування. Відомі й випадки, коли тератогенна дія певного лікарського препарату зумовлювалась його недостатнім вивченням і обмеженими лабораторними випробуваннями. Серед ряду лікарських препаратів найбільшу небезпеку можуть становити:

- знеболюючі, що викликають зниження темпів внутрішньоутробного розвитку дитини і відставання її психічного розвитку після народження;
- заспокійливі, снодійні, транквілізатори, які спричинюють блокування роботи нервових центрів плоду, а після народження дитини інертність (млявість, малорухливість) її психічної діяльності, в окремих випадках – явище аутизму дитини (патологічної надмірної замкнутості). Особливу небезпеку становлять вищеозначені препарати хімічного походження, виготовлені з рослин зазвичай не дають таких негативних наслідків;
- антибіотики можуть спровокувати порушення сенсорного розвитку дитини – вади зору та слуху;
- загроза дії статевих гормонів полягає у ймовірності порушень статевої ідентифікації дитини (на кшталт транссексуалізму), а формування дефектів статевих органів тягне за собою комплекс неповноцінності, емоційно-соматичні розлади.

До розповсюджених тератогенів відноситься ***алкоголь***, так як, потрапляючи в організм плоду, порушує темпи та динаміку його розвитку, спричинюючи ряд відхилень. Алкоголь також провокує в постнатальному періоді життя дитини схильність до алкоголізму, нервову розгальмованість, порушення інтелектуального розвитку (в легких випадках – пригнічення інтелектуальних задатків, в складних – вроджену розумову відсталість), порушення моторної координації, схильність до невмотивованої агресії.

Дія ***наркотиків*** є ще більш небезпечною, ніж алкоголю. Системне вживання вагітною жінкою наркотичних речовин викликає у дитини вроджену наркотичну залежність, низькі показники життєздатності, які, в

свою чергу, можуть спричинити відставання психічного розвитку дитини після її народження. Довгостроковими наслідками отруєння наркотиками організму дитини під час пренатального розвитку є соматичні порушення, розумова відсталість, поведінкові та емоційні розлади, нервова розгальмованість, труднощі соціальної адаптації.

Тютюновий дим стає тератогеном, якщо майбутня мама має шкідливу звичку – куріння чи вдихає дим від інших курців. При надходженні елементів тютюнового диму в кров вагітної жінки, а згодом плода, відбувається звуження плаценти, що обмежує процеси обміну між матір'ю та дитиною. Перспективами такого кисневого та харчового голодування плоду є послаблення темпів його розвитку, в подальшому для дитини ймовірні прояви відставання психічного розвитку, порушення уваги та невротичні симптоми.

Несприятливими можуть бути й так звані ***фізико-хімічні фактори***, а саме радіація, важкі метали, нітрати, пестициди, токсичні речовини. Такий широкий діапазон шкідливих факторів навколишньої дійсності викликає відповідно розмаїття негативних наслідків, зокрема фігурують порушення сенсорного розвитку, пригнічення інтелекту, емоційно-поведінкові розлади.

В окремих випадках ***особливості організму матері*** поза її волею можуть спричинити тератогенний ефект на психіку новонародженої дитини. До так званого *«материнського фактору»* відносять ***вік майбутніх батьків***. Медиками встановлено, що надто рання або надто пізня вагітність збільшує ризик формування різних відхилень розвитку дитини. У першому випадку проблеми здебільшого виникають через недостатню сформованість жіночого організму, в другому – через розгортання процесів старіння та наслідки перенесених хвороб і шкідливих звичок. Відтак, оптимальною репродуктивною зрілістю дорослих вважається вік від 18 до 35 років.

Також зустрічається явище ***резус-конфлікту***. Резус-конфлікт матері та дитини можливий тільки в одному випадку – якщо мати є носієм негативного резус-фактору, а батько – позитивного, і дитина успадкує резус-фактор батька. Тоді організм жінки сприймає плід як «чужинця», і імунна система починає виробляти антитіла на його вигнання. Віддаленими наслідками резус-конфлікту для психіки дитини може бути пригнічення інтелектуальних задатків і психічна інертність.

Всі ці фактори негативно відбиваються на психічному розвитку дітей у постнатальному періоді.

5.4. Вплив процесу народження на психіку дитини.

Попри те що пологи є генетично запрограмованою послідовністю подій, особливості появи на світ кожної конкретної дитини обумовлюються і культурними, історичними та сімейними умовами. Ніхто не сумнівається в наявності у дитини, яка ще не народилась, психіки у її первинних формах. І першу кризу ця психіка переживає в момент народження. Із середовища постійного дитина переходить у світ стимулів, які постійно змінюються, з середовища водного – в середовище повітряне, від відносної нерухомості – до активних рухів, тощо. Це стрес, який, безумовно, відбивається на подальшому

розвитку дитини (психологи називають його первинним досвідом). Доношені діти мають все необхідне, щоб пережити цю подію.

Чи переживає новонароджена дитина біль? Достеменно це невідомо, але дослідження показують, що в її кровоносній системі циркулює велика кількість болезаспокійливих речовин.

Важливим питанням у цьому контексті є згладжування кризи народження. Йому присвячено багато досліджень (на жаль, в основному аматорських і непрофесійних). Найбільш відомими серед них є роботи лікарів ***І. Чарковського*** (який описує досвід народження дітей у воді) та ***Ф. Лабуайє*** (в його книзі «Народження без насилля» надано ряд рекомендацій, виконання яких зменшує агресивний вплив середовища на новонародженого).

Разом з особливостями пренатального розвитку на психіку новонародженої дитини суттєво впливає і ***перинатальне середовище*** – умови, в яких відбувається народження дитини.

До перинатального середовища відносяться наступні фактори:

- тип пологів,
- методи сприяння народженню дитини,
- лікарські препарати, які отримує жінка під час пологів,
- соціальне оточення, в якому відбувається народження дитини.

Традиційна практика народження дитини в спеціалізованих медичних установах – пологових будинках наразі піддається критиці через надмірну невротичну обстановку для породіллі. Також зловживання знеболювальними, стимуляторами під час пологів може викликати апатію новонародженого та труднощі встановлення його емоційного контакту з батьками. Натомість отримує все більше популярності підхід сприймання пологів як природної сімейної події, а не хвороби жінки, що потребує втручання високих медичних технологій. Його презентують дві практики:

- підготовлені пологи;
- домашні пологи.

У першому випадку майбутні батьки відвідують спеціальні курси психологічної та фізичної підготовки до пологів, у другому – народження дитини відбувається в домашніх умовах за сприяння висококваліфікованого акушера, що можливо за умов гарного здоров’я жінки та неускладненого перебігу її вагітності.

Дитина може з’явитися на світ шляхом природного народження (проходження дитини пологовим шляхом матері) або внаслідок здійснення хірургічної операції – кесаревого розтину. Вдосконалення медиками процедури виконання кесаревого розтину сприяло розповсюдженню цієї операції, однак її вплив на матір та дитину може бути двояким:

1) переваги:

- зменшення больових відчуттів матері та дитини;
- зниження ймовірності пологових травм матері і дитини;

2) недоліки:

- збільшення ризику переживання післяпологової депресії жінкою;
- ускладнення процесів соціальної адаптації дитини.

Американський психолог, засновник трансперсонального напрямку в психології ***С. Гроф*** здійснив розподіл процесу природного народження дитини

на чотири послідовні етапи – базові перинатальні матриці, досвід переживання яких формує психологічні наслідки.

Етапи народження за ***С. Грофом***:

- «рай»;
- «пекло»;
- «вигнання з раю»;
- «відродження».

За думкою психолога, «рай» виявляється як симбіоз матері та дитини, і триває все перебування дитини в утробі матері. Адекватна тривалість першої базової перинатальної матриці формує в дитини впевненість, активність. Скорочення «раю» через недоношеність викликає емоційну незахищеність, сором'язливість. Затягування цього етапу через переношування спричинює проблеми вольової регуляції індивіда, а саме нерішучість, схильність до маніпулювання іншими шляхом перекладання на них своїх проблем.

Назва наступного етапу символізує незвичайні переживання дитини, викликані початком переймів, скороченнями матки, виходом навколоплідної рідини. Адекватна тривалість цього випробування формує цілеспрямованість та рішучість. Затягування виявляється в майбутньому через пасивність та почуття безпорадності індивіда перед проблемами. Надто швидке проходження (так звані стрімкі пологи) спричинює надмірний оптимізм, нездатність до критичного сприймання проблем.

В ході етапу «вигнання з раю» відбувається просування дитини пологовим шляхом матері, що при адекватному розгортанні формує психологічну загартованість, цілеспрямованість людини. Ускладнення цього етапу визначає «стиль борця», ознаками якого є життя індивіда в хронічному подоланні проблем, часто надуманих, авантюризм (невиправдана ризикованість).

Останній етап народження, що символізує звільнення, відродження, свободу, на фізичному рівні виглядає як відокремлення дитини від матері, початок самостійного дихання малюка. При нормальному перебігу четвертої перинатальної матриці вона формує адекватне сприймання дійсності індивідом, при ускладненнях – надмірну фантазійність, вразливість, недовірливість. Викладені ідеї ***С. Грофа*** заслуговують на увагу, однак гіпотетичність даного підходу ще потребує наукової перевірки.

Очевидно, що процес народження для дитини – це складне і суворе випробування. Різка зміна умов існування малюка, больові відчуття під час його пересування пологовим шляхом матері зумовлюють переживання сильного стресу. Насправді, процес народження – це стрес, але для боротьби з ним у дитини достатньо природних сил, власних адаптивних можливостей. Стрес народження сприяє тому, що дитина народжується бадьорою і спроможною до самостійного дихання.

Перед початком пологів організм дитини виробляє антистресові гормони для зменшення больових відчуттів під час народження, які діють ще впродовж 2–3 годин після народження і зумовлюють високу емоційну чутливість новонародженого до встановлення ***бондінгу*** з батьками.

Бондінг – підтримуючий емоційно-тілесний контакт батьків з новонародженим, спрямований на подолання почуття самотності і незахищеності малюка внаслідок різкої зміни середовища його існування.

Для налагодження *бондінгу* батькам достатньо пригорнути новонародженого, приголубити, щоб він відчув серцебиття матері чи батька. Сприятливим є й перебування малюка разом з матір'ю після пологів. Американські вчені з'ясували, що встановлення батьками *бондінгу* з новонародженим відчутно позитивно проектується на гармонійність їх подальших взаємин. Втім, якщо все-таки батькам не вдалося встановити *бондінг* з новонародженим, то це абсолютно не заперечує можливості сформувати тісний емоційний контакт з малюком згодом, в процесі його подальшого виховання.

Присутність батька під час народження дитини в цілому має позитивний вплив, полегшуючи надалі встановлення батьківських почуттів чоловіка до дитини (за умови, якщо його присутність є добровільним власним рішенням). Як і мати, майбутній батько сприймає пологи дружини як дуже важливу подію свого життя, переживаючи цілу гаму різних емоцій. Зокрема, багато чоловіків засвідчують, що сприймання ними народження дитини супроводжується сильною тривожністю, подекуди страхом, однак маскується під зовнішній спокій, щоб не турбувати дружину. Відтак, пологи дружини викликають у майбутнього чоловіка не менше емоційне потрясіння, ніж у неї. Тим не менше, після появи дитини на світ батько відчуває полегшення, радість і гордість. Така позитивна налаштованість сприяє встановленню міцного емоційного контакту батька з новонародженою дитиною. Чоловік вже готовий розділити з дружиною турботи та радості виховання малюка.

ЛЕКЦІЯ 6. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК НОВОНАРОДЖЕНИХ І НЕМОВЛЯТ

6.1. Анатомо-фізіологічні особливості новонародженого.

6.2. Значення рефлексів новонародженого для розвитку дитини.

6.3. Психологічні особливості фази новонародженості (від 0 до 4–6 тижнів).

6.4. Психічний розвиток немовляти (1 місяць – 2 роки).

***Основні поняття**:* фаза новонародженості; шкала В. Апгар; рефлекси новонародженого; криза новонародженості; безпомічність; комплекс пожвавлення; прямоходіння; хватальні рухи; гуління; агукання; пасивний та активний словник; мовлення; емоційне спілкування з дорослим.

6.1. Анатомо-фізіологічні особливості новонародженого.

Період розвитку дитини від народження до одного року називають стадією немовляти. В ній виділяють надзвичайно важливу ***фазу новонародженості*** (від моменту народження до 1–2 місяців). Фізично вже відокремившись від матері, дитина ще тільки має адаптуватися до зовсім інших умов життя (звикнути отримувати кисень з повітря, ззовні приймати їжу, перетравлювати її, виділяти непотрібні організму речовини тощо).

Народження є великим потрясінням для організму дитини. Від існування у відносно постійному середовищі (організмі матері) вона переходить у зовсім нові умови повітряного середовища з багатьма подразниками, які часто змінюються.

Відразу після народження дитини медики, користуючись спеціальною 10-бальною ***шкалою В. Апгар***, визначають рівень життєздатності новонародженого. В залежності від отриманої кількості балів діти поділяються на 2 категорії:

- *діти з високим рівнем життєздатності* – від 7 балів і вище, їх вага становить 3–3,5 кг, зріст – близько 50 см;

- *діти зі зниженим рівнем життєздатності* – менше 7 балів за шкалою Апгар, сюди відносяться недоношені діти, близнята, ослаблені новонароджені (ті, що в пренатальному періоді піддались впливу тератогенів).

Шкала В. Апгар включає п’ять критеріїв діагностики новонароджених (максимум по 2 бали на кожен критерій):

- колір шкіри (рожевий чи синюшний);
- характер дихання;
- серцебиття;
- мускульний тонус та рефлекторна збудливість (крик).

Перша категорія дітей має сприятливе соматичне підґрунтя для психічного розвитку, а діти зі зниженим рівнем життєздатності складають *групу ризику* щодо виникнення відхилень фізичного та психічного розвитку і тому потребують особливого догляду.

За перший місяць вага тіла збільшується на 600 г. У дитини ще непропорційні окремі частини організму: відносно велика голова, довгий

тулуб і короткі кінцівки. Хребетний стовбур майже прямий, голівка падає на груди.

Після народження різко змінюється форма взаємодії організму дитини і середовища. Особливо швидко відбуваються зміни в діяльності різних систем, органів і організму загалом. Дитина робить перший вдих, який супроводжується голосним криком: легені, які були до моменту народження у сплячому стані, розправляються. Через декілька годин після першого вдиху у новонародженого встановлюється рівномірне дихання.

У момент народження апарат травлення дитини ще дуже слабкий, він може перетравлювати лише материнське молоко або спеціально виготовлені молочні суміші. Фізіологічні зміни в організмі новонародженої дитини пов'язані не лише зі зміною способу харчування, а й зі зміною (зниженням) температури середовища приблизно на 15–18°С.

Період новонародженості характеризується недостатнім розвитком органів і захисних систем, передусім незрілістю центральної нервової системи, яка слабо пристосована до нових зовнішніх умов. Тому навіть незначні несприятливі впливи (зміна повітря, їжі тощо) можуть спричинити серйозні проблеми в дитячому організмі.

Новонароджені діти вразливі до захворювань, спричинених порушеннями перебігу внутрішньоутробного життя, пологами (травми, крововиливи в різні органи тощо). Особливо небезпечні крововиливи в головний мозок, які можуть спричинити судоми, спазматичні паралічі. Нерідко трапляються хвороби пупка і пупкові ранки, запальні хвороби шкіри (дерматити).

На цьому етапі діти дуже чутливі до мікробів кокової групи (стрептококів, стафілококів, пневмококів), тому в них бувають гнійні запалення шкіри (піодермія) і пупка. Можливі також і розлади, зумовлені недостатньою функціональністю різних органів. Одним із них є фізіологічна жовтяниця (50–70% новонароджених), що виникає внаслідок посиленого руйнування еритроцитів у перші дні після народження, недостатньої функціональної здатності печінки. Спостерігаються також фізіологічне зменшення ваги тіла, сечовий інфаркт, статеві кризи новонароджених.

6.2. Значення рефлексів новонародженого для розвитку дитини.

Життя дитини відразу після народження забезпечується певними анатомо-фізіологічними можливостями та рядом вроджених механізмів, які проявляються в готовності нервової системи пристосовувати організм до зовнішніх умов.

Так, одразу після народження включаються безумовні рефлекси, які забезпечують роботу основних систем організму (дихання, кровообігу тощо).

Рефлекси новонародженого – рефлекси, якими володіє новонароджена дитина і більшість яких зникає на 2–4 місяці її життя.

Систему основних рефлексів новонародженого утворюють:

а) ***захисний***, який вберігає організм від шкідливих і сильних впливів, необхідний для виживання і зберігаються упродовж усього життя людини. Наприклад, звуження зіниці ока немовляти у відповідь на дію яскравого

світла; різке змахування руками і ногами, якщо смикнути за пелюшку, на якій лежить новонароджений, з метою віддалення від подразника або обмеження його дії;

б) ***орієнтувальний***, що є реакцією, спрямованою на контакт із подразником. У первісній формі цей рефлекс виражений у спрямуванні погляду на яскравий або блискучий предмет. Потім орієнтувальну реакцію спричиняє нове для дитини явище. Вже на перший-третій день життя сильне джерело світла зумовлює повертання голівки, новонароджені стежать за джерелом світла, яке повільно переміщується;

в) ***орієнтувально-харчовий***, який забезпечує готовність дитини до нового типу харчування. Доторкання до губ, інших частин обличчя викликає в голодної дитини реакцію пошуку: вона повертає голівку, розкриває рот;

г) ***ссальний***, який виявляється у тому, що дитина починає ссати вкладений в її рот предмет. Цей рефлекс найважливіший для новонародженого;

ґ) ***мавпячий (рефлекс Робінзона)***, який не має життєво важливого пристосувального значення. Наприклад, доторкання пальцем до долоні викликає надто сильну як для новонародженого реакцію схоплювання, внаслідок чого він може навіть повиснути, тримаючись за пальці, як мавпочка. Таким є ***рефлекс повзання*** (доторкання до підошов викликає рефлекторне відштовхування); ***рефлекс підкидання ручок (рефлекс Моро)***, коли дитині загрожує падання або у відповідь на сильний звук вона різко піднімає вгору та опускає руки або долоньки, ніби готові схопити щось;

д) ***плавальний***, завдяки якому новонароджений не потоне, оскільки борсання утримає його на воді.

Усі ці рефлекси успадковані від тваринних предків. На їх основі ніщо людське не розвивається. Більшість із них зникає вже в першому півріччі: *рефлекс Робінзона* послаблюється до 4-го місяця життя, до того, як виникне цілеспрямований акт хапання; *рефлекс повзання* з опорою на підошви не є передумовою самостійного пересування в просторі, оскільки повзання немовляти починається не з відштовхування ніжками, а з рухів рук. Ученими доведено, що деякі рефлекторні реакції проявляються задовго до народження.

Більшість вроджених реакцій необхідна для життя дитини, допомагає їй пристосовуватися до нових умов існування. Завдяки їм новонароджений опановує новий тип дихання і харчування. Якщо до народження плід розвивався за рахунок організму матері (через стінки судин плаценти – дитячого місця – з крові матері в кров зародка надходять поживні речовини і кисень), то після народження організм дитини переходить до легеневого дихання й орального живлення (через рот і шлунково-кишковий тракт). Це пристосування відбувається рефлекторно: після наповнення легень повітрям система м’язів включається в ритмічні дихальні рухи. Дихання відбувається легко і вільно. Харчується дитина на основі ссального рефлексу. Включені у ссальний рефлекс вроджені дії спочатку погано узгоджені між собою: дитина при ссанні захлинається, задихається, у неї швидко вичерпуються сили. Уся її активність спрямована на насичення. Велике значення має також встановлення рефлекторного автоматизму терморегуляції, завдяки якому організм дитини пристосовується до температурних перепадів.

Зазначимо, що озброєність людської дитини вродженими формами поведінки значно гірша, ніж у дитинчат тварин, однак вона володіє майже необмеженими можливостями освоювати нові форми поведінки. За умови задоволення своїх органічних потреб та дотримання правильного режиму і виховання, у дитини формуються нові, власне людські потреби (в одержанні вражень, у спілкуванні з дорослими тощо), а на їх основі здійснюється психічний розвиток.

Так, відповідно до готовності аналізаторів, розвивається пов'язана з орієнтувальними рефлексами потреба отримувати враження від оточуючої дійсності. При цьому в перші дні після народження найбільше значення мають філогенетично давніші аналізатори (смаковий, нюховий, шкіряний, вестибулярний, температурний) і відповідні їм форми чутливості. Трохи пізніше, у відповідь на зорові та слухові подразнення, виникає зорове і слухове зосередження (дитина перестає плакати або ж на деякий час стримує імпульсивні рухи рук, ніг чи головки).

На відміну від дитинчат тварин, у яких насамперед вдосконалюються рухи, для людського новонародженого характерний випереджувальний розвиток зору та слуху. Його психічна активність проявляється також у гальмуванні імпульсивної рухової активності.

Підкреслимо, що умовою дозрівання мозку новонародженого є тренування органів відчуттів (аналізаторів), забезпечення з їхньою допомогою отримання мозком різноманітних сигналів із зовнішнього світу.

Таким чином, новонародженість є єдиним періодом у житті людини, коли можна спостерігати вроджені інстинктивні форми її поведінки, спрямовані на задоволення органічних потреб (у кисні, їжі, теплі), але вони не можуть створити основу психічного розвитку дитини, а лише забезпечують її виживання.

6.3. Психологічні особливості фази новонародженості (від 0 до 4–6 тижнів).

Під час пологів дитина фізично відокремлюється від матері, але біологічного відокремлення від неї ще не відбувається, тому що в основних життєвих функціях дитина довго залишатиметься несамостійною істотою. Основні особливості їх життєдіяльності дають підстави виокремлювати новонародженість як особливий віковий етап, наділений всіма характерними ознаками критичного віку.

Кризу новонародженості не відкрили, а обґрунтували теоретично як особливий період у психічному розвитку дитини, що супроводжується різкою зміною середовища існування дитини з пренатального на постнатальне. Дана криза виявляється у втраті ваги новонародженим, а розв'язується через процеси його адаптації до нових умов автономного життя. Прилаштування дитини до самостійного існування відбувається завдяки систематичній турботі дорослих.

Криза новонародженості – відносно короткий період у житті дитини (1–2 місяці), який характеризується психологічними змінами, що виражені у

позбавленні дитини основних засобів спілкування з дорослими, безпорадності, переході від пренатального до постнатального розвитку тощо.

Соціальна ситуація розвитку новонародженого неповторна. Біологічно він цілком безпорадний, не може задовольнити жодної життєвої потреби без допомоги дорослого, тому є максимально соціальною істотою. За певної залежності від дорослих дитина позбавлена основних засобів спілкування з ними, насамперед людської мови. На цій суперечності між максимальною соціальністю і мінімальними засобами спілкування ґрунтується їх подальший розвиток у цьому віці.

Саме у своєрідності ситуації розвитку ***Л. Виготський*** вбачав найголовнішу особливість вікового періоду. Ця ситуація створюється завдяки тому, що, відокремлюючись від матері фізично, дитина не відокремлюється від неї біологічно. Центром ситуації розвитку новонародженого є дорослий. Більшу частину часу дитина спить і прокидається, щоб поїсти. Новонароджений зовсім безпорадний, без опіки і піклування дорослого може загинути. Дорослий, насамперед мати, організовує його життя у всіх аспектах: годує, викликає і підтримує активність, створює передумови для нових вражень. Тому цей період вважається перехідним між внутрішньоутробним і позаутробним життям дитини. Основною його особливістю є відсутність поведінки, дитина проявляє лише її інстинктивні форми – безумовні рефлекси.

Фізіологічною основою для розгортання психічної діяльності новонародженого є його вроджені безумовні рефлекси: харчові (ссальні рухи); захисні (кашель, чхання; моргання, примруження очей); орієнтувальні (прислуховування до голосного звуку; повернення очей у бік джерела світла).

Розвиток психіки новонародженого відбувається на основі основних актів життєдіяльності – *спання* (близько 20-ти годин на добу) і *годування*.

Вивчаючи режим життєдіяльності дитини впродовж першого місяця після її народження, американський вчений ***П. Вольф*** виокремлює наступні стани новонародженого:

- спокійна бадьорість;
- активна бадьорість;
- плач (крик);
- глибокий сон;
- поверхневий сон;
- напівсон.

Три стани сну, які займають переважну частину доби в житті новонародженого, забезпечують відпочинок нервової системи й психіки, захист їх від перевантаження.

Під час *спокійної бадьорості* дитина лежить з розплющеними очима, не виявляючи рухової чи мімічної (гримаси) активності. Побачивши предмет, що рухається, вона може супроводжувати його поглядом.

Під час *активної бадьорості* очі дитини розплющені, дихання, як правило, нерівне. Вона робить хаотичні рухи, у яких беруть участь усі частини її тіла.

Таким чином, під час *спокійної та активної бадьорості* дитина є сприйнятливою для стимуляції дорослих, а *плачем, криком* виражає свої потреби.

Перші форми пізнавальної активності дитини пов'язані з процесом годування, впродовж якого активізується цілий ряд відчуттів дитини – дотикових, смакових, нюхових, температурних, наслідком чого є стимуляція психічного розвитку.

Органи чуття є складним аналізуючим апаратом, що формується у дитини до її народження. Однак вона народжується більш безпорадною, ніж дитинча тварин. На перших порах недосконало працюють її зоровий і слуховий апарати.

Очні впадини і очні яблука новонародженої дитини дещо більші, а рогівка – товстіша, ніж у дорослого. Неузгоджено ще рухаються повіки: одне око розплющується, а друге залишається заплющеним. Згодом (з 10 днів до 1 місяця) їхні рухи узгоджуються. У новонароджених дітей низька чутливість до світла, та з кожним днем вона помітно підвищується. Діти все більше виявляють здатність стежити за предметами, що рухаються. Не реагує дитина у перші дні після народження на звуки, навіть дуже гучні, оскільки слуховий прохід новонародженого заповнений рідиною, яка розсмоктується через кілька днів після народження. Та вже на 2-му тижні в дитини утворюються умовні рефлекси на звукові подразники, вона реагує на джерела звуку (голос матері).

Розвиток зору і слуху відбувається у немовлят швидше, ніж тілесних рухів, що відрізняє дитину від дитинчати тварини. Найрозвиненіша у них дотикова чутливість. При появі на світ їх тіло труситься через різницю температур тіла матері і температури кімнати, реагують діти і на доторкання (особливо чутливі губи, вся ділянка рота).

До народження в дитини високорозвинена смакова чутливість: на солодке реагують ссанням і ковтанням слини; на неприємний смак і гірке – мімікою і здриганням; на кисле і гірке – гримасою, перестають ссати. Через декілька днів після народження може відрізнити молоко матері від підсолодженої води, а її – від простої води.

Добре розвинена в новонароджених нюхова чутливість. За запахом материнського молока вони визначають, є в кімнаті мама чи немає. Якщо дитина упродовж 1-го тижня харчувалася материнським молоком, від коров'ячого вона відвертатиметься, почувши лише його запах. Новонароджений прокидається з криком від відчуття голоду і голодних рухів шлунку. Розвиток роботи аналізуючого апарату, вдосконалення реакцій на зовнішні подразники відбувається на основі дозрівання нервової системи дитини, насамперед її мозку. Вага мозку немовляти становить 1/4 ваги мозку дорослої людини. Хоча кількість нервових клітин у ньому така, як у дорослого, ці клітини ще недостатньо розвинені. Та вже в період новонародженості можливе утворення умовних рефлексів. Це є свідченням того, що встановлення зв'язків дитини із зовнішнім світом відбувається за участі вищих зон мозку – кори великих півкуль. Його вага швидко збільшується з перших днів життя, ростуть і покриваються захисними мієліновими оболонками нервові волокна. Особливо швидко формуються ділянки,

пов'язані з отриманням зовнішніх вражень: за два тижні площа, зайнята в корі великих півкуль зоровими полями, збільшується в півтора рази.

Це не означає, що саме по собі дозрівання мозку може забезпечити розвиток органів чуття новонародженого. Він відбувається під впливом зовнішніх вражень дитини, без яких неможливе його дозрівання. Необхідними умовами нормального дозрівання мозку в період новонародженості є вправляння органів чуття (аналізаторів), надходження в мозок різноманітних сигналів з навколишнього світу. За сенсорної ізоляції (відсутності достатньої кількості зовнішніх вражень) розвиток дитини різко уповільнюється.

Враження стимулюють швидкий розвиток орієнтувальних рефлексів, що виявляється у виникненні *зорового і слухового зосередження*, створюють основу для подальшого оволодіння рухами, формування психічних процесів і якостей. Джерелом та організатором зорових і слухових вражень, необхідних для нормального розвитку нервової системи й органів чуття дитини, є дорослий. Підносячи до обличчя дитини предмети, нахиляючи до неї своє обличчя, розмовляючи, він активізує її орієнтувальні реакції.

Таким чином, вагомим досягненням психіки новонародженого є виникнення *зорового і слухового зосередження*. Так, вже на 3-му тижні життя, почувши голосний, різкий звук, дитина завмирає, прислухається. Згодом (4–5 тиждень) з'являється здатність до зорового зосередження – фіксації погляду малюка на яскравому предметі. Спроможність дитини до зорового і слухового зосередження стає *засобом пізнання дійсності*.

Спочатку новонароджений здається автономною, самодостатньою істотою, що потребує від батьків лише фізичного догляду. Однак, для психічного розвитку дитини важливо, щоб дорослі спочатку проявляли ініціативу у налагодженні спілкування з нею. Власне, соціальна ситуація розвитку новонародженого характеризується суперечністю між максимальною потребою у дорослому та відсутності способів взаємодії з ним. Це і стає стимулом для розвитку психіки дитини.

За думкою ***М. Савчина***, дозрівання і розвиток дитини в період новонародженості залежить від того, наскільки дорослий уміє відповісти на її поведінку, заохотити до взаємодії. Однак встановленню раннього контакту матері та дитини може заважати емоційний стан жінки, зокрема так звана *післяпологова депресія*.

Близько 40–60% породіль виявляють дратівливість, плаксивість, відчувають пригніченість і навіть образу на свою новонароджену дитину. Подібні симптоми пов'язані з післяпологовими гормональними змінами в організмі матері та новими для неї турботами та стресами батьківських обов'язків. Зазвичай ці симптоми зникають по завершенню двотижневого терміну після пологів. Однак близько 10% жінок не тільки не виходять з цього стану, а й впадають у більш складний, назва якого – *післяпологова депресія*. Цей стан може тривати кілька місяців і супроводжуватись сильним пригніченням, роздратуванням або апатією щодо дитини, а відтак ускладнювати взаємодію матері та малюка. Післяпологову депресію не слід сприймати як примху жінки, заради блага себе та дитини вона має отримати кваліфіковану психотерапевтичну допомогу.

Першою формою людської активності є прояв емоцій дитини. Новонароджений починає своє життя з крику. У перші дні він має безумовно-рефлекторний характер, є результатом спазму голосової щілини, який супроводжує перші дихальні рефлекси. Деякі вчені вважають, що перший крик є першим проявом негативних емоцій: спазми викликають відчуття стиснення. У цьому разі ще неможливо розрізнити м'язову реакцію й емоційне ставлення, оскільки у новонародженого відсутній будь-який життєвий досвід. У перші дні життя дитина криком відповідає на неприємні відчуття, пов'язані з потребою в їжі, сні, теплі. Передумовою крику є голод, мокрі пелюшки тощо. За нормального виховання приглушене «уа» новонародженого непомітно переходить у плач, який виражає різноманітні страждання.

Перші емоції новонародженого негативні, йому важливо показати, що йому загрожує, не задовольняє його. Доброзичлива увага, любов і піклування дорослого викликають у нього позитивні соціальні переживання. Першою соціальною емоцією, першим соціальним жестом є усмішка дитини у відповідь на розмову з нею дорослого. Вона свідчить, що малюк виокремив об'єкт (дорослого), спрямував на нього свою активність.

Найбільшу радість батьки відчувають від усмішки дитини. Вона з'являється пізніше крику, як правило, приблизно наприкінці 1-го місяця життя на появу матері і звук її голосу, виражаючи позитивні емоції. Перші усмішки дитини виникають як реакція на ласкавий вираз обличчя дорослого, і лише через тиждень-півтора немовля починає усміхатися, ще не побачивши дорослого, а лише відчувши його наближення. *Усмішка* – не просто вираження задоволення дитини, а інструмент налагодження її взаємодії з оточуючими людьми. З її допомогою дитина дає знати про себе, свої приємні почуття до близького дорослого. Вона є першим соціальним жестом, свідчить про закінчення періоду новонародженості і початок немовлячого періоду. На її основі виробляється особлива поведінка дитини (специфічний акт поведінки стосовно дорослого) – ***комплекс пожвавлення***.

Комплекс пожвавлення – позитивна емоційно-рухова реакція впізнавання та радості дитини при появі значимого дорослого.

Отже, на основі постійного контакту батьків з дитиною у неї впродовж першого місяця життя відбувається фіксація, запам'ятовування образів значимих дорослих. Подальше активне спілкування батьків з дитиною забезпечує формування у неї психічного новоутворення, що свідчить про завершення фази новонародженості – *комплексу пожвавлення*. Це новоутворення є проявом першої соціальної потреби дитини – у спілкуванні з дорослим. Стійка позитивна реакція дитини на появу матері відображає сформованість соціальної ситуації розвитку немовляти.

Отже, найважливішими надбаннями у психічному розвитку новонародженого є:

- набуття перших соціальних ознак на основі досвіду безпосередньо-емоційного спілкування з дорослим;
- закріплення специфічно людського біоритму нічного сну та періоду денної активності;
- початок формування перших соціальних потреб у пізнанні та спілкуванні;

- закладання основ формування людської поведінки (зорове і слухове зосередження на обличчі дорослого, перша соціальна емоція – посмішка);
- органи чуття розвиваються швидше рухового апарату;
- розвиток першої форми поведінки – комплексу пожвавлення.

6.4. Психічний розвиток немовляти (1 місяць – 2 роки).

Періодом найінтенсивніших змін у психіці дитини є немовлячий вік. У неї розвивається потреба в спілкуванні, немовля оволодіває різноманітними рухами і діями з предметами, з'являється здатність до розуміння людського мовлення і перші самостійні слова. Формується сприймання, уявлення про предмети навколишньої дійсності. Закладаються передумови формування особистості. А найважливіші новоутворення у психіці немовляти формуються в процесі ситуативно-ділового і емоційно-особистісного спілкування.

Соціальна ситуація розвитку дитини першого року життя виявляється у психологічному симбіозі (злитості) зі *значимим дорослим*. Спочатку немовля впізнає свою матір, згодом зосереджує увагу на інших людях, далі навчається розрізняти близьких і чужих людей. Завдяки взаємодії з дорослим дитина знайомиться з предметами, що входять в її життя (брязкальце, пляшка з молоком тощо). Дорослий стає ініціатором і організатором перших ігор малюка. Протягом першого року життя він визначає будь-яку ситуацію, що виникає в житті немовляти.

Провідною діяльністю цього віку є ***безпосереднє емоційне спілкування*** дитини з дорослим. Особливістю цієї діяльності є її спрямованість на іншу людину з метою встановлення та підтримання контакту. Поступово дитина засобами мімічних, голосових та рухових реакцій стає ініціатором спілкування з дорослим. Для повноцінного психічного розвитку немовляти важливим є *позитивний характер спілкування*, тобто переважання емоцій радості, задоволення.

Насиченість спілкування дитини з дорослим позитивними емоціями стає тонусом для її психічного здоров'я, стимулом для пізнання світу. Недостатність емоційно позитивного спілкування немовляти з дорослими викликає у нього прояви ***дитячої шпитальності***.

Дитяча шпитальність – відставання фізичного та психічного розвитку дитини, спричинене дефіцитом її позитивного спілкування зі значимими дорослими.

Наслідки дитячої шпитальності можуть набути довгострокового характеру, розповсюдившись на всі етапи формування особистості – дитинство, підлітковий період і юність. Дефіцит спілкування з дорослим впродовж першого року життя дитини провокує й проблеми її зрілого пристосування до життя.

Так, наприклад, дослідження 38 дорослих, що в дитинстві хворіли на шпитальність, виявило, що лише семеро з них змогли повноцінно пристосуватись до життя, решта мали різні психічні вади.

Теоретичним підтвердженням значення спілкування в житті немовляти є думка ***Л. Виготського*** щодо максимальної соціальності дитини, яка в задоволенні найелементарніших потреб залежить від дорослих. Первинною

соціальною потребою немовляти американський психолог ***А. Маслоу*** вважає потребу в ***афіліації*** – прагненні до спілкування, емоційних контактів, взаємодії з іншими людьми. Як зазначає вчений, впродовж немовлячого віку спостерігається наступна динаміка ***афіліативної потреби***:

- потреба у безпеці як підґрунтя афіліативної потреби (перші 2 місяці життя);
- ознаки соціальної прихильності та вибіркова любов оточуючих (3–11 місяців);
- прагнення до автономії, незалежності; потреба в повазі, похвалі (близько року).

Згідно концепції ***Ж. Піаже***, перший ріку життя дитини характеризується як період абсолютного егоцентризму дитини, її максимальної зосередженості на собі. Вітчизняні ж психологи наголошують на соціальності немовляти через визначення провідних мотивів його психічного розвитку. Так, ***М. Лісіна*** вважає таким мотив спілкування. Психолог стверджує, що мотив спілкування поєднує в собі три основні потреби:

- потреба у враженнях – пізнавальний мотив;
- потреба в активній діяльності – діловий мотив;
- потреба у визнанні і підтримці – особистісний мотив.

В житті дитини всі три мотиви існують у тісному взаємозв'язку, але впродовж її зростання роль цих мотивів варіюється. Так, у першому півріччі немовлячого віку провідним мотивом є особистісний. Починаючи з шести місяців життя дитини, домінуючим стає діловий мотив спілкування.

За думкою іншого психолога – ***Л. Божович***, провідною для психічного розвитку немовляти є потреба у враженнях, яка виступає потужним стимулом для пізнавальних потреб та соціалізації дитини в цілому. Вчений зазначає, що приблизно з 8-ми місяців до 2-ох років допитливість дитини досягає максимуму. Якщо потреби у враженнях та спілкуванні є пригніченими, то це створює серйозну загрозу як для психічного розвитку немовляти, так і для успішності подальшої соціальної адаптації дитини.

За ***А. Маслоу***, «малюка не треба вчити допитливості, його можна скоріше відучити від неї, і саме ця трагедія розгортається в дитячих закладах».

Немовля в ході взаємодії з дорослим починає емоційно реагувати на його мовлення, а згодом і розуміти його слова. Паралельно дитина починає проявляти власну ініціативу у спілкуванні з дорослим за допомогою міміки, звукових інтонацій, виразних рухів. Так ініційоване дорослим спілкування з малюком перетворюється у двосторонньо активний процес.

Починаючи з другої половини періоду немовляти, дитина виявляє ознаки розуміння мови дорослого, спрямованої до неї. Після шести місяців малюк вже реагує на відоме слово звичною дією. Спочатку діти засвоюють слова, що позначають спільне з дорослим виконання побутових дій – годування, купання, тощо, виявляючи, наприклад, розуміння звернень мами «підніми ручки», «відкрий ротик», «будемо гратися».

Пізніше, десь на десятому місяці виникає пошук названого предмета, знаходження його на новому місці, що й свідчить про початок віднесення

слова саме до цього предмета. Спочатку дитина лише повертає голівку, дивиться на названий дорослим предмет, а з часом, почувши його назву, вже й підповзає до нього, пізніше може взяти предмет і подати дорослому, вибрати його серед інших. Слово дорослого починає регулювати поведінку дітей уже наприкінці першого року їх життя. У кінці першого року життя діти зазвичай добре розуміють 10–20 слів дорослого. Взаємодія немовляти з дорослим забезпечує розвиток активного мовлення дитини, який розгортається впродовж двох етапів:

- домовний (від народження до 9 місяців);
- мовний (9–12 місяців).

На *домовному* етапі немовля, тренуючи свій мовленнєвий апарат, в тримісячному періоді виявляє *гуління* – мимовільну неусвідомлену гру звуками («а-а-а», «е-е-е» тощо), стимулом до якої є голос, поява дорослого. На початку другого півріччя виникає *лепетання,* тобто багаторазове повторювання дитиною складів (ла-ла-ла, ма-ма-ма тощо). Переходячи до мовного етапу (дев'ятий – десятий місяць), немовля починає відповідати дорослому звуками, повторюючи ті, які від нього чує. Такими є, як правило, наголошені склади у словах, що їх чує малюк (візьми-ми, молоко-ко тощо). В кінці першого року життя дитина починає вимовляти перші слова.

Стадії розвитку активного мовлення немовляти:

- гуління;
- лепетання;
- вимовляння окремих складів слова;
- вимовляння окремих слів.

Психічний розвиток немовляти тісно пов'язаний з фізичним, так як соматичні досягнення стають основою для формування новоутворень психіки:

- самостійне утримання голівки – розширення сфери пізнання дитиною дійсності, так як перебуваючи на руках у дорослого, малюк вже може довільно повертати голівку і розгледіти щось нове (2 місяці);
- сидіння, яке забезпечує специфічно людське горизонтальне сприймання дитиною дійсності, сприяє здійсненню хапальних і обмацувальних рухів руками, збагачує можливості контактувати з дорослими (6–7 місяців);
- повзання, що сприяє розширенню сфери пізнання дійсності через можливість самостійно міняти позицію, досягати бажаного близького предмета, одержувати задоволення від власних рухів і досягнень (10 місяців);
- ходіння, що дає такі прогресивні надбання психіки дитини, як розвиток вольової регуляції, просторової орієнтації, розширення сфери пізнання (12 місяців).

Показово, що збагачення рухів немовляти забезпечує появу та розвиток важливої когнітивної якості – допитливості. Зокрема, виникнення у малюка здатності до самостійного переміщення (спочатку повзання, згодом ходіння) сприяє дослідженню більшого простору – кімнати, квартири. Відповідно, розширення зони дослідження забезпечує розвиток пізнавальних здібностей дитини.

Впродовж першого року життя на основі власної активності у немовляти формуються та ускладнюються різновиди практичних дій:

- орієнтувальні дії;
- співвідносні дії;
- функціональні дії.

Так, *орієнтувальні дії* з предметом сприяють його дослідженню дитиною, забезпечуючись притягуванням, постукуванням, розриванням; співвідносні дії малюк виконує в декількома предметами, що вкладаються, виймаються, нанизуються (друге півріччя першого року). Наприкінці періоду дитина виконує перші функціональні дії, відтворюючи людські способи дій з предметами (ложкою, гребінцем тощо). Весь перелік дій стає доступним для дитини завдяки прикладу та стимуляції дорослого.

В цьому віці відбувається інтенсивний сенсорний розвиток дитини, зокрема першочергово формується зорове та слухове зосередження. На другому півріччі життя у немовляти з'являється елементарна диференціація кольорів та форм предметів, окремі розрізнені відчуття об'єднуються в цілісні образи сприймання. Після 6-ти місяців немовля може виділяти окремі об'єкти сприймання – знайомих людей, іграшку, пляшечку з їжею. Однак, зміна зовнішніх деталей знайомого об'єкта порушує сприймання та впізнавання дитини. Сприймання немовляти в цілому має ситуативний, злитий і глобальний характер.

До кінця першого року встановлюється домінування зорового аналізатора в пізнавальній діяльності дитини, підґрунтям для чого стає ряд суттєвих змін зорового сприймання:

- виникнення зорового зосередження;
- зростання часу фіксації зором предметів;
- формування узгодженості (конвергенції) рухів зіниць очей;
- поява довільних пошукових рухів очей;
- збільшення відстані сприймання предмету зором;
- виникнення первинної диференціації кольорів та форм.

Розвиток слуху впродовж немовлячого періоду виявляється в урізноманітненні реакцій дитини на звукові подразники, формуванні орієнтувальних реакцій (поворот голови на звук). Особливо чутливо немовлята реагують на звуки людського мовлення, віддаючи їм явну перевагу серед інших слухових подразників. Вже з 3-го місяця життя у дитини виявляється здатність розрізняти інтонації людського мовлення, хоча розуміння змісту слів дорослого ще відсутнє.

Відчуття дотику у немовляти дуже тонкі і рано виявляються. Наприклад, зморшка на одязі спричинює гучну негативну голосову реакцію. Вже в кінці першого місяця життя малюкові можна виробити позитивну рефлекторну реакцію на запах. До кінця третього місяця життя діти чітко розрізняють приємні та неприємні для них запахи. Також рано немовлята реагують на різні смакові відчуття, диференціюючи солодке, гірке, кисле чи солоне. На основі первинного сформованого елементарного досвіду вже до кінця періоду в дитини починає працювати пам'ять, що виявляється в реакціях впізнавання знайомої людини, іграшки. Цей пізнавальний процес вже з першого року життя дитини вирізняється високою пластичністю тобто

легкістю запам'ятовування діючих подразників. Активно працює моторна пам'ять немовляти, що помітна вже на першому місяці життя дитини. З другого півріччя активізується емоційна пам'ять.

Перші емоції дитини виникають як реакція на процес задоволення її органічних потреб. Здебільшого ці емоції є негативними і виявляються у вигляді крику, а згодом – плачу, спричинюються голодом, холодом чи болем. Діапазон емоцій новонародженого невеликий. До них належать переживання задоволення і незадоволення, страху і гніву.

Емоція радості виникає у дитини на основі емоційного спілкування з дорослим. На третьому місяці життя з'являється сміх, яким немовля реагує на гру дорослого. Емоції маляти значною мірою визначаються і мимовільним наслідуванням. На посмішку малюк відповідає теж посмішкою, плач інших дітей викликає й у нього плач. Йому передається поганий настрій, нервозність дорослого. Це явище, що має назву «емоційного зараження», відіграє важливу роль у розвитку спроможності дитини до ***емпатії***.

Більшість (72%) усіх зафіксованих емоційних проявів дітей на першому році життя зумовлювалися спілкуванням з дорослими, при цьому понад 80% з них є позитивними.

З семи-восьми місяців спостерігається урізноманітнення та збагачення діапазону емоційних переживань дитини, а їх прояви частіше стають засобом спілкування малюка з дорослим та супроводом всієї життєдіяльності.

Етап самовідчуття.

Впродовж першого року життя відбувається зародження та формування Я-концепції дитини. Новонароджені не можуть виділяти себе з оточуючого світу. Але з часом немовля починає виокремлювати себе і ретельно освоювати своє фізичне тіло. Малюк з великою цікавістю вивчає свої ручки та ніжки, здійснюючи ними певні рухи та обстежуючи їх ротом. В другому півріччі тілесність дитини вивчається нею через рухи переміщення.

Етап самосприймання.

Близько 8–10 місяців першого року життя дитини є сприятливими для формування в неї образу зовнішнього «Я» через знайомство з власним відображенням в дзеркалі, на фото та подальшим впізнаванням себе. Формування самосвідомості дитини першого року життя відбувається через її активну взаємодію зі значимими дорослими.

Показником адекватного психосоціального розвитку немовляти є зміна його ставлення до інших людей. Впродовж першого року життя спостерігається наступна динаміка цього ставлення:

- починаючи з 2-го місяця, розрізнення знайомих і незнайомих людей, але ставлення до незнайомих ще спокійне;
- стійка прихильність до рідних людей і негативне ставлення до незнайомців виявляється у дитини з 6-ти місяців;
- насторожене ставлення до незнайомців, розрізнення дитиною ставлення до них значимих дорослих з'являється на 7–8 місяці життя.

Згідно з психосоціальною теорією ***Е. Еріксона***, на основі ставлення до немовляти значимих дорослих та характеру контактів з незнайомими людьми впродовж першого року життя формується базове ***почуття довіри***. У випадку наявності даного почуття дитина сприйматиме світ як безпечне,

стабільне місце, що, за думкою означеного вище психолога, є головною умовою подальшого розвитку здорової особистості. Потреба у безпеці також виявляється через прагнення дитини до постійності, впорядкованості її повсякденного життя.

Фізичні надбання та психічні новоутворення кінця першого року життя дитини зумовлюють переживання нею ***кризи 1-го року***. В зв'язку з початком самостійного ходіння дитини психологи часто називають це явище ***кризою вертикалізації***.

Зміст кризи 1-го року

Причини кризи	Вияви кризи
- зростання потреби у пізнанні предметів; - накопичення рухових навичок і прагнення до самостійності	- впертість; - примхливість; - афективно-істерична реакція на заборону дорослих

Криза виявляється особливо гостро при значних обмеженнях пізнавальних дій дитини зі сторони дорослих або у випадку непослідовного чи неузгодженого пред'явлення ними вимог. Як приклад, малюк починає вередувати, якщо мама дозволяє взяти привабливий для нього предмет, а тато – ні, або коли вчора дитині можна було гратись з певним об'єктом, а сьогодні їй це забороняють робити.

Конструктивне подолання цієї кризи потребує перебудови ставлень дорослого до дитини – надання їй доречної самостійності у пізнанні предметів навколишньої дійсності.

Отже, головними досягненнями психічного розвитку дитини в немовлячому віці є:

- поява зорово-рухових координацій, спостерігається вирівнювання у розвитку органів чуття та опорно-рухового апарату;
- виникають предметні маніпуляції, операційною стороною яких виступає хапання, а мотиваційною – потреба у пізнанні та активності;
- спілкування з дорослим вплітається у маніпулятивну діяльність предметами;
- розширюється самостійність дитини у пересуванні й пізнанні, з'являється перше «передособистісне» новоутворення – активність;
- у сфері пізнавальних процесів виникає уявлення про предмет зі стійкими властивостями;
- розвиток пам'яті розширює межі досвіду дитини і починає його формувати;
- з'являються перші прояви наочно-дійового мислення, починається оволодіння пасивним та активним мовленням.

ЛЕКЦІЯ 7. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ РАННЬОГО ВІКУ (1–3 РОКИ)

7.1. Загальна характеристика розвитку дитини раннього віку.

7.2. Роль ходьби у психічному розвитку дитини (1–3 роки).

7.3. Формування предметно-маніпулятивної діяльності як провідної та її особливості.

7.4. Зародження нових видів діяльності у ранньому дитинстві: ігрової та зображувальної.

7.5. Соціальна ситуація розвитку дитини раннього віку.

7.6. Розвиток спілкування дитини з дорослими і однолітками.

7.7. Розвиток мовлення та особливості розвитку пізнавальної сфери дитини раннього віку.

7.8. Формування особистості дитини раннього віку. Криза 3-х років.

Основні поняття: маніпуляція; емансипація; предметно-маніпулятивна діяльність; ігрова діяльність; зображувальна діяльність; сенситивний період розвитку мовлення; формування вищих психічних функцій; емоційна сфера; довільність дій; білінгвізм; криза трьох років.

7.1. Загальна характеристика розвитку дитини раннього віку.

Ранній вік знаменується появою фундаментальних життєвих надбань: ходіння, предметної діяльності, мовлення. Завдяки вільному пересуванню дитина вступає в епоху самостійної взаємодії із зовнішнім світом. Розвивається орієнтування у просторі, зростають пізнавальні можливості.

Інтенсивне фізичне зростання дитини на етапі раннього дитинства (1–3 роки) триває, хоча його темпи дещо сповільнюються. Поряд із загальним зростанням відбувається анатомічне формування і функціональний розвиток тканин та органів. Швидко збільшується вага. Змінюється співвідношення між величиною голови, тулуба та кінцівок. Вже до 2-х років у дитини прорізуються молочні зуби. Розвиваються органи дихання та кровообігу тощо.

У 3 роки удосконалюється п’ятково-пальцевий спосіб ходьби, поліпшується координація рухів, малюк уже може стояти на одній нозі, уміє переступати через низькі предмети.

До кінця 3-го року життя координація рухів у дитини вже досить розвинена. Це проявляється як у вдосконаленні ходьби, так і в інших видах діяльності. Наприклад, малюк може лазити по шведській драбині, кататися на маленькому триколісному велосипеді. Він вже може довільно почати і припинити рух, обійти перешкоду, різко повернутися, щоб оббігти який-небудь предмет. При ходьбі вгору по сходах він ставить ноги поперемінно на кожну сходинку і зберігає рівновагу, не тримаючись за поручні. Однак якщо він спускається по сходах без підтримки, то йде приставним кроком.

Під час гри 3-річна дитина все ще користується переважно однією рукою (провідною), найчастіше – правою. Більшість дій вона починає однією рукою, а іншу використовує для підтримки предметів, якими маніпулює.

У 3 роки малюк освоює досить тонке маніпулювання предметами: він може нанизувати намисто, застібати «блискавку» на одязі, робить спроби розстібати ґудзики, виймати шнурки з взуття, зав'язувати бант. Крім цих досить складних маніпулятивних дій малюк починає опановувати навички одягання і роздягання.

Таким чином, завдяки інтенсивному розвитку рухових функцій дитина до 3-х років уже володіє способами вживання багатьох предметів, а також початковими навичками самообслуговування.

Нормальний розвиток моторики має важливе значення для становлення психічних функцій, формування ігрової діяльності і мови.

За два роки у дитини формується образ предмета, який має набір ознак: форма, колір, твердий, м'який тощо. На початку раннього дитинства дитина сприймає предмет ситуативно. Як приклад, ось малюк сидить з мамою і їсть ложкою суп. А ось ця ж ложка на іншому столі зовсім нова для нього, і йому цікаво її вивчити.

До кінця 3-го року життя за допомогою предметно-маніпулятивної діяльності малюк виділяє основні ознаки і як наслідок відходить від безпосередньої ситуації. До цього додається ще й формування узагальнення як розумової операції.

У 2 роки дитина може дізнаватися і називати не тільки колір, але і форму: квадрат, коло, трикутник; розмір предмета. Все це відбувається завдяки навчанню і багаторазовим діям. Також дуже важливо і навчання під час спілкування, тобто словесне називання предмета та його характеристик під час гри з предметом дорослого і дитини.

У цей період підвищується працездатність нервової системи, збільшується загальна вага мозку, зростає регулююча роль кори великих півкуль та контроль з її боку надпідкорковими центрами.

Соціальна ситуація розвитку багато в чому аналогічна із ситуацією на попередньому етапі. Дитина ще не спроможна самостійно задовольняти свої життєві потреби, а отже, спілкування з дорослим є необхідною умовою забезпечення її життя.

Розвиток психіки залежить від ряду факторів. Суттєву роль відіграє оволодіння дитиною прямоходінням, що робить її спілкування з оточуючим світом більш самостійним, розширює коло речей, що стають об'єктами пізнання, розвиває спроможність орієнтуватись у просторі та маніпулювати з найрізноманітнішими предметами тощо.

Отже, фізіологічний розвиток впливає на психіку дитини раннього віку наступним чином:

- концентрація збудження та гальмування розвиває спроможність до зосередження уваги;
- інтенсивне збільшення маси мозку дає можливість накопичувати інформацію;
- переважання збудження над гальмуванням призводить до імпульсивності поведінки;
- зростання працездатності головного мозку є результатом більших пізнавальних можливостей.

7.2. Роль ходьби у психічному розвитку дитини (1–3 роки).

Одним із найважливіших досягнень раннього дитинства є оволодіння прямоходінням.

У кінці 1-го – 2-го року дитина освоює самостійну ходьбу. Деякі діти, вміючи ходити, після 1 року продовжують і повзати, але способи повзання вдосконалюються і варіюються. З 1,5 року дитина починає легко вставати без підтримки з положення на животі і спині, навчається підніматися вгору і спускатися вниз по сходах, але ще приставними кроками. В кінці 2-го року життя дитина вже здатна іти назад, бігати і стрибати, відриваючи обидві ноги одночасно. Граючи, дитина 2-х років легко змінює різні способи руху: може встати на коліна або на одне коліно, лягти на підлогу тощо. Дитина цього віку навмисно ускладнює ходьбу: крокує вперед спиною, крутиться, пересувається із заплющеними очима.

На 2-му році життя ходьба стає потребою, діти багато і самостійно пересуваються, проявляють виняткову активність. Захоплення ходьбою дещо послаблюється, коли вона здійснюється по рівній поверхні автоматизовано.

Отже, на перших порах оволодіння ходьбою є для дитини особливим завданням, пов’язаним із сильними переживаннями. Автоматизація цього способу пересування досягається поступово, і він перестає викликати у дитини самостійний інтерес.

Оволодіння ходьбою відіграє важливу роль не лише у фізичному, а й у розумовому розвитку дитини. Навчившись ходити, вона вступає у новий період свого життя. У дитини з’являються нові можливості пізнання світу.

1. ***Доступність усе більшої кількості предметів***. До року дитина могла гратися з іграшками, які давали їй дорослі. Уміння ходити дало їй змогу активно ознайомлюватись з новими, привабливими для неї предметами, часто з такими, які дорослий не дав би їй.

Завдяки орієнтувально-дослідницькому рефлексу, який ***І. Павлов*** назвав рефлекс «що це?», дитина, пізнавши можливості пересування по кімнаті, подолання її меж, частіше і з більшим бажанням вдається до ходьби. Вона прагне ознайомлюватися з предметами, які використовують дорослі. У цих діях швидко вдосконалюються, стають точними, спрямованими та узгодженими її рухи, збагачуються досвід і знання.

Основним засобом ознайомлення дитини з предметами в першій половині раннього віку є дія з ними. На 2-му році життя маніпулювання з предметами урізноманітнюється, набуває іншої якості. Дії з ними дитина виконує не лише за допомогою рук та очей, у цих діях все частіше беруть участь корпус, шия, ноги. Сфера дій з предметами помітно розширюється.

У середині 2-го року життя діти засвоюють різноманітні рухи: переносять речі у руці, пересувають їх, штовхають; возять за шнурочок назад і вперед, з одного краю кімнати в інший пересувають предмет уздовж столу, дивану або дошки, висувають із-за інших предметів, підвозять під стіл; перевозять або переносять предмети з однієї кімнати в іншу, ховають під ліжко або за шторку, дістають з підвіконня, установлюють на поличці тощо.

Така рухова активність має важливе значення для розвитку моторики, вироблення точності й узгодженості рухів дитини, координації роботи рук і ніг, контролю ока.

На 3-му році життя, коли ходьба зазвичай засвоєна, предметні дії все більше стають ігровими і трудовими. Вони ще не мають сюжетного задуму, тому їх не можна назвати грою. Однак виконання цих дій свідчить про нові можливості дитини, коли вони стають чіткими та вмотивованими. Дитина підпорядковує їх не лише своїм бажанням, але й вимогам вихователя.

Якщо на 2-му році життя дитина могла виконувати тільки одну дію, на яку їй було вказано, то наприкінці раннього періоду вона спроможна вислухати, зрозуміти, запам'ятати і виконати кілька вимог.

Отже, першим наслідком оволодіння дитиною вільною ходьбою є можливість виконувати різноманітні рухи і дії з предметами. Завдяки цьому вона ознайомлюється з багатьма новими для неї речами, у неї інтенсивно розвиваються органи чуття (зір, дотик, слух), які починають більш узгоджено працювати; її вправляння у виконанні різноманітних дій з предметами розвивають велику і дрібну мускулатуру, м'язи тулуба, ніг, рук, тобто весь нервово-фізичний апарат, потрібний для виконання складніших дій.

2. *Можливість завдяки ходьбі різнобічно пізнати предмети*. Дитина впізнає не лише дрібні предмети, а й більші. Немовля, сидячи на колінах у матері, бачило стіл збоку і зверху. Ставши на ніжки, дитина обходить стіл кругом, підлазить під нього і вилазить з протилежного боку. Вона рухає стілець, тягне його за собою, переміщує табуретку і робить багато інших рухів. Завдяки цьому пізнає об'єм, форму предметів і їх частин, робить висновки про їх величину.

3. *Розширення контактів дитини з навколишнім середовищем*. Немовля пізнавало лише найближчий простір, в якому знаходилося, передусім завдяки діям своїх рук, до яких поступово приєднувалась робота ока. Дитина раннього віку починає орієнтуватися у просторі.

Розпочавши ходити, малюки завдяки пересуванню за допомогою ніг, пізнають віддаль і напрям виконання своїх рухів. У них з'являється певна узгодженість в роботі очей, ніг і рук, розвивається окомір, виробляється вміння оцінювати віддаль і місцезнаходження предмета (близько, далеко, вправо, вліво, вгору, вниз). Поступово вони визначають відстань речей, меблів у кімнаті. Дитина виходить за межі кімнати і таким чином розширюється коло речей, які вона пізнає.

Однак однорічні і дещо старші діти можуть, наприклад, стоячи на землі, протягувати іграшку татові, який виглядає з вікна четвертого поверху, або спокійно крокують з краю ліжечка вперед, не передбачаючи падіння.

4. *Постійна необхідність подолання труднощів і перешкод, виникнення все нових завдань*. Завдяки цьому розвиваються початкові форми мислення дитини. Уже на 2-му році життя вона отримує перші уроки практичного мислення, на 3-му – часто самостійно застосовує деякі знайомі їй дії для розв'язування конкретних завдань: сміливо перевертає коробочку, викидає з неї щойно вкладену кольорову кульку. Цього вона навчилася, наслідуючи дорослого.

Початкову форму мислення іноді називають «мислення руками», або дійовим практичним мисленням. Воно необхідне для подальшого розумового розвитку дитини.

5. *Поява нових почуттів, інтересів і бажань*. Дитину переповнює радість від своїх досягнень, які вона бачить щодня, щогодини. Невдовзі малюк проявляє різноманітнішу активність: залазить під стіл, вилазить на сходинки, радісно і гордо повідомляючи про свої досягнення. Такі переживання допомагають дитині усвідомити себе, свої сили, можливості. Вона робить висновок: «Ось що я можу зробити сама».

6. *Необхідність подолання перешкод на шляху до мети навчає дитину виконувати перші вольові дії*. Виконуючи дії, дитина іноді забуває про свою початкову мету, оскільки її сильно приваблює сама дія. Тому вона по кілька разів залазить на диван, табуретку або заповзає під ліжко, дістає іграшку і знову її туди кидає. Вона радіє своїм досягненням. Так починають розвиватися самостійність і наполегливість.

Дорослі повинні підтримувати і розвивати самостійність дитини, викликати і берегти почуття радості, яке виникає у неї під час досягнення бажаної мети. Водночас не можна допускати порушення встановлених правил поведінки. Чим старшою й активнішою стає дитина, тим більшого значення набуває керівництво її поведінкою. Якщо виховання немовляти вимагало від дорослих зазвичай дотримання правильного режиму і заповнення періодів його неспання простими іграми, то керівництво поведінкою дитини на 2-му і 3-му році життя значно складніше. Потрібно вже прагнути, щоб дитина засвоїла встановлені правила поведінки, на їх основі вміла вільно і самостійно діяти.

7.3. Формування предметно-маніпулятивної діяльності як провідної та її особливості.

Важливим новоутворенням раннього дитинства є оволодіння предметно-маніпулятивною діяльністю, яка виникає на його межі з немовлячим віком і полягає у засвоєнні та виконанні предметних дій. Це новоутворення має вирішальне значення у розвитку дитини на 2–3-му роках життя. Під час оволодіння предметними діями дитина опановує необхідні для цього психічні дії та якості. Немовля, як відомо, виконує досить складні маніпуляції з предметами, може навчитися деяких дій, показаних дорослим, перенести відому дію на новий предмет. Однак його маніпуляції спрямовані лише на використання зовнішніх властивостей і відношень предметів: ложкою вона орудує так само, як паличкою, олівцем або совочком. Маніпуляції враховують тільки зовнішні властивості речей незалежно від їх призначення: дитина котить усе кругле, стукає всім твердим, стискує все м’яке. Предметні дії передбачають використання предметів за їх призначенням. До них дитина переходить від маніпуляцій з предметами. Тепер їй потрібно навчитися використовувати кожен предмет так, як цього вимагає дорослий.

У формуванні самостійної предметно-маніпулятивної діяльності дитини виокремлюють ***три етапи***:

1) *предметні маніпуляції* 5–6-місячних дітей, які через 2–4 місяці перетворюються на орієнтувальні дії;

2) *предметно-специфічні дії*, що виникають наприкінці 1-го року життя. Вони відрізняються від маніпуляцій (наприклад, схоплювання, утримання, стиснення м'яча) і орієнтувальних дій (ритмічне стискання, колове облизування, натискання пальцем, повторне кидання м'яча), оскільки мають на меті отримання зовнішнього результату (сильні удари м'ячем об підлогу, щоб підскочив). Поступово дитина засвоює правильні дії з предметами: м'яч котить, автомобіль штовхає, ляльку кидає на ліжко, піраміду збирає і розбирає;

3) *виникнення предметно-опосередкованих дій*, для виконання яких використовують знаряддєві операції (діти з початку 2-го року життя їдять за допомогою ложки, використовують візочок для катання ляльки, машинки для перевезення кубиків).

Формування предметних дій пов'язане зі зміною характеру орієнтувальної діяльності дитини.

На перших етапах розвитку предметно-маніпулятивної діяльності дія і предмет тісно пов'язані між собою: дитина може виконувати засвоєну дію лише з призначеним для цього предметом. Наприклад, дворічним дітям пропонували використати носову хустинку за прямим призначенням – як рушник, серветку або ганчірку для витирання стола. Всі вони використовували її за функціональним призначенням: 95% дітей не допускали можливості використовувати хустинку інакше.

Відокремлення дії від предмета відбувається поступово, внаслідок чого діти набувають здатності виконати дію з предметами, яка їм не відповідає, або використати предмет не за прямим призначенням.

Стадії розвитку предметних дій дитини раннього віку:

1) *стадія предметної дії* (засвоєння дії з визначеним окремим предметом);

2) *стадія узагальненої дії* (формування навички дій з аналогічними предметами даного класу);

3) *стадія ігрової дії* (символічне виконання дії з предметами-замінниками).

Отже, на першому етапі дитина може виконати будь-які відомі дії з предметом; на другому – предмет використовується тільки за прямим призначенням; на третьому – відбувається вільне використання предмета на основі знання дитиною його основної функції.

Значущими для розвитку дитини є ***співвідносні та знаряддєві дії***. Вони ознайомлюють дитину із найпростішими знаряддями, діями з ними, водночас активізуючи пізнавальні процеси, розвиваючи вправність рук.

Співвідносні дії – дії, мета яких полягає у приведенні двох або декількох предметів, їх частин у певні просторові відношення.

Немовлята починають виконувати дії з двома предметами: складати, нанизувати один на одного тощо. Однак вони не враховують властивостей цих предметів: не добирають їх за величиною, формою, не розміщують у певному порядку, тобто не зіставляють між собою. Засвоєння співвідносних дій пов'язане з необхідністю привести два предмети або кілька частин

предмета у певні просторові відношення. Це робить дитина, складаючи пірамідку з кілець, використовуючи конструктори, закриваючи коробки кришками. Самостійно зробити ці дії дитина ще не може і спочатку не прагне, її цілком влаштовує нанизування кілець на стержень, а послідовність їх розміщення зовсім не важлива.

Дорослий показує малюку, як потрібно діяти, звертає увагу на помилки, вчить домагатися правильного результату. Через якийсь час дитина оволодіває дією, яку вона може виконувати різними способами. В одних випадках, розбираючи пірамідку, вона запам'ятовує, куди поклала кожне кільце, і намагається нанизати їх знову так само. В інших – діє методом спроб, зауважуючи допущені помилки і виправляючи їх, ще в інших – добирає на око потрібні кільця і нанизує їх на стержень по порядку. Усе залежить від допомоги дорослого. Якщо малюку дали зразок дії, багаторазово розбираючи і збираючи піраміду в нього на очах, він найшвидше запам'ятає місце, на яке потрапляє кожне кільце під час збирання; розбираючи пірамідку, він запам'ятовує, куди кладе кільця, і намагається нанизати їх знову так само. Коли дорослі звертають увагу дитини на помилки і на їх виправлення, вона, ймовірно, почне діяти методом спроб, помічаючи допущені помилки і виправляючи їх. Можна навчити дитину попередньо приміряти кільця, вибирати найбільше з них. Тоді вона добиратиме потрібні кільця, викладаючи їх у порядку. Тільки цей спосіб відповідає меті дії, забезпечує виконання її в найрізноманітніших ситуаціях.

Для здійснення ***знаряддєвих дій*** малюк спочатку повинен ознайомитися з найпростішими знаряддями – ложкою, чашкою, лопаткою тощо.

Знаряддєві дії – дії, в яких один предмет (знаряддя) використовується для впливу на інші предмети.

Знаряддя є своєрідним посередником між рукою дитини і предметами, на які потрібно впливати. Особливості цього впливу залежать від будови знаряддя, що можна побачити у процесі оволодіння дитиною вмінням користуватися ложкою. Зачерпнувши нею їжу, потрібно підняти ложку вертикально, не нахиляючи, а потім спрямувати до рота. Однак «неозброєна» рука, яка несе їжу, діє зовсім інакше – по прямій лінії відразу до рота. Тому рух руки, яка тримає ложку, повинен перебудуватися. Це може відбутися за умови, якщо дитина навчиться враховувати зв'язок між знаряддям і предметами, на які спрямована дія: між ложкою та їжею, совочком і піском, олівцем і папером. Таке завдання є досить складним для неї.

Знаряддєвими діями дитина оволодіває у процесі навчання під керівництвом дорослого, який показує дію, спрямовує руку дитини, звертає її увагу на результат. Проте і за цієї умови засвоєння їх відбувається далеко не відразу. На першому етапі знаряддя слугує для дитини тільки продовженням її руки, і вона намагається діяти ним, як рукою: захоплює ложку в кулачок якомога ближче до заглиблення і, зачерпнувши за допомогою дорослого їжу, косо несе її до рота, як несла б кулачок. Усю увагу вона спрямовує не на ложку, а на їжу, тому частина її розливається або випадає, до рота потрапляє майже порожня ложка. На цьому етапі, хоч дитина і тримає знаряддя, її дія є не знаряддєвою, а ручною. На наступному етапі малюк починає враховувати

зв'язок знаряддя з предметом, на який спрямована дія (ложка з їжею), але ще рідко виконує її вправно, намагається повторювати рухи, що зумовлюють успіх. Тільки після належного пристосування руки до властивостей знаряддя виникає знаряддєва дія.

Знаряддєві дії, якими оволодіває дитина раннього віку, ще не набули досконалості. Та важливим є засвоєння нею принципу застосування знарядь, який є одним із основних принципів діяльності людини. Це дає дитині змогу в деяких ситуаціях переходити до самостійного використання предметів як найпростіших знарядь (наприклад, використовувати палицю для діставання далекого предмета).

Як співвідності, так і знаряддєві дії дитини сприяють її розвитку. Тому дорослий повинен брати активну участь у цьому процесі, керуючи ним і спрямовуючи дитину на самостійну діяльність із застосуванням найпростіших знарядь.

Отже, у ранньому дитинстві відбувається перехід від маніпулятивної до предметно-маніпулятивної діяльності, яка стає провідною упродовж цього періоду. У ній дитина вперше відкриває функції предметів.

Функціональне призначення речей є їх прихованою властивістю. Воно не може бути виявлене шляхом простого маніпулювання. Так, дитина може багато разів відчиняти і зачиняти двері шафи, довго стукати ложкою об підлогу, але це нічого не дасть їй у пізнанні функції предметів. Тільки дорослий може допомогти дитині дізнатися про призначення предметів, показати прийоми їх використання. Він бере участь у її діяльності як організатор, помічник і старший партнер.

Засвоєння дитиною призначення предметів докорінно відрізняється від форм наслідування, які спостерігаються, наприклад, у мавпи. Ця тварина може навчитися пити з чашки, але чашка не набуде для неї постійного значення предмета, із якого п'ють. Якщо мавпі хочеться пити і вона бачить воду, то питиме її з чашки, з відра, навіть з підлоги, якщо вода буде там. За відсутності спраги ту саму чашку мавпа використовуватиме для найрізноманітніших маніпуляцій – кидатиме її, стукатиме нею тощо. Дитина засвоює постійне закріплене суспільством значення предметів, яке не змінюється залежно від ситуативних потреб. Це не означає, що, засвоївши певну предметну дію, дитина завжди використовує предмет лише за призначенням. Однак важливо, що вона при цьому знає справжнє його призначення.

Важлива роль в оволодінні предметно-маніпулятивною діяльністю належить діловому спілкуванню, завдяки якому вона стає провідною в ранньому дитинстві, спрямованою на засвоєння суспільно вироблених способів використання предметів. Формою організації, засобом її здійснення є спілкування з дорослими.

Оволодіння предметно-маніпулятивною діяльністю суттєво впливає на психічний розвиток дитини в ранньому віці. Найбільше вона сприяє розвитку пізнавальних процесів дитини, адже у діях з предметами формуються способи сприймання, сенсорні передеталони. У предметно-маніпулятивній діяльності (при переході від ручних операцій до знаряддєвих) відбувається зародження інтелектуальної діяльності – ***наочно-дійового мислення*** у найпростіших формах.

Спочатку мислення відстає від практичної діяльності за загальним розвитком і складом спеціальних операцій, бо розвивається на її основі, переймає від неї прийоми і можливості. У її процесі активно розвиваються розумові операції (аналіз, порівняння, узагальнення). Наприклад, від 1-го до 2,5 років розвиток узагальнень долає три етапи (***Д. Ельконін, К. Кольцова***).

1) ***Ранні наочні узагальнення***. Дитина групує предмети за найяскравішими ознаками, найчастіше кольором. Предметними діями вона ще не володіє.

2) ***Об'єднання зорових і дотикових образів у цілісне уявлення, початок виокремлення предметів***. Усі ознаки предметів на цьому етапі однаково значущі, дитина ще не відокремлює основні, стійкі ознаки від другорядних, мінливих.

3) ***Початок формування загальних понять***. З усіх ознак предметів, які порівнюються, дитина вирізняє найсуттєвіші і постійні. Ця елементарна розумова операція спочатку виявляється у розрізненні, а потім у порівнянні за кольорами, формами, величиною, віддаленістю предметів.

У процесі предметно-маніпулятивної діяльності активно розвивається і мовлення дитини. На адаптацію до нових умов, розвиток її інтелектуальних, особистісних якостей особливо позитивно впливає спілкування з дорослими. Ставлення дорослого до дитини і характер предметної діяльності створюють позитивну самооцінку («Я хороший»). На цій основі визрівають домагання визнання дорослими, максималізм у судженнях щодо правил поведінки, прагнення використовувати предмети відповідно до їх призначення.

Отже, у ранньому віці дитина оволодіває предметно-маніпулятивною діяльністю як провідною, яка найбільше сприяє її психічному розвитку.

7.4. Зародження нових видів діяльності у ранньому дитинстві: ігрової та зображувальної.

У процесі оволодіння предметною діяльністю в дитини виникає суперечність між розвитком потреби у дії з предметами і розвитком способів, за допомогою яких ці дії виконуються. Вона хоче сама керувати автомобілем, гребти на човні, але це ще їй не під силу, бо дитина не володіє необхідними для цього способами. Ця суперечність розв'язується у процесі ігрової діяльності. Гра не є продуктивною діяльністю, її мотив зумовлюється результатом, а не змістом дії.

Ігрові дії виникають у дитини на основі спостереження за діяльністю дорослих і перенесення. У процесі розвитку гри виникають два ***типи перенесення***:

1) ***перенесення засвоєної дії в інші умови***. Наприклад, навчившись зачісуватися, дитина починає зачісувати ляльку, ведмедика, іграшкового коника тощо;

2) ***перенесення дії на замінники реальних предметів***. Наприклад, дитина зачісує ляльку не гребінцем, а дерев'яною паличкою; спочатку вкладає спати тільки ляльку, пізніше ведмедика, собачку, паличку, кубик, промовляючи: «Люлі, люлі...». Неоформлені предмети (палички, кубики, трісочки) залучаються до гри як додатковий матеріал до сюжетних іграшок

(ляльок, тварин) і використовуються як засоби виконання певної дії з основними сюжетними іграшками.

Передумови рольової гри виникають усередині предметної діяльності. Вони полягають в оволодінні діями з особливими предметами – іграшками. Уже на початку раннього дитинства діти у спільній діяльності з дорослими засвоюють деякі дії з іграшками, потім самостійно їх відтворюють. Такі дії називають грою, хоча на цьому етапі вона ще досить примітивна. Дію з одним предметом дитина може повторювати багато разів. Таку елементарну одноактну дію малюк здатен виконувати з різноманітними іграшками, змінюючи об'єкти дій, незмінно повторюючи саму дію.

Зміст початкових ігор обмежується двома-трьома діями, наприклад, годуванням ляльки або тварин, укладанням їх спати. Діти ще не відображають моментів власного життя, а маніпулюють з предметами так, як їм показав дорослий. Вони ще не годують ляльку, не заколисують її, тобто нічого не зображають, а лише, наслідуючи дорослих, підносять чашку до рота ляльки або кладуть її у ліжечко. Характерно, що дитина виковує дії лише з тими іграшками, які застосував дорослий у спільній діяльності з нею.

З часом дитина починає переносити спосіб дії дорослого на інші предмети. Так з'являються ігри, що відтворюють у нових умовах дії, які вона спостерігає у повсякденному житті. Перенесення дії, що спостерігається в житті, на іграшки значно збагачує зміст дитячої діяльності. У ній з'являється багато нових ігор: діти миють ляльку, обливають, зображують її стрибок з дивана на підлогу, звозять ляльку з гірки, ідуть з нею гуляти. Вони можуть відтворювати різні дії, не виконуючи їх реально: «п'ють» з порожньої чашки, «пишуть» паличкою по столі, «варять» кашу, «читають». Доречна порада може посприяти включенню дитини в нову за змістом гру, якщо відповідні дії знайомі їй. Перенесення дії з одного предмета на інший свідчить про суттєвий прогрес дитини в оволодінні діями. Однак при цьому ще відсутнє ігрове перетворення предметів, використання одних предметів замість інших. Виникає воно пізніше і є першим кроком до перетворення предметної дії на власне ігрову.

Діти починають доповнювати сюжетні іграшки різноманітними предметами як замінниками відсутніх предметів: кубик, камінчик можуть бути використані як мило при вмиванні ляльки; паличка – для вимірювання у неї температури тощо. На перших порах малюки ще не дають предмету-замінніку ігрової назви. Пізніше не лише використовують одні предмети як замінники інших, але й самостійно дають їм ігрові назви. У ранньому віці діти спочатку діють з предметом, потім усвідомлюють його суть у грі. При цьому вони потребують, щоб з предметом-замінником можна було діяти так само, як із реальним. Подібність кольору, форми, величини, матеріалу поки що для них не актуальна.

В іграх дітей раннього віку ще немає розгорнутих ролей, однак уже помітне поступове формування для цього передумов. Одночасно з появою в іграх предметів-замінників діти починають зображувати дії конкретних дорослих (мами, вихователя, няні, лікаря, перукаря). Тоді вони, як правило, називають себе іменами дорослих: спочатку граються, а потім називають себе, впізнаючи у своїх діях дії дорослих.

Отже, передумовами рольової гри є перейменування предметів, ототожнення дитиною своїх дій із діями дорослого, називання себе іменем іншої людини, формування дій, що відтворюють дії інших людей. Усе засвоюється дитиною під керівництвом дорослого.

У ранньому віці зароджуються такі продуктивні види діяльності дитини, як малювання, ліплення, аплікація, конструювання, їх виникнення також пов'язане з предметною діяльністю.

Великий інтерес виявляють діти ще в ранньому віці до рухів олівця, ручки по аркушу паперу, виникнення на ньому слідів. ***Зображувальній діяльності*** передує значний підготовчий період, протягом якого вони ознайомлюються з основними властивостями олівця і паперу, набувають необхідних навичок і вмінь їх використання.

Поступово малюки вчаться наносити олівцем штрихи на папір, писати каракулі, засвоюючи зображувальну функцію малювання, тобто починають розуміти, що мають здатність відтворювати на папері певні предмети.

Початок малювання каракуль пов'язаний з маніпулюванням олівцем і папером. Дитина наслідує дорослих, водить олівцем по паперу і починає помічати сліди на ньому (злегка заокруглені лінії, що часто перериваються, з однаковим слабким натиском). Невдовзі вона засвоює функцію олівця як знаряддя, призначеного для нанесення ліній, її рухи стають точнішими, а каракулі – різноманітнішими. Дитина зосереджує на них увагу, починає надавати перевагу одним каракулям над іншими, повторювати їх багато разів. На цій стадії лінії ще нічого не відтворюють, тому її називають ***до зображувальною стадією***.

Основними фазами переходу дитини від дозображувальної стадії до зображувальної є:

- впізнавання предмета у випадковому поєднанні ліній;
- навмисне зображення.

Перші штрихи дитини ще нічого не означають, хоча і мають важливе значення для розвитку зображувальної діяльності. У віці від 20-ти місяців до 3-х років під впливом розглядання картинок, спостереження процесу малювання дорослими, особистого досвіду дитина засвоює, що покреслений олівцем листок паперу є «малюнком». Сприймання власного малюнка відбувається випадково – декілька ліній викликають за асоціацією образ певного предмета. Завдяки цьому дитина робить важливе відкриття: її малюнок щось зображує. Одне і те саме поєднання ліній може бути витлумачено нею по-різному в різний час чи за різних обставин. Наприклад, один і той самий малюнок хлопчик першого разу прочитав «дядя», наступного дня – «гвинтик», а через два дні – «муха».

Після того як дитина навчиться читати свій малюнок, бачити в ньому певний зміст, називати намальовані каракулі, у неї виникає бажання зображувати за власним «задумом» певні предмети. Намір відтворити певний предмет, словесне формулювання цього наміру є початком зображувальної діяльності дитини.

Перший «задум» часто буває в дітей вкрай нестійким. Він змінюється під впливом випадкових асоціацій. Для формування зображувальної діяльності недостатньо відпрацювання техніки нанесення ліній і збагачення сприймання

та уявлень. Необхідне формування графічних образів, що можливе за систематичного впливу дорослого. Під час малювання, ліплення, аплікації дитина діє так, як у реальній ситуації: наклеївши силует зайчика, мишки, пташки, вона гладить їх рукою, розмовляє, починає з ними гратися.

Розвиток малювання в ранньому віці пов'язаний з психічними досягненнями дитини. Одна і та сама зовнішня форма каракуль має різне значення для дитини. *Розвиток значення каракуль долає такі стадії*:

1) каракулі як результат вільного маніпулювання олівцем;

2) каракулі як результат вільного маніпулювання олівцем за візуальних асоціацій з реальними предметами. Назва словом цих асоціацій (графічна побудова) набуває значення знака;

3) каракулі як запланований знак реального предмета, який не несе в собі зображальності;

4) каракулі як специфічний для зображувальної діяльності знак – графічна побудова предмета.

Важлива роль у зародженні зображувальної діяльності дитини належить дорослому, який створює передумови її своєчасної появи, сприяє збагаченню сенсорики дитини, формуванню перших графічних образів.

Подальший розвиток малювання, ліплення, конструювання, аплікації, перетворення їх на особливий (зображувальний) вид діяльності відбувається у дошкільному віці.

7.5. Соціальна ситуація розвитку дитини раннього віку.

До початку кожного вікового періоду складається своєрідне, специфічне для цього віку, виняткове, єдине і неповторне відношення між дитиною і навколишнім середовищем, насамперед соціальним. Це відношення ***Л. Виготський*** назвав ***соціальною ситуацією розвитку***.

Л. Виготський підкреслює, що соціальна ситуація «визнає цілком і повністю ті форми і той шлях, слідуючи яким дитина здобуває нові і нові властивості особистості, черпаючи їх із соціальної дійсності, як з основного джерела розвитку, ой шлях, по якому соціальне стає індивідуальним».

Соціальна ситуація розвитку дитини раннього віку зумовлена спілкуванням з дорослим як формою організації предметної діяльності малюка. Як і раніше, дитина ще не спроможна самостійно задовольнити життєві потреби, тому взаємодія з дорослим – необхідна умова забезпечення її зростання та розвитку. Роль дорослого для психічного розвитку переддошкільника має багатоаспектний характер.

Виділяють наступні *функції дорослого для психічного розвитку дитини раннього віку*:

- пояснення призначення предметів та надання зразку дій з ними;
- регламентація вчинків, привчання до правил і норм поведінки;
- емоційна підтримка, збагачення діапазону і змісту почуттів;
- фіксація та оцінювання пізнавальних та практичних досягнень.

Надбання фізичного та психічного розвитку, що сформувалися протягом першого року життя малюка, стають підґрунтям для якісних змін у

системі його стосунків з дорослими. Ці зміни виявляються у прагненні дитини до ***емансипації***, що невпинно зростає впродовж всього періоду.

Емансипація дитини раннього віку – прагнення до відокремлення від дорослого.

Так, оволодівши ходінням, дитина починає виконувати освоєні дії вже без участі чи прямої допомоги дорослого. Пізнаючи нове, вона може сама наближатися до привабливого предмету, брати його у руки, оглядати й обстежувати, по-різному ним маніпулювати. Отже, для емансипації дитини раннього віку від дорослого характерні наступні ознаки:

1) *підстави емансипації переддошкільника*:

- зростання фізичних і психічних можливостей дитини;
- переключення інтересів зі світу дорослих на світ предметів;

2) *наслідки емансипації переддошкільника*:

- зростання самостійності дитини;
- формування навичок елементарного побутового самообслуговування.

Прагнення до емансипації дитини від дорослого не усуває їх взаємодії, а видозмінює її. Стосунки малюка з дорослим переважно набувають форми *ділового співробітництва*, спрямованого на засвоєння дитиною світу людських предметів, опосередкованого мовним спілкуванням. Зміст ділового співробітництва полягає у засвоєнні малюком спеціально вироблених способів використання предметів. Наприкінці немовлячого віку він виокремив предмети як щось постійне, наділене стійкими властивостями. Тепер він прагне навчитися діяти з ними.

7.6. Розвиток спілкування дитини з дорослими і однолітками.

У ранньому віці, особливо у першій його половині, дитина залишається залежною від дорослого. Завдяки спілкуванню з мамою і близькими людьми вона оволодіває нормативною поведінкою. У цей період мотиви її поведінки не усвідомлені і не вибудувані в систему за ступенем значущості. Внутрішній світ дитини формується поступово під впливом дорослих, тому вона не може відразу засвоїти ставлення до людей і речей, якого від неї очікують.

Вирішальне значення для розвитку мовлення має в ранньому віці зміна форм спілкування дитини з дорослими, яка відбувається у зв’язку з оволодінням предметною діяльністю. Безсловесні форми керівництва дитиною (показування дій, управління рухами, похвала жестами і мімікою) недостатні для навчання її прийомів і правил використання предметів. Інтерес до предметів, їх властивостей і дій з ними спонукає малюка постійно звертатися до дорослих. Однак для цього необхідно оволодіти мовним спілкуванням.

Позбавлені спілкування діти помітно відстають у розвитку мовлення. Однак якщо дорослі у спілкуванні з дитиною намагаються вгадувати і виконувати кожне її бажання за першим жестом, дитина може довго обходитися без мовлення. *Добре, коли дорослі спонукають малюка говорити зрозуміло, чітко, наскільки це можливо, оформляти словами свої бажання і тільки після цього виконують їх*.

Потреба в мовному спілкуванні розвивається у дитини не сама по собі, а через спілкування з дорослим з приводу предметної діяльності, у якій створюються основи для засвоєння значення слів, їх зв'язку з образами предметів і явищ навколишнього світу. У цей період формується активна мова дитини та зростає її словниковий запас.

Ситуативно-ділове спілкування зароджується у другій половині немовлячого періоду і зберігається до 3-х років. Воно відбувається на фоні практичної взаємодії з дорослим і включене у предметну діяльність. У цьому процесі діти відчувають все більшу потребу у співучасті в діях дорослих. За такого співробітництва вони отримують доброзичливу увагу, співучасть у практичних діях. Завдяки особистим контактам зауваження і вказівки дорослого набувають особливого значення при засвоєнні правильних дій з предметами. Діти переходять від неспецифічних, примітивних маніпуляцій до специфічних, а потім і до культурно-фіксованих дій з предметами. Ця форма спілкування має ситуативний характер, тобто стосується певного місця і часу.

В 1–1,5-річних малюків зміст контактів з однолітками залишається таким, як і в немовлят. Ровесники їх приваблюють насамперед об'єктивними якостями (зовнішність, поведінка). Спільні дії у них виникають дуже рідко і швидко припиняються. Малюки ще не можуть узгоджувати свої бажання і не враховують інтереси один одного.

Перелом у стосунках з ровесниками настає у 1,5 року: розвиваються ініціативні дії з метою зацікавлення собою однолітків, чутливе ставлення до них. До 2-х років виникає перша (*емоційно-практична) форма спілкування* з однолітками. Потреба у спілкуванні з однолітками посідає четверте місце після потреб в активному функціонуванні, спілкуванні з дорослими і в нових враженнях. Зміст її полягає в очікуванні від однолітка співучасті в пустощах, забавах, прагненні до самовираження. Спілкування зводиться до біганини, веселих криків, забавних рухів і є розкутим і безпосереднім. Дітей приваблює сам процес спільних дій, виконання яких є метою діяльності малюка, а результат не має жодного значення. Мотиви такого спілкування полягають у самовиявленні дітей. Попри те що малюк прагне наслідувати ровесника і відчувають інтерес до нього, його образ ще дуже нечіткий, тому що їх спільні дії поверхові.

Спілкування малюків з товаришами є епізодичним, вони довго граються самі. Для встановлення контактів використовують дії, якими оволоділи у спілкуванні з дорослими (жести, пози, міміку). Емоції дітей дуже глибокі та інтенсивні. Участь у предметно-дійових операціях сприяє встановленню контактів.

Динаміка спілкування дитини з ровесниками (1–3 роки життя):

- сприймання немовлям іншої дитини як іграшки (6–12 місяць);
- вияви інтересу до ровесників як до рівних (1–1,5 роки);
- паралельне виконання предметних дій (1,5 – 3 роки);
- взаємодія в рамках сюжетно-рольової гри (після 3-х років).

Отже, одночасно зі змінами стосунків з дорослими на 3-му році життя в дитини виникає інтерес до інших дітей, потреба у спілкуванні з ними. Поступово розвиваючись і збагачуючись, спілкування з однолітками перетворюється на справжню соціальну взаємодію, внаслідок чого

відбувається створення маленьких дитячих товариств із власними законами і правилами життя.

7.7. Розвиток мовлення та особливості розвитку пізнавальної сфери дитини раннього віку.

Ранній період – це стадія сенситивності дитини до розвитку мовлення. На початку періоду, коли відбувається оволодіння ходою і предметними діями, темп розвитку ***активного мовлення*** дещо повільніший, хоча інтенсивно розвивається ***пасивне мовлення***. Після 2-х років вивчення предметів, збагачення вражень викликає у малюка потребу їх висловити, запитати щось у дорослого, тому прискорюється розвиток активного мовлення. Впродовж раннього віку спостерігається його наступна *динаміка*:

1) стадія розвитку пасивного мовлення:

- розширення розуміння дитиною звертань дорослих;
- розуміння запитань, нескладних доручень;
- зростання лексичного запасу;
- усвідомлення слова як узагальненого сигналу;

2) стадія слів-речень:

- використання слова для позначення лише конкретних предметів, явищ чи дій;
- позначення одним словом різних речей;
- зосередження висловлювання в одному слові з підкріпленням інтонацією і жестами;

3) стадія дво-тристівних речень:

- використання різних граматичних форм (іменники, дієслова, прикметники);
- побудова речень з кількох узгоджених слів;
- вдосконалення фонетичної вимови та синтаксичної грамотності.

Важливим досягненням дитини є оволодіння нею слуханням мовлення, зокрема інструкцій, спрямованих на керівництво її діями та розповідей. На другому-третьому році життя діти охоче сприймають оповідання, казки та вірші, це слухання збагачує переддошкільників пізнавальною інформацією, викликає емпатійні переживання, виробляє первинні моральні цінності.

Впродовж всього віку активно збагачується словник дитини, актуалізується потреба висловлюватися, з'являються перші запитання. Якщо допитливість дитини нормально задовольняється, то збагачення її активного словника відбувається дуже швидко – до кінця 2-го року життя дитина використовує близько 300 слів, а в кінці третього – вже 1 200–1 500.

Наприкінці раннього віку удосконалюється морфологічна структура мовлення – з'являються відмінкові закінчення, дієслівні часи, множини тощо.

Основною частиною активного словника дитини кінця раннього віку є іменники (до 60%), що відображають обізнаність у назвах предметів, явищ дійсності, далі фігурують дієслова (25%), прикметники (близько 12%).

Особливістю розвитку мовлення у другій половині 2-го року життя є поява перших дво- чи тристівних речень. В кінці періоду малюк стає спроможним формулювати речення різного типу – розповідні, запитальні,

окличні тощо. Мовлення дитини поступово стає засобом впливу на власну поведінку, організатором її власних дій, зокрема у формі так званого *егоцентричного* мовлення, тобто розмови дитини із собою.

Кінець раннього віку також сприятливий для *білінгвізму*.

Білінгвізм – одночасне оволодіння дитиною двома мовами.

Вивчення впливу паралельного засвоєння дитиною двох мов на психіку переддошкільників показало, що діти спочатку можуть дещо відставати у розумовому розвитку від ровесників через подвійне навантаження на психіку в зв'язку з оволодінням двома мовами одночасно. Згодом, коли базові лексичні системи засвоюються дитиною, вона демонструє кращі розумові можливості, ніж ровесники. Однак це стосується лише вивчення дітьми цього віку двох, а не більшої кількості мов.

Хоча ранній вік є *сенситивним* до мовних впливів, однак розвиток мовлення малюка відбувається лише за умов його активної стимуляції дорослими. Дослідження засвідчують *існування типових помилок дорослих щодо розвитку мовлення дитини раннього віку*:

- обмеженість спілкування з дитиною;
- дефіцит стимуляції мовлення дитини, пристосування до її жестів;
- практикування нарочито дитячого мовлення (скорочення, сюсюкання);
- вживання складних мовних форм, термінів, конструкцій;
- копіювання, повторення дитячих помилок.

Таким чином, суттєві зміни, які відбуваються впродовж 2-го і 3-го року життя дитини у оволодінні мовленням, дають підстави вважати **мовлення *новоутворенням пізнавальної сфери*** даного віку.

Впродовж цього віку за рахунок дослідження предметів вдосконалюється ***зорова та слухова чутливість*** дитини. На 3-му році життя діти вже добре розрізняють основні кольори і деякі їх відтінки. Сприймання предметів набуває більш цілісного характеру, розвиваються орієнтувальні дії, які відокремлюються від практичних і стають власне актами сприймання. На кінець 3-го року життя дитина вже практично орієнтується в ближньому просторі, розрізняє основні напрями – вперед, назад, догори тощо. У неї формуються перші часові орієнтири, хоча розрізнення послідовності подій ще дуже ускладнене.

Діти раннього віку насамперед орієнтуються на форму, а потім на величину і колір предмета.

Увага в ранньому віці розвивається від мимовільної до перших, але нестійких фрагментів довільної. Обсяг уваги ще дуже вузький, частими є відволікання.

Дуже активно в цьому віці працює пам'ять дитини – розвивається впізнавання, що набуває диференційованого характеру. Збільшується тривалість збереження інформації, формується згадування. Особливо інтенсивно працює ***емоційна та образна пам'ять*** дитини. Процеси пам'яті мають мимовільний характер.

Починає виявлятись уява дитини, що має спочатку репродуктивний характер. Її розвиткові сприяє прослуховування казок, розповідей дорослого і поява інтересу дитини до малювання.

Мислення дитини раннього віку має *наочно-дійовий характер* – маніпулюючи з предметами, дитина мислить. Аналіз, порівняння та синтез мають *практичний характер* – дитина розламує іграшку, аналізуючи її. В кінці віку з'являється здатність до перших узагальнень – на основі окремих, найбільш помітних ознак, часто несуттєвих. Наприклад словом «ля» дитина називає радіоприймач, телевізор, піаніно і кожного, хто заспіває.

7.8. Формування особистості дитини раннього віку. Криза 3-х років.

Особистісний розвиток дитини цього віку відбувається на основі тієї системи мотивації, яка склалася відповідно до соціальної ситуації розвитку. За свідченням ***А. Реана***, систему мотивації дитини визначають *провідні особистісні потреби*:

- потреба у безпеці, підтримці;
- потреба у любові, емоційній прихильності;
- потреба у спілкуванні;
- потреба у досягненнях;
- потреба у враженнях;
- потреба у визнанні.

Помітні зміни відбуваються впродовж раннього віку в емоційній сфері дитини. Вони зумовлені розширенням спілкування дитини з людьми, оволодінням мовними засобами та розвитком самостійності дитини.

В емоціях дитини поступово послаблюється елемент мимовільного наслідування, вони все більше відповідають діям та стану дитини. Значно ширшою стає сфера стимулів, що викликають емоції дитини, швидше налагоджується позитивний контакт з іншими дітьми – так званий *ігровий емоційний контакт*. Діти вже можуть виявляти співчуття, жалість до іншого за умови стимуляції дорослого. Під впливом стосунків з дорослим розвиваються соціальні емоції дитини, виявляється ***емпатія*** до інших людей. Важливу роль у розвитку емоцій переддошкільника відіграють слова-оцінки дорослих, вони формують майбутню самооцінку дитини. Прослухування казок, віршів та оповідань активізує переживання малям інтелектуальних емоцій. Діти цього віку переживають і негативні емоції – гнів, страх, образу, сором тощо. Від атмосфери, яка панує в родині, залежить емоційне здоров'я самої дитини, зародження її самооцінки. Мають місце і порушення емоційного розвитку переддошкільнят, такі як *емоційна холодність та домінування негативних емоцій*.

Діти трьох років вже спроможні навіть стримувати свої безпосередні емоції під впливом дорослого. Тим часом з'являється більш-менш стійке ставлення до певних людей із близького оточення дитини. Паралельно формується самолюбство, що спочатку виражається в переживанні *гордості за власні досягнення*, позитивно оцінювані дорослими. Потім виникає та закріплюється емоція *сорому*, коли дитина переживає з приводу можливої втрати позитивної думки про себе з боку дорослих, оцінкою яких вона дорожить. Однак надто часте неадекватне стимулювання дорослими сорому у дитини може закласти у неї *комплекс неповноцінності*.

За думкою ***Н. Аксаріної***, найбільш характерними причинами емоційних порушень дітей раннього віку є:

- порушення звичного стереотипу поведінки дитини (переїзд, зміна вихователя);
- неправильна побудова режиму дня дитини, що викликає нервове перевантаження;
- неправильні виховні прийоми (залякування, розбещування малюка);
- відсутність необхідних умов для діяльності дитини (збіднена активність, дефіцит вражень);
- формування односторонньої емоційної прив'язаності (зв'язок винятково з матір'ю);
- суперечливі ставлення та вимоги дорослих до дитини.

У ранньому віці дитина досягає помітних успіхів у формуванні довільності своїх дій. Виконуючи щоразу більше поступово ускладнюваних дій з предметами, малята вправляються у координації рухів. Повторення дій дорослого розвиває підпорядкованість дій меті. Оволодіваючи активним мовленням, дитина далі і сама визначає мету своїх дій відповідним словом – така дія стає усвідомлюваною. Виконуючи дії, малюк вчиться долати труднощі, поведінка стає все більш контрольованою, менш імпульсивною.

Спілкуючись з дорослим чи граючи з ровесниками, переддошкільник локалізує свої тілесні і психічні стани в самому собі, відділяючи «Я» від «не Я». Внаслідок цього поступово складається її *уявлення про себе*, виникають зачатки самосвідомості, яка виявляється у тому, що в цьому віці дитина вже добре впізнає себе у дзеркалі, на фото. Замість висловлень про себе у третій особі і ніби зі сторони, вона все частіше вживає займенник «Я». Ці зміни свідчать про появу психічного новоутворення віку – *самосприймання*.

Наприкінці третього року малюк нерідко заявляє «*Я сам!*» у тих випадках, коли дорослі роблять за нього те, що він вже може зробити самотужки. Так виявляється дитяче зростання тенденції до самостійності, до значно ширшої участі дитини в діяльності дорослих, яке вступає в суперечність з її реальними можливостями та стереотипним ставленням дорослих. Ця ситуація стає основою для переживання дитиною ***кризи 3-х років***.

У маляти з'являється тенденція до самостійного задоволення своїх потреб, а дорослий зберігає старий тип взаємин і тим самим обмежує активність дитини. Батьки починають відчувати труднощі у взаємовідносинах з дитиною, звичними проявами поведінки якої стають впертість, негативізм – відмова виконувати вказівки дорослого або протилежні дії, примхливість, дратівливість, знецінення малюком старих норм поведінки. Така поведінка дитини має вибірковий характер – стосується лише дорослих, які «зазіхають» її на свободу.

Дослідниця кризи 3-х років ***Е. Келер*** виділила *сім типових характеристик*: негативізм, вередливість, гонорливість, своєвілля, знецінювання, протест-бунт, деспотизм.

Важливим є вибір правильної позиції дорослими, так як їх абсолютне наполягання на своєму може викликати невротичний стан дитини, залякати її, зламати паростки волі, а потакання примхам малюка – розбестити його.

Криза трьох років – явище важливе, але перехідне, прагнення самостійності, дорослості надалі реалізується у грі дитини.

Таким чином, ***досягненнями раннього дитинства у психічному розвитку*** є:

- на основі фізичного розвитку значно розширюється самостійність дитини, що призводить до усвідомлення нею себе як діяча («Я сам»);
- провідною діяльністю виступає предметно-маніпулятивна, що має ігрове забарвлення;
- предметно-маніпулятивна діяльність здійснюється на основі предметних дій, що розвиваються у малюка з маніпуляцій;
- розвивається ситуативно-ділова форма спілкування з дорослими, зароджується спілкування з однолітками, виникають передумови ігрової і продуктивної діяльності;
- пізнавальні процеси тісно пов’язані, провідним з яких виступає наочне сприйняття, на основі якого розвивається впізнавання, освоюються наочні форми мислення (наочно-дієве і наочно-образне), виникає уява, дитина переходить до активного мислення.

ЛЕКЦІЯ 8. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (3–6 РОКІВ)

8.1. Загальна характеристика розвитку дитини дошкільного віку.
8.2. Соціальна ситуація розвитку дошкільнят.
8.3. Гра як провідна діяльність дитини дошкільного віку.
8.4. Розвиток пізнавальної сфери дітей 3–6 років.
8.5. Базові особистісні новоутворення дошкільників.
8.6. Шкільна зрілість дошкільнят, її зміст та складові компоненти. Проблеми навчання шестирічних дітей.

***Основні поняття*:** соціальна ситуація розвитку; пізнавальне спілкування; гра; сюжет гри; зміст гри; трудова діяльність; сенсорний розвиток; сенсорні еталони; довільність; мовлення; особистість; самосвідомість; самооцінка; емоційна зрілість; фізична готовність до школи; психологічна готовність до школи.

8.1. Загальна характеристика розвитку дитини дошкільного віку.

Впродовж дошкільного дитинства (від 3-х до 6-ти років) продовжується інтенсивне дозрівання організму дитини, що створює необхідні передумови для більшої самостійності, засвоєння нових форм соціального досвіду внаслідок виховання та навчання.

Характерне для раннього віку стрімке збільшення росту та ваги дещо сповільнюється (прискорюючись знову наприкінці дошкільного віку). Важливого значення набуває певне окостеніння скелету при збереженні хрящової будови його окремих ланок, збільшення загальної ваги м’язів (розвиток великої мускулатури випереджує формування функцій дрібних м’язів руки). Удосконалюється діяльність серцево-судинної системи.

Відбуваються подальші морфологічні зміни в будові головного мозку, зростає його вага, посилюється регулятивний вплив кори великих півкуль на функціонування підкірки, утворюються складні умовні рефлекси, в яких провідну роль відіграє слово, тобто інтенсивно формується друга сигнальна система.

Дошкільний вік характеризується виникненням нової соціальної ситуації розвитку дитини. У неї вже з’являється коло елементарних обов’язків. Змінюються взаємини з дорослими, набуваючи нових форм, за яких спільні дії поступово заміщуються самостійним виконанням вказівок.

Стає можливим систематичне навчання відповідно до певної програми, хоча її можна реалізувати лише в тій мірі, в якій вона стає власною програмою дитини (***Л. Виготський***).

Окрім того, в цьому віці дитина вже вступає в певні стосунки з однолітками, що також визначає ситуацію її розвитку.

Внутрішня позиція дошкільника стосовно інших людей характеризується передусім збільшеним усвідомленням власного «Я» і своїх вчинків, величезним інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємовідносин.

Особливості соціальної ситуації розвитку дошкільнят виражаються в характерних для них видах діяльності, передусім у сюжетно-рольовій грі, яка створює сприятливі умови для доступного в цьому віці освоєння зовнішнього світу.

8.2. Соціальна ситуація розвитку дошкільнят.

Соціальна ситуація розвитку дитини в дошкільному віці визначається активізацією спілкування дитини з дорослими та однолітками. Спілкування з дорослими розгортається на основі значної самостійності дошкільника, розширення його пізнання оточуючої дійсності. Завдяки використанню провідного засобу спілкування – мови та постановці запитань діти потужно поповнюють свої уявлення про світ. Дошкільники задають тисячі запитань. Вони хочуть з'ясувати, чому сонце світить, звідки беруться діти, куди зникає ніч, із чого зроблені зорі та багато іншого. Тому альтернативна назва цього віку – вік «чомучок». Перебуваючи в ролі слухача, учня, малюк вимагає ставлення дорослого до нього як до партнера, товариша. Таке співробітництво дитини з дорослим має назву *пізнавального спілкування.* У дошкільному віці виникає й супутня форма спілкування – *особистісна*, яка характеризується тим, що дитина намагається обговорювати з дорослими поведінку і вчинки інших людей.

Форми спілкування дошкільнят з дорослими:

1) *пізнавальна* – постановка дитиною запитань щодо навколишньої дійсності;

2) *особистісна* – обговорення поведінки та вчинків людей.

Взаємини дошкільняти з дорослим набувають *пізнавально-наслідувального змісту* – малюк у іграх копіює діяльність значимого дорослого та задає йому велику кількість запитань. Однак наслідування дитиною дорослого поступово стає свідомим та вибірковим. Також батьки залишаються організаторами та регуляторами життя дитини, впливають на формування її особистості.

Для дошкільника дорослий є особливо авторитетним і впливає на його психічний розвиток. Серед значущих дорослих найближчою людиною для дошкільника є мама. З нею він найчастіше спілкується, ділиться враженнями, її найкраще слухається. Свої вередування як своєрідний засіб встановлення контактів з дорослими діти найчастіше адресують матерям і бабусям. Наступним за значущістю для малюка є вихователь дошкільного закладу який спілкується з ним. За даними досліджень, 52% вихованців дошкільних закладів надають перевагу у спілкуванні мамі, 13% – вихователю, 10% – татові.

Спілкування з дорослими є одним із основних чинників психічного розвитку дитини, оскільки забезпечує залучення її до суспільно-історичного досвіду людства. Організація достатнього за кількістю й адекватного за змістом спілкування є важливою умовою правильного виховання дітей у будь-якому віковому періоді.

Для багатьох дітей цього віку характерним є набуття нового соціального статусу – *вихованця дитячого садка*. Здебільшого залучення

дитини до цього соціального інституту має значний позитивний вплив, однак відвідування дитячого садка може спричинити й деякі негативні психологічні наслідки.

Психологічні наслідки відвідування дошкільням дитячого садка:

1) *позитивні наслідки*:

- інтелектуальний та моральний розвиток;
- збагачення комунікативного досвіду;
- зростання вольової регуляції через дотримання режиму;

2) *негативні наслідки*:

- формування сором'язливості, негативний досвід спілкування;
- емоційна травма через різке послаблення взаємин з батьками;
- переймання від ровесників шкідливих звичок.

Розвиток спілкування у дошкільному закладі ***М. Лісіна*** розглядає як зміну якісно своєрідних цілісних утворень, що являють собою генетичний рівень комунікативності, які є формами спілкування.

Особливої привабливості і значимості набувають *взаємини дошкільника з ровесниками*. Стійкий інтерес до взаємодії з іншими дітьми виникає в зв'язку з ускладненням гри та розширенням сфери соціалізації дошкільника. Спілкуючись з ровесниками, дитина будує взаємини не на основі підкорення, як з дорослими, а з позицій рівності. Для розгортання системи спілкування дошкільника з ровесниками характерною є наступна динаміка, яку виокремила психолог ***М. Партен***:

1) *паралельна гра (3-й рік)*:

- паралельне виконання ігрових дій з однаковими іграшками;
- спроби взаємодії ще відсутні;

2) *асоціативна гра (3,5–4,5 років)*:

- часткова взаємодія з розподілом іграшок;
- координація ігрових дій відповідно сюжету ще відсутня;

3) *спільна гра (з 4,5 років)*:

- підкорення єдиному сюжету та правилам гри;
- постійна взаємодія та узгодженість впродовж гри.

Внаслідок тривалої взаємодії дошкільнят у дитячому середовищі з'являються перші нестійкі, переважно одностатеві угрупування. Мають місце і вияви диференційованих, але нестійких ставлень до ровесників на основі симпатії. Серед дошкільників виокремлюються більш популярні діти, що претендують на роль лідерів, та малюки, яких уникають ровесники. Соціальна ізоляція дитини в середовищі ровесників має схильність посилюватись з віком. Статус дитини в середовищі ровесників суттєво залежить від характеру родинної взаємодії. Так, авторитарна стратегія батьків дошкільника проектується на спроби ним пригнічувати і утискувати ровесників. Наявність вільних, турботливих стосунків дитини з батьками, братами чи сестрами зумовлює успішність її адаптації в спілкуванні з іншими дітьми.

Спілкування дошкільника з ровесниками призводить до ряду *психологічних наслідків*:

- формування навичок соціальної взаємодії;
- вдосконалення здатності підтримувати розмову та ділитись інформацією;

- вироблення комунікативної гнучкості через підкорення та домінування в ході гри;

- становлення самооцінки шляхом порівняння себе з іншими дітьми;

- розвиток емпатії, здатності до турботи.

Характер спілкування дитини з батьками значною мірою залежить від того, якого стилю при цьому вони дотримуватимуться. За *авторитарного стилю спілкування* батьки надають перевагу вказівкам, дисциплінарним стягненням, покаранням, придушенню ініціативи, примусу. Часто вони чекають від своєї дитини досягнень, які перевищують її можливості, що формує у неї комплекс неповноцінності. Дотримання *ліберально-потурального стилю* нерідко призводить до вседозволеності, спотворює уявлення дитини про те, що можна і чого не можна, за надмірних проявів любові не дає змоги сформуватися у ній самостійності й активності. Найефективнішим є *демократичний стиль спілкування*, який спирається на потреби дитини у позитивних емоціях, вимогливість, визнання її особистості і досягнень. У такій комунікативній практиці батьків домінують навіювання і переконання.

Для дошкільного віку характерні наступні суперечності, що стимулюють психічний розвиток дитини:

- прагнення до схожості з дорослими;

- відсутність відповідних можливостей;

- нові пізнавальні потреби;

- старі способи їх задоволення.

Дані суперечності зумовлюють появу та закріплення в дошкільному віці нової провідної діяльності – ігрової, зародження якої спостерігалось ще в попередньому віковому періоді.

8.3. Гра як провідна діяльність дитини дошкільного віку.

Виявляючи цікавість до світу дорослих, але не маючи можливості включитись до нього, дошкільник моделює цей світ у грі. Ця діяльність є соціальною за своїм походженням і змістом, вона виникає в ході ускладнення досвіду людства, його виробничих та культурних взаємин і відображає суспільні зміни. Сюжет та ролі в грі діти запозичують у суспільстві.

Гра – провідна діяльність дошкільнят, в якій вони виконують ролі дорослих, відтворюючи в уявних ситуаціях їх життя, працю та стосунки.

Важливе значення гри полягає в тому, що діти в невимушеній формі, відтворюючи світ дорослих, засвоюють моральні норми, отримують уявлення про професійні та сімейні ролі. Гра забезпечує розвиток у дошкільників рухових, розумових та мовленнєвих навичок. Діти, відображаючи в грі різні сторони життя та особливості діяльності дорослих, поповнюють і уточнюють свої знання про навколишній світ, вчаться співпереживати і відрізняти вимисел від реальності.

Гра – перша діяльність, якій належить особливо значна роль у розвитку особистості, у формуванні її властивостей і збагачення її внутрішнього змісту, морально-вольових якостей. У грі ефективніше, ніж в інших видах діяльності, розвиваються всі психічні процеси.

Перші прояви дитячих ігор виникають ще в ранньому віці, маючи *сенсомоторний* характер («наздоганялки», гра-вовтузіння тощо). На рубежі раннього і дошкільного віку виникає *режисерська* гра (використання іграшок як предметів-замінників, символічне виконання певної дії). Згодом дитина стає спроможною організовувати *образно-рольову* гру, в якій уявляє себе в певному образі (людини чи предмету) і відповідно діє. Необхідною умовою такої гри є яскраві, інтенсивні переживання: дитину вразила побачена нею ситуація, і пережиті емоції, враження відтворюються в ігрових діях.

Наступним здобутком дошкільника стає його спроможність організовувати *сюжетно-рольову* гру («доньки-матері», «школа», «магазин» тощо), яка досягає своєї найбільш розвинутої форми в середньому дошкільному віці. В сюжетно-рольовій грі діти відтворюють безпосередньо людські ролі і взаємини. Діти граються один з одним, або з лялькою, як уявним партнером, який теж наділяється своєю роллю. Однією з найскладніших для дітей цього віку є *гра з правилами* («піжмурки», «п'ятнашки»). В цих іграх головним є чітке виконання правил гри; зазвичай тут фігурують мотиви кооперації чи змагання.

Динаміка гри в дошкільному віці:

- сенсомоторна гра;
- режисерська гра;
- образно-рольова гра;
- сюжетно-рольова гра;
- гра за правилами.

Ускладнення видів ігор, які засвоює дитина впродовж дошкільного періоду, зумовлює формування прогресивних психічних змін. Виступаючи провідною діяльністю даного віку, гра забезпечує ряд *функцій* для психічного розвитку дошкільнят:

- пристосування до майбутнього життя;
- накопичення комунікативного досвіду;
- збагачення інтелектуального та морального досвіду;
- досягнення емоційного задоволення та релаксації;
- стимуляція інтелектуального розвитку.

У дошкільному віці гра має *творчий характер*. У дошкільника розвивається здатність іти від думки до дії, втілювати свої задуми. Це проявляється у всіх видах діяльності, і перш за все у грі. Поява задуму пов'язана із розвитком творчої уяви. Творчий характер гри підтверджується тим, що дитина не копіює життя, а наслідуючи те, що бачить, комбінує свої уявлення.

Характеризуючи гру дошкільнят, зазначимо передусім її *рольовий характер*. Якщо в ранньому дитинстві центральним моментом гри було оволодіння предметами та способами дій з ними, то тепер на перший план виходить людина, її дії, стани та стосунки з іншими людьми.

Оскільки рольова гра існує лише в соціальному середовищі, то дитина вчиться гратися під прямим чи опосередкованим впливом дорослих, що свідчить про *соціально обумовлений характер рольової гри*.

Коли дитина грає ту чи іншу роль, вона не просто фіктивно переноситься в чужу особу; беручи на себе роль і входячи в неї, вона

розширює, збагачує, поглиблює свою власну особистість. На цьому відношенні особистості дитини до її ролі ґрунтується значення ігри для розвитку не тільки уяви, мислення, волі, але й особистості дитини в цілому.

Мотиви гри – у самому її змісті. Виконувані в ній дії самі по собі цікаві дитині, вони зумовлені її безпосередніми спонуканнями, потребами та інтересами. Дитину цікавить не так результат, як сам процес гри. Разом з тим у грі є активне прагнення до певної мети, оперування предметами, розмови, стосунків з іншими людьми тощо, що й зумовлює результативність гри, яка виражається передусім не в матеріальних продуктах, а в тих пізнавальних, емоційних та інших надбаннях, що складаються у дитини у процесі ігрової діяльності.

Гра дошкільнят є засобом відображення навколишньої дійсності, способом освоїти діяльність і взаємини дорослих, по-іншому недоступних для дитини.

Зміст ігрових дій визначається тими практичними завданнями, що їх розв'язують люди для досягнення певної мети. При цьому іграшки та інші різноманітні предмети заміщують ті об'єкти, що використовуються в практичних діях дорослого.

Гра завжди будується відповідно до певних правил. Характерна для неї *умовність* (перейменування використовуваних предметів, що мають заміщувати інші, тощо) не є обов'язковою для виникнення *сюжетно-рольової гри*, а з'являється в процесі її здійснення. Сама уява дитини розвивається умовами ігрової діяльності та є важливим компонентом психічного акту перейменування предметів під час гри (***О. Леонтьєв***).

Гра на цьому етапі є *символічною* за своїм змістом, що суттєво впливає на розвиток дитячої психіки. Так, досвід використання символів, заміщення одних об'єктів іншими допомагає в майбутньому оволодівати соціальними знаками. Розвиток символічної функції і формує класифікаційне сприймання, суттєво розвиває змістовну сторону інтелекту та інші суто людські якості.

Гра сприяє розвиткові *довільної уваги та пам'яті* у дитини. В умовах гри діти краще зосереджуються та більше запам'ятовують. Свідомі цілі (зосередити увагу, запам'ятати, відтворити) раніше і легше виділяються дітьми саме в грі. Особливу спонукальну роль при цьому відіграє потреба в емоційному спілкуванні з однолітками: неспроможних запам'ятати правила гри чи бути уважними до вимог ігрової ситуації просто виганяють.

Рольова гра вимагає від кожної дитини певних *комунікативних здібностей*, впливаючи тим самим на *розвиток мовлення*. Вона позитивно впливає на розвиток інтелекту: в грі дитина вчиться узагальнювати предмети та дії, використовувати узагальнені значення слів тощо.

Від мислення через предметне маніпулювання дитина поступово переходить до *мислення уявленнями* (коли вона дає предмету не його власну, добре відому їй назву, а іншу, необхідну в певній ігровій ситуації). При цьому конкретний предмет слугує своєрідною зовнішньою опорою думки про уявний предмет та реальні дії з ним.

Таким чином, у рольовій грі розвивається здатність дитини діяти у внутрішньому, уявному плані. Основу переходу до розумових дій становить «згортання» та узагальнення ігрових дій.

Цікаво, що діти у цьому віці повністю захоплюються грою, водночас не ототожнюючи її з дійсністю.

Головні лінії впливу гри на розвиток психіки:

1) *Розвиток мотиваційно-потребнісної сфери*: орієнтація в сфері людських відносин, смислів і завдань діяльності; формування нових за змістом соціальних мотивів, зокрема прагнення до суспільно значущої і оцінюваної діяльності: формування узагальнених свідомих намірів і т. п.

2) *Розвиток довільності поведінки і психічних процесів*.

3) *Розвиток ідеального плану свідомості*: стихійний перехід від мислення в діях (через етап роздуму про предмет-замінника) до мислення в плані уявлень, до власної розумової дії.

4) *Подолання пізнавального егоцентризму дитини*. Закладаються основи рефлексійного мислення – здатності аналізувати свої власні дії, вчинки, мотиви і співвідносити їх із загальнолюдськими цінностями.

5) *Розвиток почуттів, емоційної саморегуляції поведінки*.

6) *Виникнення інших видів діяльності (малювання, конструювання, навчальна діяльність) посередині гри*.

7) *Розвиток мовлення*.

Отже, будучи зовні непродуктивною діяльністю (нема явних безпосередніх результатів, як-то засвоєння знань при навчанні чи виготовлення певних речей у праці), гра спрямована на фізичне та психічне вдосконалення дітей.

8.4. Розвиток пізнавальної сфери дітей 3–6 років.

Збагачення когнітивної сфери дитини дошкільного віку спирається на гру та активне пізнавальне спілкування з дорослим. У дошкільняти під впливом навчання та виховання відбувається інтенсивний розвиток всіх пізнавальних процесів, в тому числі відчуттів та сприймання.

Сенсорний розвиток дитини дошкільного віку включає дві взаємопов’язані сторони – засвоєння уявлень про різноманітні властивості і зв’язки предметів та явищ і оволодіння новими діями сприймання, які дають змогу повніше і диференційованіше сприймати світ.

З віком у дітей знижуються пороги *відчуттів*, підвищується гострота зору і диференціація кольорів, розвивається фонематичний та звуковисотний слух, значно зростає точність оцінок ваги предметів. В дошкільному віці продовжується засвоєння сенсорних еталонів, найбільш доступними з яких є геометричні форми (квадрат, трикутник, коло) та кольори спектра. Сенсорні еталони успішно формуються в діяльності дитини. Так, розвиток зорового сприймання пов’язаний передусім із заняттям продуктивними видами діяльності (малюванням, аплікацією, конструюванням), фонематичне сприймання – з мовним спілкуванням, а звуковисотний слух розвивається на музичних заняттях (за допомогою ігор-вправ, побудованих за принципом моделювання звуковисотних відношень).

Поступово сприймання виділяються у відносно самостійні дії, спрямовані на пізнання предметів та явищ навколишнього світу, на виконання перших перцептивних завдань.

З розширенням досвіду пізнання дитина оволодіває *перцептивними діями*, стає спроможною до обстеження предметів і виявлення в них найбільш характерних властивостей. Процес сприймання в кінці дошкільного періоду, за думкою ***Л. Венгер***, досягає *інтеріоризації*.

Однак, дитячому сприйманню притаманні помилки в оцінці просторових властивостей предметів, сприйманні часу та зображень предметів.

Активно функціонують всі процеси *пам'яті* малюка. Запам'ятовування відбувається найкраще, якщо спирається на інтерес та осмислення дитини. В молодшого дошкільника помітну роль у розвитку пам'яті відіграє впізнавання, але з віком активізується відтворення. Саме з дошкільного віку починається феномен *амнезії дитинства* – людина забуває події перших 3–4 років свого життя. В старшому дошкільному віці з'являються достатньо повні уявлення пам'яті, що набувають системного, осмисленого і керованого характеру. Продовжується інтенсивний розвиток образної пам'яті. На основі гри та навчання до кінця дошкільного періоду дитина засвоює початкові форми керівництва власною *мнемічною діяльністю*, тобто у дошкільника з'являється довільна пам'ять, розвиток якої починається з появи довільного відтворення.

Впродовж дошкільного віку відбуваються суттєві зміни *мислення* дитини. Так, мислення розвивається від наочнодійового до образно-мовного. Якщо переддошкільник мислить, виконуючи предметні дії, то мисленою одиницею дошкільника вже виступає образ, а згодом і слово. Відтак, розвиток мислення дитини тісно пов'язаний з мовою. Дошкільники за допомогою мовлення починають подумки оперувати об'єктами, що супроводжується розширенням діапазону розумових операцій – аналізу, синтезу, порівняння, простого узагальнення. Відповідно, збагачується обсяг форм мислення – в цьому віці це використання *міркувань*, *суджень*, простих, але логічних *умовисновків*.

Так, хлопчик, послухавши умови задачі: «Мамі дали дві цукерки, а тобі одну. Скільки разом маєте цукерок?», відмовився вирішувати її, мотивуючи, що так не буває.

За думкою ***Ж. Піаже***, мислення, як і сприймання дитини цього віку, має *егоцентричний* характер, тобто малюк не може прийняти умови задачі, які суперечать його досвіду, поставити себе на позицію іншого. Однак, вже до кінця дошкільного віку може відбутись перехід від егоцентричного мислення дитини до *децентричного*, якщо розвиток мислення цілеспрямовано і послідовно стимулюються дорослими.

В дошкільному дитинстві триває процес оволодіння *мовленням*. Для нього характерні наступні *ознаки*:

- до 6-ти років мова стає засобом спілкування і мислення дитини, а також предметом свідомого вивчення, оскільки при підготовці до школи починається навчання читанню і письму;

- молодші дошкільники починають усвідомлювати особливості своєї вимови, до кінця періоду завершується процес фонематичного розвитку – всі звуки мовлення стають доступними для дитини, інтенсивно росте лексичний склад мовлення;

- однак мають місце значні індивідуальні відмінності, у одних дітей словниковий запас значно більший (до кінця дошкільного віку дитина знає близько 3 000 слів), у інших – менший, що залежить від умов їх життя, від того, як і скільки з ними спілкуються близькі дорослі;

- відбувається активізація егоцентричного мовлення дитини (розмови з самим собою) як засобу планування та контролю власних дій;

- розвивається граматичний склад мовлення, дітьми засвоюються тонкі закономірності морфологічного порядку (побудова слова) та синтаксичного (побудова фрази), у дитини-дошкільника з'являється оригінальне словотворення;

- за допомогою вказівок дорослих дитиною засвоюється соціальний підтекст мовлення – його спрямованість на певного співрозмовника і відповідний зміст та інтонації.

Дошкільний період – сенситивний для розвитку ***уяви***, яка набуває таких темпів розвитку, що вважається *новоутворенням пізнавальної сфери цього віку*. Про наявність образів як результатів уяви можна судити по тому, що діти із задоволенням слухають невеликі розповіді, казки, співпереживають їх героям. Потужним поштовхом для розвитку і репродуктивної, і творчої уяви дошкільника стає ігрова діяльність та різні види продуктивної діяльності, такі як конструювання, ліплення, малювання.

Уяві дітей цього віку притаманні такі риси, як конкретність і наочність образів, їх надзвичайна яскравість й емоційність. Дитина під впливом прослухування казок схильна надавати стихійним явищам природи, речам, тваринам людських ознак, що відображається у фантазуваннях малюка.

Антропоморфізм – перенесення людських якостей на об'єкти навколишнього світу.

Характерною для дошкільника є зростаюча довільність уяви. В ході розвитку вона перетворюється у відносно самостійну психічну діяльність. Попри всю важливість уяви для психічного розвитку дитини, у дошкільному віці цей пізнавальний процес може набути негативних форм – переживання страхів та виявів брехливості.

Помітні прогресивні зміни спостерігаються і в розвитку ***уваги***. Впродовж дошкільного віку зростає зосередженість, стійкість та обсяг уваги, поступово починає формуватись *довільна увага*, хоча переважає *мимовільна*, яка набуває більшої стійкості та обсягу.

8.5. Базові особистісні новоутворення дошкільників.

Уже в дошкільному віці починає реально формуватися особистість дитини, причому цей процес тісно пов'язаний з розвитком ***емоційно-вольової сфери***, формуванням інтересів та мотивів поведінки, що, у свою чергу, детерміновано соціальним оточенням, насамперед типовими для даного етапу розвитку взаємовідносинами з дорослими.

Джерелом емоційних переживань дитини є її діяльність, спілкування з оточуючим світом. Освоєння в дошкільному дитинстві нових, змістовніших видів діяльності сприяє розвитку глибших і стійкіших емоцій, пов'язаних уже не лише з близькими, а й з віддаленими цілями, не тільки із сприйманими, а й

з уявлюваними об'єктами. Діяльність породжує передусім позитивні емоції, причому своєю метою, змістом, якого вона набуває для дитини, і самим процесом її виконання.

У зв'язку із задоволенням зростаючої потреби дошкільника в товаристві ровесників інтенсивно розвиваються ***соціальні емоції*** (симпатії, антипатії, уподобання тощо).

Вже виникають ***інтелектуальні емоції***. У процесі спілкування дитини з людьми формуються її ***моральні почуття***. Урізноманітнюються прояви почуття власної гідності. Розвивається як самолюбство, так і переживання сорому, ніяковості.

Важливу роль у формуванні моральних почуттів відіграють дитячі уявлення про позитивні зразки поведінки. Вони дають дитині змогу передбачати емоційні наслідки своєї поведінки, заздалегідь переживати задоволення від схвалення її як «хорошої» або ж невдоволення від оцінки її як «поганої». Таке емоційне передбачення має вирішальне значення у формуванні в дошкільника моральної поведінки (***О. Запорожець***).

Дошкільник починає відокремлювати себе від дорослого, диференціюючи себе як самостійну людську істоту. При цьому його поведінка зорієнтована на дорослого (його вчинки та стосунки з людьми) як зразок для наслідування. Вирішальну роль у засвоєнні зразків поведінки відіграє та оцінка, яку значущі для дитини люди дають іншим дорослим, дітям, героям казок та розповідей тощо.

Орієнтованість поведінки дошкільника на дорослого зумовлює розвиток її довільності, оскільки тепер постійно стикаються як мінімум два бажання: зробити щось безпосередньо («як хочеться») і діяти відповідно до вимог дорослого («за зразком»). Виникає новий тип поведінки, який можна назвати особистісною.

Дошкільний вік є важливим етапом формування особистості, результатом якого є поява в кінці періоду ряду особистісних новоутворень.

Особистісні новоутворення:

- супідрядність мотивів;
- внутрішні етичні інстанції;
- адекватна самооцінка;
- довільність поведінки.

Діяльність і поведінка дошкільника спричинюються рядом мотивів, між якими існує складна система різних співвідношень. Наприклад, вранці малюк хоче спати, однак розуміє, що треба збиратись до садочка і тому відповідно діє. При виникненні ситуації зіткнення безпосередніх особистісних спонукань дитини з засвоєними соціальними мотивами виникає так звана боротьба, внаслідок якої один мотив починає домінувати і підпорядковувати інші. Повторюваність цієї ситуації формує *супідрядність мотивів* як особистісне новоутворення дошкільного віку.

Супідрядність мотивів – спроможність дошкільника підпорядковувати поведінку одному домінуючому мотиву над іншими, менш вагомими.

Конкретний зміст цієї ієрархії, а саме, які мотиви підкоряють собі всі інші спонукання, залежить від віку дітей і їх виховання. Дії дорослих

виступають прикладом для дошкільника, який опосередковує свої бажання та дії цим зразком. У дітей цього віку наявні *особистісні та соціальні мотиви* поведінки, однак перші є домінуючими.

У дошкільному віці дитина починає керуватися в своїй поведінці засвоєними моральними нормами. Спочатку у неї формуються моральні уявлення та оцінки, джерелом яких є спілкування з дорослими, сприймання казок, мультфільмів та оповідань етичної тематики. Паралельно поведінка малюків регламентується вимогами дорослих. Відповідність вчинків дитини суспільним етичним нормам, що визначається та оцінюється дорослими, викликає моральні переживання. З часом ці моральні переживання забезпечують присвоєння моральних норм – вироблення *внутрішніх етичних інстанцій*, яких дитина дотримується навіть поза контролем дорослого.

Внутрішні етичні інстанції – засвоєні дошкільником моральні норми, які регулюють його поведінку у відповідності до соціальних вимог.

Поступово засвоюючи моральні норми та узгоджуючи їх з власними потребами й проявами самостійності, дошкільники досягають значного ступеня регуляції власної поведінки. Водночас із цілеспрямованістю дій дошкільнят зростає здатність до вольових зусиль, яку діти спрямовують на досягнення мети і подолання труднощів. Регуляція емоційних переживань та поведінкових актів малюка, спонукувана в грі та взаємодії з дорослим формує *довільність поведінки* – важливе особистісне новоутворення дошкільного віку. На фоні імпульсивної поведінки дитини початку дошкільного віку її дії з часом стають все більш керованими, безпосередні емоційні спонуки підкоряються соціально прийнятній меті. *Довільність поведінки дошкільняти формується за умов правильного виховного підходу батьків*:

- пріоритет підтримки бажаної поведінки, а не викорінення небажаної;
- постановка розумових вимог і контроль їх дотримання дитиною;
- уникнення фізичних покарань та погроз;
- демонстрація прикладу самоконтролю і регуляції поведінки;
- роз’яснення дитині виховних вимог, заохочення їх дотримання.

Паралельно з пізнанням навколишнього світу дошкільник інтенсивно пізнає самого себе. Дитина починає усвідомлювати свої бажання, дії у їх відповідності етичним нормам – формується її образ «Я». Порівняння дошкільням себе з ровесниками теж поповнює багаж знань про власне «Я». Впродовж дошкільного періоду на основі накопиченого досвіду самопізнання відбувається *диференціація образу «Я»*:

1) виявлення своїх фізичних можливостей («Я швидко бігаю; У мене блакитні очі»);

2) статево-рольова ідентифікація («Я – хлопчик, мені не можна плакати»);

3) усвідомлення психічних якостей («Я – слухняна дитина»);

4) сприймання себе як члена соціальної групи («Я відвідую дитячий садок».)

Дошкільний період є сенситивним до формування самооцінки дитини, яка за сприятливих виховних умов набуває адекватного характеру. Авторитет значимих дорослих зумовлює чутливість малюка до їх оцінних суджень щодо нього. Надалі дитина стає здатною оцінити себе, визначаючи відповідність

своїх якостей і дій певним очікуванням чи вимогам дорослих. Таким чином, оцінка дорослими якостей та вчинків дитини стає підґрунтям для формування самооцінки. Здебільшого самооцінки дітей цього віку є прямим відображенням ставлення до них значимих дорослих.

За ***Г. Костюком*** «діти спершу просто повторюють думку дорослого про себе, а потім асимілюють її настільки, що вона стає їх власною самооцінкою».

З віком у дітей зростає об'єктивність самооцінки, однак це стосується лише чітко зрозумілих дитині критеріїв – відповідності її вчинків моральним нормам, фізичних якостей тощо. Адекватність самооцінки дошкільника все ж таки залежить від оцінки дорослих та ситуативних досягнень.

Емоційні реакції дітей на оцінні впливи дорослих визначають становлення самолюбства, почуття власної гідності. Самолюбство має й іншу сторону, що виявляється в переживанні сорому, ніяковості. Вони виникають, якщо дитина втрачає позитивну оцінку, хороше ставлення до неї дорослих. Розвиток почуття сорому у дошкільників пов'язаний із зростанням їх морального досвіду й самосвідомості.

На основі адекватної самооцінки та почуття власної гідності у дошкільняти проявляється ***схильність до самоствердження***. Однак прагнення дитини до самоствердження, прояви її самостійності підлягають оцінці дорослих. Згідно з концепцією ***Е. Еріксона***, чинником адекватного психічного розвитку дошкільнят є позитивне ставлення дорослих до зусиль дитини досягнути умілості і почуття компетентності. Батьки та вихователі дітей цього віку повинні стежити за тим, щоб їх виховні методи не породжували у дитини тривогу та почуття провини. Якщо зусилля дитини досягнути самостійності підриваються критикою і покараннями дорослого, вона переживає сором і сумніви в собі.

Самооцінка дитиною власних вчинків, умінь та інших якостей формується на основі оціночних суджень дорослих. З віком зростає об'єктивність дитячих самооцінок. Характерною є схильність дитини до самоствердження спочатку в очах дорослих, потім однолітків, а тоді вже і у власних очах.

Кінець вікового періоду знаменує собою переживання дитиною ***кризи 6 (7) років***. Вивчаючи її симптоматику та перебіг, ***О. Смирнова*** виділила *три фази розвитку кризи*:

1) докритична фаза (формування передумов);

2) критична фаза (розгортання кризи);

3) посткритична фаза (подолання кризи).

Під час *докритичної фази* гра в загальній структурі діяльності дошкільника починає поступово відходити на другий план. Дитина намагається модифікувати гру, тягнеться до продуктивної, значимої, оцінюваної дорослими діяльності. У дошкільника формується стійке суб'єктивне бажання стати школярем.

Розгортаються негативні емоційні та поведінкові реакції дитини як симптоми кризи, зумовлені суперечністю між бажанням дитини стати школярем та збереженням старого статусу дошкільника. Малюк невдоволений своїм становищем, переживає емоційно-особистісний

дискомфорт, його вередливість, неслухняність та впертість спрямовані в першу чергу на батьків.

Дитина, приходячи до школи, набуває нового соціального статусу, залучається до навчальної діяльності, тому поступово відновлює свій емоційний комфорт, негативна симптоматика згладжується та зникає.

8.6. Шкільна зрілість дошкільнят, її зміст та складові компоненти. Проблеми навчання шестирічних дітей.

Як найбільш загальний результат психічного розвитку дитини і показник його адекватності, у кінці вікового періоду у дошкільнят формується інтегральне особистісне новоутворення – *шкільна зрілість*.

Шкільна зрілість дошкільняти – прийнятний рівень фізичного і психічного розвитку шестирічної дитини, що забезпечує її адекватне пристосування до умов шкільного навчання.

Шкільна зрілість є інтегральною характеристикою дитини і складається з фізичного та психологічного компонентів.

Компоненти шкільної зрілості дитини дошкільного віку:

1) *фізична готовність* дитини до шкільного навчання;

2) *психологічна готовність* дитини до шкільного навчання:

- мотиваційна;
- інтелектуальна;
- соціальна;
- емоційно-вольова.

Фізична готовність дитини до навчання в школі передбачає адекватні параметри фізичного розвитку (зріст, вага), достатні сенсорні можливості (зір, слух) дитини та прийнятний стан її здоров'я.

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання включає *мотиваційний компонент* – наявність позитивного ставлення до перспективи шкільного навчання, стійкого бажання навчатись в школі. Розрізняють дошкільників з трьома типами ставлення до перспективи майбутнього навчання в школі:

- *позитивна мотивація*, в якій при стійкому бажанні стати школярем дитину приваблюють або зовнішні атрибути навчання (шкільне приладдя, дзвоники тощо), або ж нею рухають пізнавальні чи соціальні спонуки;

- *негативне ставлення до майбутнього навчання в школі*, сформоване через залякування батьків або сприймання негативного досвіду навчання старших братів чи сестер;

- *індиферентне, байдуже ставлення*, що супроводжується визнанням дошкільником необхідності навчання в школі, але емоційні реакції дитини є нейтральними.

Очевидно, що найбільш сприятливим є позитивне ставлення дошкільника до майбутнього навчання в школі. Тут особливу роль відіграє вміння батьків правильно окреслити для дитини зміст та значення шкільного навчання, викликати бажання стати школярем.

Більшість дітей наприкінці дошкільного віку прагне стати школярами, пов'язуючи це бажання передусім із зовнішніми ознаками зміни свого соціального статусу.

Однак справжня *мотиваційна готовність* зумовлюється пізнавальною спрямованістю дошкільника, яка розвивається на основі властивої дітям допитливості, набуваючи характерних рис перших пізнавальних інтересів (прагнення пізнавати те нове, що несе в собі школа, бажання опанувати грамоту, читання тощо).

Якщо ж така пізнавальна активність не сформована, дітей приваблюють різноманітні сторонні мотиви, пов'язані із сприйманням школи як місця для розваг, то за ***Г. Костюком*** «дитина виявляється не готовою до труднощів учіння…».

Мотиваційна готовність до навчання у школі включає потребу в досягненні успіхів, яка повинна переважати над страхом невдач і, відповідно, зменшувати тривогу дитини в ситуаціях випробування здібностей або змагань, відповідну адекватну самооцінку та рівень домагань, який відповідає реальним можливостям дитини.

Визначення мотиваційної готовності до шкільного навчання проводиться зазвичай за допомогою методики ***Н. Гуткіної***, яка дозволяє визначити переважання пізнавального чи ігрового мотивів у дитини. Саме переважання ігрового мотиву є ознакою мотиваційної неготовності дитини до систематичного навчання.

Інтелектуальний компонент розглядається як наявність запасу конкретних знань, базового кругозору, розумових вмінь для спроможності виділити навчальне завдання і виконати його. Прагнення стати школярем стимулюється у дошкільника пізнавальною спрямованістю, допитливістю, що сприяє розумовому розвитку дитини.

Навчання в сучасній школі вимагає розумової готовності дітей. Вони приходять до школи з досить широким колом знань і умінь, а головне – з розвинутими сприйманням і мисленням (вони вже мають освоїти операції аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, класифікації, групування тощо), які дозволяють систематично спостерігати за предметами та явищами, виокремлювати в них істотні особливості, міркувати і робити висновки. Крім того, діти вже мають володіти початковими навчальними вміннями (концентрація уваги не на результаті, а на самому процесі виконання навчальних завдань, самоконтроль, самооцінка тощо).

Інтелектуальна готовність пов'язана з розвитком пізнавальних процесів – зі здатністю до узагальнення, порівняння об'єктів, їх класифікації, виділення суттєвих ознак, визначення причинно-наслідкових залежностей, уміння робити висновки. У дитини має бути певна широта уявлень, у тому числі образних та просторових, відповідний мовленнєвий розвиток, пізнавальна активність.

Вивчення особливостей інтелекту найчастіше починають з *дослідження пам'яті*, яка повинна мати довільну форму та охоплювати різні форми запам'ятовування, зберігання та відтворення матеріалу. Діагностують рівень розвитку механічного запам'ятовування, розвиток опосередкованої пам'яті (методика ***О. Лурії***) тощо.

Мислення шестирічної дитини є образним та достатньо конкретним. Визначають рівень розвитку наочно-образного мислення (методика розрізних картинок), просторового мислення («лабіринт» ***О. Венгера***), понятійного мислення («пояснення сюжетних картин», «послідовність картин» тощо), найпростіших узагальнень (виключення зайвого), процеси аналізу та синтезу (методика ***Б. Зейгарник***).

Емоційно-вольовий компонент – спроможність до регуляції дитиною власної поведінки та емоційних виявів відповідно до навчальних ситуацій та соціальних вимог, здатність довільно спрямовувати свою психічну діяльність, формування емоційної зрілості.

Емоційна зрілість дошкільняти – зменшення імпульсивних реакцій, прояв емоцій у відповідності до соціальних норм та вимог, можливість тривалий час виконувати не дуже привабливе завдання.

Велику роль відіграє *емоційно-вольова готовність*, зокрема вміння дошкільника довільно керувати своєю поведінкою, пізнавальною активністю, спрямовувати її на розв'язання навчальних задач тощо. Навчання в школі має бути для нього джерелом позитивних емоцій, що допоможе знайти своє місце серед однолітків, підтримає впевненість у собі, у своїх силах. Важливо, щоб ці позитивні емоції пов'язувались із самою навчальною діяльністю, її процесом та першими результатами.

Стосовно вольової готовності необхідно мати на увазі рівень розвитку довільності. Довільність поведінки дитини проявляється при виконанні вимог, конкретних правил, які висуває вчитель, чи під час роботи за зразком. Найбільш поширеними методиками діагностики довільності є тест шкільної зрілості ***Керна-Йірасека***, «будиночок» (***Н. Гуткіна***), методики ***О. Венгера***, ***Д. Ельконіна*** тощо.

Соціальний компонент – спроможність дитини адаптуватись до нових соціальних умов шкільного навчання, прийняти на себе навчальні обов'язки, налагоджувати ефективне спілкування з новими дорослими та ровесниками.

Підготовка дитини до школи включає формування у неї готовності до прийняття нової соціальної позиції – становища школяра, який має коло важливих обов'язків та прав, займає нове становище в суспільстві.

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання не з'являється автоматично по завершенню дошкільного періоду, а потребує ґрунтовної стимуляції зі сторони дорослих.

За ***О. і Г. Кравцовими***, майже третина дітей семирічного віку ще не зовсім готова до школи. Особливо часто виявляється недостатня сформованість окремих компонентів психологічної готовності. Все це вимагає певного коригування з боку педагогів.

Окремою є проблема шестирічних дітей. Залишаючись за рівнем свого психічного розвитку дошкільнятами, вони ідуть в школу і включаються у навчальну діяльність. Так, *у шестирічних дітей ще зберігаються притаманні дошкільному віку особливості мислення*:

- у них домінує мимовільна пам'ять, внаслідок чого запам'ятовується не те, що потрібно, а те, що цікаве;

- специфіка уваги уможливлює продуктивне виконання певної роботи не більш як упродовж 10–15 хвилин;

- особливості мислення зумовлюють прагнення вивчати все передусім в наочно-образному та наочно-дієвому аспектах.

Однак важливою особливістю психічного розвитку старшого дошкільника є і гостра чутливість (сенситивність) як до засвоєння морально-психологічних норм і правил поведінки, так і до оволодіння цілями і способами систематичного навчання.

Пізнавальні мотиви в цьому віці ситуативні та нестійкі; під час навчальних занять вони з'являються і підтримуються лише завдяки зусиллям педагогів. Оцінка навчальної роботи сприймається як оцінка особистості, а тому негативні оцінки спричинюють тривожність, дискомфорт, апатію.

Поведінка ще нестійка, залежить від емоційного стану дитини, що істотно ускладнює взаємини як з учителем, так і з однолітками. Мета досягається набагато успішніше в разі ігрової мотивації та оцінки поведінки однолітками (у випадку командної гри). Формування волі істотно пов'язане з вихованням мотиву досягнення мети (***В. Котирло*** та ін.).

Все це треба враховувати в організації навчальної роботи дітей шестирічного віку, незалежно від того, де вона здійснюється, – у підготовчих групах дитячих садків чи в перших класах шкіл. Включення дітей цього віку в навчання вимагає ігрових методів, «дошкільного» режиму тощо, а жорсткі умови формалізованої системи шкільного навчання є абсолютно неприпустимими.

ЛЕКЦІЯ 9. ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

9.1. Загальна психологічна характеристика розвитку дитини молодшого шкільного віку.

9.2. Соціальна ситуація розвитку учня початкової школи.

9.3. Взаємини молодшого школяра з дорослими та ровесниками.

9.4. Учіння як провідна діяльність молодшого шкільного віку.

9.5. Новоутворення пізнавальної та особистісної сфер молодшого школяра.

***Основні поняття*:** анатомо-фізіологічне дозрівання організму; учіння; довільність; внутрішній план дій; рефлексія; соціальна ситуація розвитку молодшого школяра; школяр; ефективність розвитку; формування навчальної діяльності; навчальна діяльність молодших школярів; структура навчальної діяльності; початкова навчальна дезадаптація; розвиток пізнавальних психічних процесів; самооцінка.

9.1. Загальна психологічна характеристика розвитку дитини молодшого шкільного віку.

Поява в житті суспільства системи загальної обов'язкової середньої освіти зумовила виділення особливого періоду в розвитку дитини – молодшого шкільного віку. Він відсутній у дітей, які взагалі не вчились у школі або ж освіта яких завершилася на цій початковій ланці.

У цей період відбувається активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. Так, до 7-ми років завершується морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль, що створює сприятливі можливості для здійснення довільної поведінки, планування і виконання певної програми дій.

До 6–7-ми років зростає рухливість нервових процесів, дещо збільшується врівноваженість процесів збудження і гальмування (однак перші ще довго продовжують домінувати, що зумовлює непосидючість та підвищену емоційну збудливість молодших школярів).

Зростає роль другої сигнальної системи в аналізі та синтезі вражень зовнішнього світу, в утворенні тимчасових зв'язків, виробленні нових дій та операцій, у формуванні динамічних стереотипів.

Узагальнюючи, можна сказати, що у дітей 7–10-ти років основні властивості нервової системи за своїми характеристиками наближуються до властивостей нервової системи дорослих, хоч самі по собі ці характеристики ще не дуже стійкі.

У цьому віці також відбуваються істотні зміни в органах і тканинах тіла, що підвищує фізичну витривалість дитини. Що стосується особливостей анатомо-фізіологічного дозрівання, слід звернути увагу й на те, що дрібні м'язи розвиваються досить повільно, внаслідок чого дітям важко виконувати рухи, які вимагають чіткої координації.

Основною особливістю цього віку є зміна соціальної позиції особистості: вчорашній дошкільник стає учнем, членом шкільного і класного колективів,

де слід дотримуватися нових норм поведінки, вміти підпорядковувати свої бажання новому розпорядку тощо. Все це сприймається дитиною як певний переломний момент у житті, який супроводжується ще й перебудовою системи взаємостосунків з дорослими, найавторитетнішою фігурою серед яких стає вчитель.

Слід мати на увазі, що цілі і зміст освіти не є чимось остаточним, раз і назавжди визначеним, а відтак специфічні особливості молодшого шкільного віку як особливої ланки шкільного життя також не можна вважати остаточними. Наразі можна говорити лише про найбільш характерні і відносно сталі риси цього віку, враховуючи, що переосмислення суспільством цілей і ролі початкової освіти призведе й до зміни його місця та значення у психічному й особистісному розвитку дитини.

Розвиток психіки здійснюється насамперед на основі провідної для певного вікового періоду діяльності. Такою діяльністю для молодших школярів є *учіння*, яке суттєво змінює мотиви їхньої поведінки та відкриває нові джерела розвитку пізнавального й особистісного потенціалу.

Включаючись у нову для себе *навчальну діяльність*, діти поступово звикають до її вимог, а дотримання останніх зумовлює розвиток нових якостей особистості, яких ще немає у дошкільному віці. Такі якості (новоутворення) виникають і розвиваються у молодших школярів відповідно до формування навчальної діяльності.

Основними новоутвореннями психіки молодшого школяра є *довільність* як особлива якість психічних процесів, *внутрішній план дій* та *рефлексія*. Саме завдяки їм психіка молодшого школяра досягає рівня розвитку, необхідного для подальшого навчання в середніх класах, для переходу до підліткового віку з його особливими вимогами та можливостями.

Розвиток молодшого школяра в процесі навчання забезпечується передусім змістом останнього. Однак один і той самий зміст по-різному засвоюється дітьми і по-різному, залежно від методу навчання, впливає на їхній розвиток. Методи ж мають забезпечувати створення для кожного етапу навчання і для кожного предмету систем навчальних завдань, які б поступово ускладнювалися, формування необхідних для їх розв'язання дій (мислительних, мовних, перцептивних тощо), трансформацію останніх в операції складніших дій, вироблення узагальнень і використання їх у нових конкретних ситуаціях.

Ефективність розвитку істотно залежить від того, наскільки цілеспрямовано учнів у процесі навчання спонукають аналізувати свої враження від сприйнятих об'єктів, усвідомлювати їх окремі властивості та свої дії з ними, виділяти суттєві ознаки об'єктів, оволодівати критеріями оцінки окремих їх параметрів, виробляти способи класифікації об'єктів, робити узагальнення, усвідомлювати загальне у своїх діях під час розв'язання різних видів задач тощо.

Ставлячи перед учнями нові пізнавальні і практичні задачі, озброюючи їх засобами розв'язання цих задач, навчання має передувати розвитку, спиратись не лише на його актуальні досягнення, а й на потенційні можливості. Навчання впливає на розвиток молодших школярів і своєю

організацією, оскільки саме вона визначає форми їхнього колективного співжиття, спілкування між собою та з учителем.

9.2. Соціальна ситуація розвитку учня початкової школи.

Специфіка соціальної ситуації розвитку молодшого школяра зумовлюється переходом до нового соціального статусу – *школяра*. Молодший шкільний вік триває з 6 до 10 (11) років. Вступ дитини до школи змінює її статус та взаємини в соціумі, тому забезпечує конструктивне подолання нею кризи 6 (7) років. Однак раптовий *перехід дитини до статусу школяра є складним*:

- оскільки результати навчання дитини є значимими для суспільства, то успіхи та невдачі дітей у навчанні перебувають під постійним контролем учителя, батьків, вихователя групи продовженого дня;
- перехід дітей на положення школярів зобов'язує їх вчасно вставати, приходити до школи, дотримуватись правил шкільного життя незалежно від того, хочеться чи не хочеться це робити, виконувати обов'язкові завдання, переборювати труднощі в роботі;
- на перший план в організації поведінки молодших школярів виступають вимоги школи, вчителя, які поширюються значною мірою і на позашкільний час, наприклад, виконанням дітьми домашніх завдань;
- має місце переважання шкільних обов'язків дитини над її правами.

Діти по-різному реагують на початок шкільного навчання, тому успішність їх пристосування до нового соціального статусу суттєво залежить від діяльності вчителя початкової школи та підтримуючого ставлення батьків. За сприятливих умов початку навчання дитини в школі в її психіці формується перше психічне новоутворення віку – *внутрішня позиція школяра*, що є показником успішної адаптації до умов шкільного навчання.

Внутрішня позиція школяра – сформоване загальне позитивне ставлення дитини шестирічного віку до шкільного навчання, її готовність до виконання вимог вчителя, визнання його авторитету.

Вступ дитини до школи викликає нове ставлення до неї близьких людей, визнання її нових прав та обов'язків. Найбільш важливим є усвідомлення шестирічкою себе в новому статусі – школяра, що викликає перебудову ставлень дитини до всіх сторін життя. Однак, внутрішня позиція школяра не формується автоматично впродовж перших місяців навчання шестирічки в школі, а є продуктом злагодженої роботи батьків, вчителя та регульованої активності самої дитини.

Покрокове формування у дитини *внутрішньої позиції школяра* передбачає вплив батьків та вчителя:

- робота батьків по формуванню позитивного ставлення дитини до школи;
- демонстрація вчителем позитивного, доброзичливого ставлення до учнів;
- ознайомлення з правилами поведінки в школі, навчальними правами і обов'язками;
- методично грамотна організація вчителем навчання шестирічок;

- здійснення вчителем індивідуального підходу до учнів;
- стимулювання батьками навчання дитини.

Якщо першокласникові впродовж першого півріччя навчання не вдається успішно пристосуватись до школи, то в школяра діагностують проблему *початкової шкільної дезадаптації*.

Початкова шкільна дезадаптація – уповільнене й ускладнене пристосування першокласника до умов шкільного навчання, здебільшого спричинене низьким рівнем шкільної зрілості дитини.

Зазвичай проблема початкової шкільної дезадаптації дитини шестирічного віку тісно корелює з низьким ступенем шкільної зрілості. Однак, виникнення цієї проблеми можна пояснити дією цілого ряду зовнішніх та внутрішніх чинників:

1) ***Зовнішні детермінанти***:

- невідповідність умов навчання шестирічок їх психофізіологічним особливостям;
- негативне ставлення вчителя до учнів;
- недосконала методика навчання шестирічок;
- відсутність контролю батьків за навчанням дитини;

2) ***Внутрішні детермінанти***:

- негативна мотивація навчання;
- низький рівень інтелектуальної готовності;
- несформована вольова готовність до шкільного навчання;
- недостатній рівень соціальної готовності.

Для успішної корекції проблеми початкової шкільної дезадаптації необхідно зважати на її симптоматику. Найяскравішою ознакою є хронічне небажання дитини ходити до школи, негативне ставлення до уроків й інших атрибутів шкільного навчання. Супутніми емоційними симптомами також є пригнічений настрій, неврівноваженість, дратівливість, підвищення тривожності, а поведінковими – часті порушення дисципліни, агресія, конфліктність або, навпаки, байдужість, усамітнення дитини від вчителя та однокласників. Визначення причин початкової шкільної дезадаптації зумовлює підбір засобів її усунення.

9.3. Взаємини молодшого школяра з дорослими та ровесниками.

У спілкуванні молодших школярів з *вчителем* складаються сприятливі умови – визнання дітьми беззаперечного авторитету педагога. Роль вчителя для першокласників надзвичайно велика, так як він стає новим значимим дорослим, замінником батьків в умовах перебування дитини в школі.

Значимість педагога підтверджується тим фактом, що всі люди пам’ятають свого першого вчителя.

Відповідно, для учнів початкової школи, особливо 1–2-х класів, характерна велика сприйнятливість до кожного слова та дії вчителя. Учні початкової школи навіть демонструють конкуренцію за увагу та прихильність до себе вчителя. *Засадами для формування беззаперечного авторитету педагога у молодших школярів є*:

- розповсюдження авторитетності всіх дорослих для дитини;

- визнання вчителя як носія численних знань, організатора діяльності школярів;

- сприймання педагога як суб'єкта оцінювання та виховного впливу на дитину.

Пам'ятаючи, що авторитет учителя є важливою складовою успішного навчання і виховання молодших школярів, вчитель повинен дбати про його зміцнення шляхом самоаналізу та самоконтролю власної діяльності.

Іноді спостерігаються випадки *негативного ставлення молодших школярів до вчителя*, причинами якого є здебільшого наслідування учнем неадекватного сприймання батьками особистості педагога, загальна неслухняність дитини або ж її реакція на прояви негативних якостей вчителя.

За умов позитивного, підтримуючого і доброзичливого ставлення класовода до учнів, вони знаходять баланс між власною слухняністю і незалежністю, встановлюючи з вчителем ділові, але водночас довірливі стосунки.

Початок навчання дитини в школі зумовлює перебудову її *взаємин з батьками*. Ці взаємини змінюються через появу нових прав та обов'язків як у дитини, так і у дорослих. Так, батьки тепер повинні задовольняти нові потреби школяра, пов'язані з навчанням, стимулювати та контролювати його успішність. Поява вчителя як нового авторитету для дитини стає психологічним випробуванням виховної стратегії батьків, водночас у них з'являється нова важлива функція – здійснення емоційної підтримки дитини у навчанні, пом'якшення адаптивних процесів. За таких умов на перший план взаємин батьків з молодшим школярем виходить не контроль успішності його навчання, а діагностика самопочуття в школі.

Дослідження американських психологів фіксують вагому роль батьківського ставлення для успішності навчання дитини. Так, психолог ***Г. Крайг*** виділила *три ознаки поведінки тих батьків*, у яких діти мають хороші результати у навчанні:

1) *уявлення про досягнення дитини*:

- реальність уявлень про поточні досягнення дитини;
- розвиток у дитини впевненості у собі;

2) *ставлення до дитини*:

- демонстрація батьками теплоти та любові;
- поєднання контролю і турботи;

3) *зміст спілкування з дитиною*:

- стимуляція пізнавального інтересу через розмови, читання;
- власний приклад розумової активності.

Хоча в центрі інтересів молодшого школяра знаходиться його шкільне навчання, однак психологічний мікроклімат родини та ставлення до дитини батьків є супутнім фактором її емоційного здоров'я. Конфлікти, насильство в родині, розлучення батьків провокують стреси у дітей і негативно впливають на їх шкільне навчання. Молодший школяр помічає проблемні стосунки між батьками, що створює в нього емоційну напругу і викликає зниження навчальної успішності. Дитина стає пригніченою або занадто подразливою, неслухняною.

За думкою ***Г. Крайг***, неповна родина по-різному впливає на навчальні успіхи молодших школярів. У тих випадках, коли мати-одиначка не має постійної роботи, матеріально незабезпечена, в неї виникає постійна емоційна напруга, депресія, невротична тривога. Все це у більшості випадків негативно відбивається на емоційному стані дитини, її розумовому розвитку, на успіхах у навчанні. Краще становище у того молодшого школяра, де мати-одиначка має постійну роботу, яка їй подобається. У такій неповній родині часто спостерігається високий рівень самоповаги і відносно сильне почуття родинної єдності і солідарності, що створює соціально-психологічні умови для успішного навчання дитини.

З початком навчання в школі суттєво розширюється коло *спілкування дитини з ровесниками*. Першокласники спочатку залучаються в формальне спілкування переважно в процесі виконання навчальних завдань або під впливом зовнішніх обставин. Неформальні взаємини між дітьми в класі складаються в основному за сприяння вчителя, який виділяє деяких учнів у класі як зразок для інших в навчанні і поведінці та одночасно звертає увагу й на хиби в поведінці деяких учнів. Тому більшість першокласників відтворює в своєму ставленні до однолітків ставлення вчителя. Надалі критеріями популярності молодших школярів серед ровесників стає рівень успішності та особистісні якості.

Внаслідок досвіду взаємодії молодших школярів у класі у них починає формуватися *громадська думка щодо однокласників*, з'являються спроби оцінити якості та вчинки ровесників. Клас з аморфного утворення трансформується у стійку соціальну групу, де спостерігається диференціація молодших школярів за певними статусами:

Статус дитини в класі:

1) *сприятливий*:

- «зірка»;
- «дитина, якій надають перевагу»;
- «прийнята»;

2) *несприятливий*:

- «ізольована»;
- «дитина, яку уникають».

Зазвичай у статус «зірки» потрапляють діти із хорошою пристосованістю, ентузіазмом, контактністю, а також з високою шкільною успішністю. Позитивне ставлення вчителя до таких школярів підтверджує їх престижний статус серед ровесників. До категорії ізольованих потрапляють сором'язливі, хворобливі діти. Уникають у спілкуванні дітей-невротиків з деякими аномальними ознаками у поведінці і порушеннями соціальних контактів та агресивних, конфліктних, жадібних школярів. Хоча молодший школяр ще неспроможний правильно визначити своє становище в класі, проте суб'єктивне сприймання дитиною свого статусу впливає на її самооцінку, емоційний стан і навіть на успішність навчання.

Тиск колективу на окремих учнів може бути як позитивним (сприяти підвищенню навчальної мотивації тощо), так і негативним (куріння, антигромадські вчинки).

Виявлення психологічних якостей молодших школярів у процесі шкільної взаємодії може викликати почуття симпатії, яка, в свою чергу, породжує приятелювання і дружбу, хоча спочатку ці взаємини відзначаються нестійкістю та егоцентричним характером. У 3–4-х класах діти починають встановлювати більш тісні взаємини з друзями. Ця дружба сильна, але недовготривала.

9.4. Учіння як провідна діяльність молодшого шкільного віку.

Хоча елементи учіння мали місце ще в дошкільному дитинстві, у молодших школярів навчальна діяльність стає провідною. Учіння молодшого школяра першочергово спрямоване на інтелектуальний розвиток, однак паралельно розширює кругозір дитини, формує її світогляд, сприяє моральному на соціальному становленню.

Учіння – провідна діяльність молодших школярів, що виявляється в цілеспрямованому засвоєнні ними суспільного досвіду, і, відповідно, формуванні соціальної компетентності.

Сьогодні актуальним є питання формування компетентності дитини – не тільки володіння нею певним багажем знань, а вміння їх критично осмислити, продуктивно використовувати і самотужки поповнювати, збагачувати.

Навчальна діяльність має стандартну структуру, характерну для будь-якої діяльності. На початковому етапі навчання дитини в школі його головною *метою* є засвоєння базових знань, формування навичок грамотності. Конкретні цілі учіння молодших школярів визначаються програмним змістом навчання. Важливо диференціювати цілі, які ставить учитель, і цілі, які усвідомлює й приймає учень у процесі учіння. Практично всі першокласники у другій половині навчального року більш-менш чітко усвідомлюють мету, яку ставить перед ними учитель. Однак, проблемою є те, що далеко не всі молодші школярі, навіть при усвідомленні значення навчання, приймають поставлену учителем ціль, тобто далеко не у всіх молодших школярів поставлена вчителем мета стає їх власною метою.

Навчальна діяльність молодших школярів є *полімотивованою*. Спостерігається також динаміка навчальної мотивації впродовж даного вікового періоду. Так, багатьох першокласників, якими навчання в школі сприймається як гра, воно приваблює супутніми ознаками – шкільним приладдям, дзвониками тощо, – тут має місце зовнішньо атрибутивна мотивація навчання. Згодом набуває актуальності пізнавальний інтерес як найбільш ефективний мотив навчання учнів початкової школи. Дослідження навчальної мотивації молодших школярів, здійснене ***Л. Божович***, виявило наступні *різновиди мотивів їх учіння*:

1) *пізнавальні*:
- мотивація змістом навчального матеріалу;
- мотивація процесом навчання;

2) *соціальні*:
- статусний – потреба бути учнем;
- почуття обов’язку та відповідальності;

3) *вузькоособистісні*:
- досягнення успіху;
- уникнення покарання.

Пізнавальні мотиви активізуються ще в першокласників, яким зазвичай подобається вчитися, читати, писати, лічити. Діти визнають значимість учіння як соціально цінної діяльності. Мотивація змістом навчального матеріалу має місце як прагнення дитини до пізнання нових фактів, суті явищ, їх походження. Якщо молодший школяр виявляє інтерес до самого процесу навчання, навіть переживає задоволення від подолання труднощів розв'язування навчальних задач, то фігурує *мотивація процесом*.

Домінуючим мотивом навчання першокласника часто є прагнення зайняти новий ***соціальний статус*** – школяра. Згодом мотив трансформується у почуття обов'язку та відповідальності, пов'язане з розумінням на доступному рівні суспільної ролі навчання. Для більшості молодших школярів характерними є також ***вузькоособисті мотиви*** – задоволення самолюбства, прагнення до самоствердження, намагання відзначитися в колективі однолітків. ***Л. Божович*** та ***М. Матюхіна*** наголошують на величезній ролі мотиву отримання високої бальної оцінки серед учнів початкової школи, який займає перше рангове місце серед двадцяти інших спонук навчання. Ці дані виразно демонструють важливість бальної оцінки як педагогічного інструментарію щодо молодших школярів. За словами ***В. Мухіної***, відчуваючи залежність ставлення дорослих та становища в класі від оцінки, дитина перетворює її в фетиш – знак, який визначає її місце в житті.

Оволодіння змістом навчання вимагає формування в молодших школярів нових потрібних дій. Повноцінне навчання залежить від активізації і формування в учнів моторних, перцептивних, мислених, мовних, вольових та інших дій. На перший план вже в початковій школі виходять мислені дії, які забезпечують усвідомлення навчальних завдань, розуміння і свідоме засвоєння нового матеріалу тощо.

В процесі учіння молодші школярі оволодівають багатьма навчальними діями. Так, ними використовуються розумові і практичні дії, фігурують відтворювальні та творчі дії. При формуванні загальнопредметних і спеціальних навчальних дій пріоритет щодо даного вікового періоду надається першим, так як саме вони визначають загальну грамотність молодшого школяра. Важливу роль відіграє набуття дитиною спроможності до самоосвіти, в якому потрібні навички самоконтролю і самооцінки.

Молодші школярі, як правило, з інтересом ставляться до оцінних суджень учителя у першому класі та бальних оцінок у 2–4-х класах. Поступово у молодших школярів формується самооцінка результатів їх учіння. Оскільки самооцінка виступає потужним механізмом саморегуляції успішності навчання дитини, то її значимість у молодшому шкільному віці є дуже суттєвою.

Небезпечною щодо наслідків є проблема *низької успішності навчання* учнів початкової школи. Оскільки учіння є провідною і суб'єктивно значимою діяльністю молодших школярів, то хронічні невдачі в ньому травмують

дитину, знижують її самооцінку, викликають спочатку пригнічення і розчарування, а потім апатію, збайдужіння до навчання.

Самооцінка молодших школярів конкретна, ситуативна, багато в чому визначається оцінкою учителя. Рівень домагань формується насамперед внаслідок досягнутих успіхів і невдач у попередній діяльності. Коли в навчальній діяльності дитини невдач більше, ніж успіхів, і цю ситуацію вчитель ще й постійно підкріплює низькими оцінками, то результатом стає розвиток почуття невпевненості в собі на неповноцінності, які мають тенденцію поширюватися й на інші види діяльності.

9.5. Новоутворення пізнавальної та особистісної сфер молодшого школяра.

Навчальна діяльність потребує від дитини серйозних розумових зусиль і сприяє вдосконаленню всієї її *пізнавальної сфери*. За рахунок цілеспрямованості та систематичності розумової праці пізнавальні процеси до кінця періоду набувають у молодшого школяра ознак *довільності*.

Довільність пізнавальної сфери – новоутворення молодшого школяра, що виявляється в здатності докладати вольових зусиль, свідомо регулювати роботу пізнавальних процесів та уваги.

Сприймання учнів початкової школи стає все більш цілеспрямованим, довільним та осмисленим процесом. Так, зростає здатність розрізнювати предмети та їх якості, вдосконалюється орієнтація в часі та просторовій перспективі, хоча нерідкими є прояви *синкретизму* дитячого сприймання.

Синкретизм – нерозділеність, злитість сприймання, пов'язана з фіксацією об'єкта на основі якоїсь випадкової його деталі.

Так, навчаючись письму, першокласники плутають написання цифр 6 і 9, літер Ш і Щ тощо. Однак, цілеспрямована робота вчителя усуває ці помилки та формує позитивну якість сприймання – спостережливість, підґрунтям якої є здатність дитини до аналізу та узагальнення досвіду.

Розвиток *пам'яті* характеризується в молодшому шкільному віці як кількісними, так і якісними змінами. Так, зростання обсягу запам'ятованого матеріалу та збільшення тривалості його збереження виражають кількісні зміни. Активізація довільної пам'яті супроводжується збереженням мимовільної, так само як механічне запам'ятовування співіснує з осмисленим. Під керівництвом вчителя молодші школярі засвоюють *мнемічні прийоми*, внаслідок чого зростає продуктивність запам'ятовування, збереження і відтворення матеріалу.

Мнемічні прийоми – засоби організованого запам'ятовування та відтворення інформації.

Учіння викликає потужний розвиток *словесно-логічної пам'яті*, хоча образна все ще домінує. Важливою умовою ефективності цього процесу є педагогічне керівництво, спрямоване на забезпечення розуміння (аналіз, порівняння, співвіднесення, групування тощо) учнями навчального матеріалу, а вже потім – заучування його (***Г. Костюк***).

Підвищується точність впізнання запам'ятованих об'єктів. Причому спостерігаються і якісні зміни у цих процесах. Так, першокласники, впізнаючи

об'єкти, більше спираються на їх родові, загальні ознаки, а вже третьокласники більшою мірою зорієнтовані на аналіз, виділення в об'єктах більш специфічних видових та індивідуальних ознак.

Навчальна діяльність сприяє розвитку *уяви* та її переходу від репродуктивних до творчих форм. Засвоєння змісту навчальних предметів, зокрема розуміння оповідання, математичної задачі, природних явищ, історичних подій спирається у молодшого школяра на створення образів уяви. В учнів початкової школи зростає швидкість створення образів уяви, збільшується їх точність і детальність. Багатство фантазії дітей проявляється й у різноманітності та насиченості мрій.

Хоча провідним видом *мислення* молодших школярів залишається *наочно-образне*, однак учіння забезпечує зростання абстрактних компонентів. В ході навчання учні початкової школи використовують практично всі операції мислення, особливо активно порівняння, аналіз і синтез, узагальнення і конкретизацію. Доступними і правильними для дітей цього віку є базові мислені форми – поняття, судження, міркування і умовисновки. Щодо останніх, то при переважанні індуктивних умовисновків, використовуються і дедуктивні за умови опори на життєвий досвід.

За ***Ж. Піаже***, у період від 6 до 11 років мислення дитини досягає стадії конкретних операцій і стає все більш схожим на мислення дорослих.

Мислені процеси молодшого школяра спрямовуються не лише на пізнання предметів і явищ навколишньої дійсності, а виникає здатність дитини до аналізу своїх розумових процесів – *рефлексія*.

Рефлексія – новоутворення психіки молодшого школяра, що виявляється у його здатності до самоаналізу розумової діяльності та поведінки.

Поступальними змінами *мовлення* молодшого школяра є свідоме вживання різних форм слів, збагачення внутрішнього мовлення та оволодіння письмовим мовленням, розширення активного і пасивного словника дитини. За ***Г. Костюком***, важливим показником успіхів учнів в оволодінні мовленням є спроможність до *мовчазного читання*. Внаслідок відповідей дітей на уроках та активізації їх спілкування вдосконалюються навички усного мовлення, його лексичні та синтаксичні аспекти. З віком зростає швидкість та якість читання, письма. Згорненість зовнішніх мовних актів розповсюджується на процеси планування, що забезпечує появу психічного новоутворення – *внутрішнього плану дій*.

Внутрішній план дій – спроможність молодшого школяра здійснювати попереднє, мислене планування подальших дій.

Для початку молодшого шкільного віку характерне переважання мимовільної *уваги*. Яскраві, нові, незвичайні подразники привертають увагу першокласників. Навчальна діяльність викликає зростання концентрації, стійкості та обсягу уваги, сприяє формуванню її довільності. Найкраще зосередження уваги учнів початкової школи можна досягнути за умов активізації пізнавального інтересу та мотивації значимості матеріалу. Усвідомлення необхідності, важливості матеріалу, інтерес до його змісту є важливою умовою їхньої уваги. Увага залежить і від доступності (та посильної важкості) навчальних завдань, поставлених перед учнями, а також від уміння

учителя так організувати навчальну діяльність, щоб охопити нею всіх учнів в класі.

Неуважність молодших школярів може проявлятись через поверховість та нестійкість уваги і потребує значних корекційних засобів. Серед причин нестійкості уваги у цьому віці можна назвати зокрема недостатню розумову активність дітей, зумовлену як недосконалими методиками навчання, так і рівнем їх готовності до навчальної діяльності, непереборними труднощами у навчанні, станом здоров'я тощо.

До 10–11 років обсяг та стійкість уваги дітей майже такі ж, як у дорослих, а переключення розвинуте навіть краще.

Емоційна сфера молодшого школяра суттєво змінюється в зв'язку зі зміною образу життя дитини. Джерелами емоційних переживань в цьому віці стають переважно навчання, гра та спілкування. Впродовж молодшого шкільного віку відбуваються наступні *зміни в царині емоцій та почуттів дитини*:

- збагачення емоційної виразності через інтонацію, міміку;
- послаблення емоційної вразливості;
- зменшення безпосередності вираження емоцій;
- розвиток інтелектуальних, моральних та естетичних почуттів;
- вдосконалення навичок діагностики емоційних станів іншої людини;
- активний розвиток соціальних емоцій – самолюбства і альтруїзму, емпатії.

В дітей молодшого шкільного віку розвивається емоційна виразність, поповнюється арсенал інтонаційних і мімічних експресивних реакцій, формується спроможність фіксувати суть та природу власних емоційних переживань. Перебування в середовищі вчителя та ровесників породжує стримування, приховування своїх актуальних емоційних переживань, що психологи називають *синдромом втрати дитячої безпосередності*. В той же час молодший школяр залишається емоційно вразливим до ставлення значимих дорослих, особливо вчителя, а згодом чутливо реагує на мікроклімат взаємин з ровесниками. Психологічна залежність від учителя спонукає учнів початкової школи вміло діагностувати його настрій, інші емоційні реакції.

Під впливом учіння бурхливо розвиваються всі види вищих почуттів дитини – інтелектуальні, естетичні, моральні та праксичні. Взаємини з ровесниками забезпечують вияви соціальних емоцій, зокрема, самолюбство дитини виражається як через самоствердження, так і через змагальність. При позитивному сценарії розвитку стосунків молодшого школяра з ровесниками він переживає почуття довіри, альтруїзму, емпатії, які стають підґрунтям для здатності до емоційної децентрації.

Емоційна децентрація – спроможність молодшого школяра відволікатись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини.

Однак несприятливим кроком у емоційному розвитку молодших школярів є часте переживання негативних емоційних станів – стресів, дистресів, невротичних реакцій, закріплення емоційних порушень. За думкою

І. Дубровіної, можна визначити наступні категорії дітей із сталими проблемами емоційної сфери:

«Проблемні діти»:

1) *агресивні діти*, схильні до невмотивованих фізичних та вербальних агресивних реакцій;

2) *емоційно розгальмовані діти*, що бурхливо і демонстративно виражають свої емоції на публіку;

3) *емоційно вразливі діти*, що потерпають від сором'язливості, ранимості, образливості і тривожості.

Залучаючись до учіння як систематизованої, соціально контрольованої діяльності, молодший школяр змушений докладати суттєвих вольових зусиль для виконання навчальних завдань. Регламентованість шкільного навчання теж потребує від дитини вольової регуляції емоційних і поведінкових виявів. Тому молодший шкільний вік стає сприятливим для розвитку *вольових якостей* дитини.

Впродовж цього вікового періоду відбувається зменшення імпульсивності поведінки дитини, зростає її дисциплінованість, самостійність, витримка і наполегливість. Однак зовнішні перешкоди молодший школяр долає легше, ніж внутрішні, наприклад, лінощі можуть стати на заваді досягненню дитиною мети. Оскільки учні початкової школи легко піддаються навіюванню, то необхідно дбати про наслідування ними позитивних зразків. На основі цілеспрямованого виховного впливу дорослих та власної активності молодшого школяра, в кінці періоду він виявляє стабільну здатність до *самоконтролю*.

Самоконтроль – новоутворення молодшого шкільного віку, що виявляється як спроможність до свідомого управління дитиною власною психічною та поведінковою активністю.

Перебування дитини в школі викликає вияви її темпераменту в процесі навчання та спілкування, які можуть бути сприятливими і несприятливими. Темперамент дитини суттєво визначає стиль її поведінки та діяльності і виступає підґрунтям для формування рис характеру. В молодшому шкільному віці інтенсивно формуються всі групи рис характеру.

Фактори формування рис характеру молодших школярів:

1) *інтелектуальні риси*:

- зміст розумової діяльності;
- задіяність інтелектуальних здібностей;

2) *вольові риси*:

- виконання навчальних завдань;
- дотримання дисциплінарних норм;

3) *моральні та емоційні риси*:

- виховний вплив педагогів та батьків;
- характер взаємодії з ровесниками.

Розвиткові *Я-концепції* учнів початкової школи властиві такі ознаки, як розширення сфери усвідомлення себе, активізація процесу самопізнання і, як наслідок, формування Я-образу учня. Саме в молодшому шкільному віці Я-образ дитини починає диференціюватись на Я-реальне (уявлення про себе зараз, теперішнього) і Я-ідеальне (образ себе в майбутньому). Навчання в

школі сприймається дитиною як засіб саморозкриття, самоактуалізації своєї особистості.

Молодший шкільний вік є важливим кроком формування самооцінки дитини. Під впливом навчання та спілкування з ровесниками інтенсивно розвиваються *когнітивний та афективний компоненти самооцінки*, хоча співвідношення між ними неоднозначне. За ***А. Захаровою***, найбільш високий рівень розвитку когнітивного компоненту самооцінки співвідноситься або з адекватно високою, або з заниженою самооцінкою. Дослідження засвідчують суттєвий взаємозв'язок між самооцінкою молодших школярів і рівнем їх навчальної успішності. Оскільки провідною діяльністю учнів початкової школи є учіння, то оцінка його результатів стає критерієм самооцінки особистості дитини. Спостерігається і зворотній зв'язок – самооцінка визначає результативність навчання молодшого школяра. Наприклад, занижена самооцінка, сформована ще в дошкільному дитинстві, викликає невпевненість в собі, страх проявляти свої здібності і очікування невдач.

За думкою ***Р. Бернса***, традиційне шкільне навчання зорієнтоване на формування заниженої та вузько орієнтованої самооцінки дитини. Фактично єдиним критерієм успішності статусу школяра є рівень розвитку вербального інтелекту і відповідне йому бальне оцінювання вчителів. Крім того, навчальна успішність стає ареною конкурентної боротьби молодших школярів, і поразка в ній знецінює особистість дитини в очах педагогів та однолітків. Тому не дивно, що середньостатистична самооцінка школярів починає неухильно знижуватись в інтервалі з 2 по 7 клас.

Таким чином, *самооцінка* молодших школярів суттєво залежить від впливу вчителя, її рівень впливає на успішність навчання дитини, характер емоційних переживань, зміст поведінки та рівень домагань.

Отже, ***основні новоутворення особистості молодшого шкільного віку*** це орієнтація на групу однолітків; формування особистісної рефлексії; формування усвідомленої та узагальненої самооцінки; усвідомленість і стриманість у прояві почуттів, формування вищих почуттів; усвідомленість вольових дій, формування вольових якостей, довільність дій.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ ДОРОСЛІШАННЯ ТА ДОРОСЛОСТІ

ЛЕКЦІЯ 10. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

10.1. Місце підліткового періоду в загальному процесі індивідуального розвитку людини.

10.2. Анатомо-фізіологічна перебудова організму підлітка та її вплив на його психологічні особливості і поведінку. Пубертатний стрибок.

10.3. Соціальна ситуація розвитку в підлітковому віці. Навчальна діяльність підлітків.

10.4. Особливості спілкування підлітків з дорослими.

10.5. Особливості спілкування з ровесниками. Інтимно-особистісне спілкування як провідна діяльність у підлітковому віці.

10.6. Пізнавальні надбання підліткового віку (увага, сенсорний розвиток, пам'ять, мислення, розвиток мовлення, уява).

10.7. Особистісні зміни підлітків. Криза 13-ти років.

***Основні поняття*:** статеве дозрівання; акселерація; ретардація; пубертатний стрибок; почуття дорослості; емансипація від дорослих; довільність всіх психічних процесів; самосвідомість; самооцінка; особистісна та міжособова рефлексія; підлітковий аутизм; підлітковий критицизм; самоідентичність; потреба у самоствердженні; підліткова криза; важковиховуваність.

10.1. Місце підліткового періоду в загальному процесі індивідуального розвитку людини.

Оцінка місця підліткового періоду в загальному процесі онтогенезу ніколи не була однозначною.

С. Холл вважав, що основним законом психічного розвитку є *закон рекапітуляції*. Період від 8 до 12 років відповідає закінченню періоду дикості та початку цивілізації, а юність (від 12–13 років) до періоду дорослості (22–25 років) – еквівалент епохи романтизму. Це період бурі та натиску, зовнішніх і внутрішніх конфліктів, у процесі яких у людини з'являється почуття індивідуальності.

К. Конрад називає передпідлітковий вік, який характеризується бурхливими емоційними проявами, циклоїдним періодом, а юність з нахилами до самоаналізу – шизоїдним.

А. Гезелл детально проаналізував кожен рік життя дитини:

10 років – золотий вік, дитина врівноважена, легко сприймає життя, довірлива, мало турбується про зовнішність.

11 років – починається перебудова організму, дитина стає імпульсивною, з'являється негативізм, бунт проти батьків.

12 років – ставлення до світу стає більш позитивним, зростає автономія підлітків від сім'ї, дітям притаманне розуміння, терпимість, почуття гумору.

13 років – підліток стає більш інтровертованим, самокритичним і чутливим до критики, зростає вибірковість у дружбі.

14 років – інтроверсія заміняється екстраверсією, зростає впевненість у собі, підліток експансивний, енергійний.

15 років – розвивається дух незалежності, початок свідомого самовиховання.

16 років – емоційна врівноваженість, комунікативність, спрямування на майбутнє.

К. Левін розглядає підлітковий період як соціально-психологічне явище, пов'язує психічний розвиток особистості підлітка зі зміною його соціальної позиції. Поведінка підлітка визначається маргінальністю його положення. На шляху переходу із дитячого світу в дорослий підліток не належить повністю ні до того, ні до іншого.

М. Мід зазначає, що тип переходу від дитинства до дорослості залежить від того, наскільки великий розрив існує в нормах і вимогах, які висуває певне суспільство до дитини та до дорослого. Існує залежність взаємин між поколіннями від темпів науково-технічного і суспільного розвитку.

З. Фройд звертав увагу на біологічну детермінанту розвитку. Підлітковий вік характеризується обов'язковою віковою кризою. Це зумовлено статевим дозріванням. Підліткову кризу уникнути не можливо, оскільки спроби особистості інтегрувати нові сексуальні імпульси призводять до внутрішніх переворотів.

Л. Виготський вважає, що становлення людини передбачає діалектичну взаємодію двох видів розвитку – натурального і соціального. Головним новоутворенням перехідного віку є те, що в драму розвитку вступає новий, якісно своєрідний чинник – особистість самого підлітка. Соціальний розвиток, який призводить до утворення особистості, здобуває в самосвідомості опору для свого подальшого розвитку.

10.2. Анатомо-фізіологічна перебудова організму підлітка та її вплив на його психологічні особливості і поведінку. Пубертатний стрибок.

У підлітковому віці відбуваються кардинальні зміни організму дитини на шляху до *біологічної зрілості*. Ці зміни зумовлюються насамперед статевим дозріванням. *Статеве дозрівання* впливає на появу почуття власної дорослості, появу інтересу до представників протилежної статі, пробудження нових романтичних почуттів і переживань.

Активізація діяльності гіпофізу спричинює інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Прискорюється ріст тіла в висоту. У дівчаток цей процес розпочинається з 11 років, що на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків. У зв'язку з бажанням подобатися представникам протилежної статі така різниця призводить до появи цілого комплексу переживань, особливо у хлопчиків. Зміцнюється м'язово-скелетна система, зростає фізична сила. Але ріст хребта відстає від темпу росту тіла у висоту. Можна помітити порушення пропорцій тіла. Простежується невідповідність розвитку серця, маси тіла і судинної системи. Тому часто порушується робота серця, спостерігається швидка стомлюваність. Здійснюється перебудова моторного апарату. Часто втрачається гармонія в рухах, вміння володіти власним тілом. У підлітків

може з'являтися протест проти таких змін зовнішності та формуватися гіпертрофований образ фізичного «Я».

Перебудова нейрогуморальних співвідношень стає основою загальної неврівноваженості підлітка, вразливості, роздратованості.

Підлітковий вік триває з 10 (11) до 15 років і охоплює навчання в основній школі (5–9 класи) та знаменує собою суттєві зрушення суб'єкта в напрямку дорослішання. Даний вік характеризується бурхливими, але нерівномірними темпами зростання організму та фізіологічними змінами. Ці *соматичні зміни стають чинниками ряду надбань психічного розвитку підлітка*:

- швидкі темпи зростання та дорослішання викликають формування нового образу «Я», посилення інтересу до свого зовнішнього вигляду, однак підліткам характерне незадоволення своєю зовнішністю;

- нерівномірне формування опорно-кісткової системи (зростання рук, ніг і голови випереджає темпи розвитку хребта) супроводжується тимчасовою втратою гармонії в рухах, що примушує підлітка переживати сором'язливість, пригніченість, знижує самооцінку;

- нерівномірний розвиток кровоносної системи (серце росте швидше, ніж судини) може спричинювати погане самопочуття, головний біль, періодичне зниження розумової працездатності.

Дівчатка переймаються пропорціями та стрункістю своєї фігури, а хлопчиків хвилює мускульна маса і атлетичність тіла.

Фізіологічне дозрівання підлітка не можливо ізолювати від соціального ряду – процесів соціалізації. У фізіології цей процес поділяється на *три фази*:

1) передпубертатний, підготовчий період;

2) власне пубертатний період, протягом якого здійснюються основні процеси статевого дозрівання;

3) постпубертатний період, коли організм досягає повної біологічної зрілості.

Якщо співставити цей поділ зі звичними віковими категоріями, *передпубертатний період* відповідає молодшому підлітковому, *пубертатний* – підлітковому, *постпубертатний* – юнацькому віку.

Настання підліткового віку проявляється в різкому змужнінні організму, раптовому збільшенні зросту і розвитку вторинних сексуальних ознак. У *дівчат* цей процес починається приблизно на 2 роки раніше і триває протягом коротшого часу (3–4 роки), ніж у *хлопців* (4–5 років). Цей вік вважається періодом вираженого збільшення сексуальних бажань і сексуальної енергії, особливо у хлопчиків.

Однак всі процеси дозрівання протікають вкрай нерівномірно і неодночасно, причому це виявляється як на міжіндивідуальному (один хлопчик 14–15 років може бути постпубертатним, інший – пубертатним, а третій – передпубертатним), так і на внутрішньо індивідуальному рівні (різні біологічні системи однієї і тієї самої людини дозрівають неодночасно).

Основні аспекти фізичного дозрівання – скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак і період стрибка в рості – тісно пов'язані один з одним, як у чоловіків, так і в жінок. Підлітковий вік характеризується швидким, нерівномірним ростом і розвитком організму. Відбувається

ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті.

Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримувати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження.

На питання про те, як впливає фізичний розвиток, включаючи конституційні особливості організму і темп його дозрівання, на психологічні процеси і властивості особистості, відповісти нелегко, оскільки вплив природних властивостей неможливо вичленити із сукупності соціальних умов, в яких ці властивості виявляються і оцінюються. Хоча певні гени несуть в собі програми розгортання і фізичних властивостей, і деяких особливостей темпераменту, і розумових схильностей індивіда, але, маючи справу з поведінкою і складними психологічними властивостями людини, наука не може однозначно розділити їх *генетичні і соціальні детермінанти*.

Пубертат – період статевого дозрівання. *Фізіологічні зміни в організмі підлітка*:

- у нервовій діяльності підлітка процеси збудження переважають над гальмуванням, що викликає часті перепади настрою, підвищену чутливість, дратівливість;

- розгортання статевого дозрівання, поява вторинних статевих ознак сприяє формуванню *почуття дорослості* як центрального особистісного новоутворення підлітка, забезпечує активізацію статевої ідентифікації, пожвавлює потяг до спілкування з протилежною статтю.

У зв'язку з означеними вище фізіологічними змінами підлітковий період синонімічно називається ***пубертатним***. Оскільки темпи статевого дозрівання в підлітковому віці досить швидкі, то позначаються як так званий «*пубертатний стрибок*». Психологи розглядають проблему «пубертатного стрибка» щодо підлітків як *невідповідність випереджаючих темпів його статевого дозрівання повільнішим темпам фізичного розвитку та становлення особистості*. Проблема «пубертатного стрибка» може виявлятись через раннє і безладне статеве життя підлітків, розповсюдження венеричних захворювань та ВІЛ-інфекції, незаплановані вагітності, аборти, шкідливі звички та протиправну поведінку.

Проблему дисбалансу фізичних, фізіологічних і психічних аспектів дорослішання підлітка можуть ускладнити вияви ***акселерації*** – прискорених темпів фізичного розвитку та ***ретардації*** як явища уповільнених темпів дорослішання підлітка.

Важливо, що прискорені темпи фізичного та фізіологічного розвитку не збігаються з такими ж швидкими темпами становлення особистості.

Хлопчики-акселерати почувають себе більш впевнено та комфортно, маючи певні соціальні переваги, ніж *дівчатка-акселерати*, які спочатку комплексують і тривожаться через свою «дорослу» зовнішність на фоні ровесників. Окрім цього, в підлітковому віці спостерігається тенденція

випередження на півтора-два роки фізичного розвитку дівчат щодо хлопців. Тому, в найбільш травматичну ситуацію можуть потрапляти *хлопці-ретарданти*, які переживають пригніченість, стурбованість, сором'язливість через свою дитячу зовнішність, гірше налагоджують соціальні контакти. Типовим ставленням дорослих до таких підлітків є *гіперопіка*, що може спричинити вияви *інфантилізму*.

Інфантилізм підлітка – надмірна дитячість внутрішніх психічних проявів (емоцій, поглядів, інтересів) і поведінки, що не відповідає хронологічному віку.

Підлітку, що фіксує в собі безліч різких фізичних і фізіологічних змін, пов'язаних з дорослішанням і статевим дозріванням, нелегко утримувати *почуття ідентичності*. Однак, при визнанні бурхливості та нерівномірності соматичних змін підлітка та їх суттєвого впливу на становлення особистості, не доречно вважати його жертвою «гормональної бурі», «ендокринного шторму» і т. п. Активізація біологічного фактору розвитку підлітків не перекреслює вагомість їх соціальної взаємодії та власної активності.

Підлітковий вік характеризується різкими якісними змінами, які торкаються всіх сторін розвитку. Навіть за нормального перебігу підліткового віку властиві асинхронність, стрибкоподібність, дисгармонійність розвитку. Спостерігається інтеріндивідуальна нерівномірність (неспівпадіння часу розвитку різних сторін психіки у підлітків одного хронологічного віку, часові відмінності у хлопчиків і дівчаток, акселерація та ретардація) та інтраіндивідуальна нерівномірність (наприклад, інтелектуальна сторона розвитку вже може досягати високого рівня, а рівень довільності порівняно низький).

Перехідність психіки підлітка полягає в співіснуванні, одночасній присутності в ній дитячих і дорослих рис.

10.3. Соціальна ситуація розвитку в підлітковому віці. Навчальна діяльність підлітків.

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві.

Соціальна ситуація розвитку в підлітковий період має принципові відмінності від ситуацій розвитку в дитинстві. Розбіжність пов'язана не стільки із зовнішніми обставинами скільки із внутрішніми чинниками. Підліток продовжує жити в сім'ї, вчитися в школі, контактувати з однолітками, але сама соціальна ситуація трансформується в його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації. Тепер вже інакше розставляються акценти між сім'єю, однолітками і школою, зумовлені перехідністю від дитинства до дорослості. Підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, на суспільство, інакше розставляються акценти – сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і смислів. Порівняння себе з дорослими і молодшими дітьми приводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а радше дорослий: він починає відчувати себе дорослим, прагне до визнання оточуючими його самостійності і значущості. За ***К. Левіном*** «підліток – вже не дитина, але ще й не дорослий».

Формально підліток залишається у попередньому статусі – школяра, однак *перехід з початкової до основної школи зумовлює ускладнення цього статусу*:

- зростання кількості навчальних предметів та ускладнення їх змісту через вивчення основ наук та прикладних галузей знань;
- збільшення навчального навантаження (кількості уроків та обсягів домашніх завдань);
- поява нових вчителів та їх диференційованих вимог до учіння підлітків.

На фоні цих ускладнень змінюється мотивація навчання підлітків, загальне ставлення до перебування в школі. Якщо молодші школярі психологічно захоплені навчальною діяльністю, то підлітків починають приваблювати *взаємовідносини з однолітками*. У шкільних умовах, навіть не ігноруючи навчання, підліток особливої уваги надає спілкуванню з однолітками, фігурують й інші спонуки його перебування в школі.

Мотиви позитивного ставлення підлітків до школи за ***І. Булах***:

- спілкування з ровесниками;
- якість викладання предмету;
- прихильність до школи;
- контроль навчання педагогами та батьками.

Головне місце серед цих мотивів займає *мотив спілкування з однолітками*. Ці взаємини стають *основою внутрішнього інтересу підлітка*. Відбувається подальша соціалізація «Я» особистості: усвідомлення своїх прав і обов'язків, прагнення завоювати статус дорослого. Підліток залучається до життя дорослих, вступає в різні громадські організації.

Розширення зв'язків з оточуючим світом, активація самопізнання і поглинаючого спілкування з ровесниками, особисті прагнення та захоплення підлітка часто знижують *інтерес до шкільного навчання*. Характерною для багатьох учнів основної школи є суперечність їх ставлення до пізнання та шкільного навчання.

Суперечність навчальної мотивації підлітків:

- прагнення до поповнення знань, допитливість;
- байдуже чи негативне ставлення до шкільного навчання.

Така ситуація складається як реакція підлітка на невдачі в навчанні, конфлікти з вчителем, проблему підліткової *шкільної дезадаптації*.

Навчальна мотивація підлітків збагачується появою нових мотивів та їх видозміненою ієрархією. Відбувається поєднання соціальних мотивів навчання з особистісними (перспективи здобуття вищої освіти, прагнення інтелектуально самоствердитись серед ровесників, стійкі пізнавальні інтереси). Свідоме позитивне ставлення до навчання у підлітка виникає тоді, коли знання набувають сенсу знарядь побудови майбутнього дорослого життя та відповідають пізнавальним інтересам.

Навчання у школі займає значне місце в життя підлітка. Особливе місце відводиться тим видам навчальної діяльності, які здатні зробити підлітка дорослішим у власних очах. Привабливими стають самостійні форми занять, коли вчитель лише допомагає йому.

Інтерес до навчальної предмету багато в чому пов'язаний з якістю викладання: велике значення мають подання матеріалу вчителем, вміння захоплено і доступно пояснити матеріал, що активізує інтерес, підсилює мотивацію учіння. Поступово на основі пізнавальної потреби формуються стійкі пізнавальні інтереси.

У підлітків виникають нові мотиви учіння, пов'язані з усвідомленням життєвої перспективи, професійних намірів, ідеалу. Знання набувають особливого значення для розвитку особистості підлітка, стаючи тією цінністю, яка забезпечує підлітку розширення власної свідомості та значуще місце серед однолітків. Підліток докладає спеціальні зусилля для розширення життєвих, художніх і наукових знань. Ерудованість підлітка дає змогу завоювати авторитет серед однолітків як носія особливої цінності, що спонукає його збагачувати свої знання. При цьому самі по собі знання приносять підлітку справжню радість і розвивають його мислення.

Підлітки легко, без примусу, засвоюють шкільні знання, якщо бачить їх життєве значення, якщо такого значення він не бачить, то у нього зникає інтерес, може виникнути негативне ставлення до відповідних навчальних дисциплін.

Крім цього, на формування ставлення до навчальних предметів впливає успіх чи неуспіх в учінні. Успіх викликає позитивні емоції, позитивне ставлення до предмету і прагнення розвиватися в цьому напрямку. Невдача породжує негативні емоції, негативне ставлення до предмету і бажання припинити заняття. Важливим стимулом до учіння є домагання бути визнаним серед однолітків.

Високого статусу можна досягти за допомогою ґрунтовних знань: при цьому для підлітка продовжують мати *значення оцінки*. Висока оцінка є підтвердженням його здібностей. Співпадіння оцінки і самооцінки важливе для емоційного благополуччя підлітка. В протилежному випадку можуть виникнути внутрішній дискомфорт і навіть конфлікт.

Оволодіння навчальним матеріалом вимагає від підлітків вищого рівня навчально-пізнавальної діяльності, ніж у молодших школярів, адже вони засвоюють наукові поняття, системи знаків. Нові вимоги до засвоєння знань сприяють поступовому розвитку теоретичного мислення, інтелектуалізації всієї пізнавальної сфери.

Ускладнення шкільного навчання, що відбувається при переході учнів з початкової до основної школи, створює ризик розгортання *підліткової шкільної дезадаптації*. За даними ***В. Гороховского***, підтверджуваними й іншими дослідниками, якщо в молодших класах шкільна дезадаптація зустрічається в 8–10% випадків, то у підлітків – в 18–20%.

Причини дезадаптації:

- неспроможність адаптуватись до ускладнених умов навчання;
- погіршення статусу в класному колективі через структурні зміни;
- занедбана початкова шкільна дезадаптація.

Вияви дезадаптації:

- значне погіршення навчальної успішності, закріплення негативної мотивації учіння;

- конфліктні взаємини з учителями та однокласниками, системні порушення дисципліни;

- негативні емоційні переживання підлітка.

Способи корекції даної проблеми визначаються виявленням причин дезадаптації конкретного підлітка.

Важливим є *проведення завчасної профілактичної діяльності педагогами та шкільним психологом*:

- корекційна і розвиваюча робота з майбутніми підлітками, що здійснюється ще під час їх навчання в 4 класі;

- консультування педагогів, що випускають і приймають клас;

- організація діяльності вчителів і батьків з корекції виявлених відставань або порушень в психічному, особистісному розвитку учнів;

- «відстрочена допомога», тобто спостереження за ходом подальшого розвитку тих підлітків, кому за наслідками обстеження не була потрібна негайна допомога, але проблеми яких можуть загостритися в більш старшому віці.

Якщо в дитинстві *соціальні стосунки* дитина засвоює у грі, то в підлітковому віці такою діяльністю стає *спілкування*. Саме в цей період підліток учиться осмислювати свої конформні і негативні реакції на пропоновані ситуації, відстоювати право на самостійний вибір можливої поведінки, вчиться пригнічувати імпульсивні дії (якими б вони не були: стереотипними, що склалися в сім'ї, чи як безпосередня емоційна реакція на несподівано нову для нього ситуацію).

В підлітковому віці відбувається надзвичайне розширення соціальних умов буття підлітка: і в просторовому плані, і в плані збільшення діапазону духовних спроб. Підліток прагне пройти через все, щоб потім знайти себе. Звичайно, це небезпечне прагнення для несформованої особистості. На цьому шляху без підтримки з боку дорослого підліток може потрапити до асоціального простору, так і не піднявшись на висоти духовного життя.

Таким чином, суть соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток включається до нової системи відносин і спілкування з однолітками і дорослими, при цьому безпосередній вплив на підлітка здійснює група однолітків.

10.4. Особливості спілкування підлітків з дорослими.

Зазвичай, вважається, що в підлітковому віці відбувається дистанціювання і відчуження від дорослих. Однак, ставлення підлітка до дорослого двояке: підліток, з одного боку, наполягає на визнанні принципової рівності прав з дорослими, з іншого боку, як і раніше потребує допомоги, захисту, підтримки, оцінки. Дорослий значущий для підлітка, але збереження у практиці «дитячих» форм контролю, вимог слухняності, що виявляються в опіці, викликає у підлітка протест.

Сприятлива форма переходу до нового типу стосунків можлива, якщо дорослий сам проявляє ініціативу, перебудовуючи своє ставлення до підлітка. Однак, низка істотних моментів сприяє *збереженню звичного ставлення до підлітка як до дитини*:

- не змінилося суспільне положення підлітка (він був і залишається школярем);

- підліток повністю матеріально залежить від батьків, які поряд з учителями виступають у ролі вихователів;

- звичку дорослого спрямовувати і контролювати дитину важко зламати, навіть усвідомлюючи необхідність цього;

- у підлітка, особливо спочатку, зберігаються дитячі риси у зовнішності і поведінці, відсутнє вміння діяти самостійно.

Разом з тим розвиток соціальної дорослості підлітка необхідний для підготовки до майбутнього життя.

Саме в цей час відбувається перехід від характерного для дитинства типу стосунків дорослого і дитини до якісно нового, специфічного для спілкування дорослих людей. Дослідження останніх років підтверджують, що виражена негативна поведінка у ставленні до «старої» соціальної ситуації певною мірою забезпечує повноту готовності до дій у новій соціальній ситуації розвитку.

Проблеми у взаємостосунках з батьками, конфлікти з учителями – типове явище для підліткового віку, однак сила, частота проявів багато в чому залежать від позиції дорослих, від уміння реалізувати поважну тактику відповідно до поведінки підлітка.

Необхідною умовою сприятливих стосунків підлітка і дорослого є створення спільності в їхньому житті, розширення сфери співробітництва, взаємодопомоги і довіри з ініціативи дорослого.

Система взаємин підлітків з *учителями* ускладнюється порівняно з молодшими школярами; на зміну беззаперечній авторитетності педагогів приходить *диференційоване ставлення* до них – якщо молодші школярі автоматично виражали свою повагу до вчителя, то щодо підлітків авторитет йому необхідно завоювати.

Чинники диференційованого ставлення підлітка до вчителів:

- особистісне ставлення підлітка, що зумовлює критичне ставлення до дорослих;

- зростання кількості вчителів, яке викликає порівняння їх особистісних та професійних якостей;

- формування у підлітка образу ідеального вчителя через досвід взаємодії з різними педагогами.

Характер спілкування учня основної школи з учителями і суб'єктивне ставлення до них змінюється протягом підліткового віку. Якщо провідними мотивами спілкування молодших підлітків є прагнення отримати підтримку, схвалення вчителя за навчання, поведінку і шкільну працю (за традиціями молодшого шкільного віку), то старші підлітки очікують особистісного спілкування на рівних, визнання вчителем їх дорослішання. За ***І. Булах***, «якщо вчитель не бачить зусиль підлітків у сфері саморозвитку, це сильно зачіпає їх самолюбство і призводить до розчарування». Попри зовнішню, демонстративну незначимість думки педагога для підлітка, останній надзвичайно чутливий до несправедливості, недовіри вчителя.

Вчитель може фіксувати й негативно оцінювати погіршення мотивації навчання підлітка. Однак, ставлення підлітків до навчального предмету

переважно проектується від ставлення до вчителя. В зв'язку з розширенням досвіду та ускладненням розумової діяльності підлітка, він, сприймаючи інформацію від вчителя, піддає її критичному аналізу. Тому саме у взаєминах учнів основної школи з вчителями вперше фігурує *конфлікт поколінь*. Якої форми набуде конфлікт поколінь: конструктивної розвивальної дискусії чи антагоністичного конфліктного протистояння – першочергово залежить від позиції педагога.

Спілкування підлітка з вчителем може набувати відверто конфліктного характеру, що негативно впливатиме на загальну продуктивність їх взаємин. При цьому ініціатором конфлікту може стати кожен із суб'єктів взаємодії.

Типові причини конфліктів педагогів та підлітків:

1) *педагоги*:

- авторитарний стиль ставлення до підлітків, ігнорування їх ініціативи;
- упереджене ставлення до учнів, необ'єктивне оцінювання;
- висміювання фізичних якостей підлітків чи їх романтичних почуттів;

2) *підлітки*:

- неадекватні способи вираження почуття дорослості;
- демонстрація хронічної байдужості до навчання;
- надмірний критицизм, ігнорування вимог учителя.

Оптимальним стилем взаємодії вчителя з підлітками є *демократичний*, що поєднує в собі заохочення підлітків до самостійності, відповідальності та колегіальності і постійний, вимогливий контроль, справедливу оцінку результатів учіння школярів. Якщо педагоги помічають процеси дорослішання учнів основної школи, визнають їх, організовують навчальну та виховну діяльність так, щоб підлітки могли адекватно реалізувати себе як особистості, що формуються, то процес взаємодії між ними має продуктивний характер.

Процеси фізичного та психологічного дорослішання підлітка викликають зміни у його взаєминах *з батьками*. Вплив батьків вже обмежений – ним не охоплюються всі сфери життя дитини, як це було в молодшому шкільному віці, але його значення важко переоцінити. Думка батьків починає конкурувати з точкою зору ровесників, однак базові ціннісні орієнтації підлітка, розуміння ним соціальних проблем, моральні оцінки подій і вчинків залежать в першу чергу від позиції батьків.

В дитинстві дитина занурена в поле сімейної ідентифікації. Сімейне «Ми» – перша група, яка приймається в дитинстві як даність. Самі батьки, родичі, приналежний їм світ речей, сімейні традиції, стиль взаємостосунків у дитинстві сприймаються як незмінна сутність буття. Однак, набуваючи досвіду життя, підліток відкриває для себе різноманітні сімейні стосунки, які відрізняються від батьківської сім'ї. Водночас він починає відчувати потребу розлучитися з сімейною ідентифікацією, яка розчиняє його в лоні сім'ї. Він відчуває потребу в більш універсальній, широкій ідентичності й одночасно в укріпленні свого власного почуття особистості, в уособленні свого «Я» від сімейного «Ми». Тому підліток звертає свій критичний погляд на сімейні традиції, цінності.

Почуття дорослості як *центральне новоутворення підлітків* викликає їх прагнення змінити стосунки з слухняності, підкорення дитини дорослому

на рівноправні взаємини. Дитяча безоцінна любов до батьків змінюється у підлітка на аналіз та критику їх особистісних якостей, тобто має місце ефект «*зняття з п'єдесталу*».

Ефект «зняття з п'єдесталу» – зменшення авторитетності батьків для підлітка, спричинене його критичним, оцінним ставленням до особистісних якостей і поведінки батьків.

Дане явище викликає послаблення емоційних зв'язків між підлітком та батьками, переключення його інтересів на середовище ровесників. Складність взаємин підлітків з батьками зумовлюється і асиметричністю їх інтересів. Так, батьки цікавляться всіма аспектами життя підлітків, тоді як останні через власний егоцентризм та малий життєвий досвід мало переймаються проблемами батьків. У відносинах з батьками підліток прагне налагодити нові зв'язки, підтверджуючи свою ідентичність та випробовуючи свою автономію. Перебудова взаємин підлітка з батьками супроводжується його поведінковим відокремленням від дорослих, що виявляється в *реакціях емансипації та опозиції*.

Підліткова реакція емансипації – прагнення підлітка звільнитись від опіки, контролю дорослих і здобути автономність від старшого покоління.

Підліткова реакція опозиції – протиставлення цінностей та норм підлітка вимогам дорослих.

Підліткова реакція емансипації є багатогранним явищем, що зазвичай охоплює різні сторони його психіки, діяльності та поведінки. Російський психолог ***І. Кон*** розрізняє емоційну, поведінкову та нормативну емансипацію підлітків:

1) *емоційна емансипація* (послаблення емоційних зв'язків з батьками, пошуки емоційної близькості з ровесниками);

2) *поведінкова емансипація* (прагнення підлітка звільнитись від контролю та опіки батьків);

3) *нормативна емансипація* (заперечення норм та цінностей батьків, тенденція до вироблення власних цінних орієнтацій, ідеалів).

Емоційна емансипація підлітків спирається на попередні досягнення їх виховання і символізує суперечливість батьківських завдань: дорослі повинні забезпечити захищеність та підтримку дітям і водночас сприяти становленню їх незалежності, самостійності. Емоційна емансипація дається підліткові значно легше, ніж його батькам.

Переключення інтересів підлітка на ровесників, послаблення частоти спілкування та відвертості, довіри між батьками та підлітком є неминучим явищем, яке, однак, не заперечує вагомості родини для дорослішання підлітка. Його прагнення до *поведінкової та нормативної автономії* теж є досить відносним. В дійсності підлітки не прагнуть до повної свободи, так як вона сприймається ними як відчуження від родини. За словами ***Ф. Райса***, підлітки хочуть мати право робити власний вибір, проявляти свою незалежність, сперечатись зі старшими і нести відповідальність за свої слова і вчинки, однак повна свобода їм не потрібна.

Зміна взаємин підлітків з батьками супроводжуються конфліктами. Їх типовими причинами є батьківський контроль за поведінкою, навчанням

підлітка, його вибором друзів, необхідність виконання підлітком побутової роботи та спосіб вибору ним одягу, зачіски.

Частота розгортання та характер розв'язання конфліктів підлітків та батьків суттєво залежать від стилю батьківського виховання. За думкою ***Е. Еріксона***, впродовж дитинства та отроцтва найбільш важливими є два вектори виховного впливу родини – батьківське прийняття / чуйність та батьківська вимогливість / контроль, поєднання яких утворює чотири стилі батьківського виховання, зміст яких досліджувала американський психолог ***Д. Баумрінд***.

Стилі батьківського виховання:

1) *прийняття / чуйність*:

- *високі*: *авторитетний* (розуміння і прийняття дитини та розумні вимоги до неї, наявність постійного контролю їх дотримання);
- *низькі*: *авторитарний* (надмірні вимоги та жорсткий контроль у поєднанні з нечутливістю, неуважністю до потреб дитини);

2) *вимогливість / контроль*:

- *низькі*: *потуральний* (обмежена кількість правил та вимог, значна свобода дитини й її гіперопіка батьками);
- *низькі*: *відсторонений* (відмежованість і нечутливість батьків до потреб дитини, обмаль правил та обмежень для неї).

Практикування батьками одного із означених виховних стилів викликає певні зміни особистості підлітка.

Вплив стилів батьківського виховання на результати психічного розвитку підлітка

Стилі виховання	Наслідки для психічного розвитку підлітків
Авторитетний	Висока самоповага і самооцінка, значні соціальні вміння, велика увага до соціальних та моральних проблем, хороша навчальна успішність
Авторитарний	Середні соціальні вміння, високий рівень тривожності, нестійка самооцінка, несамостійність і підвищена конформність до впливу ровесників
Потуральний	Низькі соціальні вміння, пасивність, інфантилізм та егоїзм, слабкий самоконтроль, схильність до демонстративної та аморальної поведінки
Відсторонений	Низькі соціальні вміння, занижена самооцінка, висока тривожність та агресивність, схильність до неконтрольованої й аморальної поведінки

Хоча конфліктів підлітків з батьками повністю уникнути неможливо, проте зменшити їх кількість та гармонізувати шляхи розв'язання цілком реально шляхом використання дорослими певних виховних прийомів.

Прийоми оптимізації виховання батьками підлітків:

- вияви прийняття підлітка через любов, зацікавленість та турботу;
- перебудова ставлення до підлітка через визнання його дорослішання;
- послідовність подачі вимог та перевірка їх дотримання підлітком;
- уникнення практики подвійних очікувань – то дитячого підкорення, то дорослої самостійності;
- толерантне наставництво щодо інтересів, взаємин з ровесниками та поведінки підлітка.

Незважаючи на зовнішню протидію, яка виявляється по відношенню до дорослого, підліток відчуває потребу в підтримці. Особливо сприятливою є ситуація, коли *дорослий виступає в якості друга*. У цьому випадку дорослий може значно полегшити підлітку пошук його місця в системі нових взаємодій, допомогти оцінити свої здібності і можливості, краще пізнати себе. Спільна діяльність, спільне проведення вільного часу допомагають підлітку по-новому пізнати дорослих, які з ним співробітничають. При цьому створюються більш глибші емоційні і духовні контакти, які підтримують підлітка в житті. Через легку вразливість підлітка для дорослого дуже важливо знайти форми налагоджування і підтримки цих контактів. Підліток відчуває потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але йому самому важко почати таке близьке спілкування.

Велике значення в цей період мають єдині вимоги до підлітка в сім'ї. Підліток радше домагається певних прав, ніж прагне до прийняття на себе обов'язків. Тому для засвоєння підлітком нової системи відносин важлива аргументація вимог, що виходить від дорослого. Просте нав'язування вимог, як правило, заперечується.

У випадках, коли дорослі ставляться до підлітків як до маленьких дітей, вони висловлюють протести в різних формах, виявляють непокору з метою змінити усталені стосунки. І дорослі поступово під впливом домагань підлітків змушені переходити до нових форм взаємодії з ними. Цей процес не завжди відбувається безболісно, оскільки на сприйняття дорослими підлітків, як підлеглих і залежних від них впливає, низка чинників, насамперед, економічний чинник (підліток матеріально залежить від батьків) і соціальний (підліток зберігає соціальне становище учня). В результаті між підлітками і дорослими можуть виникати конфлікти.

Спілкування підлітка багато в чому зумовлюється мінливістю його настроїв. Протягом незначного проміжку часу він може змінюватися на прямо протилежний. Зміна настроїв веде до неадекватності реакцій підлітка. Так, реакція емансипації, що проявляється у прагненні звільнитися з-під опіки старших, може набувати під впливом моменту таких крайніх форм вираження, як втеча з дому.

Характерними для підліткового віку є *імітації чиєїсь поведінки*. Частіше імітується поведінка значущого дорослого, який досяг певного успіху, причому, в першу чергу, звертається увага на її зовнішній бік. При недостатній критичності і несамостійності в судженнях такий зразок для наслідування може мати негативний вплив на поведінку підлітка. Порівняно рідко проявляється негативна імітація, коли певна людина обирається як

негативний зразок. Це буває хтось з батьків, що принесли багато горя і образ підлітку.

Нестача уваги, турботи і керівництва, формалізм дорослих хворобливо сприймаються підлітком, оскільки він відчуває себе зайвим. У таких випадках підліток починає жити своїм таємним життям.

Надмірна опіка і контроль з боку батьків також нерідко приносять негативні наслідки: підліток виявляється позбавленим можливості бути самостійним, навчитися користуватися свободою. У цьому випадку в нього активізується прагнення до самостійності, на що дорослі реагують більш жорстким контролем, ізоляцією підлітка від однолітків. Протистояння підлітка і батьків лише зростає.

За умови прихильності дорослих, підлітки здатні багато в чому довіряти їм. Наявність дорослого друга є важливою умовою нормального розвитку особистості підлітка. Позитивним у стосунках з дорослими є включення підлітка до спільної діяльності, яка організовується на засадах єдності інтересів, захоплень. У ході виконання такої діяльності виникають спільні переживання, почуття, настрої, наміри, що зумовлюють емоційну та духовну близькість.

Спілкування з дорослими допомагає підлітку зрозуміти особливості дорослого життя, співставляти свої вчинки та вчинки дорослого. Підліток категорично та критично ставиться до прорахунків та помилок дорослого, особливо гостро реагує на несправедливість вчителя.

Незважаючи на важливе місце, яке займає спілкування підлітка з дорослими, все ж типовою для цих стосунків є наявність конфліктів, проявів грубості, впертості, агресії. Це пов’язане з тим, що підліток відчуває себе дорослим і вимагає відповідного ставлення до себе, а дорослий все ще продовжує ставитися до нього як до дитини. За умови зміни ставлення дорослого до підлітка ситуація може нормалізуватися і їхнє спілкування стане продуктивнішим.

10.5. Особливості спілкування з ровесниками. Інтимно-особистісне спілкування як провідна діяльність у підлітковому віці.

Підлітковий період характеризується пануванням дитячого співтовариства над дорослим. Причина цього – принципово різне положення підлітка в системах «підліток – дорослі» і «підліток – однолітки»: у стосунках з дорослими він займає нерівноправне положення, яке зафіксоване в моралі слухняності; в стосунках з однолітками він знаходиться в положенні принципової рівності.

Таким чином, до початку підліткового віку, на думку ***Т. Драгунової***, складається парадоксальна ситуація: стосунки дитини з однолітками вже будуються на деяких важливих нормах дорослої моралі рівності, а основою її стосунків з дорослими продовжує залишатися особлива дитяча мораль слухняності.

Спілкування з однолітками, тобто свідоме експериментування з власними стосунками з іншими людьми, – виділяється у відносно самостійну

сферу життя. У товаристві однолітків реалізується головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути «значущим».

Протягом підліткового віку змінюються *мотиви спілкування з однолітками*:

- у 10–11 років – бажання бути в середовищі однолітків, щось робити разом;
- у 12–13 років – бажання зайняти певне місце в колективі однолітків;
- у 14–15 років – прагнення до автономії і пошук визнання цінності власної особистості.

Інтимно-особисте спілкування з однолітками – це *провідна діяльність*, під час якої відбувається практичне засвоєння моральних норм і цінностей. У спілкуванні з однолітками – це програвання найрізноманітніших сторін людських стосунків, побудова взаємостосунків, що ґрунтуються на «кодексі співтовариства», важливими нормами якого є повага гідності, рівність, вірність, допомога товаришу, чесність. У підліткових об'єднаннях залежно від загального рівня розвитку і виховання стихійно формуються свої кодекси честі, високо цінується вірність, чесність і не сприймається зрада, порушення даного слова, егоїзм тощо.

Для підлітка стосунки з однолітками виділяються у сферу його власних, особистих стосунків, у яких він діє самостійно, тому нетактовне втручання дорослих викликає в нього протест.

Підлітковий період є сенситивним до розширення та збагачення стосунків з ровесниками. Це виражається у налагодженні *довірливого особистісного спілкування підлітка* з однолітками як провідної діяльності даного віку. Спілкування з однолітками у підлітковому періоді реалізовує *функції*:

- обміну інформацією, самопізнання;
- вдосконалення навичок взаємодії з однолітками;
- збагачення емпатійних навичок, здатності розділяти з іншими спільні заняття, інтереси і почуття;
- налагодження контактів з протилежною статтю і засвоєння гендерних ролей;
- становлення автономності підлітка, його незалежності від дорослих;
- здобуття досвіду набуття прийнятного соціального статусу.

Саме у групі однолітків створюється нова соціальна ситуація розвитку особистості підлітка, так як дорослішання, статеве дозрівання формує прагнення у здобутті емоційної незалежності від дорослих та активізує потребу у спілкуванні з ровесниками. Спілкування з ровесниками стає значимою сферою також через дію механізму самооцінювання – порівняння себе з ровесниками. Взаємини підлітків з ровесниками виявляють нові поведінкові реакції: групування, пошуків друзів і компанії, хобі-реакції та реалізуються через налагодження дружніх взаємин і пошуки референтної групи та встановлення значимого статусу в ній.

Підліткова реакція групування – потреба підлітка в приналежності до групи, що виражається через його прагнення перебувати в середовищі ровесників та взаємодіяти з ними.

На основі реакції групування підліток спочатку розширює коло спілкування з ровесниками, але цим взаєминам властива значна емоційність та конфліктність через егоцентризм підлітків у дружбі. Приблизно в 14–15 років відбувається *відбір та диференціація підліткових взаємин на категорії* знайомих, приятелів, друзів. Спочатку актуальними є дружні взаємини з представниками своєї статі, до кінця підліткового віку може розгорнутися дружба з протилежною статтю.

Динаміка дружніх взаємин у цьому віці передбачає спочатку встановлення приятельських стосунків на основі спільних інтересів, визначення змісту «Я», самопізнання, а згодом формування емоційної прив'язаності, закріплення навичок соціальної взаємодії. Важливим чинником підліткової дружби є подолання самотності.

В підлітковому віці з'являється *«кодекс дружби»* – набір значимих, цінних якостей, якими повинен володіти друг. Наприклад, це щирість, вірність, чесність, відданість тощо. Найважливіше та цікаве в дружбі підлітків – *розмови, обговорення*. Егоцентричність дружніх взаємин підлітків проявляється у надмірній критичності до друга та лояльності до себе. Для цього віку характерною є висока чутливість до оцінки товаришів, яка може вступати в конфлікт з оцінкою дорослих.

У підлітковому віці відбувається пошук *референтної групи*. Цей пошук характерний для всіх підлітків, а потреба завоювати високий статус в ній більш активізована у хлопців. Для підлітка дуже важливо мати референтну групу, цінності якої він приймає, на чиї норми поведінки і оцінку він орієнтується.

Особливості пошуку підлітком референтної групи:

1) *підстави*:

- потреба у саморепрезентації, інтеграції з іншими;
- перевірка результатів самопізнання, само оцінювання;

2) *механізми*:

- пристосування до групи, наслідування її поведінки;
- досягнення популярності через успіх у значимій сфері діяльності.

Важливо, що підліток, який претендує на роль лідера, повинен мати високу або й завищену самооцінку. Активні підлітки можуть одночасно входити в кілька груп, приміром, у групу, яка склалася на заняттях у спорткомплексі, у компанію свого чи сусіднього двору, в одну з мікрогруп класу.

Нормативність у підліткових групах формується стихійно, контроль за нею здійснюється в максималістських формах. Якщо підліток підвів, зрадив, кинув, він може бути побитий, йому можуть оголосити бойкот і залишити на самоті. Підлітки жорстко оцінюють однолітків, які у своєму розвитку ще не досягли рівня самоповаги, не мають власної думки, не вміють відстоювати свої інтереси.

При всій орієнтації на утвердження себе серед однолітків підлітки відрізняються крайнім *конформізмом* у підлітковій групі. Група створює почуття «Ми», яке підтримує підлітка і закріплює його внутрішні позиції. Часто підлітки для підсилення цього «Ми» використовують автономну групову мову, автономні невербальні знаки.

В неформальних підліткових об'єднаннях формується своєрідний *сленг* – слова чи висловлювання, які вживаються певними віковими групами, соціальними прошарками. Сленг створює враження підсилення почуття «Ми» тим, що скорочує дистанцію між тими, хто спілкується, через ідентифікацію всіх членів групи спільними знаками спілкування.

Крім автономної сленгової мови, яка об'єднує підлітків у групи, необхідно виокремити також певні жести і пози – агресивні, що знімають дистанцію, іноді відверто цинічні. Невербальне спілкування може викликати протест з боку дорослих.

Підлітки мало цікавляться глибинним смислом невербальних засобів, які вони використовують у спілкуванні. Звичайно, значну роль у вербальних і невербальних формах спілкування визначають культурне середовище, в якому живе підліток, і його внутрішня позиція стосовно сленгу і ненормативних жестів взагалі.

Для підліткового віку велике значення має набуття друга, який має особливу цінність. *Характерною рисою дружби* у підлітків є непостійність, змінюваність стосунків та інтересів, авторитетів, посилення або послаблення впливу однолітків у групі. Це є виявом процесу внутрішнього осмислення, переживання вчинків друзів, відповідність їх моралі.

Підліток починає більше часу проводити за межами дому, з друзями. Великого значення набуває наслідування рис високостатусних, авторитетних однолітків та старших за віком підлітків чи юнаків. З'являється дружба, яка ґрунтується на спільних інтересах та симпатіях. Друзі разом проводять час, мають подібність в манері одягатися та поводитися, читають однакові книги, слухають однакову музику. Підлітки позитивно оцінюють своїх друзів, наділяючи їх такими якостями як розум, веселість, щирість, а всі негативні репліки дорослих з приводу друзів заперечуються та не мають жодного впливу.

Водночас для підлітка важливе значення має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. Друзі краще, ніж дорослі виявляють співчуття, адекватне сприйняття радощів і негараздів один одного.

Підліткова дружба, яка розпочалася в 11–12 років, поступово переходить у юнацьку, вже з іншими особливостями взаємної ідентифікації.

Для підліткового віку також характерними є різноманітні захоплення і пов'язана з ними *хобі-реакція*.

Хобі-реакція – схильність підлітків переймати та розповсюджувати інтереси, захоплення ровесників, яка має поверховий та швидкоплинний характер.

Інтереси хлопців та дівчат цього віку є швидкоплинними і поверховими, тобто підлітки часто захоплюються чимось новим, однак ненадовго. При виборі захоплення підліток виявляє свою самостійність та здійснює пошуки способів й сфер самореалізації. Як правило, захоплення підлітків не пов'язані з навчанням. За думкою ***А. Лічко***, тип захоплення підлітка визначається змістом його особистості. *Захоплення підлітків* ***А. Лічко*** і ***Ю. Строцький*** класифікують на такі *типи*:

- інтелектуально-естетичні;
- тілесно-мануальні;
- егоцентричні;
- накопичувальні;
- азартні;
- інформаційно-комунікативні.

Інтелектуально-естетичні захоплення ґрунтуються на глибокій цікавості підлітка до певної галузі знань чи сфери діяльності – історії, музики, малювання, комп'ютерного програмування тощо. Подібним змістом наповнені і *егоцентричні захоплення*, однак їх головним призначенням є не поглиблення компетентності, а спосіб самоствердження, досягнення лідерства серед ровесників. Підлітки, котрі мають такого роду захоплення, намагаються привернути до себе увагу оригінальністю своїх занять, виділитись, підвищити свій авторитет в очах інших.

Тілесно-мануальні захоплення підлітків викликані їх наміром зміцнити свою силу, витривалість, набути спритності чи яких-небудь вишуканих мануальних навичок. Окрім спорту та бодібілдінгу, це захоплення скейтами, роликами, водіння мотоцикла для хлопців, які таким чином розвиваються в фізичному плані і оволодівають потрібними для них вміннями. Дівчатка для поліпшення фігури можуть захоплюватись фітнесом, аеробікою та спортивними танцями.

Спільним для підлітків обох статей щодо цього виду захоплень є розповсюджена орієнтація не скільки на процес занять, скільки на досягнуті результати.

Зустрічаються підлітки, що мають *накопичувальні захоплення*, в основу яких покладене колекціонування, яке може поєднуватись із пізнавальною потребою, із схильністю до накопичення матеріальних благ, з бажанням слідувати підлітковій моді (збирання етикеток, наклейок, дисків) тощо.

Найбільш розповсюдженими щодо сучасних підлітків є *інформативно-комунікативні захоплення*, які можуть набути примітивного змісту. Приміром, це багатогодинні пусті розмови в звичній вуличній компанії або з випадковими товаришами, некритичне споглядання того, що відбувається навколо (від вітрин магазинів до вуличних пригод), постійне поверхове спілкування з ровесниками засобами мобільного зв'язку чи мережі Інтернет, довготривале просиджування перед екраном телевізора чи комп'ютера. Перегляд телебачення може тривати кілька годин поспіль, але особливо цікавлять фільми детективно-пригодницького жанру, бойовики. Вся інформація засвоюється на достатньо поверховому рівні, іноді тут же передається іншим і забувається, приглушуючись іншою порцією. Це проводження часу важко назвати захопленням по його суті, але воно характерне для величезної кількості підлітків.

За ***І. Булах***, в інформативно-комунікативних захопленнях проявляється жага отримання нової, не дуже змістовної інформації, яка не потребує ніякої критичної обробки, і потреба в легкому спілкуванні з однолітками – у великій кількості контактів, що дозволяють цією інформацією обмінюватись.

Спілкування підлітків з ровесниками може відбуватись і в рамках ігрової діяльності. Гра залишає свою привабливість для підлітка у тому

випадку, коли відповідає його інтересам. Найбільш популярними серед представників даного віку є комп'ютерні ігри, фігурують також спортивні, та, рідше, інтелектуальні.

Таким чином, спілкування з оточуючими, а зокрема значимими дорослими і ровесниками, є найбільш важливою стороною життя підлітків, умовою їх особистісного становлення.

10.6. Пізнавальні надбання підліткового віку (увага, сенсорний розвиток, пам'ять, мислення, розвиток мовлення, уява).

Ускладнення умов шкільного навчання, збагачення змісту внутрішньо-психічної діяльності підлітків спричинює потужні зміни їх інтелектуальної та особистісної сфер.

Так, розвиток ***уваги*** учнів основної школи відбувається через формування вищих довільних форм, зростання обсягу, стійкості та концентрації. Однак, спостерігається залежність продуктивності уваги від інтересу підлітка до діяльності – школяр може тривалий час зосереджуватись, переборювати відволікання уваги, якщо його приваблює зміст чи процес діяльності. Хоча багатьом підліткам характерна імпульсивність інтелектуальних процесів, але за умови позитивної стійкої мотивації учні основної школи спроможні до саморегуляції уваги, яка стає більш контрольованою. У цьому періоді вдосконалюється вміння розподіляти та переключати увагу. Саме у цей період учні навчаються регулювати зовнішній вигляд уваги – вдавати із себе уважного, тоді як в їх думках зовсім інші об'єкти. Порушення дисципліни в класі носять радше соціальний характер, а не визначаються особливостями уваги.

Розвиток позитивних властивостей уваги підлітка залежить від його вольових якостей, зокрема наполегливості і може стати предметом для самовиховання. Увага підлітків покращується, якщо вміло стимулюється вчителем, та коли вони бачать своє прогресивне просування в навчанні. Водночас підліткам характерні стани глибокої втоми. Саме в підлітковому віці крива втомлюваності різко підвищується, особливо в 13–14 і в 16 років.

Також за сприятливих умов виховання виявляється й уважність у ставленні до інших людей.

Процеси ***відчуття та сприймання*** працюють у підлітка узгоджено, розвиваються в єдності. Їх довільність, започаткована ще в попередньому, молодшому шкільному віці, набуває щодо підлітків характеру цілеспрямованих сенсорних і перцептивних дій, так як ускладнення змісту навчального матеріалу потребує від учня основної школи для успішного засвоєння інформації її продуктивного сприймання.

Основними змінами перцептивної діяльності підлітків є наступні:

- формування візуального реалізму – перехід від графічних образів до графічних схем;

- посилення впливу мотивації та емоційної сфери на продуктивність сприймання;

- удосконалення зорових та слухових диференціацій, посилання дитячого синкретизму сприймання;

- збагачення сприймання естетичних форм (поезії, музики, живопису тощо);

- зростання планомірності, системності та послідовності сприймання;

- поглиблення впливу мислення на сприймання через аналіз, синтез та узагальнення сприйнятих образів.

У підлітковому віці відбувається освоєння графічних схем, які наближають зображення до іконічного образу. Підбираючи ці графічні схеми до зображуваних предметів, підліток розв'язує задачу по підбору освоєних раніше графічних образів.

Графічний образ – уявлення про те, як предмет повинний бути зображений. Він включає зорові образи предмету, уявлення про нього, а також рухові уявлення про те, як повинно будуватися зображення предмету.

Для образотворчої діяльності в умовах шкільного навчання досить оволодіти будь-яким способом малювання – способом, що ґрунтується на власних візуальних враженнях, чи зображення предмету, що орієнтується на засвоєний графічний образ. Однак, для розвитку *візуального сприйняття* важливо навчитися бачити предмет і вміти передати його безпосередньо з натури.

Сенсорний розвиток відбувається шляхом засвоєння диференційованих сенсорних еталонів до їх подолання через діяльність звільненого довільного сприйняття всього багатства ознак предметів природи, яким характеризується підлітковий вік.

Особливе місце в підлітковому віці займає *сприйняття музики*. Музика великих частот користується масовим попитом підлітків. Завдяки експресивності, яка заохочує до рухів, ця музика дозволяє підлітку включитися у визначений ритм і через тілесні рухи висловити свої переживання.

Численні дослідження показали, що музика впливає на фізіологічні реакції – підсилює обмін речовин, підсилює чи зменшує мускульну енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Музика здійснює в організмі фізіологічні зміни, які подібні до реакцій, що відбуваються при сильному хвилюванні й афектах. Підлітки та юнаки найбільш сенситивні до впливу музики – саме вони прагнуть сприймати музику на межі можливого. Тому молода аудиторія так прагне до поп- і рок-музики.

Поряд із цим, виявляється схильність окремих підлітків до сприйняття класичної музики. Спеціальною здібністю, сформованою на основі сприйняття музики, є музичний слух, в якому злиті в єдине ціле сприйняття висоти, сили, тембру, форми, ритму тощо. Розвиваючи внутрішній слух, підліток занурюється в потік музичної уяви і відчуває глибокі духовні почуття. Подібно до мовного розвитку, в сенсорному розвитку в підлітковому віці, між підлітками існує виражений розрив у культурному плані.

Ускладнення змісту навчання в основній школі визначає вдосконалення роботи ***пам'яті*** у підлітків. Здатність до запам'ятовування постійно, але повільно зростає до 13 років. З 13 до 15–16 років спостерігається швидке зростання пам'яті.

Більшість підлітків змушена відмовлятись від дослівного запам'ятовування за допомогою повторень і практикувати первинне осмислення та інтелектуальне опрацьовування матеріалу, полегшуючи його запам'ятовування та подальше відтворення. Відповідно, саме в підлітковому віці засвоюються *базові мнемічні прийоми*. У цьому віці змінюється співвідношення між мисленням та пам'яттю, яка втрачає свою домінуючу позицію, поступаючись саме мисленню – продовжується процес інтелектуалізації вищих психічних функцій.

В учнів основної школи розвивається *логічна пам'ять*, яка поступово займає домінуюче місце при фіксації навчального матеріалу. Разом з тим уповільнюється розвиток *механічної пам'яті*, що в умовах необхідності запам'ятовування значної кількості термінології може викликати негативну оцінку підлітком своїх мнемічних якостей. Ступінь осмислення матеріалу суттєво впливає на якість як запам'ятовування, так і відтворення навчального матеріалу учнем основної школи. *Довільна пам'ять* переважає у навчанні підлітків, однак мимовільно добре фіксується матеріал, який викликає емоційний супровід чи визнається значимим.

Таким чином, у підлітковому віці пам'ять характеризується переходом від домінування механічного запам'ятовування до смислового. При цьому перебудовується сама смислова пам'ять – вона набуває опосередкованого, логічного характеру з обов'язковим включенням мислення. Разом з формою змінюється і зміст того матеріалу, який необхідно запам'ятати: стає доступнішим запам'ятовування абстрактного матеріалу.

Основна різниця між молодшим школярем і підлітком – загальновідома схильність підлітка і юнака до міркувань. Підлітковий вік – вік проблем, міркувань і суперечок. Підлітки ставлять велику кількість запитань учителям, а вдома постійно думають над розв'язанням складних проблем.

Мислення – одна з тих функцій, які розвиваються пізніше багатьох інших функцій. Вплив школи на мислення, який починається в молодшому шкільному віці, особливо яскраво проявляється в підлітковому віці. В старших класах створюється різноманітність особистого досвіду через низку причин:

1) життєві установки і інтереси людини, яка майже повністю суспільно визначилася;

2) різноманітність міри і характеру залученості в практичне життя: турботи про майбутнє, життєві труднощі тощо спонукають людину думати;

3) різноманітність позашкільної освіти, читання тощо.

Мислення зазнає суттєвих якісних змін впродовж підліткового періоду. Згідно концепції ***Ж. Піаже***, інтелектуальний розвиток учнів основної школи досягає стадії формальних операцій. Це виявляється у ряді *типових змін мислення*:

- перехід від предметного і наочного до абстрактного та формального мислення;

- уможливлення класифікації неоднорідних об'єктів, аналізу нових сполучень предметів і категорій;

- вживання мовленнєвих абстрактних висловів, співставлення альтернативних ідей;

- оволодіння здатністю систематично будувати гіпотези, робити висновки й експериментально перевіряти в разі необхідності їх істинність;

- розвиток здатності в ідеальній формі створювати задум, втілювати його в дійсність, отримувати продукт і тим самим реалізовувати власно спроектований задум, виступаючи при цьому автором ідеальної форми даної проективної діяльності;

- рефлексія (самоаналіз) своїх власних розумових операцій, вияви формального мислення;

- оволодіння дискурсивним мисленням – розгорнутими розміркуваннями;

- спроможність до аналізу й розрізнення слів, намірів та вчинків.

Так, у ході експерименту ***Ж. Піаже*** надавав досліджуваним 5 посудин з прозорими рідинами в них і пропонував шляхом змішування утворити рідину жовтого кольору. Молодші школярі діяли методом спроб і помилок, а підлітки намагалися прорахувати логічно можливі комбінації, висували гіпотези і послідовно їх перевіряли.

Означені особливості стають підґрунтям для виявів у підлітка *критицизму*, який засвідчує активізацію *активності мислення*.

Критицизм підлітковий – схильність підлітків скептично ставитись до пояснень дорослих, сумніватись у правильності їх доказів та шукати свої контраргументи.

Головним у розвитку мислення в підлітковому віці є той факт, що підліток вперше оволодіває процесом утворення понять, що він переходить до нової і вищої форми інтелектуальної діяльності – до *мислення поняттями*.

Зміни, що відбуваються в мисленні підлітка, який оволодіває поняттями, – це зміни внутрішнього, інтимного структурного характеру, що часто не виявляються ззовні. Для підлітка все більшого значення набуває *теоретичне мислення*, здатність встановлювати максимальну кількість смислових зв'язків у навколишньому світі. Він психологічно занурений у реальності предметного світу, образно-знакових систем, природи і соціального простору. Підліток, заглиблюючись у соціальне середовище, постійно трансформує свої вищі психічні функції і систему знаків. Ця обставина змінює мислення.

З 11–12 років виробляється *формальне мислення*. Підліток уже може міркувати, не пов'язуючи себе з конкретною ситуацією; він може орієнтуватися на одні лише спільні сигнали незалежно від реальності, що сприймається. Він починає орієнтуватися на потенційно можливе, а не на обов'язково очевидне. Завдяки своїй новій орієнтації підліток одержує можливість уявити все, що може статися, – і очевидні, і недоступні для сприйняття події. Тим самим підвищується імовірність того, що він розбереться в тому, що дійсно відбувається.

Підліток стає здатний не тільки уявляти різні можливі шляхи перетворення даних для емпіричного їх випробування, але може і логічно тлумачити результати емпіричних спроб. Крім того, підліток здатний планувати і контролювати свої вільні фантастичні побудови, він навчається рефлексувати свої розумові дії і операції та одержувати від цього *інтелектуальні емоції*.

Те, наскільки швидко підліток здатен вийти на рівень теоретичного мислення, визначає глибину осягнення ним навчального матеріалу і розвиток його інтелектуального потенціалу. У підлітковому віці престижно бути успішним в інтелектуальній діяльності.

Хоча даний віковий період сприятливий для оволодіння індивідом абстрактним мисленням, однак більшість підлітків виявляють лише рівень конкретного мислення. Причини цього можуть нести комплексний характер, в тому числі фігурують генетичні порушення, несприятливі соціальні умови та знижена інтелектуальна активність самого підлітка.

Паралельно з розвитком *сприймання, пам'яті та мислення* відбувається формування ***уяви***. Це сприяє виявам творчості підлітків, які починають писати вірші, серйозно займатися малюванням, конструюванням і т. д.

Уява підлітка займає в онтогенезі її розвитку перехідне становище: зазвичай вона менш продуктивна, ніж у дорослого, але багатша фантазії дитини. Показово, що не всі підлітки досягають об'єктивного результату творчості, але всі вони отримують задоволення від самого процесу фантазування. Уява підлітків набуває регулятивного та компенсаторного характеру, тісно вплітаючись в їх психічне життя. Потреби, почуття, що переповнюють підлітка, знаходять місце в уявній ситуації. Недосяжні в реальному житті мрії легко втілюються у світі фантазій, тому уява часто приносить підліткові заспокоєння, знімає напруження, послаблює внутрішній конфлікт. Окрім цього, у своїх фантазіях підліток краще усвідомлює власні прагнення та емоції, вперше починає уявляти свій майбутній життєвий шлях, неясні спонукання постають перед ним в яскравій образній формі.

Зростання змісту навчального матеріалу, частину якого необхідно опановувати самостійно, вдосконалює навички читання підлітка, а відтворення засвоєного на уроках сприяє розвитку ***усного мовлення***. Зокрема, розвиток монологічного мовлення дозволяє учневі основної школи переказувати невеликий твір, самостійно готувати виступ, висловлювати думки та аргументувати їх, вести роздуми. Подібним чином вдосконалюється і ***письмове мовлення***, що виявляється у здатності підлітка писати перекази та твори за заданою чи вільною тематикою.

Підлітковий вік сприятливий для вдосконалення вмінь користуватись мовленням як засобом спілкування. На думку ***Г. Костюка***, майстерне володіння зовнішнім мовленням виражає інтелектуальну силу підлітка, є ознакою його авторитету в колективі. Активно розвивається і внутрішнє мовлення учнів основної школи, яке відображає пошуки адекватних способів передачі своїх думок. Підлітки зазвичай добре розуміють гумор, виражають інтерес до оволодіння засобами виразності мови.

Однак в повсякденному спілкуванні з однолітками підлітки часто вдаються до сленгу, а окремі вживають нецензурні слова, що начебто робить їх дорослішими, автономнішими, вільними від соціального тиску. Дорослі мають пояснити підліткам, що існує безліч інших, прийнятних форм знаходження індивідуальності.

Функції мовлення для психічного розвитку підлітка:

- засіб спілкування з іншими людьми;
- предмет вивчення на уроках мови та літератури;

- засіб набування нових знань;
- засіб пізнання власних особистих проявів;
- знаряддя утворення і вираження емоційних станів;
- механізм вольової регуляції.

У підлітковому віці ***уява*** може перетворитися в самостійну внутрішню діяльність. Підліток може уявляти мисленнєві задачі з математичними знаками, може оперувати значеннями і смислами мови, поєднуючи дві вищі психічні функції: уяву і мислення. Водночас підліток може будувати свій уявний світ особливих стосунків з людьми. Для підлітка соціальний світ, в якому він живе, існує апріорі – це природно-предметно-соціальна реальність, в якій він ще не відчуває себе діячем, здатним змінювати цей світ. При цьому він сором'язливий, неспритний, невпевнений у собі.

Реальність уявного світу суб'єктивна – це тільки його реальність. Події, що відбуваються в уяві, опосередковані образами і знаками з реальності загальнолюдської культури. Підліток суб'єктивно по своїй волі керує облаштуванням свого внутрішнього світу.

Підліток вже володіє діями уяви, які приносять йому задоволення: він панує над часом, має свободу від причинно-наслідкових зв'язків, що існують в реальному просторі соціальних стосунків людей. Вільне поєднання образів і знаків, побудова нових образно-знакових систем з новими значеннями і смислами розвиває творчі здібності, дарує неповторні вищі почуття, що супроводжують творчу діяльність. Уява підлітків може впливати на пізнавальну діяльність, емоційно-вольову сферу і саму особистість.

Розвиток уяви може привести до ***підліткового аутизму*** – занурення у світ уявних переживань з ослабленням контакту з дійсністю, відхід від реальності, відсутність прагнення до спілкування з людьми – дорослими і однолітками. Відчуження підлітка від людей на користь уявного світу знижує і пізнавальну діяльність. У міру того, що в цей період активно формується мислення, може виникати антагонізм між мисленням і уявою.

10.7. Особистісні зміни підлітків. Криза 13-ти років.

Суттєві фізичні зміни, зростання організму, які фіксує в собі підліток викликають формування центрального особистісного новоутворення віку – *почуття дорослості*.

Почуття дорослості – центральне особистісне новоутворення підлітка, що виражається через суб'єктивне ставлення до себе як до дорослого, уявлення себе дорослою людиною.

Почуття дорослості підлітків не є обов'язково усвідомлюваним. Однак, воно є специфічною формою самосвідомості представників цього віку, соціальною за змістом та походженням. Будучи закономірною ознакою формування особистості, дане новоутворення виникає у підлітків навіть за протилежних умов виховання дорослими: як авторитарного підходу, регламентації всієї поведінки дитини, так і за умов її значної свободи та самостійності.

Почуття дорослості у підлітків проявляється з неоднаковою яскравістю і в різних формах.

Форми вияву почуття дорослості підлітків:
- інтелектуальна;
- світоглядна;
- статева;
- діяльнісна;
- наслідувально-поведінкова.

Діяльнісна форма фігурує за фактові участі підлітка в справах дорослих (спілкуванні, праці тощо); *світоглядна* виявляється як наявність власної точки зору і вміння її відстоювати. Високий рівень ерудиції, обізнаності підлітка в певній сфері виражає *інтелектуальну форму*. Зацікавленість протилежною статтю, романтична захопленість хлопця чи дівчини, прагнення налагодити взаємини з представником протилежної статі – це вияви *статевої форми* почуття дорослості. І нарешті, наслідування підлітком зовнішніх манер поведінки дорослих, копіювання їх звичок (часто негативних, на кшталт паління, вживання алкоголю) відображає *наслідувально-поведінкову форму*.

Часто ці вияви мають змішаний характер, тобто у одного підлітка виявляється декілька різних форм одночасно.

Почуття дорослості конкретного підлітка формується різними темпами, *залежно від дії зовнішніх факторів*, які поділяють на:

1) *стимулюючі*:
- інтенсивний інформаційний потік;
- акселерація;
- виховний вплив дорослих;

2) *гальмівні*:
- обмеженість у спілкуванні з ровесниками;
- ретардація;
- гіперопіка.

Почуття дорослості найбільше проявляється у прагненні підлітка до самостійних поглядів, рішень та вчинків. Дане прагнення розповсюджується на спілкування підлітка з дорослими і ровесниками. Важливо, чи визнають вони «дорослість» підлітка. Одним із виявів почуття дорослості є потреба підлітка у *самоствердженні*.

Потреба у самоствердженні – спрямованість підлітка на пошуки, виявлення та реалізацію своєї індивідуальності, унікальності в системі соціальних зв'язків.

Поява даної потреби є свідченням переходу підлітка на наступний етап соціалізації – *індивідуалізацію*. Сутність самоствердження підлітка пояснюється прагненням до підтвердження самоцінності, бажання бути гідним уваги й отримати визнання інших, набути впевненості в собі.

Підлітковий період є одним з ключових етапів становлення *емоційно-вольової* регуляції особистості. Однак відбувається це складно, суперечливо. Згідно ***З. Фройду***, настрій підлітків коливається між сяючим оптимізмом і найпохмурішим песимізмом. Так, для підлітків характерна легка збудливість, різкі зміни переживань та настрою, причому без особливо значимих причин. Перепади емоційних переживань можуть бути швидкими, радикально протилежними і навіть поєднувати амбівалентні емоції чи почуття. Представники даного вікового періоду є дуже чутливими у ставленні інших до

себе, водночас здатними до сильних емоційних прив'язаностей та самопожертви. Так званий *підлітковий комплекс емоційності* поєднує в собі сентиментальність і вражаючу байдужість, хворобливу сором'язливість з розв'язністю, бажання бути визнаним іншими з прагненням до усамітнення. Водночас переживання підлітка стають глибшими, багатограннішими і сильнішими, він краще, ніж молодий школяр може керувати своїми емоційними станами. Спілкування з однолітками формує моральні почуття учня основної школи, навчання в школі збагачує інтелектуальні та естетичні.

Коли особистість підлітка формується в несприятливих умовах, у нього можуть розвинутись асоціальні почуття. Агресивну емоційність підлітка провокує неадекватне ставлення дорослих – ігнорування або недоброзичливе ставлення до його потреб та прагнень.

Емоційна сфера підлітків дуже суттєво впливає на мотивацію їх поведінки та вольову регуляцію. В даному віковому періоді зміцнюється сила волі, зростає самовладання, розвиваються самостійність та наполегливість у випадку позитивної мотивації. Але через неправильне розуміння частиною підлітків сили волі, вони схильні до впертості, негативізму, нерозумних перевірок власного самовладання. В цілому ж в підлітковому віці зростає тенденція особистості організовувати себе, прагнення до самовиховання позитивних вольових якостей. Становлення вольової регуляції підлітків залежить від типу його взаємин зі значимими дорослими (наприклад, авторитарний виховний стиль може «зламати» волю або ж, навпаки, викликати стійкий негативізм підлітка щодо оточуючих).

Розвиток волі в даному віці створює сенситивність до формування основ характеру. Суперечності психічного розвитку підлітків можуть спровокувати акцентуації рис характеру. За даними ***С. Подмазіна***, серед підлітків розповсюджені наступні *типи акцентуації характеру*: гіпертимний, циклоїдний, демонстративний, лабільний, антено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, збудливий та нестійкий. Типовими причинами виникнення акцентуацій характеру підлітків є проблеми фізичного розвитку та помилки сімейного виховання. Важливо, щоб зафіксовані в цьому віці акцентуації піддалися своєчасній психолого-педагогічній корекції, інакше існує ризик їх закріплення та виявів важковиховуваності.

Впродовж становлення особистості підлітків відбувається освоєння ними нового соціального простору і паралельно пізнання власних якостей. Бурхливе фізичне зростання та оновлення соціальної ситуації розвитку підлітка викликають ґрунтовні зміни його самосвідомості. В цьому віці формується *Я-концепція*, підліток починає усвідомлювати свою неповторність, в його свідомості відбувається переорієнтація з зовнішніх оцінок дорослих та внутрішні. Розгортається формування нового Я-образу особистості підлітка, пов'язаного з фіксацією змін зовнішності та соціального статусу. В учня основної школи оновлюється диференціація Я-образу на Я-реальне (теперішні якості та властивості) та Я-ідеальне (образ себе в майбутньому).

В зв'язку з потужним прагненням до самопізнання, значними спробами розібратися в собі, підліток стає чутливим до думки інших про себе, гостро сприймає критику та бурхливо реагує на неї. Така реакція виявляє вразливість підлітка, нестабільність його самооцінки. Хоча внаслідок

рефлексії зростає критичність і адекватність самооцінки підлітка, однак спостерігається її дисбаланс з рівнем домагань, який має завищений характер. За думкою ***Г. Костюка***, самооцінка підлітком своїх успіхів в учінні і праці може вступати в конфлікт з його власними домаганнями, які він не в змозі реалізувати. Ця ситуація спричинює переживання учнем основної школи афекту неадекватності. Цей стан викликає значна дистанція між своїм ідеальним, бажаним образом і його невідповідністю з оцінкою реальних якостей підлітка.

Самооцінка в підлітковому віці набуває ролі регулятора поведінки та діяльності, активатора самопізнання, самовиховання і має наступні *характерні особливості*:

- поглиблення змістового компоненту самооцінки внаслідок самоаналізу;
- переорієнтація з навчання на фізичні якості та взаємини з ровесниками;
- зростання критичності та адекватності;
- залежність від оцінок значимого оточення;
- часткове відокремлення (емансипація) від зовнішніх оцінок;
- зниження впливу батьків та підвищення авторитету ровесників;
- акцент на оцінці моральних якостей, здібностей і волі;
- нестійкий характер, пов'язаний з досягненням успіху чи невдачі;
- поширення самооцінки на статус, успішність діяльності.

Умовним піком переходу від дитинства до дорослості можна вважати переживання підлітком ***кризи 13 років***, з якою традиційно пов’язують головні труднощі підліткового віку. Науковці по-різному тлумачать існування та зміст даного психологічного явища.

Погляди психологів щодо підліткової кризи:

1) криза виникає через суперечність нових потреб підлітка у визнанні його дорослішання та збереженні старого ставлення дорослих (***В. Давидов, В. Мухіна***);

2) підліткова криза – це віддзеркалення суперечностей процесу статевого дозрівання та особистісного ставлення підлітка (***С. Холл, З. Фройд***);

3) підліткова криза є необов’язковою для всіх представників цього віку, у багатьох підлітків її взагалі не буває (***М. Мід, І. Дубровіна***).

Підліткова криза – це різка зміна всієї системи переживань підлітка, її структури і змісту. Закономірним явищем є протиставлення підлітка дорослим і активне завоювання нової позиції. Підліток нібито провокує заборони, щоб перевірити власні сили в подоланні цих заборон, розширити межі, які визначають його самостійність. Саме це зіткнення дає підлітку інформацію про себе, свої можливості, задовольняє потребу в самоствердженні.

Криза підліткового віку проходить три фази:

- *негативну (передкритичну)* – фазу руйнування старих звичок, стереотипів;
- *кульмінаційну* – фазу загострення протиріч;
- *посткритичну* – фазу формування нових структур, побудови нових стосунків.

Переживання підлітком кризи зумовлене загостренням базових суперечностей віку: між сформованим почуттям дорослості та відсутністю адекватних способів її підтвердження, а також між прагненням підлітка до самостійності, самоствердження й контролем, опікою зі сторони дорослих. Відповідно, ломка старих психологічних структур приводить до вибуху неслухняності, грубощів, негативізму підлітка.

Л. Виготський виокремив *два варіанти перебігу вікових криз*:

- *криза незалежності*, симптомами якої є впертість, негативізм, знецінення дорослих, протест-бунт, ревнощі до власності (вимога не заходити до кімнати, не чіпати нічого на столі); варіант самовизначення «Я вже не дитина»;

- *криза залежності*, симптоми якої протилежні: надмірна слухняність, залежність від старших, регрес до старих інтересів, форм поведінки; варіант самовизначення «Я дитина і хочу нею залишатися».

Для розвитку підлітка найбільш сприятливим є перший варіант, однак, як правило, в симптомах кризи існують обидві тенденції, одна з яких домінує. Для більшості підлітків у цей період характерними є нестійкість настрою, фізичного стану, самопочуття, суперечливість спонукань, вразливість, депресивні переживання.

Швидкі темпи фізичного та розумового розвитку учня основної школи викликають нові психологічні потреби – визнання дорослості, самоствердження, які через недостатню соціальну зрілість підлітка ще не можуть бути задоволені. Відтак, у віці 12,5–13 років відбувається різка зміна всієї системи переживань підлітків – як їх структури, так і змісту. Дана криза пов'язана з виникненням нового рівня самосвідомості підлітка – потреби і здатності пізнання самого себе як особистості та індивідуальності.

Суб'єктивно складнощі виховання і батьки, і вчителі пов'язують зовсім не з кризою як такою і не з передкризовим періодом, коли починається розпад, ломка колишніх психологічних утворень, а з посткризовим періодом, що доводиться на вік 14–15 років. Тобто важким для оточуючих підлітка дорослих виявляється період творення, формування нових психологічних утворень, який вимагає нових виховних підходів.

Підліткова криза відрізняється від інших вікових криз довшою тривалістю. Слід зазначити, що бувають випадки безкризового розвитку підлітка, якщо дорослі чутливо ставляться до потреб дитини цього віку і вчасно перебудовують взаємини з ними. Іноді безкризовий розвиток підлітка може бути лише вдаваним, а насправді проходити в прихованій формі або зміщуватись у часі.

Якщо ж криза 13-ти років характеризується гострим перебігом, то може виявлятись через важковиховуваність підлітка.

Важковиховуваність підлітка – явище несприймання чи опору підлітка виховному впливу дорослих, що має стійкий характер і потребує спеціальних корекційних психолого-педагогічних заходів.

Детермінація *важковиховуваності підлітків* зазвичай має комплексний характер, поєднуючи зовнішні та внутрішні причини. Типовими зовнішніми причинами даного явища є прорахунки сімейного виховання, шкільна педагогічна занедбаність, несприятливий вплив стихійного середовища

ровесників, а внутрішніми – деформоване переживання підлітком кризи 13-ти років, складність і нерівномірність формування його характеру, аномалії спадковості та соматичні порушення, відставання психофізіологічного розвитку. Відповідно, коригування важковиховуваності підлітків теж передбачає тривалий і системний соціальний вплив.

Отже, підлітковий вік – це період вікової кризи, зміст якої полягає в задоволенні підлітком потреби в самопізнанні і самоствердженні через боротьбу за незалежність у відносно безпечних умовах, яка не набуває крайніх форм, при цьому кризові симптоми – це епізодичні явища, інтенсивність і способи вираження яких різні. Особливості прояву і перебігу підліткової кризи визначаються конкретними соціальними умовами, положенням підлітка в світі дорослих.

ЛЕКЦІЯ 11. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАЦТВА

11.1. Анатомо-фізіологічні особливості та соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці.

11.2. Пізнавальні процеси і розумовий розвиток юнаків та дівчат.

11.3. Формування особистості в юнацькому віці. Криза 17-ти років.

***Основні поняття*:** юнацький вік; інфантилізм; комунікативне експериментування; гетеросоціальність; самовизначення; криза ідентичності; навчально-професійна діяльність; сенс життя; сексуальність; аскетизм; самовиховання; дорослість; емоційна автономність; міжстатеві взаємини; самосвідомість; особистісна ідентичність; самооцінка; конвергентне мислення; юнацький максималізм.

11.1. Анатомо-фізіологічні особливості та соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці.

Юнацький вік є останньою межею між дитинством та дорослістю. Цей вік розпочинається в період з 15–17 років і триває приблизно до 23 років. Даний період поділяється на два етапи: *рання юність* (15(17)–18 років) та безпосередньо *юність* (18–23 роки).

Рання юність – це період завершення фізичного дозрівання організму, завершальний етап початкової соціалізації організму.

В юності починає сповільнюватись ріст організму, причому юнаки надолужують недавнє відставання від дівчат. Повного зросту дівчата досягають в середньому між 16 і 17 роками (відхилення в той чи інший бік до 13 місяців), а юнаки – між 17 і 18 роками (відхилення до 10 місяців).

В основному завершується окостеніння скелету, вдосконалюється система великих і малих м'язів. Інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності. Завершується статеве дозрівання організму, вторинні статеві ознаки сформовані, але внутрішні статеві органи продовжують інтенсивно рости. У дівчаток менструальні цикли поступово стають регулярними. У юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

У юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв'язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків.

Для цього вікового періоду характерне завершення біологічного дозрівання організму та, відповідно, послаблення дії біологічного фактору на психіку юнаків. Юнацький вік є початковою стадією фізичної зрілості, що створює сприятливі можливості для фізичних та розумових навантажень представників цього віку. Однак фізична зрілість далеко не завжди супроводжується формуванням соціальної та психологічної зрілості (особливо стосовно *акселератів*) і тому поширені *прояви інфантилізму* серед представників ранньої юності. Неадекватну дитячість юнаків породжує

випереджання темпів досягнення фізичної зрілості на противагу повільнішому формуванню соціальної та особистісної зрілості.

У даному періоді закінчується модифікація організму юнаків, зникає характерна для попереднього підліткового періоду диспропорція тіла, незграбність рухів. Тілесна конституція молодих людей набуває індивідуального характеру. В цілому досягнення фізичної зрілості позитивно впливає на психіку юнаків, так як усвідомлення своєї сили і привабливості, здоров'я формує у хлопців та дівчат високу самооцінку, впевненість в собі, оптимізм та життєву активність.

Вплив соматичних змін на психіку юнаків:

- подолання підліткових незугарностей фізичного розвитку;
- усвідомлення своєї сили, здоров'я і привабливості;
- зростання самооцінки, оптимізму і життєвої активності.

Водночас, оскільки приваблива зовнішність є вагомим фактором для успішного знайомства та спілкування юнака з представником протилежної статі, зберігається критичне ставлення до свого фізичного «Я», що започаткувалось з підліткового віку. Відтак, оцінка своєї зовнішності як неадекватної соціальним стандартам породжує та підтримує комплекс неповноцінності та невпевненість в собі. Ці проблеми стосуються і хлопців, і дівчат, однак останніх більшою мірою.

Соціальна ситуація розвитку юнаків може розгортатися через три альтернативні (іноді поєднані) статуси – *старшокласника, студента чи працюючого*.

Навчання юнаків у старшій школі здебільшого позитивно впливає на їх психіку, так як вони знаходяться в звичному середовищі на позиції старших, мають можливість подовжити процес вибору професії. Працюючі хлопці та дівчата отримують професійний досвід, певну матеріальну незалежність, однак цей статус не забезпечує найкращих надбань психічного розвитку, оскільки професійна діяльність зазвичай є малокваліфікованою і не престижною. Оптимальним статусом представників цього віку є *студентство* (за умов успішної адаптації до вузівського навчання та правильного вибору майбутньої професії) – юнаки-студенти отримують загальну та професійну освіту, шліфують свій інтелект, накопичують комунікативний досвід. Високі амбіції та життєва активність частини юнаків дозволяє їм поєднувати навчання в кількох ЗВО або працювати, отримуючи вищу освіту.

Позитивні та проблемні аспекти соціального статусу юнаків:

1) ***старшокласник***:

- *позитивні аспекти*:

а) перебування в звичному шкільному середовищі на правах старших;

б) можливість більш ретельно вибрати професію;

- *негативні аспекти*:

а) обмеженість та однотипність соціального досвіду;

б) відтягування професійного самовизначення;

2) ***студент***:

- *позитивні аспекти*:

а) здобуття професійної освіти та кваліфікації;

б) збагачення інтелекту та розширення комунікативного досвіду;

- *негативні аспекти*:

а) проблема адаптації до навчання в ЗВО;

б) неправильно здійснений професійний вибір;

3) ***працюючий***:

- *позитивні аспекти*:

а) накопичення та збагачення професійного досвіду;

б) здобуття матеріальної незалежності від батьків;

- *негативні аспекти*:

а) низький рівень зарплатні та престижу професії;

б) обмеженість перспектив кар'єрного зростання без вищої освіти.

Паралельно з набуттям соціальної зрілості в юнацькому віці спостерігається висока *гнучкість соціальних ролей* – представники цього періоду прилаштовуються до людей різних статусі, статі та віку. Водночас має місце *комунікативне експериментування*, що сприяє накопиченню комунікативного досвіду юнаків, але й викликає певні розчарування. Залишається актуальним прагнення хлопців та дівчат перебувати у референтній групі, займати вагомий статус серед ровесників, що започаткувалось ще в підлітковому віці.

Соціалізація в юнацькому віці досягає етапу *інтеграції*, тобто молоді люди намагаються налагодити з ровесниками взаємини, що характеризуються глибокою психологічною близькістю. Найповніше вони виявляються в юнацькій дружбі та коханні. Цьому сприяє і досягнення юнаками *гетеросоціальності* – вміння налагоджувати та підтримувати спілкування з людьми обох статей.

Динаміка комунікативних інтересів особистості впродовж онтогенезу:

1) *аутосоціальність* (немовлячий та ранній періоди) – спілкування з ровесниками ще не розвинене, гра наодинці;

2) *гомосоціальність* (дошкільний, молодший шкільний та підлітковий вік) – переважання потреби взаємодіяти з ровесниками своєї статі;

3) *гетеросоціальність* (юнацький вік, дорослість) – прагнення до спілкування з ровесниками своєї та протилежної статі.

Позитивна динаміка має місце у спілкуванні юнаків з дорослими. Досягнення поведінкової автономії юнаків визнається *батьками*, що послаблює конфліктність їх взаємин. У порівнянні з підлітками юнаки також виражають більш терпиме, лояльне та доброзичливе ставлення до батьків. При всьому тяжінні до самостійності молоді люди гостро потребують життєвого досвіду і допомоги старших. Демократичний стиль ставлення батьків до юнака має найбільш позитивний вплив на формування його особистості. В той же час очікування молодих людей щодо взаємин з батьками є досить різноплановими.

Очікування юнаків від батьків:

- спроможність слухати, розуміти і співчувати;
- позитивна сімейна атмосфера;
- довіра, визнання права на самостійність;
- адекватне вираження любові;
- позитивний особистий приклад батьків;
- визнання та схвалення особистісних проявів.

Оскільки батьки є авторитетними суб'єктами виховного впливу і володіють значним життєвим досвідом, то юнаки та дівчата потребують їх порад, підтримки, а здебільшого просто уваги до своїх особистісних проблем. Проте батькам часто бракує часу та бажання для відвертих розмов, а іноді вони створюють смисловий бар'єр у спілкуванні через свій скепсис, критику, безапеляційність і впевненість у непогрішності власного життєвого досвіду. Близькі до дорослості юнаки все ж таки чутливо реагують на взаємини між батьками, їх типовий емоційний стан, оптимістичне чи песимістичне сприймання життя в цілому та переймають особистий приклад батьків як зразок послідовності, стриманості і зрілості.

Започатковане в підлітковому віці прагнення до дорослості посилює емансипацію юнаків щодо батьків. Однак поведінкова автономія юнаків випереджає емоційну, тому вони прагнуть самі контролювати свої дії, але мати емоційну підтримку батьків через спілкування. Батьки все ще суттєво впливають на самооцінку молодих людей, тому актуальним є визнання і схвалення значимими дорослими їх особистісних проявів. Хлопці та дівчата потребують адекватного вираження любові батьками до себе дитини – не фізичних, а вербальних виявів турботи, ласки.

За словами ***Т. Зелінської***, при конструктивному стилі відносин у родині вона стає для юнаків тією соціальною групою, де вони почувають себе спокійно та впевнено. Однак, спілкування молодих людей з дорослими, в тому числі з батьками, балансує між наступністю і конфліктом поколінь. Наступність у взаєминах юнаків з батьками простежується у питаннях моральних та світоглядних цінностей, гендерних та шлюбних орієнтирів тощо. Конфлікт поколінь зумовлюється несхожими, а іноді й протилежними поглядами дорослих та юнаків, що формувались на різних етапах розвитку суспільства. В сферах дозвілля, моди, споживчих й естетичних смаків відмінності між дорослими та юнаками можуть бути доволі суттєвими. Конфліктні взаємини посилюються і різними віковими психічними особливостями.

Диференціація психічних особливостей юнаків та дорослих

Дорослі	Юнаки
Обережність, що базується на досвіді	Авантюризм, ризикованість
Порівняння минулого і сьогодення	Актуальне сьогодення і майбутнє, минуле не важливе
Реалізм з нотками скептицизму	Ідеалізм та оптимізм
Консервативність, прив'язаність до традицій	Ліберальність, схильність до експериментів, новацій
Прийняття життя, реальності	Критика існуючого, бунтарство
Бажання зберегти молодість, страх перед старістю	Прагнення до дорослості, заперечення старості
Консервативні погляди на поведінку, яка має відповідати віку	Готовність до порушення поведінкових стереотипів, терпимість до відхилень

Старшокласники прагнуть звільнитися від контролю батьків і вчителів, а також від встановлених норм і порядків. За ***І. Коном***, у цьому процесі прийнято розрізняти домагання автономії *у сфері поведінки* (потреба і право самостійно вирішувати особисті проблеми), *емоційної автономії* (потреба і право мати власні, самостійно обрані уподобання) та *нормативної автономії* (потреба і право на власні норми і цінності).

Першою і порівняно легко досягається *незалежність поведінки*, зрозуміло, в певних рамках, передусім у сфері дозвілля. Юнаки та дівчата все більше проводять його поза домівкою і школою, віддаючи перевагу одноліткам як партнерам у спільному дозвіллі.

Емоційна автономність досягається з більшими труднощами, і цей процес дуже суперечливий. Якщо підлітковий період породжує передусім проблеми, пов'язані з дисципліною, то рання юність дає найбільше емоційних конфліктів, особливо у взаєминах з батьками.

Для того, щоб стати дорослою, молода людина має розірвати емоційну залежність від батьків, включити свої стосунки з ними в нову, складнішу систему емоційних уподобань і симпатій, центром якої вже будуть не батьки, а вона сама.

Батьки, як правило, хворобливо реагують на таке охолодження з боку своїх дітей, скаржаться на їхню черствість та байдужість. Проте це тимчасове явище, емоційний контакт з батьками відновлюється після завершення кризового періоду на новому рівні, якщо, звичайно, нетактовність і безцеремонність старших не закривають для них внутрішній світ молодої людини надовго, а то й назавжди.

Ревниво захищають юнаки і дівчата своє право на власні переконання, моральні установки та цінності. З цією метою вони нерідко займають підкреслено максималістські позиції, висловлюють крайні погляди з того чи іншого питання. Однак за цією зовнішньою стороною можна простежити велику залежність у серйозних проблемах (вибір професії, політичних поглядів, світогляду тощо) від дорослих, особливо від батьків. Інша справа, коли йдеться про моду, смаки, способи проведення дозвілля тощо.

Започатковане ще в підлітковому віці диференційоване ставлення учнів до *педагогів* посилюється в старшій школі. Старшокласники вже не сприймають вчителя як втілення батька чи матері. У вчителеві юнаки хочуть бачити старшого друга, до якого можна звернутись за порадою щодо подальших життєвих планів. Дещо послаблюється тенденція залежності інтересу до навчального предмету від ставлення до вчителя в зв'язку з професійною спрямованістю навчання старшокласників. Однак старшокласники традиційно ставлять високі вимоги до особистісних якостей вчителів. Серед найбільш бажаних якостей педагога юнаки називають емоційну стійкість (врівноваженість, доброзичливість, терплячість), демократичність (позитивне ставлення до запитань юнаків, толерантність до альтернативних точок зору), комунікабельність, любов до учнів, розуміння їх потреб й індивідуальних особливостей, ерудованість, об'єктивність.

Студенти юнацького віку теж визнають означені вище особистісні якості важливими для конструктивної взаємодії з викладачами. Однак, маючи професійно спрямовану мотивацію та будучи позбавленими в університеті

традиційного шкільного патронату зі сторони педагогів, студенти першочергово звертають увагу на професійні якості викладача – компетентність, майстерність. Тяжіння до довірливого позанавчального спілкування з авторитетними педагогом, властиве старшокласникам, у багатьох студентів не виявляється. Загалом відносини юнаків з дорослими зберігають певну дистанцію, а довірливе спілкування найбільш повно реалізується з ровесниками.

Для юнацької комунікативності, як і підліткової, теж є характерним егоцентризм, так як потреба у самовираженні сильніша від інтересу до співрозмовника. Це може стати причиною конфлікту навіть у дружніх взаєминах. В юнацькому віці зростання вибірковості дружніх стосунків супроводжується посиленням їх стійкості. Але найважливіше зрушення в юнацькій дружбі – зростання її психологічної інтимності. Молоді люди стають спроможними на глибоку сповідальність та саморозкриття, прощення. Для ранньої юності притаманна ідеалізація друзів і самої дружби. Потребуючи сильної емоційної прив'язаності, молоді людини можуть не помічати реальних якостей партнера, а створюють бажані уявні образи. У власне юності ця тенденція послаблюється.

Спілкування юнаків з протилежною статтю теж містить відбиток роботи фантазії. Особливо актуальним це стає щодо *закоханості та кохання*. В перших юнацьких захопленнях вагому роль відіграє фантазія (у хлопців вона має еротичний зміст, у дівчат – романтичний). Юнацькі мрії про кохання виражають прагнення особистості до тісних емоційних контактів, розуміння, психологічної близькості. Еротичні мотиви в юнацькому коханні слабко виражені або відділені від психологічної близькості. Так, дівчата можуть вважати справжнє кохання платонічним, «чистим». У хлопців роз'єднаність ніжних почуттів та еротичних потягів пов'язана з швидкими темпами їх статевого дозрівання та тиском стереотипу маскулінності. Поєднання сексуальності та духовності в коханні відбувається у власне юності.

Юнацьке кохання характеризується глибшою інтимністю, ніж дружба. Воно включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності. Поява коханої людини знижує емоційний запал одностатевої дружби, однак не виключає її важливості для молодої людини.

Перше кохання юнаків наповнене пристрастю та сподіваннями, однак часто не витримує життєвих випробувань. Юнаки дуже болюче переживають втрату кохання через емоційну силу, значимість цього почуття. Ставлення до романтичних почуттів представників цього віку може набути невротичного залежного характеру або ж, навпаки, знецінення, заперечення. Окремі хлопці та дівчата спілкування з протилежною статтю сприймають як свого роду колекціонування.

Неодмінним атрибутом романтичних стосунків молодих людей є побачення, які в юнацькому віці мають поліфункціональний характер:

Функції побачень для юнацтва:

- спосіб розваги;
- дружнє довірливе спілкування;
- пошук шлюбного партнера;
- підвищення чи збереження соціального статусу;

- набуття і розширення сексуального досвіду;
- засіб соціалізації.

Головними проблемами побачень хлопці та дівчата називають складності спілкування щодо змісту розмови, вибір місця проведення часу на побаченні, сором'язливість, вироблення оптимального ступеня відкритості і щирості з партнером, непорозуміння на сексуальному ґрунті.

В зв'язку з великою значимістю для юнака думки ровесників про нього актуальною є проблема само презентації як способу вираження своєї індивідуальності в суспільстві. З іншої сторони, хлопець чи дівчина прагне інтегруватись в середовищі ровесників. Обидва ці аспекти дозволяє поєднати та втілити залучення молодих людей до так званої *юнацької субкультури*.

Юнацька (молодіжна) субкультура – особливий етикоестетичний пласт, який визначає стиль життя, мислення молодих людей і відрізняється своїми звичаями, нормами та цінностями від уподобань дорослих.

Прагнучи віднайти та виразити свою індивідуальність, юнаки створюють специфічний набір цінностей, норм поведінки, музичних смаків, мовлення, зовнішнього вигляду. Це відрізняє молодих людей від дорослих і надає почуття групової спільності та солідарності.

В Україні має місце існування таких типів субкультур за ознакою ціннісних орієнтацій, як романтико-ескапістські (хіпі, толкієністи, байкери), гедоністично-розважальні (мажори, рейвери, репери), кримінальні (гопники, урла), анархо-нігілістичні чи радикально-деструктивні (панки, металісти, сатаністи, скінхеди) тощо.

Приєднання юнака до певного напряму субкультури дозволяє реалізувати декілька функцій:

- реалізація почуття приналежності до групи ровесників;
- засіб комунікації та ідентифікації;
- засіб самовираження, вироблення індивідуальності;
- спосіб набуття статусу в молодіжному середовищі.

Всі означені функції в цілому позитивно впливають на формування особистості юнаків, однак ідеологія та поведінкові норми певних напрямків молодіжної субкультури можуть заходити у крайності в прагненні протиставитись суспільній моралі.

Так як і дружба, кохання є дуже значимим для особистісного становлення юнаків через глибинну емоційність, сповідальність, довірливість. Відтак, дефіцит близьких взаємин вони переживають дуже болісно, тим паче що успішність спілкування суттєво впливає на рівень самоповаги юнаків. Епізодичні перерви у комунікації сприймаються молодими людьми як можливість поміркувати про себе та життя. Самотність же як стан хронічного дефіциту близького, довірливого спілкування зі значимими людьми викликає почуття ізольованості, пригнічення чи роздратування, агресію. *Типовими причинами та наслідками самотності для юнаків є*:

1) ***причини***:

- занижена самооцінка;
- надмірна сором'язливість;
- низькі комунікативні навички;

- негативний досвід спілкування;

2) ***наслідки***:

- негативні емоційні стани;
- пригнічення самооцінки;
- розчарування в людях;
- знецінення близьких стосунків.

Однак причини дефіциту близького спілкування юнаків суттєво піддаються корекції, навіть в умовах самовиховання, що зумовлює тимчасовість стану самотності.

Таким чином, соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя, характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення.

11.2. Пізнавальні процеси і розумовий розвиток юнаків та дівчат.

Розвиток пізнавальної сфери в ранній юності досягає рівня готовності особистості до виконання практично всіх видів розумової діяльності дорослих. Частина науковців (***Ж. Піаже, Я. Пономарьов***) взагалі вказує на досягнення піку інтелектуальних можливостей в кінці періоду. Однак досягнення піку розумового потенціалу не співпадає з піком розумової продуктивності через брак життєвого досвіду юнаків.

Процес *сприймання* стає складним інтелектуальним процесом, організовані перцептивні дії старшокласників набувають спрямування як на зовнішні об'єкти, так і на внутрішній світ. Самоспостереження стає підґрунтям для рефлексії молодої людини.

Започатковане в підлітковому віці домінування довільної та логічної *пам'яті*, в юності досягає апогею. Розвиток мнемічних якостей виявляється й в зростанні продуктивності пам'яті щодо абстрактного матеріалу, системному й осмисленому використанні раціональних мнемічних прийомів. Так, при засвоєнні великого обсягу матеріалу юнаки використовують алгоритм роботи *логічної пам'яті*.

Етапи роботи довільного запам'ятовування юнаків:

- усвідомлення мети і значення;
- виділення найбільш суттєвого;
- розкриття логічного змісту;
- критичний підхід до змісту;
- встановлення зв'язку з наявними знаннями;
- логічне групування змісту;
- визначення опорних пунктів.

Водночас роль мимовільної пам'яті не зменшується, а видозмінюється. Дієвими факторами її роботи виступають активний характер й ускладнення розумової діяльності, зацікавленість і емоційний відгук. Важливими фактами прогресу є спеціалізація пам'яті відповідно до провідних інтересів і професійної спрямованості юнаків та їх прагнення оволодівати і керувати своєю пам'яттю. За ***П. Зінченко***, мимовільно запам'ятовується передусім те,

що пов'язане з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук.

Збагачення інтелекту яскраво виявляється в роботі ***уяви*** юнаків. Даний період взагалі сприятливий для розвитку уяви, так як формування подальшого життєвого плану втілюється у мріях. Мрії юнаків набувають особливо конкретного та дієвого характеру. Фантазія через образи себе в майбутньому спонукає молоду людину до реальних дій, стає фактором саморегуляції діяльності. Під час навчання юнак, оволодіваючи складним навчальним матеріалом, вдосконалює репродуктивну уяву. Водночас розвивається творча уява, що виразно виявляється в навчальній, дослідницькій, художній та інших видах діяльності. Старшокласники значно краще, ніж підлітки, схильні критично ставитись до витворів своєї уяви, співвідносити мрії з реальною дійсністю.

Юнацький вік – важливий етап розвитку розумових здібностей, що передбачає активізацію теоретичного ***мислення***. Вже старшокласники прагнуть осягнути суть та детермінацію явищ, характерним є прагнення до узагальнення, пошук загальних закономірностей за конкретними фактами.

Навчальна робота в старших класах створює сприятливі умови для переходу до більш високих рівнів абстрагуючого та узагальнюючого мислення. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання об'єктивної дійсності в її закономірних зв'язках і відношеннях.

Мислення стає системнішим. Знання утворюють певну систему, яка поступово трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду. Розвивається потреба у теоретичному обґрунтуванні пояснень явищ дійсності, виведення часткових зв'язків явищ з якогось загального закону або підведення його під певну закономірність тощо.

Характерною особливістю пізнавальних функцій та інтелекту в період ранньої юності стає поява вираженої схильності до теоретизування, творення абстрактних теорій, захопленість філософськими роздумуваннями (***М. Лейтес, Ж. Піаже***).

Змінюється співвідношення між можливим і дійсним на користь сфери можливого, що зумовлює інтелектуальне експериментаторство, своєрідну гру в поняття та формули. Абстрактна можливість стає цікавішою і важливішою за дійсність, оскільки вона не знає жодних обмежень, крім суто логічних. Можна говорити не лише про розвиток нової інтелектуальної якості, а й про формування відповідної потреби. Така схильність до абстрактних розмірковувань на світоглядно-філософську тематику притаманна більшою мірою юнакам. Пізнавальні інтереси дівчат менш виражені і гірше диференційовані. Дівчата краще розв'язують практичні завдання, художньо-гуманітарні інтереси у них, як правило, домінують над природними.

Широта інтелектуальних інтересів часто поєднується з відсутністю системи та методу. Характерною є схильність перебільшувати рівень своїх знань і особливо розумових можливостей.

Інтелектуальний розвиток у період ранньої юності полягає не так у нагромадженні нових умінь та перетвореннях окремих властивостей інтелекту, як у формуванні індивідуального стилю розумової діяльності,

тобто стійкої сукупності індивідуальних варіацій у способах сприймання, запам'ятовування і мислення, за якими стоять різні шляхи набування, нагромадження, переробки та використання інформації.

Важливо, що стиль мислення в цьому віці залежить також від типу нервової системи (***Н. Малкова***), при цьому одні її особливості можуть компенсуватися іншими.

Внаслідок розвитку мислення у юнаків відбувається вироблення критичного ставлення до знань та їх селекція. Суттєві зміни стають помітними у розвитку мислення юнаків, яке набуває ряду характерних якостей.

Базові якості мислення юнаків:

- логічність;
- інтроспективність;
- абстрактність;
- продуктивність;
- дивергентність.

Інтроспективність мислення реалізується через спроможність прослідкувати та проаналізувати хід власних думок, *логічність* фігурує як опора на докази, наукові обґрунтування, *абстрактність* виявляється через оперування поняттями, *економічність та продуктивність* спирається на контроль процесів міркування, їх скорочення. Зіштовхуючи особистість з численною кількістю нових, суперечливих життєвих ситуацій, юнацький вік стимулює та активізує її творчий потенціал. У власне юності відбувається *становлення дивергентного мислення*, що свідчить також про послаблення юнацького максималізму.

Дивергентне мислення – різновид мислення, який передбачає наявність багатьох однаково правильних і рівноправних відповідей на одне і теж питання.

Внаслідок розвитку мислення у юнаків відбувається вироблення критичного ставлення до знань та їх селекція. Знання в цьому віці перетворюються у систему, яка слугує основою для формування світогляду.

Паралельно з розвитком мислення покращується і ***мовлення*** хлопців та дівчат. Відбувається збагачення лексичного запасу новими термінами, удосконалюються мовні засоби, відшліфовуються вміння передавати думки в усній та письмовій формі. Суттєво активізується внутрішнє мовлення як наслідок системної рефлексії, відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення. У багатьох юнаків виявляється прагнення до самовдосконалення мовлення, пов'язане з труднощами викладу знань.

Навчальна та практична діяльність хлопців і дівчат стимулює розвиток їх ***уваги***. Інтенсивно розвивається здатність юнаків зосереджуватися на тривалий час, переборювати дію відволікаючих подразників, розподіляти та переключати увагу. Залежно від інтересів хлопців та дівчат виявляється вибірковість їх уваги. При їх наявності та стійкості довільна увага перетворюється на післядовільну (довільна увага, яка підтримується без вольових зусиль, майже як мимовільна), збільшуючи продуктивність засвоєння матеріалу.

Розвиток уваги в цьому віці дуже суперечливий. Так, зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність і переключати з одного об'єкта на інший; при цьому зростає і вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному, майже постійну розсіяність уваги (***П. Гальперін***).

Зазначимо, що названі особливості уваги (невміння зосереджуватись, переключатись та відволікатись від тих чи інших стимулів і подразників) – одна з основних причин низької успішності та цілої низки різноманітних емоційних проблем цього віку, зокрема пияцтва, наркоманії і гедонізму (***Д. Хемілтон***).

Для даного вікового періоду ***провідною діяльністю*** є *навчально-професійна*, тобто навчання, спрямоване на здобуття професії. Продовжуючи задовольняти потребу хлопців та дівчат у спілкуванні, навчання сприяє оптимальному розвитку інтелекту та формує професійну компетентність. *Провідними мотивами навчання* стають саме професійно орієнтовані, що зумовлює вибіркове ставлення молодих людей до навчальних предметів.

Розумовий розвиток юнаків полягає не тільки в накопиченні вмінь та змінах окремих властивостей інтелекту, а й у формуванні ***головного пізнавального новоутворення*** – *індивідуального стилю інтелектуальної діяльності*.

Індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності – стійка своєрідна система набуття, накопичення, переробки та використання особистістю інформації.

Дане новоутворення формується на основі типу вищої нервової діяльності, пізнавальних інтересів, досвіду та особистісних якостей. Важливим є врахування даного новоутворення при здійсненні педагогами індивідуального підходу до старшокласників і студентів.

11.3. Формування особистості в юнацькому віці. Криза 17-ти років.

Юність – це етап онтогенезу психіки, коли впродовж відносно незначного часу відбуваються глибинні зміни особистості. При цьому в юнаків не тільки з'являються нові інтереси, прагнення, але й відмирають, втрачаються чи суттєво видозмінюються старі. В даному періоді на перший план висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодої людини, її майбутніми намірами. *Головною суперечністю ранньої юності* є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід.

В ході вирішення цієї суперечності юнак шукає своє місце в дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації, тому ***головним особистісним новоутворенням*** ранньої юності є *самовизначення*.

Самовизначення – центральне особистісне новоутворення раннього юнацького віку, що виявляється як формування його представниками подальшого життєвого плану та способів його реалізації.

Юнацьке самовизначення має комплексний характер, так як розповсюджується не тільки на професійну сферу (вибір майбутньої трудової діяльності), а й на сімейну (вибір шлюбного партнера, створення сім'ї),

громадянську (суспільні позиції, вибір друзів) тощо. Його формування ускладнюється дисбалансом між швидким дорослішанням, статевим дозріванням і повільнішим настанням соціальної зрілості юнака.

Американський психолог ***Е. Еріксон*** вважав головним особистісним надбанням юнаків ідентичність, яка співзвучна з поняттям самовизначення.

Ідентичність (психосоціальна тотожність) – баланс, узгодженість між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою.

Якщо молода людина, за думкою психолога, не знаходить своєї ідентичності, то потрапляє в несприятливу для її психіки ситуацію змішування (дифузії) ролей. Продовжуючи дослідження ***Е. Еріксона***, канадський психолог ***Дж. Марсіа*** визначив, що *формування ідентичності* може відбуватись в наступних типових варіантах:

- невизначена (дифузна) ідентичність;
- приречений вибір;
- відстрочений вибір;
- зріла ідентичність.

Так, у випадку уникнення пошуку ідентичності, його запереченні юнаком мова йде про *дифузну ідентичніст*ь. Її може спричинити інфантилізм, негативна Я-концепція, викривлені механізми самоствердження. Пошуки ідентичності, замінені вибором дорослих чи здійснені під впливом випадкових обставин, визначають *передчасний (приречений) варіант* розвитку. Відкладений процес формування особистості, пов'язаний з несприятливими життєвими обставинами чи внутрішньою неготовністю юнака відображає *відстрочений вибір або мораторій*. Знаходження молодою людиною балансу між бажаннями і можливостями, узгодження своїх потреб щодо майбутнього з соціально зумовленою ситуацією розвитку вказує на досягнення *зрілої ідентичності*. Зазначені варіанти формування ідентичності є одночасно її типами та етапами.

Досягнення юнаком зрілої ідентичності дозволяє виробити життєвий план і приступити до його реалізації. За думкою ***І. Кона***, життєвий план – це план діяльності, тому він «заземлюється» в першу чергу на вибір професії. Отже, *провідним напрямком самовизначення в ранній юності є професійний*, який має певну динаміку:

1) діти (гра з «примірянням» на себе різних професійних ролей та імітацією відповідної поведінки);

2) підлітки (створення в уяві образу себе як представника привабливої професії);

3) підлітки-юнаки (попередній вибір професії на основі інтересів та схильностей);

4) юнаки (практичне прийняття рішення щодо вибору конкретної спеціальності та навчального закладу).

Збільшення періоду включення юнацтва в доросле життя пов'язане не тільки з ускладненням трудової діяльності, що потребує компетентності і тривалого навчання, а й з розширенням сфери індивідуального самоусвідомленості. Чим ширше можливості та діапазон професійного вибору, тим він складніший для юнака, тим паче, що самовизначення є одночасно і

самообмеженням. Вибір професії є тривалим та складним для юнаків процесом, зумовленим їх рівнем інформованості щодо специфіки трудової діяльності, рівнем домагань, інтересами, цінностями, здібностями тощо. Професійне самовизначення як необхідність для юнаків може бути ускладненим, якщо вони не враховують всіх потрібних для цього факторів, а зосереджуються лише на одному, наприклад престижності професії, але не зважають на насиченість ринку праці її представниками.

Базові фактори професійного вибору юнацтва:

1) *зовнішні*:

- престижність професії, її змістові та матеріальні характеристики;
- соціальний попит, можливості працевлаштування;

2) *внутрішні*:

- психофізіологічні якості, здібності;
- інтереси, покликання.

При виборі майбутньої професії молода людина орієнтується на запозичений досвід. За умов недостатньої обізнаності юнака про специфіку професій та слабкого знання власних особистісних якостей доречним є звертання до професійної консультації, яку надають кваліфіковані фахівці.

Емоційна сфера юнаків є більш стабільною, ніж підлітків. Молоді люди спроможні до саморегуляції своїх емоційних станів, ставлення до себе теж набуває більш стійкого позитивного змісту. Почуття, формуючись в узагальненому вигляді, поєднуються зі знаннями і виражають більш-менш стійкі світоглядні настанови. Тому даний віковий період також сенситивний до формування світогляду як системи стійких переконань. Значне місце в ньому займає моральна орієнтація як ставлення до людей, норми поведінки тощо. Моральна свідомість в юнацькому віці піднімається до ступеня стійких моральних переконань, що уможливлює свідому регуляцію поведінки. За дослідженнями американського психолога ***Л. Кольберга***, автора теорії морального розвитку, юнацький вік характеризується досягненням особистістю постконвенційного рівня.

Етапи морального розвитку за ***Л. Кольбергом***:

- доморальний;
- конвенційний;
- постконвенційний.

Психолог вважає, що моральний розвиток дитини зумовлений прогресивними змінами її інтелекту. На *доморальному рівні*, який властивий дітям, їх мотивацією вчинків спочатку є конформне уникнення покарання і отримання нагороди, трохи згодом – прагнення отримати користь від певної дії. Впродовж *конвенційного етапу*, що є типовим для підлітків, людина дотримується суспільних норм та встановленого порядку через прагнення вживатись у суспільстві, конформність. Високий рівень розумового розвитку юнаків дозволяє їм перейти до *постконвенційного рівня*, на якому регуляція поведінки здійснюється власною «автономною» мораллю особистості. На думку ***Л. Кольберга***, особистість досягає рівня справжньої моральності не раніше 20-ти років.

Початок юнацького періоду характеризується виокремленням інтересів, які стають більш серйозними, зрілими та стійкими. У власне юності інтереси

інтегруються у спрямованість особистості, що може мати *просоціальний, асоціальний чи антисоціальний зміст*. Статус студента зумовлює активізацію пізнавальних інтересів юнака, вони набувають професійного і дослідницького спрямування. Навчання в університеті сприяє розвитку здібностей молодої людини, як загальних, так і спеціальних.

У ранньому юнацькому віці поглиблюється та розширюється особистісна рефлексія – самопізнання особистістю себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Юнак намагається відмежуватись від потреби бути схожим на інших, а акцентує увагу на власних якостях, проявах своєї індивідуальності. Самопізнання хлопців та дівчат формує їх *самість*, а спілкування з іншими її поглиблює. У власне юності відбувається стабілізація образу Я та самооцінки. Тоді ж гармонізується рівень домагань, зростає самоповага, активізується мотивація досягнень.

Для всього вікового періоду характерне розгортання статеворольової ідентифікації, закріплення гендерних норм моралі та поведінки, формування готовності до шлюбних взаємин (ступінь якої дуже варіюється у різних хлопців і дівчат). Засвоєння гендерної ролі супроводжується високим рівнем тривожності сучасних юнаків, оскільки, за влучним висловом ***І. Кона***, молоді люди – справжні «раби» норми. Їх переконаність в тому, що існують загальні і чіткі стандарти щодо жіночності і чоловічності, не відповідає власній індивідуальності, що й викликає занепокоєння та розгубленість.

Для хлопців та дівчат типовим є пошук *сенсу життя*. В юності, коли людина здійснює свідомий вибір свого життєвого шляху, потреба осягнути сенс свого життя набуває потужного орієнтувального призначення. Ставлення молодої людини до світу набуває особистісного забарвлення. Рефлексія власних особистісних якостей, прагнення самореалізації зумовлюють пошук юнаками цінностей, які визначають сенс існування. Проблема пошуку сенсу життя значною мірою зумовлює стан психологічного здоров'я юнака. За словами ***В. Франкла***, відсутність сенсу життя вже в юності породжує стан «ноогенного неврозу» – почуття порожнечі, відчаю та безцільності існування. Психолог виокремлює *цінності, в яких втілюється сенс життя*:

1) творчість (праця, що є корисною для суспільства і особистості);

2) переживання (зміст та детермінованість емоцій і почуттів як цінностей);

3) ставлення (сприймання випробувань долі, мужність у стражданнях).

Для молодої людини найбільш прикладними постають перші два аспекти цінностей. Як зауважує ***Т. Зелінська***, смисловожиттєві роздуми в юнацькому віці спрямовані у майбутнє, на пізнання свого життєвого призначення, а відповідь на це питання звичайно розгортається у системі конкретних життєвих планів, які юнак має намір реалізувати. Тобто розгляд питання сенсу життя (навіщо?) переростає в питання цілей (чого досягати?).

Сучасні матеріальні контрасти українського суспільства викликають надмірну меркантильність юнаків. Однак втілення матеріальних домагань більшості хлопців та дівчат ще далеко попереду. Психологи відзначають високу тривожність багатьох сучасних молодих людей через невпевненість

стосовно власного майбутнього, пригніченість власними обмеженнями на фоні численних матеріальних спокус.

Для представників даного віку характерним є міф про власну унікальність тобто уявлення про себе і про свою психіку як винятковість. Психологічне призначення цього феномену психіки хлопців та дівчат – відшліфовування власної індивідуальності, стабілізація самооцінки. Також є типовими мрії юнаків про власне блискуче майбутнє і песимістичне уявлення розгортання буття суспільства, тому юнаки часто проявляють безтурботність, внаслідок чого їх життєвий досвід поповнюється помилками та висновками з них.

Однією з причин суперечливої поведінки та суджень молодих людей може стати *максималізм*, характерний для даного віку.

Юнацький максималізм – категоричне ставлення до дійсності, спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молодої людини, завищеність її життєвих ідеалів.

Його прояви мають місце в світогляді, емоційній та поведінковій сферах молодої людини. Багато юнаків демонструє максималізм як прагнення до якнайбільшого задоволення своїх матеріальних та духовних потреб, завищений рівень домагань.

Приблизно в 17 років представники юнацтва переживають ***вікову кризу***. Вона зазвичай протікає більш спокійно, ніж підліткова. Першочерговими причинами цієї кризи, за даними вітчизняних психологів, є складності самовизначення, особливо професійного. Нездатність молодої людини ідентифікувати себе з представником певної професії викликає тривожність, розчарованість та відчай.

Зарубіжні психологи беруть до уваги інші аспекти юнацького самовизначення як детермінацію кризи. Так, американський публіцист ***Г. Шихи*** схильна розглядати кризу сімнадцятирічних як *«відрив від батьківських коренів»*. На думку психолога, набуваючи власних світоглядних цінностей, юнак переглядає та аналізує життєві орієнтації, культивовані в родині. Результатом цього аналізу молодої людини в кризі може бути:

- прийняття та привласнення родинних цінностей;

- заперечення цінностей як непридатних , відкидання та вироблення власних;

- відбір цінностей та часткове прийняття.

Поступово об'єднуючий батьків та юнаків родинний зв'язок послаблюється. В результаті в дорослих доньок і синів назріває бажання залишити «батьківське гніздо», і вони починають обривати емоційні зв'язки з домом, які в цей момент їх обтягують. ***Г. Шихи*** стверджує, що стрімкий відрив від батьківських коренів забезпечує подальший адекватний розвиток життєвого циклу дорослої людини. Якщо криза не розгортається в цьому віці, вона наступить пізніше і буде переживатись важче.

ЛЕКЦІЯ 12. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

12.1. Загальна характеристика раннього дорослого віку.
12.2. Особливості функціонування психіки у ранньому дорослому віці.
12.3. Когнітивна сфера у ранній дорослості.
12.4. Побудова родинних взаємин людиною раннього дорослого віку.
12.5. Побудова кар'єри у ранньому дорослому віці. Професійний цикл.
12.6. Кризи періоду ранньої дорослості.

***Основні поняття*:** рання дорослість; молодість; психологічна зрілість; опанувальна поведінка; віковий годинник; інтелект дорослої людини; самореалізація; близькість; громадянський шлюб; ефект «скидання масок»; стадії батьківства; первинна шлюбна адаптація; вторинна шлюбна адаптація; самотність; професійний цикл; професіоналізація; кар'єра.

12.1. Загальна характеристика раннього дорослого віку.

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

Ранній дорослий вік охоплює період від 21 до 40 років. Людина в цьому віці є статево дозрілою, в неї розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовані система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний Я-образ, готовність до самовдосконалення та професійні наміри. Охоплює він дві фази.

Перша фаза ранньої дорослості триває приблизно з 21 до 30 років життя і збігається з *молодістю людини*. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру.

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

У *другій фазі ранньої дорослості* людині доводиться вирішувати такі *проблеми*:

1) *проблема професійної кар'єри*. Основною формою соціальної активності людини на цьому етапі її життя є професійна діяльність, нагромадження досвіду. Для одних людей задоволеність життям пов'язана з роботою, до інших приходить усвідомлення обмеженості можливостей власного зростання та неможливості здійснення задумів щодо кар'єри. Джерелом задоволення життям для них стає переважно сім'я та особисті інтереси;

2) *проблема виховання дітей*. Із народженням дитини зусилля сім'ї спрямовуються на її виховання. Кожен період розвитку дитини вимагає переходу батьківства на якісно новий рівень. Воно долає такі *стадії*:

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

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

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

г) і*нтерпретативна* – охоплює молодший шкільний вік (дорослі переглядають звичні виховні установки);

ґ) *взаємозалежності* – триває протягом підліткового віку (батьки аналізують стосунки зі своїми дітьми);

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

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

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

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

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

12.2. Особливості функціонування психіки у ранньому дорослому віці.

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

Із настанням дорослості змінюється співвідношення базових факторів психічного розвитку людини – роль біологічного послаблюється, посилюється активність самої особистості в контексті певних соціальних умов.

Попередні маркери, які використовувались для характеристики психічного розвитку дітей, підлітків та юнаків, втрачають типовий характер. За словами ***Г. Крайг***, хід розвитку дорослих описується визначеними культурою соціальними орієнтирами, а також ролями та відносинами, котрі входять в склад циклів родинного життя та кар'єри. На особистість впливають як передбачувані, так і несподівані події її власного та суспільного життя. Тому дорослість як найбільш тривала епоха онтогенезу людини важко піддається типізації. І все ж таки, за допомогою виокремлення найбільш загальних ознак психіки дорослих, надається характеристика їх психологічних якостей.

Психічний розвиток дорослого можна описати в контексті трьох взаємопов'язаних аспектів його «Я». Йдеться про розвиток таких систем Я-концепції, як індивідуальне «Я», родинне «Я» та професійне «Я». Розвиток індивідуального «Я» передбачає розвиток та вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та поведінкових якостей. Родинне «Я» пов'язане з функціонуванням таких соціальних ролей особистості як дорослої дитини батьків, члена подружжя, батька чи матері власних дітей. Професійне «Я» виявляється через трудову діяльність особистості, де вона виступає як професіонал, колега, начальник і підлеглий.

У всіх вище означених напрямках Я-концепції молода людина стоїть на початку шляху реалізації власних життєвих планів. Ці плани окреслились з юнацьких мрій, сформованих під впливом юнацького максималізму, тому на початку ранньої дорослості перед особистістю стоїть непросте завдання – узгодити свої мрії та реальність, бажане та дійсно досяжне.

На початку раннього дорослого віку остаточно завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад. До 40 років рівень фізичних можливостей людини залишається надзвичайно високим, тому рання дорослість в цілому – це

здоровий період. *Цей вік сприятливий для практикування звичок здорового способу життя, які визначатимуть надалі початок та інтенсивність старіння*.

Настання фізичної зрілості має підкріплюватись набуттям *психологічної зрілості*.

Зрілість психологічна – системна якість особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності.

Культурні цінності суспільства визначають зміст психологічної зрілості, однак найчастіше фігурують такі її *типові ознаки*:

- сформовані цінності та перспективи;
- особистісна активність та самостійність;
- здатність до вибору та відповідальність за нього;
- позитивна Я-концепція та адекватна самооцінка;
- емоційна врівноваженість та емпатійність;
- адаптивність та гнучкість психіки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Смертність в цьому періоді дорослості є найнижчою, в основному через трагічні випадки, а сексуальність найвищою. Відповідно, найвищий рівень сексуальності провокує сексуальну поведінку й інтенсивне інтимне спілкування з протилежною статтю. Даний вік є сприятливим для народження жінками дітей.

Для людей цього віку характерна висока адаптивність організму та психіки, що допомагає у подоланні стресів, та хороші відновлювальні можливості, які забезпечують високу працездатність людини. Однак образ життя, який властивий людині раннього дорослого віку, визначає стан її здоров'я та інтенсивність старіння в середній та пізній дорослості.

12.3. Когнітивна сфера у ранній дорослості.

Розвинений інтелект дорослої людини є передумовою її особистої волі та самодостатності, не допускає маніпулювання собою. Володіючи ним, людина швидко приймає рішення, чітко висловлює свої думки, легко пристосовується до нової ситуації, глибоко засвоює домінуючу систему цінностей. ***Інтелект дорослої людини*** характеризують:

- особливості його структури та функціонування в умовах професійної діяльності (феномен «компетентності»);
- неординарні інтелектуальні досягнення (феномен «таланту», у літніх людей – феномен «мудрості»);
- ментальний (розумовий) досвід.

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

За думкою ряду дослідників (***С. Пако***, ***К. Ховланд*** та інші), на початку раннього дорослого періоду (близько 25 років) людина досягає піку ***розумових функцій***. Після 30-ти років ймовірним є спад інтелектуального потенціалу, якщо він не підтримується систематичною розумовою працею.

Для цього віку характерною є компенсація розумових резервів набуттям соціально-професійного досвіду.

Впродовж ранньої дорослості когнітивні навички, якими користуються частіше, зберігаються краще, ніж ті, котрі використовуються рідше.

До 25 років ***сенсорно-перцептивні*** характеристики дорослого досягають максимального розвитку, зберігаючись на цьому рівні у більшості людей до 40 років. Зокрема, зорова, слухова та рухова чутливість найкраще виявляються на початку періоду, а обсяг поля зору – у тридцятирічному віці. Особливо добре сенсорно-перцептивні властивості функціонують за умови їх систематичного оптимального навантаження.

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

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 скорочується час реакції людини на стимули, оптимальним він є у 20–25 років.

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

Сила правої і лівої рук чоловіків 18–19 років є значно вищою, ніж у 30–35 років. Швидкість рухових реакцій (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.

Вивчення ***Г. Еббінгаузом*** динаміки мнемічних якостей людини дозволило виокремити наступний онтогенез *пам'яті*:

1) до 25-ти років – поступовий прогрес мнемічних якостей;

2) від 25-ти до 60-ти років – стабілізація функцій пам'яті;

3) від 60-ти років і старше – регресивні тенденції мнемічної діяльності.

Дослідження *короткочасної вербальної пам'яті* дорослих виявили високі показники її роботи в періоді з 18 до 30 років, далі простежується тенденція зниження продуктивності. Дещо ширший діапазон працездатності *довготривалої вербальної пам'яті* – від 18 до 35 років, тоді як *образна й асоціативна пам'ять* людини зменшують продуктивність після 20 років.

Впродовж раннього дорослого віку ***мислення*** особистості набуває комплексного характеру мислених операцій та високого рівня інтеграції різних видів мислення. Так, результати роботи *теоретичного мислення* перевіряються практикою. В свою чергу *практичне мислення* відштовхується від понять теоретичного, і цим вони взаємно збагачуються. Наукові

дослідження свідчать, що впродовж всього періоду ранньої дорослості різні види мислення розвиваються нерівномірно.

Мислення людини раннього дорослого віку характеризується значною гнучкістю – здатністю використовувати попередній життєвий досвід у нових незнайомих ситуаціях. Саме критичність і гнучкість мислення дозволяє людині даного віку будувати адекватні смислові системи, які містять прийнятні життєві цінності.

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

Якщо ***К. Рігель*** пропонує критерієм когнітивної зрілості дорослої людини вважати діалектичне мислення, то ***Г. Лейбоуві-Віф*** наполягає на поєднанні логіки, обов'язковості та відповідальності. Саме розвиток навичок самостійного прийняття рішень та відповідальності за них уможливлює подолання суперечностей та непевностей життєвого шляху дорослої людини. Тут мислення у поєднанні з волею виступає засобом самореалізації особистості.

Очевидно, що динаміка мислення впродовж раннього дорослого віку залежить від інтелектуальної активності особистості. Професійно спрямоване навчання студентів передбачає високий рівень задіяності їх мислення. Зміни мислення, зафіксовані американським психологом ***У. Перрі*** щодо студентів, мають стадіальний характер:

1) *початковий дуалізм* – інтерпретація світу авторитарним способом за принципом «істина – помилка»;

2) *концептуальний релятивізм* – визнання, сприймання та аналіз альтернативних точок зору;

3) *самостійно обрана концепція* – критичний аналіз проблеми та відповідальний вибір рішення.

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

За даними ***Д. Векслера***, прогресування вербальних інтелектуальних функцій охоплює період до 30 років. Вершина лексичних функцій досягає свого максимуму в 40 років. Після 30 років спостерігається зниження інтелектуальних функцій, пов'язаних не з мовою, а з моторикою.

Експериментальні дослідження діагностували нерівномірність проявів різних властивостей ***уваги*** в ранньому дорослому віці. Зокрема, зростання продуктивності обсягу, переключення та вибірковості уваги людини досягає її

33-річного віку з орієнтовним піком в 27–33 роки, надалі фіксується зниження показників. Стійкість та концентрація уваги впродовж періоду суттєво не змінюються. На функціонування уваги в ранньому дорослому віці суттєво впливають ті види діяльності, якими займається людина. Так, у педагогів якості уваги зберігають високу продуктивність і по завершенню ранньої дорослості.

Отже, когнітивний розвиток людини впродовж раннього дорослого віку має індивідуально зумовлений характер і регулюється її запитами, настановами, прагненнями та конкретними діями.

12.4. Побудова родинних взаємин людиною раннього дорослого віку.

Започатковані у юності пошуки ідентичності тривають і в ранній дорослості. Завершення професійного навчання та початок трудової діяльності визначають професійну ідентичність, а налагодження близьких взаємин з протилежною статтю викликає активізацію родинної ідентичності особистості. Якщо у молодої людини нема відчуття того, що вона зайнята своє справою чи має благополучну родину, то натомість приходить переживання незавершеності, незбалансованості життя.

Формування ідентичності стає підґрунтям для вирішення центрального завдання психіки людини раннього дорослого віку – самореалізації.

Самореалізація – конструктивне виявлення та втілення людиною свого особистісного потенціалу, його розвиток та збагачення.

За ***З. Фройдом***, самореалізація – це вміння любити і трудитись. Відповідно, успішність життєвого шляху людини раннього дорослого віку здебільшого визначається самореалізацією в двох важливих напрямках – професійному та родинному.

Е. Еріксон тісно пов'язує досягнення ідентичності в дорослості з розвитком близьких взаємин з друзями, дружиною чи чоловіком.

Близькість – тип тісних позитивних емоційних стосунків особистості з іншою людиною, що приносить взаємне задоволення, сприяє формуванню ідентичності та збереженню індивідуальності.

Е. Еріксон наголошує, що неспроможність до встановлення особистістю близькості впродовж раннього дорослого віку викликає почуття самотності, пригніченості, підозрілості та ускладнює соціальну адаптацію.

Найсприятливішим підґрунтям для встановлення близьких взаємин з особами протилежної статі є почуття закоханості й кохання. Американський психолог ***Р. Стернберг***, автор відомої трикомпонентної теорії кохання, вважає, що дане почуття характеризується наявністю трьох складових:

1) *інтимність* (симпатія до людини як до особистості, близькість у спілкуванні з нею, емпатія та підтримка);

2) *пристрасть* (фізичний потяг та сексуальна поведінка);

3) *рішення / зобов'язання* (рішення про довготривалість почуттів та їх спрямованість на одну людину).

В залежності від наявності у людини цих складових компонентів існують такі різновиди почуттів:

Різновиди кохання за теорією Р. Стернберга

Типи близьких взаємин	Компоненти кохання		
	Інтимність	Пристрасть	Зобов'язання
Симпатія	+	-	-
Пристрасне кохання	-	+	-
Вигадане кохання	-	-	+
Романтичне кохання	+	+	-
Товаришування	+	-	+
Сліпе кохання	-	+	+
Досконале кохання	+	+	+

У таблиці позначка «+», означає наявність компоненту, «-» – його відсутність.

Дані різновиди є межовими випадками, що фігурують у теорії ***Р. Стернберга***, а більшість реальних стосунків є проміжними між цими різновидами. Показовим є існування значної кількості варіацій почуттів та людських стосунків, що випливає з теорії ***Р. Стернберга***.

Кохання, тим паче взаємне, може стати потужним стимулом для формування пари. Однак вчені, що досліджували розповсюджений під час ранньої дорослості процес зближення чоловіка та жінки, виявляли зовсім різні його механізми.

Теорії тлумачення механізмів утворення пари:

- перенесення потягу до одного з батьків на партнера в дорослості (***З. Фройд***);
- теорія комплементарних потреб (***Уінч***);
- інструментальна теорія підбору партнера (***Сентерс***).

Так, засновник психоаналітичної теорії ***З. Фройд*** спирається на припущення щодо перенесення дитячого потягу до одного з батьків на партнера в дорослості. Отже, на основі складного несвідомого переносу хлопець шукає собі дівчину, схожу на його матір, а дівчина нареченого, що нагадує їй батька.

Згідно теорії ***Уінча*** процес зближення молодих людей відбувається на основі добре відомого принципу про притягування протилежностей. Відповідно, владного чоловіка привабить спокійна, поступлива жінка, а м'який чоловік шукатиме енергійну та рішучу жінку.

Альтернативу попередній теорії становлять дослідження ***Сентерса***, який, надаючи першочергової уваги потребам потенційної пари, визначає механізмом зближення молодих людей схожість чи доповнення потреб.

Формування пари є початком для подальшого розвитку взаємин. Те, наскільки успішно ці взаємини складуться, залежить від результатів взаємної *триетапної фільтрації переваг та недоліків молодих людей*:

1) *знайомство* (оцінка зовнішності, розуму та адекватності поведінки);

2) *залицяння* (аналіз інтересів, цінностей);

3) *рольова стадія* (з'ясування рольової сумісності).

Американський психолог ***Б. Муртейн*** вважає, що підбір шлюбного партнера вмотивований прагненням кожного з пари зробити найкраще придбання з усіх можливих варіантів. Цим і зумовлюється триетапна фільтрація переваг та недоліків молодих людей в ході їх зближення. Якщо перше враження під час знайомства є сприятливим, пара переходить до подальшого вивчення більш глибинних особистісних якостей один одного під час залицяння. По мірі з'ясування узгодженості інтересів, цінностей чоловіка та жінки, вони продовжують зближення з метою виявлення рольової сумісності в незареєстрованому чи офіційному шлюбі.

Внаслідок більш лояльного ставлення суспільства багато сучасних молодих пар не поспішає офіційно реєструвати стосунки, а обирає *громадянський шлюб*. Різниця між ним та зареєстрованим шлюбом виявляється у ступені свободи, відповідності, взаємодомовленості та юридичної захищеності.

Рішення пари одружитись може бути вмотивоване різними чинниками. *Типові мотиви одруження*:

- кохання;
- практичні розмірковування (економічна вигода);
- «узаконення» сексуальних стосунків або дітонародження;
- наслідування соціальних стереотипів;
- спосіб відриву від батьківської родини;
- поновлення батьківського комфорту;
- подолання вакууму самотності.

Кожен із шлюбних партнерів може керуватися декількома мотивами, наприклад, чоловік прагне налагодити близькість з жінкою в шлюбі, яка ще й буде турботливою господинею, як його мати. Жінка відчуває пристрасть до обранця, і також її приваблюють його чималі статки. Тому зазвичай одруження є полімотивованим кроком для обох шлюбних партнерів, але важливо, щоб ці мотиви були узгодженими. Найбільш сприятливими для шлюбного союзу є мотиви взаємного кохання і спільності інтересів.

За ***С. Костроміною***, серед тих, хто одружився через кохання і спільність поглядів, максимальна кількість задоволених шлюбом і мінімальна – незадоволених.

Однак романтика кохання може виступати першим випробуванням для молодят через складності подружньої адаптації. Після романтичного періоду залицянь, урочистого одруження та пристрасного медового місяця молодята стикаються з *ефектом «скидання масок»*.

Ефект «скидання масок» – більш глибоке пізнання молодятами один одного в звичних родинних умовах, що супроводжується побудовою реалістичного образу шлюбного партнера.

Внаслідок послаблення емоційності дошлюбних відносин після одруження, ідеалізація партнера теж послаблюється, тому ефект скидання масок може викликати розчарування чи конфлікт. Наслідки переживання ефекту «скидання масок» впливають і на успішність шлюбної адаптації, яка, за даними російського психолога ***В. Целуйко***, буває первинною і вторинною.

Первинна шлюбна адаптація – процес пристосування членів подружжя до шлюбного життя, який полягає в поступовому взаємному узгодженні їх думок, почуттів, потреб і поведінки.

В. Целуйко зазначає, що адаптація стосується всіх без виключення сфер сімейних відносин: матеріально-побутової, етико-психологічної і інтимно-особистісної.

Аспекти первинної шлюбної адаптації за ***В. Целуйко***:

1) *матеріально-побутова* – узгодження прав і обов'язків подружжя у виконанні домашніх справ, а також формування задовольняючої їх моделі планування і розподілу сімейного бюджету;

2) *етико-психологічна* – поєднання світоглядів, ідеалів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок, а також особистісних і характерологічних особливостей чоловіка і дружини;

3) *інтимно-особистісна* – досягнення подружжям сексуальної відповідності, що припускає їх взаємне не тільки фізіологічне, але і морально-психологічне задоволення інтимними відносинами.

Іншим, полярним до первинної шлюбної адаптації пристосуванням є вторинна шлюбна адаптація.

Вторинна шлюбна адаптація – надмірне звикання членів подружжя один до одного, послаблення подружнього кохання і пригнічення неповторного характеру шлюбного союзу.

Ця негативна адаптація виявляється в послабленні почуттів чоловіка та дружини, їх обезбарвленні, перетворенні в звичку, виникненні байдужості, яка з часом може перерости в неприязнь і навіть ненависть. Психолог ***В. Целуйко*** визначає наступні *аспекти вторинної шлюбної адаптації*:

1) *інтелектуальний* – зниження інтересу до шлюбного партнера як особистості внаслідок повторення ним в спілкуванні однакових думок, точок зору, оцінок;

2) *етичний* – відверта демонстрація своїх негативних якостей, думок і вчинків, використання під час спілкування неприйнятних жестів та інтонацій;

3) *сексуальний* – одноманітність інтимних відносин, що призводить до зниження взаємної привабливості і падіння статевого потягу.

Також ***В. Целуйко*** наводить *три головні умови боротьби з вторинною адаптацією*:

1) постійна робота над собою, духовне зростання, прагнення підтримувати в очах коханого свій престиж і статус;

2) подолання негативних наслідків вторинної адаптації – подальше підвищення культури взаємостосунків подружжя, послідовне виховання в собі лагідності, доброзичливості, чуйності, стриманості і тактовності;

3) підвищення взаємної автономності подружжя, їх відносної свободи один від одного.

Логічним продовженням закріплених у шлюбі близьких взаємин молодих людей є *народження дитини*. Ця подія перебудовує Я-концепцію та спосіб життя обох членів подружжя, але дестабілізація їх стосунків може спричинити сімейну кризу. Конструктивне подолання цієї кризи додає ще однієї грані до ідентичності людини – *подружньо-батьківської*. *Перехід до батьківства зумовлює ряд психологічних змін особистості*:

- зміни самосприймання та ідентичності (батьківський статус);
- перерозподіл ролей в подружніх взаєминах;
- зміни у стосунках зі старшими членами родини;
- зміни ролей та стосунків поза родиною (на роботі);
- нові виховні права та обов'язки.

Якщо одруження та подальше народження дитини відбулось на початку ранньої дорослості, то до кінця періоду особистість встигає прожити майже всі ***стадії батьківства***, визначені американським психологом ***Е. Галинські***:

1) *формування образу*:
- тривалість – від зачаття до народження дитини;
- створення подружжям образу майбутнього малюка;

2) *вигодовування*:
- тривалість – перші два роки життя дитини;
- формування емоційної прив'язаності до дитини, співвіднесення мрій з реаліями;

3) *авторитету*:
- тривалість – з 2 до 6 років життя дитини;
- завоювання авторитету, узгодження виховних стратегій батьків;

4) *інтерпретативна*:
- тривалість – з 6 до 11 років життя дитини;
- перегляд батьками успішності виховання дитини відповідно до вимог школи;

5) *взаємозалежності*:
- тривалість – з 11 до 18 років життя дитини;
- прийняття батьками дорослішання дитини та зміна стилю спілкування з нею;

6) *розходження*:
- доросле життя дитини;
- прийняття особистісної незалежності дитини, аналіз успішності виконання батьківських функцій.

Кожне подружжя постає перед питанням планування численності родини, тобто кількості дітей. Сучасні тенденції свідчать про схильність до малодітності (не більше двох дітей). Вивчення мотивів відмови батьків від багатодітності, за даними ***С. Костроміної***, виявило два *домінуючі мотиви – погані матеріально-житлові умови та обмеження за віком*. Тенденція зростання бездітних шлюбів, характерна для нашого суспільства, викликана погіршенням репродуктивного здоров'я чоловіків та жінок, а також свідомою відмовою від батьківства. Головними аргументами шлюбних пар, що свідомо відмовляються від народження та виховання дітей, є сприймання дітей як перешкоди для:

- подружніх взаємин (за принципом «третій – зайвий»;
- повноцінної соціальної активності дорослих (побудови успішної кар'єри, самореалізації через хобі тощо).

Задоволення потреб та запитів зростаючої дитини може стати складним завданням для батьків. Це особливо стосується батька чи матері, які, самотужки виховуючи дитину, відчувають рольове перевантаження та підвищену відповідальність. Переважну більшість таких вихователів

складають жінки. Частина з них знаходиться в статусі розлучених, частина – самотні. Виховання дитини потребує від них постійних зусиль, а матеріальне забезпечення родини ускладнює це завдання. Значно рідше зустрічаються чоловіки, що самотужки виховують дітей, проте самотній батько зіштовхується з тими ж проблемами, що і самотня мати. Батькам-одинакам, як і самотнім матерям, буває складно зберегти коло друзів, отримати від них емоційну підтримку, тому вони часто переживають почуття самотності та пригніченості. Позитивну роль в даному випадку відіграє допомога родичів.

Іноді, попри сприятливі у ранньому дорослому періоді можливості для розгортання близьких взаємин, люди залишаються самотніми. Сприймання суспільством таких людей зосереджується у двох протилежних образах:

1) вільні і самодостатні життєлюбці;

2) фізично і психологічно непривабливі невдахи.

Характерно, що ці образи відображають гендерну нерівність, тому що саме чоловіків частіше сприймають у позитивному образі життєлюбців-холостяків, тоді як самотні жінки постають в непривабливому образі невдах-«старих дів».

Однак, самотність в ранній дорослості може спричинитись цілим рядом факторів.

Причини самотності у ранньому дорослому віці:

- стан здоров'я;
- комунікабельні проблеми;
- побудова кар'єри;
- зациклєність на негативному досвіді;
- догляд за хворими батьками;
- егоїстичність чи надмірна критичність;
- незгода батьків чи дітей.

При значній розповсюдженості несприятливих життєвих факторів як причин самотності, часто фігурує і свідомий вибір дорослого. За думкою ***Г. Крайг***, вибір на користь самотнього образу життя може бути результатом виваженого рішення – знаходження балансу між свободою і зобов'язаннями, між самодостатністю й взаємозалежністю. Але таке ставлення до життя нерідко призводить до того, що самотня людина займає позицію відчуженості і самозациклености. Тривала самотність неодмінно формує егоїзм особистості як наслідок постійного прислуховування до себе, орієнтації тільки на свої потреби, смаки.

За ***К. Хорні***, корені свідомо обраної самотності дорослого криються в дитячих взаєминах з батьками, коли батьківська родина не задовольняла потреби дитини в любові і безпеці.

Цей статус також породжує подальші комунікативні проблеми: маючи можливість нарешті поспілкуватись з іншою людиною, самотня зациклюється у розмовах на собі і викликає негативну реакцію співрозмовника. Нова невдача посилює негативне самосприймання.

Також тривала самотність поглиблює особистісні проблеми людини, оскільки посилює песимізм, озлобленість, обезцінення життя, викликає хронічний депресивний стан або стійку агресію.

12.4. Побудова кар'єри у ранньому дорослому віці. Професійний цикл.

Іншим напрямком самореалізації людини раннього дорослого віку, альтернативним родинному, є професійний. Його розгортання та зміст психологи представляють через професійний цикл.

Професійний цикл – система послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності.

Ряд психологів, вивчаючи питання професійного циклу особистості, уклали його періодизацію. Серед зарубіжних концепцій найбільш відомою є теорія американського психолога ***Д. С'юпера***, який визначив етапи професійної діяльності, виходячи з її значимості для особистості на певному етапі її життя.

Етапи професійного циклу за Д. С'юпером

Етап	Тривалість	Опис
росту	від народження до 14 років	дитячі ігри з ролями професійного спрямування, випробування успішності здійснення різних видів діяльності, поява інтересів
дослідження	від 15 до 24 років	аналіз власних потреб, інтересів, здібностей, цінностей та можливостей в ході професійного самовизначення, розробка можливих варіантів професійної кар'єри, професійне навчання
зміцнення кар'єри	від 25 до 44 років	прагнення зайняти вагоме місце в обраній сфері діяльності, вияви творчості в професійній праці
збереження досягнутого	від 45 до 64 років	намагання зберегти те робоче місце, якого досягнуто на попередньому етапі
спаду	після 65 років	зниження фізичних та розумових сил, скорочення посадових функцій, завершення професійного циклу

Д. С'юпер наголошує, що впродовж професійного самовизначення, пошуку роботи та розбудови кар'єри особистість розвиває та уточнює свою професійну Я-концепцію.

Визнані вітчизняні періодизації професійного циклу надані в роботах російських психологів ***Е. Зеєра, Є. Клімова, Т. Кудрявцева, А. Маркової*** та іншими. Узагальнюючи їх, можна надати періодизацію, представлену ***В. Бодровим***:

Стадії професійного циклу за В. Бодровим

Стадія	Тривалість	Опис
Допрофесійного розвитку	від народження до 11–12 років	формування особистості дитини як майбутнього суб'єкта праці засобами гри та навчання

Оптації	від 11 до 15 (18) років	оволодіння системою базових ціннісних орієнтацій щодо побудови життя та професійного шляху, професійне самовизначення
Професійного навчання	від 15 (18) років до 19 (23) років	цілеспрямоване засвоєння знань, умінь та навичок в обраній професійній діяльності, формування професійної придатності
Професійної адаптації	від 19 (21) до 24 (27) років	пристосування до соціальних та професійних норм, умов, процесів праці, зародження професіоналізму
Розвитку професіонала	від 21 (24) до 45 (50) років	вдосконалення професійних та особистісних якостей та компетенцій фахівця
Реалізація професіонала	від 45 (50) до 60 (65) років	повна чи часткова реалізація професійного потенціалу, досягнення максимальної майстерності
Спаду	З 61 (66) років	прогресуюче зниження професійної активності, перебудова діяльності та цінностей

Відповідно до даних періодизацій професійного циклу людина в ранньому дорослому віці завершує професійне навчання, шукає роботу, працевлаштовується, пристосовується до роботи та вибудовує кар'єру, тобто розгортається її професіоналізація.

Професіоналізація – процес оволодіння людиною певною професією, перехід в ряди професіоналів.

Важливим етапом професіоналізації є професійне навчання, надбанням якого є ***первинна професійна ідентичність*** майбутнього суб'єкта праці, до складу якої входять:

1) *професійна спрямованість*:
- схильності до даної діяльності;
- позитивна мотивація професійної праці;

2) *професійна компетентність*:
- наявність фахових знань, вмінь та навичок;
- професійно значимі настанови та особистісні якості;

3) *професійна самосвідомість*:
- професійний Я-образ;
- професійна самооцінка.

Успішність пошуків роботи та працевлаштування дипломованого фахівця визначається сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників. Так, впевненість в собі, професійні настанови, рівень домагань уособлюють внутрішні фактори, а суспільна пропозиція, вакансії – зовнішні.

Після працевлаштування у молодого фахівця розгортається професійна адаптація тобто пристосування до змісту та умов праці, що може ускладнюватися такими факторами:

- розбіжність між підготовкою фахівця та конкретними вимогами посади;
- невідповідність теоретичного та практичного рівня підготовки фахівця;
- завищений рівень домагань молодого спеціаліста;
- неадекватні вимоги адміністрації;
- несприятливий психологічний клімат трудового колективу.

Наслідком конструктивного розв'язання суперечностей професійної адаптації молодим фахівцем є сформована у нього ***вторинна професійна ідентичність***, що виявляється у певних ознаках.

Вияви вторинної професійної ідентичності:

- позитивна мотивація професійної діяльності;
- зростання професійної компетентності;
- налагоджена професійна рефлексія;
- прагнення до професійного самовдосконалення;
- адекватна професійна самооцінка.

Сформована вторинна професійна ідентичність свідчить про те, що професійна діяльність стала вагомим аспектом життєвої стратегії особистості, що визначає соціальний статус, рівень прибутків, розпорядок дня, контакти та можливості розвитку.

Досягнення достатнього рівня професіоналізму дозволяє суб'єкту праці претендувати на побудову *кар'єри*.

Кар'єра – рух і становище людини як суб'єкта праці в системі громадських, економічних і ділових відносин, зумовлені її особистісними можливостями, ресурсами та соціально-економічною ситуацією.

Психологи визначають *вертикальний та горизонтальний варіанти побудови кар'єри*. Якщо зміни статусу суб'єкта праці пов'язані з його підвищенням, просуванням службовими сходинками, то йдеться про вертикальний варіант. Горизонтальний варіант кар'єри передбачає зміну місця роботи без посадового підвищення.

Існують типові суб'єктивні фактори, що складають *кар'єрний потенціал особистості*:

- психофізичні характеристики (стан здоров'я, працездатність);
- особистісні якості (інтелектуальні, вольові та моральні риси);
- компетентність (професійна кваліфікація, майстерність);
- життєві і кар'єрні орієнтації (інтереси, амбіції, настанови);
- професійна самосвідомість (образ себе як фахівця, професійна самооцінка і рівень домагань).

Успішна професійна адаптація та подальша побудова кар'єри є ознаками класичної моделі професійного циклу, де суб'єкт праці підтверджує правильність свого професійного самовизначення. Однак, саме впродовж ранньої дорослості частина людей змінює свою роботу, здобуває альтернативну професійну освіту в пошуках справжньої професійної ідентичності.

Впродовж перших років роботи у професійній Я-концепції молодого спеціаліста відбувається психологічна трансформація – перетворення мрій у реалістичний погляд на кар'єру. На початкових етапах своєї трудової діяльності особистість навіть може переживати розчарування, коли мрії, пов'язані з роботою, не співпадають з реальністю. Домінуюче місце в мотивації кар'єрного просування особистості починають займати мотиви заробітку та матеріального заохочення, якщо робота не визнається покликанням, сенсом життя.

Загалом, ***ефективність праці*** визначається рядом чинників, головним з яких є наявність смислу професійної діяльності. Однак психологічні опитування, спрямовані на з'ясування факторів вагомості професійної діяльності для представників ранньої дорослості, виявили дві групи таких факторів. До ***зовнішніх факторів*** віднесли значну заробітну платню, комфортні умови праці, престижність статусу, компетентність керівництва, підтримку колег, можливості професійного навчання та кар'єрного зростання. ***Внутрішніми факторами*** виявились цікавість змісту діяльності, можливість творчості, стимуляція інтелекту, підвищення самооцінки і самоповаги. Суб'єкти праці, які називали внутрішні фактори, схильні в цілому більше віддаватись роботі і пов'язувати її з життєвою самореалізацією.

Побудова та зміцнення кар'єри супроводжуються переглядом цінностей «робота – сім'я», що значно важче дається жінкам, ніж чоловікам. Професійне становлення жінок і чоловіків відрізняється домінуванням життєвих пріоритетів. Оскільки жінки в ранній дорослості більше орієнтовані на близькі взаємини у шлюбі, народження й виховання дітей, то їх кар'єрне просування починається пізніше, ніж у чоловіків. Багато жінок намагається поєднати родинний та професійний напрямки самореалізації, хоча це вимагає від них значних зусиль.

12.5. Кризи періоду ранньої дорослості.

Розгортання життєвого шляху впродовж ранньої дорослості поєднує як відносно стабільні періоди, так і переживання криз. Складні обставини життя вимагають від людини перегляду її цінностей та життєвої стратегії. Як зазначає ***Т. Титаренко***, *життєва криза* – це період, протягом якого змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху.

23 роки можна розглядати в контексті переживання нормативних та ненормативних криз. ***Перша криза*** (23 роки) пов'язана з добудовою життєвого плану, розпочатою ще в юності, що потребує узгодження фантазій, максималізму з реальними можливостями. Проте молода людина, сповнена амбіцій, прагне досягнути якнайбільшого і розпочинає життєву експансію – діяльність щодо реалізації запланованого. Проблемним може стати вибір щодо співвідношення кар'єри та сім'ї. Самооцінка під час кризи суттєво залежить від реакції оточення.

Наступна криза (***криза 33 років***) визначається необхідністю корекції життєвих планів, їх приземлення до можливостей та обставин. На основі накопиченого життєвого досвіду у особистості виникає усвідомлення

обмежень у досягненні мети. Кризу супроводжує усвідомлення остаточного закінчення молодості, початок домінування інтелекту над почуттями. Для шлюбу характерне послаблення або й завершення періоду пристрасної закоханості, що потребує нового підґрунтя для стосунків подружжя. Розв'язання кризи супроводжується формуванням *життєвого паттерну* – стилю проходження життя.

Близько 37–40 років розгортається одна із найскладніших нормативних криз дорослості – ***криза середини життя***. Передумовами цієї кризи є початок старіння, зупинка в побудові кар'єри, відокремлення дорослих дітей, що спричинюють усвідомлення середини життя та його конечності і викликають перегляд життєвих досягнень.

Особливо гостро криза переживається в таких випадках:

- якщо досягнення людина вважає несуттєвими;
- якщо попереду нема перспектив значних змін і людину лякає подальша одноманітність існування;
- якщо життєві досягнення сприймаються як невідповідні ідентичності.

Ймовірність гострого переживання кризи середини життя людиною різко зростає в умовах економічних та соціальних негараздів країни.

Окрім вікових, у даному періоді можливе переживання і ненормативних криз. Найбільш типовими серед них ***Н. Співак*** вважає *кризи*:

- здоров'я;
- життєвих помилок;
- значимих стосунків;
- самореалізації;
- особистісної автономії.

Конструктивне подолання цих криз зумовлює прогресивні зміни особистості.

ЛЕКЦІЯ 13. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

13.1. Завдання розвитку середньої дорослості та гендерні відмінності.
13.2. Особистісний розвиток та фізичні зміни представників середнього дорослого віку.
13.3. Когнітивний розвиток особистості середнього дорослого віку.
13.4. Зміни у професійній діяльності представників середнього віку.
13.5. Сімейні стосунки в середньому дорослому віці.
13.6. Криза середнього дорослого віку.

***Основні поняття*:** середня дорослість; гормональні зміни; текучий інтелект; кристалізований інтелект; генеративність; емоційна гнучкість; розумова гнучкість; самоповага; хронічний стрес; самоактуалізація; криза професійної кар'єри; професійне вигорання; професіоналізм; професійна самосвідомість; професійна самооцінка; професійне «плато»; професійні деструкції; криза середнього дорослого віку; екзистенційний вакуум.

13.1. Завдання розвитку середньої дорослості та гендерні відмінності.

Найбільший проміжок часу життя дорослої людини займає період *середньої дорослості*, приблизно з 40 до 60 років, коли суб'єкт оцінюється як «ні молодий, ні старий». У цей час відбувається стабілізація всього життєвого укладу індивіда і його особистих якостей. Сучасні психологи, які проводили лонгітюдні дослідження, не знаходять у більшості учасників так званої *кризи середини життя,* що дозволяє розглядати середній вік в якості інтервалу стабільності.

Інша точка зору полягає в розумінні даного періоду не просто як етапу збереження всього придбаного на попередній стадії, а як ступені подальшого розвитку суб'єкта, де досягається пік творчого підходу до життєвих проблем і максимальний вплив на інших. Середній вік здатний бути періодом розквіту в сімейному житті індивіда, його кар'єрі або творчих здобутків, він відіграє важливу роль у здобутті людиною *почуття самоактуалізації*.

Типові психологічні завдання середнього дорослого віку:
- прийняття фізичних змін та вироблення життєвої мудрості;
- досягнення а підтримання оптимального життєвого рівня;
- використання прийнятних способів проведення дозвілля;
- допомога дітям у їх дорослому становленні;
- підсилення особистісного аспекту в подружніх взаєминах;
- пристосування до взаємодії з батьками похилого віку.

Р. Хейвігхерст називає наступні *завдання середнього віку*:
1) досягнення зрілої громадянської і соціальної відповідальності;
2) досягнення і підтримання доцільного життєвого рівня;
3) вибір відповідних способів проведення дозвілля;
4) допомога дітям стати відповідальними і щасливими дорослими;
5) посилення особистісного аспекту подружніх відносин;

6) прийняття фізіологічних змін середини життя і пристосування до них;

7) пристосування до взаємодії зі старіючим батьками.

Згідно поглядів ***Е. Еріксона***, головним напрямком розвитку людини середнього дорослого віку є перехід до генеративності.

Генеративність (за Еріксоном) – прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ.

Основним протиріччям розвитку, що задає особистісну динаміку, стає, згідно з концепцією ***Е. Еріксона***, «продуктивність – стагнація», позитивне рішення якого здійснюється через виховання нового покоління і турботу про нього, через професійні успіхи та творчі досягнення. Негативний розвиток суб'єкта на даному етапі проявляється в черствості, тузі, депресії.

Здійснені на початку періоду аналіз та оцінка особистістю своїх життєвих досягнень спонукають обрати пріоритетами діяльності духовні цінності, тому генеративність досягається засобами професійної й творчої діяльності, наставництва та виховання дітей. За думкою ***Е. Еріксона***, відсутність генеративності в середньому дорослому віці викликає стагнацію особистості. Для уникнення стагнації в особистісному розвитку дорослі здійснюють турботу про наступну генерацію та умови її становлення.

Розширюючи погляди ***Е. Еріксона***, ***Р. Пек*** наполягає на існуванні ряду конфліктів особистісного розвитку представників середнього дорослого віку, розв'язання яких забезпечує досягнення життєвої мудрості.

Р. Пек конкретизував основні життєві завдання середньої дорослості, представивши їх у вигляді дилем:

- *цінність мудрості – цінність фізичної сили.* Людина, яка до того вела напружене життя, у зв'язку зі зниженням фізичних сил і ослабленням здоров'я повинна змінити темп свого життя і не так «викладатися», переключити більшу частину своєї енергії на розумову діяльність;

- *соціалізація – сексуальність.* Акцент взаємин переміщається із сексуальної близькості, або конкуренції, коли людина однієї статі сприймалася як «суперник», а людина протилежної статі – як потенційний сексуальний партнер, і взаємодія з ними протікала в одному вимірі «тяжіння – відштовхування», на спілкування та товариські стосунки. Вирішення цієї проблеми на користь соціалізації призводить до того, що інші люди приймаються як особистості, друзі, тому відносини з ними знаходять велику глибину взаєморозуміння;

- *емоційна гнучкість – емоційне збіднення.* Нездатність до емоційної віддачі по відношенню до нових людей та нових занять веде до застою. Особливо важлива емоційна гнучкість по відношенню до підростаючих дітей, їх друзів і сімей;

- *інтелектуальна пластичність – інтелектуальна ригідність.* Серед людей середнього віку існує відома тенденція до зростаючої ригідності в поглядах і діях, що робить їх закритими для нових ідей. Ця розумова жорсткість повинна бути подолана, або вона переросте в нетерпимість, призведе до нездатності творчо вирішувати проблеми. Необхідно виробляти у себе відкритість новому досвіду і нових взаємовідносин.

По мірі зменшення фізичних сил та послаблення здоров'я людина переключає більшу частину своєї енергії на розумову діяльність замість фізичної, тобто відбувається визнання цінності мудрості проти значимості фізичної сили. У спілкуванні з іншими через фізичні та моральні зміни особистість змінює орієнтацію з сексуальної та конкурентної на товариську. *Емоційна гнучкість* особливо потрібна в складних життєвих ситуаціях, для подолання криз. *Розумова гнучкість* спрямовується на усунення консервативних поглядів, зміну застарілих життєвих правил.

Згідно ***К. Ріффу***, чим краще ваше психічне здоров'я, тим рідше ви порівнюєте себе з людьми, які примушують вас почуватися неповноцінними.

Життєва мудрість базується на широких знаннях, вмінні адекватно оцінювати події й інформацію та здатності долати невизначеність. Мудрість виявляється і в ставленні до себе – гармонізації самооцінки, поглибленні самосприймання та самоповаги. Зріла особистість в середній дорослості, відчуваючи певні труднощі, частіше порівнює себе з людьми, що знаходяться в гіршому становищі.

Життєва мудрість потрібна людині для адекватного реагування в стресових станах. *Схильність до переживання стресів* є характерною для представників середньої дорослості через насиченість та напруженість даного відрізку життя. Оскільки *хронічний стрес* погіршує емоційний стан людини і послаблює її імунітет, то важливими є вміння боротись зі стресом, а також керувати подіями, що його викликають. Існують три ***основні способи боротьби зі стресом***:

1) *вирішення проблем*:

- виокремлення суті проблеми, аналіз можливостей її подолання;
- вибір варіанту рішення та його втілення;

2) *зміна ставлення до проблеми*:

- розгляд проблеми як способу загартування характеру;
- аналіз позитивів та негативів ситуації;
- знаходження комічних сторін проблеми;

3*) примирення з існуванням проблеми з послабленням стресової напруги*:

- визнання неможливості рішення проблеми зараз;
- відпочинок, релаксація, переключення.

Важливим завданням даного віку є стабілізація *самоповаги*, яка є центральною ланкою Я-концепції зрілої особистості. Потреба у самоповазі впродовж середньої дорослості досягає максимуму і перестає рости через:

- формування в особистості реалістичної оцінки власної значимості та цінності, досягнення незалежності від зовнішніх оцінок;
- підкріплення самоповаги суспільним визнанням, позитивною репутацією, високим родинним та професійним статусом.

Досягнення самоповаги, за думкою засновника гуманістичної психології ***А. Маслоу***, формує в особистості наступну ієрархічну потребу – в *самоактуалізації*.

Самоактуалізація – прагнення людини в своєму розвитку найбільш повно виявляти та використовувати в діяльності свої здібності, можливості й якості.

Згідно концепцій гуманістично спрямованих психологів, самоактуалізація є фундаментальною потребою особистості, а прагнення до якнайповнішої реалізації власного потенціалу є природним і необхідним. Як зазначає ***А. Маслоу***, саме зрілий вік найбільш сприятливий для самоактуалізації. Однак вона здійснюється далеко не всіма людьми через типовий внутрішній конфлікт: прагнення до самоактуалізації і потреба в безпеці.

Особистість для самоактуалізації має бути відкритою новому досвіду, не боятись змінювати себе і оточення, ризикувати. А потреба в безпеці диктує зберігати набуті надбання, напрацьовані статус, репутацію, цінності тощо. Тривога перед змінами, невідомістю зупиняє людину на шляху до особистісного росту. Тому часто представники цього віку переймаються питаннями не самоактуалізації, а *самопрезентації*.

Якщо представникам ранньої дорослості притаманною є *життєва експансія* для реалізації власних планів, то люди середнього дорослого віку стають вибірковими у досягненні життєвих задумів відповідно до моральних норм.

Особистісний розвиток чоловіків та жінок в середній дорослості супроводжується деякими відмінностями. Психологічне благополуччя чоловіків визначається першочергово професійними досягненнями, а потім сімейними взаєминами, для жінок пріоритетними є родинні стосунки.

Чоловіки зазвичай більш гостро переживають кризу середини життя через тиск суспільного ідеалу маскулінності як уособлення сили та мужності. У деяких чоловіків деструктивний характер кризи середини життя викликає початок психологічного падіння через алкоголізацію. Чоловіки більше хвилюються за свої сексуальні можливості, що іноді провокує їх зав’язувати позашлюбні сексуальні стосунки. В середній дорослості в зв’язку з досягненням значного соціального статусу та матеріальних статків чоловіки стають привабливими для молодих жінок.

В той же час багато жінок відчуває, що стали менш цікавими для чоловіків. Загалом *жінок в цьому віці хвилюють такі проблеми*, як:

- початок старіння;
- особистісна самореалізація;
- сімейні зміни.

Ознаки старіння жінки сприймають як втрачання жіночності та привабливості. Особистісна самореалізація аналізується в зв’язку з переживанням кризи середини життя. Однією з найважливіших сфер залишається родина, зокрема хвилювання викликають самотність чи сімейні негаразди дітей, турбота про батьків похилого віку, розлучення. Жінки більш болюче реагують на втрату чи згасання кохання, дуже вразливо сприймають розлучення з чоловіком через малу ймовірність подальшого налагодження сім’ї та тривалі попередні стосунки. Жінки частіше страждають від *рольового напруження* та *рольового конфлікту*.

Зміст рольового напруження і рольового конфлікту:

1) *рольове напруження* – надто багато турбот в рамках певної ролі, що викликає психофізичне перевантаження;

2) *рольовий конфлікт* – не співпадаючі, а іноді й суперечливі вимоги різних ролей, пов'язаних з родиною та турботою.

Так, догляд за кількома дітьми різного віку може спричинити рольове напруження жінки, а намагання поєднати та якісно виконати родинні й професійні ролі спричинює рольовий конфлікт

13.2. Особистісний розвиток та фізичні зміни представників середнього дорослого віку.

Найбільш характерними рисами особистості середнього віку є реалістичність прагнень, підвищена увага до ходу своєї самореалізації в професійному, сімейному і особистому житті, боротьба за простір свого розвитку, підвищена увага до стану здоров'я, емоційна гнучкість, тяга до стабільності в побуті тощо (***О. Толстих***).

Згідно з даними досліджень, люди середнього віку вважають, що вони знаходяться в «розквіті життя», а їх життя насичене і цікаве. Вони відчувають свою корисність і сповнені надій на майбутнє. Потреба в самореалізації не тільки не слабшає, але посилюється, у них зберігається відчуття потенціалу для розвитку особистості, вони прагнуть до високого рівня компетенції в сфері своєї діяльності, здатні приймати важливі рішення і нести за них відповідальність, виступаючи справжнім суб'єктом свого життя. Однак в той же час вони не такі щасливі і оптимістично налаштовані, як двадцятирічні, що відзначає в своїх дослідженнях ***М. Аргайл***.

Середній вік, на думку ряду психологів, є періодом найбільшої тривоги, депресії, страху смерті, стресу і криз. Саме на п'ятому десятку людського життя в біологічному відношенні починається час, коли зменшуються життєвої сили. Для самооцінки сильним ударом є відкриття, що життєві сили йдуть, з'являються перші ознаки старіння, починають по-справжньому турбувати різні хвороби, стає важче підтримувати життя на колишньому рівні активності.

Хоча представники середньої дорослості дуже суб'єктивно оцінюють свій психологічний вік, однак існує ряд типових фізичних та розумових особливостей, характерних саме для цього періоду.

В цьому віці виразними є *гормональні зміни*. Жінки стурбовані переживанням *клімаксу* – згасання репродуктивної функції, що закінчується менопаузою. Менопауза зазвичай настає у віці від 48 років до 51 року. Клімакс зазвичай важко переноситься жінками, і фізично, і психологічно, впродовж нього часто виявляються депресивні ознаки. Настання менопаузи супроводжується зменшенням кісткової маси, схильністю жінок до хвороб серця, виникають розлади сну, головні болі, коливання артеріального тиску тощо. Жінка в даний період може відчувати почуття пригніченості або відчувати себе менш жіночною. Стресостійкість психіки зменшується – часті стреси провокують хвороби організму і навпаки.

У чоловіків фізіологічні зміни провокують значне зменшення сексуальних можливостей, що викликає невдоволення собою, почуття втрати чоловічої сили та прагнення її повернути, що може спричинити інтриги з молодшими себе жінками. Досить часто причиною депресії чоловіків може

стати імпотенція, викликана як соматичними, так і психологічними факторами. Зменшення кількості андрогенів викликає у чоловіків певні емоційні реакції – нервозність, невпевненість, пригніченість, втомлюваність.

На початку шостого десятку життя дещо уповільнюється робота нервової системи, зменшується гнучкість і розпочинається стискання хребта, шкіра і м'язи поступово втрачають еластичність. Після 45 років причинами смерті стають хвороби, зокрема серцево-судинні, онкологічні, органів дихання тощо. Рівень смертності чоловіків вдвічі вищий, ніж жінок.

Стан здоров'я в цьому віці суттєво визначається способом життя в юності та ранній дорослості.

Початок старіння сприймається важко і потребує серйозної психологічної адаптації. Люди знаходяться під тиском стереотипного сприймання середини життя: молодість – це надії, а зрілість – застій і страхи втрати здоров'я. Через хвороби, які починають серйозно турбувати людину, може сформуватись негативне сприймання життя в цілому, песимізм.

У зв'язку з початком старіння спостерігається погіршення гостроти зору, незначне зниження сприймання звуків високої частоти. Смакова, нюхова та больова чутливість теж знижується, але повільно і тому малопомітно. Час реакції на подразники зростає досить повільними темпами. Рухові навички можуть погіршуватись, однак їх системне використання стримує цей процес. Засвоєння нових навичок відбувається складніше.

Разом з тим деякі психологи стверджують, що вік, близький до 50 років, може бути найкращим: це час доброго здоров'я, автономії і відносної безпеки. З 700 випробовуваних 26–80 років лише жінки приблизно 50 років відгукувалися про власне життя як про «першокласне» (***В. Мітчелл, Р. Хелсон***). Лонгітюдні дослідження підтверджують подібні факти, виявляючи у респонденток зазначеного віку високу оцінку якості життя і виявляючи у них зниження залежності, підвищення впевненості та рішучості (***Р. Хелсон***). За ретроспективними звітами літніх і старих, п'яте десятиліття життя найчастіше згадується як те, що приносить найбільше задоволення (***Д. Філд***).

Самооцінка суб'єкта середніх років і його задоволеність життям не залишаються ідентичними порівняно з періодом ранньої дорослості. «Я-концепція» стає більш реалістичною, позбавляючись від «ілюзій» юності і ранньої молодості в оцінці своїх життєвих перспектив і можливостей. ***Р. Крендолл***, узагальнюючи результати багатьох робіт, робить висновок, що відсоток осіб, які відчувають незадоволеність життям, збільшується починаючи з 30 років і досягає максимуму в старечому віці. Позицію людей середньої дорослості можна було б передати формулою: «Я оцінюю себе дещо невисоко, але я приймаю себе і задоволений досягнутим». У відомому сенсі перша частина формули, як показали дослідження ***Л. Бороздіна*** та ***О. Молчанової***, точніше відображає самооцінку жінок, менш задоволених зовнішністю, інтелектом, особистісними якостями, сімейним станом, менш щасливих; друга частина краще передає самовідчуття чоловіків, більш впевнених, щасливих і задоволених своєю роботою і сім'єю, більше задоволених.

Основними психологічними новоутвореннями середньої дорослості є здатність до досягнень, до продуктивності, до досягнення *акме* – творчої,

професійної, соціальної, особистісної зрілості. Досягається новий рівень інтелектуального розвитку (можливість використовувати когнітивні здібності, щоб вирішувати проблеми інших), твердження своїх життєвих сенсів, самореалізація.

13.3. Когнітивний розвиток особистості середнього дорослого віку.

Близько 41–46 років людина досягає чергового піку у розвитку ***уваги***. Тому деяке зниження психофізіологічних функцій не заважає збереженню працездатності людини середнього дорослого віку. Так, лонгітюдні дослідження ***Л. Шоемфельдта*** та ***В. Оуенса*** показали зростання вербально-логічних функцій до 50 років і лише після 60 років відбувається поступове зниження. В цілому когнітивні та креативні якості зберігаються і зростають в даному віці у людей, зайнятих інтелектуальною працею.

Загальна функціональність ***пам'яті*** досягає максимуму в ранній дорослості, далі на її базі розвивається спеціалізована система *мнемічної діяльності*, потрібна для конкретної практичної роботи.

По-різному розгортається динаміка різновидів ***інтелекту*** особистості в середньому дорослому віці. За своїми функціями інтелект поділяють на текучий та кристалізований. *Текучий інтелект* спрямований на засвоєння нової інформації. *Кристалізований інтелект* використовується особистістю для переробки інформації та її гнучкого використання в адаптаційних процесах.

Отже, ***текучий інтелект*** – це здатність, що використовується для навчання чомусь новому: процеси запам'ятовування, швидке сприйняття просторових відносин, аналіз і рішення різних завдань тощо.

Текучий інтелект досягає піку розвитку в період юності, а потім поступово знижується протягом усієї дорослості. Кристалізований інтелект, навпаки, не піддається руйнівному впливу часу і навіть підвищується з віком.

Кристалізований інтелект – це здатність, що спирається на накопичені знання і досвід: уміння формулювати судження, аналізувати життєві проблеми і робити висновки.

Люди, задоволені життям, рідко конфліктують з оточуючими, мають дружні сім'ї і широке коло спілкування, знаходяться в тісній взаємодії зі своїм культурним середовищем, їхні *інтелектуальні здібності* зберігаються довше, а то і зростають з роками (***Г. Крайг***). Життєвий досвід, майстерність, освіта, безперервний розвиток компетентності, активне життя сприяють подальшому *розвитку когнітивних здібностей*.

За думкою ***О. Маклакова***, середня дорослість є одним із найбільш продуктивних періодів в творчості людини, особливо якщо її діяльність пов'язана з гуманітарними знаннями.

Розглядаючи когнітивний розвиток дорослих з точки зору функціональних змін, що відбуваються з ними, ***К. Шаїй*** визначає певні ***когнітивні стадії дорослих***:

1) *рання дорослість* – стадія досягнень;
2) *середня дорослість* – стадія соціальних зв'язків;
3) *пізня дорослість* – стадія реінтеграції.

В ранній дорослості розгортається *стадія досягнень*. Інтелект використовується для вирішення реальних проблем, які визначають подальшу долю людини, зокрема вибору професії, супутника життя.

Впродовж середньої дорослості триває стадія виконання *соціальних обов'язків*, коли людина відповідає не тільки за себе, але й за інших, і при прийнятті рішення мусить враховувати не тільки свої інтереси, а й інтереси оточуючих (чоловіка / дружини, батьків, дітей, колег).

Частина представників цього періоду, які працюють на керівних посадах, охоплена *стадією адміністрування*, і їх вміння приймати рішення впливає на долі сотень, тисяч людей.

І нарешті, пізню дорослість охоплює стадія реінтеграції, коли використання знань і інтелекту знову спрямоване на побутову практичну сферу, люди повертаються до власних інтересів, цінностей, установок.

13.4. Зміни у професійної діяльності представників середнього віку.

Середній дорослий вік є насиченим і в професійному аспекті самореалізації. На цьому відрізку життєвого шляху особистість, здійснивши вдале професійне самовизначення та маючи суттєвий професійний досвід, досягає професіоналізму.

Професіоналізм – системна якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення індивідуальних здобутків у професію, стимуляція в суспільстві інтересу до своєї праці.

Деталізуючи *структуру професіоналізму*, ***Ю. Поваренков*** вказує на три його *компоненти*:

- операційний;
- мотиваційний;
- смисловий.

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

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

Важливим проявом самосвідомості суб'єкта праці є *професійна самооцінка*, яку російський психолог ***О. Петанова*** розглядає як значну умову професійної успішності.

Професійна самооцінка – оцінка суб'єктом праці самого себе як фахівця, своїх професійних можливостей, якостей, досягнень і місця в професійному середовищі.

До структури професійної самооцінки ***А. Реан*** відносить поєднання двох компонентів:

1) *самооцінка результату*:
- оцінка досягнутих результатів праці;
- задоволеність чи незадоволеність результатами;
2) *самооцінка потенціалу*:
- оцінка своїх потенційних професійних можливостей;
- впевненість в собі як в професіоналі.

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

Механізми досягнення професіоналізму в нерозривному зв'язку з особистісним розвитком суб'єкта праці з'ясовує перспективна наука – *акмеологія*, яка спеціалізується на вивченні закономірностей та механізмів розвитку людини на етапі її зрілості. Згідно досліджень представників акмеології ***А. Деркача, В. Зазикіна, Н. Кузьміної, А. Реана*** та інших, професіоналізм включає в себе професіоналізм особистості та професіоналізм діяльності.

Професіоналізм особистості тлумачиться як якісна характеристика суб'єкта праці, що відображає високий рівень розвитку професійно важливих і особистісно-ділових якостей, адекватний рівень домагань, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на прогресивний розвиток фахівця. *Професіоналізм діяльності* – системна якість суб'єкта праці, що відображає високу професійну кваліфікацію та компетентність, різноманітність ефективних професійних навичок і вмінь, володіння сучасними алгоритмами і способами рішення професійних задач, що дозволяє виконувати діяльність з високою продуктивністю.

Досягнення професійної зрілості, що поєднує професіоналізм особистості та діяльності, можливе за умов *дії акмеологічних факторів*:
- високий рівень професійної мотивації;
- потреба в професійних досягненнях;
- високі особистісні професійні стандарти;
- прагнення до фахової самореалізації;
- високий рівень професійного сприймання, мислення та уяви;
- престиж професійної майстерності.

Досягнення людиною середнього дорослого віку професіоналізму в фаховій діяльності сприяє підтриманню позитивної Я-концепції, підвищує рівень самоповаги. Оскільки справжній професіоналізм потребує постійного самовдосконалення, то суб'єкт праці весь час знаходиться у саморозвитку.

Згідно з описами професійних циклів людина середнього віку знаходиться на етапах *зміцнення кар'єри і збереження досягнутого* (***Д. С'юпер***), або на етапі *роботи на благо суспільства* (***Р. Хейвігхерст***), або у віці *формування професійної зрілості* (***В. Бодров***). Людина середнього віку намагається зайняти міцнеположення в обраній нею сфері діяльності,

зберегти рід занять і те становище на виробництві або на службі, якого домоглася. Часто саме в цьому віковому періоді люди досягають професійної зрілості і піку своєї професійної кар'єри.

Показники досягнення професійної зрілості можуть виступати в таких формах (***В. Бодров***):

- розуміння системи моральних цінностей, пов'язаних з професією;
- здатність до накопичення та аналізу власного професійного досвіду;
- прийняття адекватної моделі образу еталонного професіонала і прагнення в своєму розвитку відповідати йому;
- здатність максимально мобілізувати свої зусилля, особисті ресурси на досягнення поставлених цілей;
- прояв почуття задоволеності працею;
- прагнення до самовдосконалення;
- відсутність особистісних деформацій;
- уявлення про особисті функціональні можливості організму і психіки і ступеня їх відповідності вимогам професії і т. д.

Якщо люди періоду ранньої дорослості часто виявляють незадоволеність роботою або професією, то в середній дорослості це велика рідкість. У цей віковий період респонденти всіляко підкреслюють позитивне ставлення до своєї справи, виділяючи власні, відмінні від інших, вміння і досягнення. Професійне життя осіб середнього віку виступає джерелом самовираження, самоповаги. Задоволеність роботою в середньому віці помітно вище, ніж в більш молодому. За словами ***Г. Шийї***, людині в цей період вже мало бути перспективним працівником, вона хоче, щоб її визнавали і поважали.

Так, емпіричні дослідження психологів (***А. Бодальов, Л. Рудкевич, Е. Рибалко***) показали, що кульмінаційні моменти наукової творчості якраз припадають на період середньої дорослості і частіше ставляться до віку 35–40 і 40–45 років. Деякі психологи вважають, що перший пік у творчій діяльності припадає на 37 років (за іншими даними – 43 роки), а другий підйом спостерігається в віці 52–58 років. Людина, що розвивається послідовно, в зазначений період досягає другої творчої кульмінації. Вона може узагальнити і впорядкувати свій життєвий досвід, і у неї ще достатньо життєвих сил, щоб внести його в свою роботу.

Середній дорослий вік – це не тільки період професійних досягнень та їх збереження, але аналізу та оцінки трудової кар'єри, які провокує криза середини життя. В зв'язку з старінням і сімейними змінами здійснюється переоцінка цінностей, яка видозмінює пріоритети.

У середині життя часто відбувається переосмислення професійної кар'єри, пов'язане з професійним вибором, оцінкою свого професійного положення і просування по службі або зі зміною цінностей, установок і цілей, що може привести до зміни напрямку кар'єри. Період 40–42 роки іноді називають ***кризою професійної кар'єри*** (***Е. Есер, Е. Симанюк***). Вона обумовлена стабілізацією у професійному житті, яка може сприяти *професійній стагнації особистості*: професійній апатії, коли людина гостро відчуває незадоволеність потреби в самореалізації, постає перед необхідністю

розв'язання суперечності між бажаною кар'єрою і її реальними перспективами.

Професійна діяльність впродовж ранньої дорослості була головним засобом самореалізації чоловіків та запорукою їх успішності. В середній дорослості багато чоловіків вже визначає головними цінностями родину та здоров'я, а вже потім роботу, що спочатку здебільшого характерно для жінок.

Дискомфорт та розчарування можуть викликати низькі темпи кар'єрного просування, непривабливий зміст роботи тощо. Невдоволення роботою загострюється, якщо вона не дає перспективи достатнього матеріального забезпечення старості.

Іноді внаслідок переоцінки професійної кар'єри відбувається зміна її напрямку. Кардинальна зміна роботи чи професії є сильним стресогеном, так як адаптивні можливості психіки та організму людини цього віку вже дещо обмежені.

В останні десятиліття тяжке соціально-економічне становище в нашій країні істотно відбилося на поведінці людини в професійному середовищі. Зокрема, поширеним явищем стає ***професійна переорієнтація***, особливо серед осіб зрілого віку. Встановлено, що професійна переорієнтація в зрілому віці і її вплив на ***процеси професіоналізації*** визначаються наступними особливостями (***В. Бодров***):

1) видом ситуації переорієнтації (вимушена або добровільна);

2) соціально-демографічними та професійними особливостями контингенту;

3) характером попередньої роботи;

4) індивідуально-психологічними особливостями суб'єктів переорієнтації.

Найсерйознішу кризу, пов'язану із професійним життям, люди відчувають при ***втраті роботи***, особливо ті, яких звільнили або змусили передчасно піти на пенсію, особливо це стосується чоловіків. Залишившись без роботи, люди відчувають справжню реакцію горя, що складається з чотирьох стадій (***Дж. Баттсрворт, М. Харріс***):

1) *шок* як наслідок порушення укладу життя;

2) *оптимізм,* коли людина робить наполегливі спроби знайти іншу роботу;

3) *песимізм* як результат усвідомлення, що дуже багато людей шукають роботу;

4) *фаталізм і депресія,* коли людина втрачає надію знайти роботу.

Так, після закінчення декількох місяців безробіття (нерідко вказують дев'ять місяців як критичний термін) закінчується терпіння і зникає всяка надія; після цього може зростати кількість захворювань, самогубств, алкоголізму, розлучень або непорозумінь в сім'ї між подружжям і у взаєминах з дітьми, почуття власної непотрібності і втрата самоповаги. Люди середнього віку переносять втрату роботи важче, ніж молоді дорослі, оскільки велика частина ідентичності людини середнього віку пов'язана з роботою. Крім того, вони частіше стикаються з віковою дискримінацією при прийомі на роботу, і, як правило, пропонована нова робота пов'язана з більш низьким статусом і

нижче оплачується. Довга відсутність роботи, на думку ***М. Аргайла***, найгіршим чином позначається на чоловіках у віці від 40 до 50 років.

Необхідно відзначити, що переживання кризи, пов'язаної з втратою роботи, відбувається у різних людей по-різному і залежить від статі, соціального і культурного оточення, особистісних особливостей.

Ближче до середини віку в розгортанні професійного циклу багатьох суб'єктів праці спостерігається досягнення *«плато»*.

Професійне «плато» – зупинка у побудові кар'єри особистістю, стабільний період професійної діяльності зі збереженням досягнутих надбань.

Представники середнього дорослого віку зазвичай цінують своє посадове місце, тому досягнення професійного плато дозволяє відпочити від напруження кар'єрних змін. Крім того, п'ятдесятирічних працівників часто називають поколінням керівників, так як багато хто з них досягнув *стадії адміністрування* і може насолоджуватись своїми професійними здобутками. Однак, негативним аспектом професійного «плато» є сприятливість особистості, яка в ньому перебуває, до *професійної стагнації*.

Професійний аспект самореалізації не завжди здійснюється лише в позитивному для особистості векторі. Негативними наслідками для суб'єкта праці може стати формування *професійних деструкцій*.

Професійні деструкції – поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності.

Прикладами таких професійних деструкцій є:

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

Педагогічна професія провокує цілий «букет» деструкцій: владність, авторитарність; агресивність, догматизм; консервативність та лицемірство.

Причинами появи професійних деструкцій, як вважає російський психолог ***Е. Зеєр***, можуть бути як об'єктивні фактори – несприятлива соціально-економічна ситуація, низький імідж професії, складності фахової діяльності, так і суб'єктивні. Зазвичай їх поєднання утворює сприятливий ґрунт для появи професійних деструкцій, однак домінантою виступають саме *суб'єктивні фактори*:

- вибір професії;
- утворення стереотипів професійної поведінки;
- зниження рівня інтелекту паралельно зростанню стажу роботи;
- стійке емоційне напруження;
- досягнення індивідуальної межі професіоналізму;
- професійне старіння суб'єкта праці.

Однією із розповсюджених в сучасних умовах форм професійних деструкцій є *синдром професійного «вигорання»*.

Професійне «вигорання» – стійкий стан фізичного, емоційного та розумового виснаження суб'єкта праці, що супроводжується цинізмом та знеціненням професійних досягнень.

Так, наприклад, людина може «згоріти» на роботі, якщо вона надзвичайно старанно, в напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням працює, віддає всі сили, прагнучи до практично недосяжної мети, при цьому її високі очікування не виправдовуються і прикладені великі зусилля не отримують винагороду. У разі професійного вигорання людина починає відчувати гнів, фрустрацію або апатію, робота стає для неї тягарем, вона намагається стримувати свої емоції, не показуючи їх людям, яким повинна допомагати. Все це може привести не тільки до емоційного, але і до фізичного виснаження, розвитку психосоматичних захворювань.

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

Так, згідно ***Г. Крайгу***, «вигорання» може настати у підлеглих працівників з низьким статусом, неспроможних відповісти на погане обходження, від якого вони страждають на роботі.

Становище ускладнюється, якщо предметом діяльності суб'єктів праці є складні суспільні проблеми – насильство, зубожіння, хвороби тощо, оскільки ці проблеми є хронічними. Для виникнення та розгортання професійного «вигорання» характерна *типова динаміка*:

- повна віддача роботі, надмірна завантаженість;
- виснаження та розчарування;
- гнів і відчай через нереалізовані сподівання та амбіції;
- знецінення роботи та ігнорування посадових обов'язків.

Професійне «вигорання» негативно впливає не тільки на професійну сферу особистості, а й ускладнює систему її близьких взаємин. Якщо робота та професійні досягнення були першочерговими пріоритетами особистості, то «вигорання» може спричинити тривалу депресію. До причин цього явища відносять наступні:

- специфіка професійної діяльності – робота з людьми, ненормований робочий день, висока стресогенність;
- надмірно високі запити та очікування від кар'єри;
- ідеалістичні погляди на роботу та начальство («якщо буду багато працювати, мене гідно оцінять»);
- компенсація роботою сімейних невдач, зациклєність на ній.

Згідно ***О. Сергєєнкової***, дослідження виявили, що вчителі початкової школи мають вищий рівень «вигорання», ніж їх колеги з основної та старшої школи.

Для профілактики даного синдрому необхідно навчитись ставити реалістичні професійні та кар'єрні цілі, намагатися відмежовувати свою роботу від інших напрямків життя, правильно організовувати дозвілля, насичуючи його інтересами, які не стосуються роботи.

13.5. Сімейні стосунки в середньому дорослому віці.

При вступі в другу половину життя падає інтенсивність соціальної включеності, прихильність до багатьох інших людей стає меншою або взагалі втрачається, сім'я і робота починають займати набагато більше часу, ніж дружба. Проте і в цій фазі життя ***дружба*** продовжує відігравати велику роль. Вона особливо важлива для людей, які не мають сім'ї: саме через дружбу вони задовольняють багато емоційних потреб (в близькості, прийнятті, підтримці тощо). Жінки утворюють більш тісні дружні взаємини. Вважаючи взаємність найважливішою якістю в дружбі, вони ведуть більш інтимні розмови і більш схильні до саморозкриття. Чоловіки зазвичай вибирають собі друзів на основі схожості життєвого досвіду, поглядів, інтересів і занять. До кінця середньої дорослості дружні відносини знову посилюються, стають більш глибокими і багатосторонніми. Мабуть, люди цього вікового щаблю вже менше зайняті сім'єю і зміцненням свого становища на роботі, у них збільшується схильність до самоаналізу, в результаті чого вони починають цінувати індивідуальні неповторні сторони особистості своїх друзів.

У середній дорослості ***сім'я*** як і раніше займає важливе місце в житті чоловіків і жінок, більш того, в цьому віці, цілком ймовірно, посилюється орієнтація на неї. Жінки частіше за чоловіків висловлюють невдоволення сімейним станом, що пов'язано з відсутністю теплих відносин перш за все з чоловіком, рідше – з дітьми, або взагалі з відсутністю сім'ї. Незважаючи на те, що молоді люди розлучаються частіше, ніж люди середнього віку, статистика констатує зростання незадоволеності і числа розлучень між 17-м і 25-м роками спільного життя подружжя.

Основні джерела порушень життєдіяльності сім'ї в цей час – перевантаження подружжя, перенапруження їх сил, необхідність перебудови духовних і емоційних взаємин. На зміну конфліктності, характерною для першого етапу життя сім'ї, приходить небезпека емоційного «охолодження», різні прояви якого (подружні зради, сексуальні дисгармонії, розлучення через «розчарування в характері партнера», «любові до іншої людини») на цьому етапі спостерігаються найбільш часто (***Е. Ейдеміллер, В. Юстицкис***).

Середній вік – це проміжний період, свого роду міст між двома поколіннями. Люди середньої дорослості повинні навчитися справлятися з проблемами, викликаними старінням батьків і дорослішанням дітей.

Основні завдання, які вирішують люди середнього віку: встановлення відносин з підростаючим дітьми, відпускання їх в самостійне життя, пристосування до життя в «спустілому гнізді», вибудовування нових відносин як з партнером по шлюбу, так і з дітьми, які стали дорослими, задоволення фізичних і емоційних потреб старіючих батьків, перебудування відносин з ними (***Г. Крайг***).

Діти, безумовно, надають життю сенсу, сприяють формуванню почуття самореалізації і зрілості, але з ними пов'язані і значні витрати – фізичні та емоційні. Найважчий період відчувають дорослі, коли діти вступають в період отроцтва: в цей час, як правило, зростає число конфліктів з дітьми, падає задоволеність шлюбом.

За даними ***М. Аргайла***, найнижча подружня задоволеність відзначається в сім'ях, які мають дітей підліткового віку. Однак у міру того, як діти стають старшими, відносини між ними і батьками поліпшуються. Період відпускання дітей в самостійне життя найважче переживають жінки, повідомляючи, що відчувають себе нещасними, покинутими. Цей час може бути важким, якщо за роки спільного життя подружжя віддалилися один від одного, якщо сенс життя пов'язували тільки з дітьми, з виконанням виховної функції.

Однак є дані, які показують, що після залишення будинку дорослими дітьми настає досить приємний період життя, пов'язаний із збільшенням свободи, розширенням можливостей особистого життя і появою додаткових ресурсів (***Г. Крайг***).

Зазвичай люди середнього віку беруть на себе роль хранителя родини, спрямованого на підтримку сімейних традицій, досягнень та зв'язків. Відповідно, дорослі виявляють турботу про декілька поколінь – дітей, внуків та стареньких батьків, забезпечуючи родинну наступність. В основі цієї турботи покладене почуття значимості близьких людей та реалізація генеративності в сімейному аспекті.

На початку періоду відбувається перебудова взаємин з дітьми, пов'язана з завершенням батьківського виховання. Представники середньої дорослості мають остаточно визнати дорослість дітей та їх право на відокремлення, надалі – здійснювати аналіз успішності батьківських функцій та переключитись на подружні взаємини. Деякі батьки виявляють розуміння і такт щодо надання свободи дорослим дітям і більше довіряють їм. Частина подружніх пар, зіштовхуючись з прагненням дітей до самостійності, відчуває тривогу чи й депресію. Дані емоційні стани є ознакою переживання *ефекту «спустілого гнізда»*.

Ефект «спустілого гнізда» – почуття тотальної самотності та спустошеності, яке переживають батьки дорослих дітей, коли ті залишають батьківську домівку.

Почуття порожнечі, яке охоплює представників середньої дорослості, коли їх діти залишають батьків, виникає як наслідок зацикленості на виховних функціях при одночасному знеціненні інших сторін шлюбу, приміром, подружніх взаємин. Це явище гостріше і частіше виявляється у жінок, особливо тих, що самотужки виховували дитину і вбачали в цьому єдиний сенс свого існування.

Згідно ***Г. Крайгу***, дорослим дітям властиве бажання віддалитися від батьків, від їх настанов і опіки, а батькам може здаватися, що їх недооцінюють, з ними не радяться.

Між дорослими дітьми й їх батьками середнього дорослого віку виникають відносини *рівності*, що спираються на взаємну повагу. Такі відносини не виникають раптово, а формуються стрибкоподібно протягом багатьох років. Успішність їх виникнення визначається попереднім виховним стилем батьків: авторитарне ставлення до дітей стає перешкодою для рівних стосунків, а демократичний стиль, навпаки, сприяє їх розбудові. При формуванні взаємин рівності між дорослими дітьми та їх батьками середнього дорослого віку виникає багатопланова *міжпоколінна наступність*.

Одруження дорослого сина чи доньки змушує їх батьків звикати до нового члена родини та нової родинної ролі – свекрухи / свекра чи тещі / тестя. Це відбувається успішно, якщо не ревнощі, а бажання бачити щасливим молоде подружжя керують їх батьками. За даними досліджень, напруження частіше виникає між старшою жінкою (свекрухою чи тещею) та новим членом родини (невісткою чи зятем). Спільне проживання молодої родини з батьками вимагає адаптаційного періоду та налагодження оптимальної психологічної дистанції між ними. Це легше вдається зробити батькові, який менш емоційно та більш об'єктивно оцінює свою дитину й її обранця. Представники середньої дорослості здійснюють узгодження ступеня впливу на молоду родину та прийняття її автономії.

Згодом багато людей середнього дорослого віку освоює нові для себе родинні *ролі дідусів та бабусь*. Здебільшого це приносить їм глибоке психологічне задоволення, так як вони вільні від батьківської відповідальності та мають суттєвий виховний досвід. Лише іноді взаємодії представників середньої дорослості з внуками заважають конфліктні стосунки з їх батьками.

Роль бабусь та дідусів щодо родини є багатоплановою. ***Типові родинні функції бабусь та дідусів за Бенгстоном***:

- підтримання стабільності родинних взаємин та їх зміцнення;
- арбітраж для конструктивного розв'язання конфліктів між дітьми та внуками;
- активна турбота про внуків, допомога родині в критичних ситуаціях;
- збереження сімейної історії, передача внукам традицій та спадку.

Особливо значимими ці функції стають в умовах виховання внуків лише одним із батьків, зазвичай матір'ю, так як в цьому випадку надається значна виховна, матеріальна і побутова допомога неповній родині.

Ще одним аспектом родинної турботи є необхідність представників середньої дорослості *дбати про своїх стареньких батьків*. Більшість людей середнього дорослого віку підтримує постійний зв'язок зі своїми батьками такими засобами, як:

- регулярне спілкування;
- спільні спогади;
- взаємна допомога.

Старше покоління потребує піклування і розуміння, це і повинні робити дорослі діти: підтримувати сімейні традиції, контакти з членами родини, творити історію сім'ї. Батьки в свою чергу здійснюють психологічну підтримку людей середнього дорослого віку через поради, спілкування.

У взаєминах з батьками відбувається *психологічна зміна ролей* – взяття людьми середнього дорослого віку на себе керівних функцій. Так як старі батьки стають більш залежними від своїх дітей середнього дорослого віку, то і влада у вирішенні сімейних проблем, фінансових справ поступово переходить до них. Якщо обидва покоління не зрозуміють, що така зміна ролей є неминучою частиною життєвого циклу, то ці нові відносини можуть викликати образу і обурення в обох сторін. Згідно ***Г. Крайг***, відповідальність турботи про стареньких хворих батьків здебільшого лягає на доньку, хоча від сина очікується матеріальна підтримка. Тривалий догляд за хворими

батьками може спричинити переживання стресу перевантаження жінкою, якщо вона активно зайнята іншими родинними і професійними функціями. Також тривалий догляд за хворими і немічними батьками може спровокувати внутрішній конфлікт, пов'язаний з тягарем залежності та емоційного навантаження. Згодом цей конфлікт обтяжується почуттям провини за «неналежний догляд». Смерть батьків викликає потужне почуття самотності та порожнечі, подолати яке допомагає підтримка дітей та шлюбного партнера.

Ті представники середньої дорослості, що зуміли зберегти подружні взаємини, здебільшого відзначають високий рівень задоволення від шлюбу. Це задоволення, в свою чергу, впливає на позитивне сприймання періоду середньої дорослості і життя в цілому. Згідно ***В. Квінн***, чоловіки та жінки, задоволені своїм сімейним життям, зазвичай легко адаптуються до зрілого віку, отримуючи від життя задоволення.

Пристрасне кохання, що приваблювало шлюбну пару після одруження, видозмінювалось шляхом перенесення пріоритету сексуальної насолоди на дружнє спілкування та взаємну підтримку. Як чоловіки, так і жінки з 15-річним подружнім стажем однаково називають *найбільш важливі мотиви збереження шлюбу*:

- шлюбний партнер є моїм кращим другом;
- чоловік / дружина подобається мені як особистість;
- шлюб – це довготривале зобов'язання;
- у нас спільні цілі та інтереси;
- він / вона з часом стає все цікавіше;
- спільний досвід допоможе нам зустріти старість.

Стабільні взаємини між членами подружжя в цьому віці забезпечують почуття захищеності та сприяють збереженню позитивної Я-концепції. В зв'язку з дорослішанням дітей та їх відходом з батьківської родини чоловік та дружина повинні знову заповнити простір сімейних стосунків новими цілями та інтересами. Якщо це зробити не вдається, зростає ймовірність розриву подружніх стосунків. Підґрунтям для розлучення виступає стійка емоційна втома членів подружжя один від одного, наявність суперечливих інтересів, різне коло спілкування, сексуальна дисгармонія, стійке психологічне відчуження.

Згідно ***В. Целуйко***, «якщо тільки діти виступали цементуючим началом стосунків батьків, то перебудовувати взаємини в зв'язку з дорослістю дітей подружжю найважче».

До розлучення представники середньої дорослості вдаються набагато рідше, ніж їх попередники. Однак схожим щодо людей раннього та середнього дорослого віку є переважання ініціативи для розлучення зі сторони жінки, хоча саме вона залишається в складнішому емоційному та матеріальному стані. Детермінація розлучень також залишається однаковою – дисбаланс між тими зусиллями, які вкладаються в шлюб, та значно нижчою віддачею. ***Типовими мотивами, що спричинюють розлучення***, є:

- безвідповідальне ставлення до родинних обов'язків;
- рутинізація родинного життя;
- несумісність характерів;

- алкоголізм;
- зрада чи підозра на неї;
- хвороба одного із членів подружжя.

Більшість людей середнього дорослого віку сприймає розлучення як серйозну поразку. За думкою ***С. Костроміної***, ініціатор розлучення відчуває сум, гнів, провину, але й почуття контролю над ситуацією. Його шлюбний партнер часто почуває себе відторгнутим, переживаючи сильну психологічну травму впродовж певних стадій.

Стадії переживання розлучення:

- протесту;
- відчаю;
- заперечення;
- примирення з ситуацією.

Так, згідно визначених ***В. Целуйко*** стадій переживання розлучення відторгнутим шлюбним партнером, на стадії протесту емоційно травмована особистість виявляє активність, спрямовану на збереження шлюбу. Однак часто її хаотичні дії погіршують ситуацію, що викликає пригнічення, відчай та самообвинувачення. Людина озлоблюється і приходить до висновку, що не варто зберігати шлюб з таким негідним партнером. Пізніше травмована розлученням особистість змиряється з ситуацією і сприймає її більш реалістично.

Представники середньої дорослості особливо важко переносять розлучення, оскільки їм доводиться знову зосередитися на завданнях розвитку, характерних для молодості – шукати роботу, зав'язувати нові знайомства, ходити на побачення.

Пристосування до нового періоду життя залежить від сприймання свого стану після розлучення.

Типи сприймання стану після розлучення:

- полегшення, свобода від обов'язків, обмежень;
- приреченість, самотність та обездоленість.

Почуття приниження та безсилля можуть провокувати тривалий стрес, усунути який допомагає опанувальна поведінка. Проте багато розлучених сприймає зміну родинного статусу як бажане полегшення та «ще один шанс». Деякі чоловіки відмежовуються від родини, відмовляючись навіть спілкуватись з дітьми, підтримувати їх матеріально. Мотивацією для цього виступає небажання чоловіків переживати емоційний дискомфорт від неприємних спогадів. Окремі жінки використовують дітей як засіб психологічних та фінансових маніпуляцій щодо чоловіка.

Однак, в більшості випадків, за думкою ***Г. Крайг***, рішення про розлучення приносить користь як мінімум одному з членів подружжя. Адаптаційний період триває не менше, ніж два роки, після чого зазвичай здійснюються спроби налагодити своє родинне життя. Багато чоловіків середнього дорослого віку, вдруге одружуючись, обирають собі значно молодших жінок і знову зачинають дітей, прагнучи відчути себе молодими. Кількість повторюваних шлюбів серед чоловіків є втричі більшою, ніж серед розлучених жінок.

Якщо представники середньої дорослості, повторно одружуючись, утворюють змішані сім'ї, то їм доводиться пристосовуватись до нових ролей мачухи та вітчима.

Змішані сім'ї – об'єднання двох родин з дітьми від попереднього шлюбу.

Змішані сім'ї мають більш складну структуру взаємостосунків, що може викликати конфлікти. Нерідні батьки повинні зайняти місце в житті дітей, яке відмінне від ролі батька чи матері. *Найбільші складності у розбудові взаємин людей середнього дорослого віку та їх нерідних дітей викликають питання*:

- напрацювання авторитету, визнання зі сторони дітей;
- пристосування до звичок та особливостей дітей;
- дотримання дисципліни дітьми.

Дослідження свідчать, що мачухам важче, ніж вітчимам добитись прихильності дітей через тиск суспільних стереотипів та більшу кількість часу взаємодії та вимог. Хоча мачуха та вітчим не можуть замінити нерідним дітям біологічних батьків, проте, керовані бажанням та зусиллями, створюють сприятливу родинну атмосферу.

13.6. Криза середнього дорослого віку.

Приблизно в 53–56 років людина середнього дорослого віку переживає кризу. Після складної кризи середини життя відбулася корекція базових цінностей, окреслились нові життєві завдання і людина спрямувалась на їх досягнення. Наявність далекої перспективи визначала сприймання зовнішнього світу. Теперішня криза знову повертає погляд людини всередину себе, в сутність свого «Я». Усвідомлення наближення кінця свого існування викликає *глибоку інвентаризацію життєвого досвіду та цінностей*. Потреба остаточно визначити пріоритети знову стає актуальною. В ході інвентаризації особистість часто переживає жаль з приводу даремно витраченого часу, здійснює корекцію поведінки, що буде визначати, як людина проведе залишок життя.

Досвід переживання попередніх криз може сформувати типове ставлення до них, яке визначається індивідуальними особливостями людини. Психолог ***Т. Титаренко*** визначає ряд ***типових ставлень до життєвої кризи***:

- при *ігнорувальному* ставленні людина ніби не помічає, не усвідомлює наявності та суті кризи. Недооцінка проблеми, відмахування провокує її ускладнення та втрату часу на вирішення. Ілюзія благополуччя викликає соматизацію проблеми;
- перебільшена паніка на фоні применшення своїх можливостей прискорює негативний розвиток подій. Тому при *перебільшувальному* ставленні особистість суб'єктивно ускладнює перебіг кризи, втрачаючи віру в себе та зациклюючись на неприємностях;
- реалістичність сприймання кризи доповнюється при *демонстративному* ставленні підкресленням для оточуючих складності та унікальності несприятливих обставин. Особистість прагне таким чином

перекласти відповідальність на іншого або хоча б зменшити її, однак водночас пригнічує власне особистісне зростання;

- керуючись девізом «все під контролем», особистість з *волюнтариським* ставленням докладає надмірних вольових зусиль, щоб співіснувати в кризі. Власну негнучкість людина подає як силу волі, твердість характеру;

- визнаючи неминучість кризового стану, особистість з *продуктивним* типом шукає виходу з нього через засвоєння нової конструктивної життєвої стратегії, аналізуючи позитивні та негативні сторони скрутної ситуації.

Таким чином, ***типи ставлень особистості до кризи за Т. Титаренко***:

- ігнорувальне;
- перебільшуване;
- демонстративне;
- волюнтарське;
- продуктивне.

Якщо людина відмовляється реструктуризувати досвід та цінності під час кризи, то почуття спаду переросте у почуття покірності та нереалізованості.

Конструктивне подолання цієї кризи завершує досягнення особистісної зрілості, що формує у людини почуття різниці між розумом і мудрістю, гордістю та скромністю, кар'єрою і продуктивною працею, товаришами та друзями, існуванням і життям. Відновлення сил внаслідок розв'язання кризи дозволить втілити життєву енергію у справді суттєві речі.

Крім означеної вище вікової кризи, людина середнього дорослого віку може зіштовхнутись з ***мотиваційною кризою***. Особистість, що втратила родину чи батьків, які складали сенс її життя, потрапляє в ситуацію безцільності свого існування, втрати життєвої орієнтації. Кульмінаційною точкою кризи, за думкою ***В. Франкла***, є досягнення стану *екзистенційного вакууму*.

Екзистенційний вакуум – кризовий стан, спричинений втратою особистістю основного життєвого мотиву, а саме сенсу життя.

Екзистенційний вакуум має місце, коли старі пріоритети обезцінились, а нові ще не вироблені. Особистість, переживаючи почуття втрати основного життєвого мотиву – сенсу життя, почувається вкрай спустошено та розгублено. Перебуваючи у кризі, особистість вдається до стратегій її подолання, які можна поділити на конструктивні та деструктивні. За думкою ***Т. Титаренко***, доречне використання наступних конструктивних *стратегій*:

- порівняння, що йде донизу;
- передбачений сум;
- позитивне тлумачення;
- прийняття ролі.

При використанні стратегії «порівняння, що йде донизу», особистість порівнює себе з іншими людьми, що потрапили в гірші обставини, яким набагато важче, що надає їй сил пристосуватись до скрутних обставин. Стратегія «передбачений сум» налаштовує людину на прогнозування найгірших поворотів долі. Їх усвідомлення дозволяє легше переносити випробування. Зміну ставлення до кризи викликає прийом «позитивне тлумачення», в процесі використання якого людина виокремлює крім

негативних ще й позитивні аспекти скрутної ситуації, що дозволяє витримати випробування. В основі стратегії «прийняття ролі» покладено тимчасове уподібнення себе щасливим, везучим людям.

До деструктивних стратегій відносяться алкоголізм, наркоманія, суїцидальні дії, які є свідченням неспроможності особистості самотужки подолати проблему і необхідності зовнішньої допомоги.

ЛЕКЦІЯ 14. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

14.1. Завдання розвитку пізнього дорослого віку. Провідна діяльність. Вихід на пенсію як значна подія пізнього дорослого віку.

14.2. Фізичні аспекти старіння і проблема здоров'я.

14.3. Зміни психічних функцій у період пізньої дорослості. Когнітивна діяльність.

14.4. Особистісні зміни у період пізньої дорослості. Благополучна старість.

14.5. Професійні та сімейні зміни у пізній дорослості.

***Основні поняття*:** пізня дорослість; природна або нормальна старість; патологічна старість; старіння; довгожительство; ейджизм; ювеналізм; благополучна старість; особистісна стагнація; криза похилого віку; пенсійна зрілість; егалітарний шлюб; старече самогубство; хоспис.

14.1. Завдання розвитку пізнього дорослого віку. Провідна діяльність. Вихід на пенсію як значна подія пізнього дорослого віку.

Найважливішим завданням для людини похилого віку на початку цього періоду є *адаптація до прогресуючого старіння*.

У концепції ***Е. Еріксона*** старість пов'язана з вирішенням останнього психосоціального конфлікту – *його цілісність проти відчаю.* Головне завдання людей цього віку полягає в знаходженні сенсу прожитого життя, в його прийнятті.

Ті з людей похилого віку, хто задоволений прожитим життям, вважають, що життя має сенс, переживають почуття повноти життя та власної цілісності. Ті, хто своє життя не приймає, бачить в ній тільки помилки, втрачені можливості, відчуває розчарування, розпач, нікчемність. Ідеальне вирішення конфлікту тягне за собою, на думку ***Е. Еріксона***, перевагу почуття цілісності, злегка пофарбованого реалістичним відчаєм, що призводить до мудрості – «базисної чесноти» пізнього віку.

Р. Пек додає три дилеми, які повинна вирішити людина похилого віку:

1) *Диференціація Его проти поглиненості ролями.* Якщо люди визначають себе тільки в рамках своєї роботи або сім'ї, то вихід на пенсію може викликати такий наплив негативних емоцій, з якими людина не в змозі впоратися. У літньої людини повинні бути ще якісь цінності, захоплення, інтереси, які дозволяли б їй в даній ситуації відчувати почуття задоволеності.

2) *Трансценденції тіла проти поглиненості тілом.* Благополучне старіння передбачає здатність уникати надмірної зосередженості на нездужаннях, болях і фізичних недугах, що посилюються, і якими супроводжується старіння. Майже всі старі люди хворіють, проте деякі залишаються здатними насолоджуватися життям, навколишнім світом, знаходити задоволення в людських взаєминах, у власній творчій активності.

3) *Трансценденції Его проти поглиненості Его.* Люди не повинні вдаватися до думок про смерть (занурюватися в «ніч Его»). Через дітей,

елементи культури, друзів і близьких людей можна поширити власні дії за межі життєвого часу. Смерть неминуча, але людина повинна бути здатна знайти значення свого життя в майбутніх поколіннях, сім'ї, ідеях, своїх діяннях.

Російський психолог ***А. Лідері*** вважає, що ***провідною діяльністю людей похилого віку*** є особлива «внутрішня робота», спрямована на прийняття свого життєвого шляху. Літня людина осмислює не тільки своє поточне, але й все прожите життя.

Головним психологічним завданням даного віку є прийняття свого життєвого шляху таким, яким він був.

Згідно з моделлю розвитку дорослих ***Р. Хейвігхерста***, ***завданнями похилого віку є***:

1) пристосування до зменшення фізичних сил і погіршення здоров'я;
2) пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів;
3) пристосування до смерті чоловіка чи дружини;
4) встановлення міцних зв'язків зі своєю віковою групою;
5) виконання соціальних і громадянських зобов'язань;
6) забезпечення задовільних життєвих умов.

Однією із найзначніших подій пізнього дорослого віку прийнято вважати ***вихід на пенсію***. Це тягне за собою різку зміну життєвого стереотипу, оскільки змінюється стиль і спосіб життя, звужується звичне коло спілкування, з'являється надлишок вільного часу, зменшується матеріальний достаток, відбувається втрата колишнього статусу і соціальних ролей. Літня людина повинна зуміти адаптуватися до нових життєвих умов, хоча їй суб'єктивно важко пристосуватися до вимушених змін, та ще на тлі зниження фізичних сил і погіршення здоров'я. Особливо важко адаптація до виходу на пенсію проходить у тих, чия ідентичність тісно пов'язана з професійною роллю. Часто ця подія розглядається як стресова, що веде до зниження задоволеності життям, втрати ідентичності, погіршення здоров'я, зростання подружніх конфліктів, збільшення суїцидів, підвищення смертності.

Тим часом останні дослідження в області геронтопсихології виявили, що так званий *пенсійний стрес* – один із поширених в суспільстві негативних стереотипів – в реальності виявляється далеко не завжди. Найчастіше негативні переживання, пов'язані з виходом на пенсію, відчувають люди, що мають більш низький соціально-економічний статус, рівень освіти і дохід, погане здоров'я, або ті, хто пережив більше стресових ситуацій протягом життя.

Огляд зарубіжної літератури показує, що вихід на пенсію не збільшує ризик ні смерті, ні погіршення здоров'я. Більш того, 43% літніх людей повідомили, що їхнє здоров'я покращилося після виходу на пенсію. Схожі результати отримані і в нашій країні: задоволеність життям людей похилого віку після виходу на пенсію була вище, ніж вони очікували. За твердженням 50% пенсіонерів, їх душевний і фізичний добробут залишився незмінним.

Велику роль в адаптації до пенсійного способу життя відіграють особистісні установки по відношенню до зазначеного періоду. Процес пристосування до виходу на пенсію проходить легше, якщо людина планувала свій відхід, прогнозувала своє майбутнє «пенсійне» життя.

14.2. Фізичні аспекти старіння і проблема здоров'я.

Ключовими процесами старіння є інволюційні тобто регресивні зміни, однак окремі соматичні процеси покращуються.

Виокремлюється ряд ***типових фізичних ознак старіння***:

- зменшення мускульної маси та фізичної сили;
- зниження еластичності кровоносних судин;
- прогресування хронічних хвороб, психофізіологічне безсоння;
- погіршення дії імунної системи, температурний дисбаланс;
- демінералізація кісток, стискання хребта, сутулість постави;
- зміни зовнішності (сухість та зморшки шкіри, посивіння та випадання волосся голови).

Таким чином, ***морфофункціональні зміни пізньої дорослості*** торкаються фактично всіх тілесних органів і систем організму. Змінюється зовнішність людини: з'являється сивина, поглиблюються зморшки, змінюється постава, випадають зуби, відбувається в'янення шкіри.

Зміни, що відбуваються в кістково-м'язовій системі, виражаються в зменшенні м'язової маси, що призводить до зниження ваги людини, в стисненні міжхребцевих дисків, демінералізації кісток, тому ріст людей в старості знижується на 3–5 см, виникають проблеми з поставою, може розвинутися остеопороз (кістки стають крихкими, часто ламаються, гірше зростаються), робота м'язів сповільнюється і погіршується.

Цілий ряд змін стосується ***органів чуття***:

- відбувається зниження гостроти зору, зменшення здатності фокусувати погляд на предметах, зміна прозорості кришталика (близько 16% осіб старше 75 років або повністю втрачають зір, або мають серйозні дефекти зору);
- зниження слуху (50–75% людей старше 75 років мають серйозні проблеми зі слухом);
- невелике зниження нюху і смакової чутливості;
- збільшення порогу дотиковий чутливості.

Зміни зачіпають і багато внутрішніх органів: спостерігаються порушення в серцево-судинній системі, в травному тракті, погіршується легеневий газообмін, слабшають функції нирок і залоз внутрішньої секреції, спостерігаються зміни в імунній системі, в результаті чого в старості люди менше захищені від впливу мікроорганізмів і хвороб. Зміни, які стосуються всіх внутрішніх органів, пов'язані зі зменшенням їх резервних можливостей.

У пізньому віці відбувається значне зниження резервів організму, і перевищення звичайних навантажень може привести до серйозних порушень в його роботі, аж до летального результату. Таке зменшення резервних можливостей організму призводить до того, що в старості здатність опору стресу знижується.

Виходячи тільки з перерахованих змін в організмі літньої людини цілком очевидно, що *проблема здоров'я стає однією із головних у пізньому дорослому віці*.

Соматичне неблагополуччя, відчуття фізичного нездужання складають специфіку тілесного старечого існування.

Як відзначають багато геронтологів, *жінки похилого віку* при кращих показниках фізичного здоров'я (у порівнянні з чоловіками) приділяють більше уваги своєму здоров'ю, частіше відвідують лікарів, звертаються за медичною допомогою, частіше скаржаться на свої недуги.

Однак необхідно пам'ятати, що зміни в період старіння носять *індивідуальний характер*. Є люди, які до глибокої старості зберігають гарне здоров'я і не виявляють значних змін в різних системах організму. Фізичне старіння, хвороби, на думку геронтологів, пояснюються не тільки біологічним процесом, обумовленим природою, але також залежать від *ставлення людей до факту власного старіння, їх способу життя*. Тут мають значення як ефект накопичення пережитих хвороб і стресів, так і наявність шкідливих звичок.

Для процесу старіння природні не тільки зниження фізичних сил і можливостей, але і, як вважає ***М. Шахматов***, *психічний занепад,* який виражається в обмеженні кола інтересів, пасивності, психічної млявості, зниження ініціативи і внутрішніх спонукань. При цьому можуть зберігатися всі особистісні особливості і характерологічні риси, творчі здібності, критична оцінка своїх сил і можливостей, здатність адекватного соціального пристосування. Час прояву психічного занепаду, швидкість його розвитку, тяжкість і глибина також різні. Помітні ознаки психічного занепаду, що пов'язані з фізичною хворобою, найчастіше з'являються у людей старше 85 років.

14.3. Зміни психічних функцій у період пізньої дорослості. Когнітивна діяльність.

Зміна *психічних функцій* (увага, пам'ять, мислення) в період пізньої дорослості виявляється у зменшенні їх ефективності, обсягу, активності. Одна із головних змін полягає у зниженні швидкості виконання фізичних і розумових операцій. Це виражається в уповільненні розумових процесів, зниженні швидкості обробки інформації, зростанні часу реакції, порушенні моторики.

У процесі старіння порушується багато ***функцій зорової системи***: Відбувається зниження гостроти зору, збільшується зоровий поріг чутливості, погіршується адаптація до темряви, змінюється сприйняття кольору (червоний, помаранчевий і жовтий кольори розпізнаються краще, тобто літні і старі люди бачать світ в жовтому відтінку, що зазвичай виявляється після 80-річного віку), зменшується обсяг поля зору, літні люди повільніше обробляють зорові образи, і їм потрібно більше часу, щоб правильно їх розпізнати (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Крім того, зменшується здатність фокусувати погляд на предметах, що зумовлено втратою еластичності кришталика, а його помутніння викликає катаракту. Погіршення зору ускладнює сприймання дрібних деталей і потребує використання корекційних окулярів. Дослідження складних форм зорового сприйняття показують, що у разі нелімітованого часу розглядання адекватність сприйняття зорових стимулів не змінюється з віком (***М. Александрова***). Однак в умовах короткочасної експозиції, зміни освітлення і при інших

перешкодах такі відмінності з'являються: для оцінки стимулу і переробки сенсорної інформації старій людині потрібно більше часу.

Проблеми ***слухового сприйняття*** пов'язані з погіршенням розрізнення висоти, локалізації звуку, сприйняття складних мовних сигналів. Найпоширенішою формою порушення слухового сприйняття в старості є пропорційно більше зниження сприйняття звуків високої тональності по відношенню до низької, що робить світ звуків «приглушеним» (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Оскільки звуки мови представляють собою з'єднання високих і низьких частот, то можуть виникнути складнощі в процесі розуміння мови.

Поганий слух людини похилого віку може викликати її удавану неуважність, захисну самозаглибленість. У окремих людей пізнього дорослого віку на фоні глухоти можуть посилитись такі риси, як замкнутість і підозрілість. Поганий слух може коригуватись шляхом використання слухових апаратів, однак їх незручність полягає в тому, що відбувається посилення не тільки мовлення інших людей, а і всіх зовнішніх шумів.

Таким чином, сприйняття в старості в цілому стає менш чітким, і літня людина змушена вдаватися до уяви, щоб розшифрувати туманні образи сприйняття. Все це зрештою може привести до спотвореного і неадекватного сприйняття, до «обманів відчуттів» (***М. Шахматов***).

Смакові відчуття практично не піддаються віковим змінам, в той час як ***нюхова чутливість*** погіршується. Важливо, що ступінь погіршення суттєво залежить від індивідуальних особливостей людини.

Зниження функції ***уваги*** виражається у звуженні її обсягу, зменшенні зосередження (якщо існують інші відволікаючі стимули), розподілу і перемикання уваги, а також у появі неуважності.

Прийнято вважати, що ***уява*** як пізнавальний процес найбільш активно працює в дитинстві, підлітковому та юнацькому періодах, тоді як пізня дорослість передбачає задіяність пам'яті та мислення. Однак людина похилого віку в зв'язку з аналізом власного життєвого шляху спрямовує імажинативні процеси на трансцендентальні аспекти дійсності, а перспективи помирання схиляють до релігійності. Тобто уява у пізній дорослості набуває дещо містичного характеру.

Проблемі ***пам'яті*** у пізньому віці приділяється значне місце у відповідних дослідженнях. Відома скарга багатьох літніх людей на те, що їх пам'ять «вже не та, що була раніше», виявляється багато в чому справедливою. Загальна тенденція полягає у погіршенні пам'яті в старості, незважаючи на те, що якісь її складові зберігаються без змін. Більшість дослідників виявляють істотні відмінності у *сенсорній і короткочасній пам'яті* молодих і літніх людей. Однак коли висуваються будь-які додаткові вимоги (наприклад, запам'ятати короткий список слів, одночасно вирішуючи, чи є просте речення істиною або брехнею), то вплив віку у більшості випадків стає набагато більш помітним (***Я. Стюарт-Гамільтон***).

Що стосується *довгострокової пам'яті,* то відмінності між молодими і літніми людьми є суттєвими. Причиною цих відмінностей, як правило, служить відсутність належної мотивації і практики в таких завданнях. Люди похилого віку гірше запам'ятовують безглуздий матеріал, але схильні успішно запам'ятовувати те, що для них важливо чи може стати в нагоді в житті.

Пам'ять на віддалені події (автобіографічні події, які супроводжували життя людини) зберігається у літніх людей практично повністю. Однак відомо, що люди похилого віку мають проблеми з відтворенням деталей інформації (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Вони гірше пам'ятають джерело якоїсь події або фрази (хто що сказав), більше того, вони більше схильні вірити тому, що інтерпретація події – це справжні спогади про подію.

Рівень ***інтелектуальної діяльності*** у людей пізнього віку при нормальному старінні не змінюється скільки-небудь істотно, знижується лише швидкість розумової роботи. *Інтелектуальні функції* – словниковий запас, інформованість і загальна поінформованість, вимірювані по тесту Векслера, виявляють найменшу тенденцію до спаду за віком, однак швидкість відповідей за цими тестами значно зменшується (М. Александрова).

Встановлено *вікове зниження наступних інтелектуальних операцій*: запам'ятовування списків слів, впізнавання зорових стимулів, що швидко висуваються, упізнання зображень, операції класифікації, порівняння і категоризації, рішення анаграм, вирішення повсякденних проблем, швидкість планування маршруту при їзді на машині, складання історій по картинках, сприйняття незакінчених малюнків, складання картини з частин тощо (***М. Александрова, Я. Стюарт-Гамільтон***).

Дослідження *абстрактного мислення* виявило, що відповіді літніх і старих людей стають більш конкретними, менш узагальненими і точними. Невербальний інтелект виявляє значний спад у періоді пізньої дорослості.

Таким чином, у пізньому віці текучий інтелект погіршується, у той час як кристалізований інтелект не піддається руйнівному впливу часу або, принаймні, він більш стійкий.

Д. Векслер зазначає, що інтелект молодих не тотожний інтелекту старих, так як у перших він позначає швидше розумову готовність, здатність до навчання та вирішення нових завдань, а у других – здатність справлятися з широким колом знайомих задач на основі багатого життєвого досвіду. *Інтелект старих людей*, як підкреслює ***М. Александрова***, є скоріше тим, що на повсякденній мові позначається *мудрістю*.

Мудрість – експертна система знань людини, що є зорієнтованою на практичну сторону життя та забезпечує вироблення зважених суджень і прийняття поміркованих рішень.

Феномен мудрості розглядається як одне з основних *новоутворень* пізнього періоду життя людини. Незважаючи на різні трактування даного феномена, більшість дослідників підкреслюють, що мудрість орієнтована на практичну сторону життя; по суті, це можливість давати зважені судження з життєво важливих питань.

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

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

В основу життєвої мудрості покладений культурно-зумовлений кристалізований інтелект, який в пізній дорослості досягає найбільшої насиченості. *Мудрість* важко здобувається, проте легко розпізнається людьми за рядом *типових ознак*:

- найсуттєвіше виявляється в глибинних питаннях сенсу життя та психологічного стану людини;
- поєднує високу компетентність та виваженість суджень і вчинків;
- утримує збалансовані знання, що можуть гнучко використовуватись в різних життєвих ситуаціях;
- інтегрує розум і доброчинність, що використовується на благо самої людини і на користь суспільства.

Хоча досвід відіграє важливу роль у виробленні мудрості людьми похилого віку, проте її розвиток далеко не є прямим відображенням накопичення життєвого досвіду. Слід брати до уваги, які уроки людина напрацьовує до старості і впродовж неї.

Психологічні дослідження показали, що з віком відбуваються втрати головним чином в наступних чотирьох областях *когнітивної діяльності* (***Г. Хойфт, А. Крузе, Г. Радебольд***):

1) у можливості вирішення нових когнітивних проблем (текучий інтелект);
2) оперативної пам'яті, тобто в процесі кодування і перекладу отриманого змісту в довготривалу пам'ять;
3) опірності перешкод в процесах дослідження і навчання;
4) швидкості переробки інформації.

До факторів, що *зменшують ризик когнітивного зниження* в старості, відносять:

- відсутність серцево-судинних та інших хронічних хвороб;
- освіту вище середнього рівня;
- трудовий досвід, який відрізнявся високою складністю і відсутністю рутини в роботі;
- дохід вище середнього;
- сімейне благополуччя;
- гнучкий особистісний стиль в середині життя;
- збереження в старості високих рівнів швидкості перцептивної обробки;
- задоволеність тим, як склалося життя.

Дискусійним в геронтопсихології залишається питання обов'язковості спаду *розумової активності та згасання інтелекту людей похилого віку*. Більшість вчених наполягає, що спад розумової активності не є обов'язковим, так як зумовлений переважно настановами людини. Механізм цього явища означає, що у пригніченні розумової активності людини похилого віку винні не старечі інволюційні процеси, а навіювання, очікування та інтелектуальна бездіяльність самої особистості.

Механізм зниження розумової активності в старечому віці:

1) досягнення людиною старечого віку;
2) активізація настанов щодо спаду інтелекту;
3) зниження розумової активності.

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

- судинні ураження мозку (інсульт, інфаркт мозку, атеросклероз);
- стареча деменція (набута слабоумність, що виявляється в дефектах пізнання, прогресуючій амнезії та особистісних порушеннях);
- хвороба Альцгеймера (прогресуюче відмирання клітин головного мозку, що супроводжується поступовим послабленням пам'яті та дезорієнтацією людини).

До *типових опосередкованих чинників старечого спаду інтелекту* відносять:

- неблагополучне фізичне та психічне здоров'я;
- харчову недостатність (авітаміноз);
- зловживання алкоголем та ліками;
- інтелектуальну бездіяльність.

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

Дослідження *творчої продуктивності* показує, що у більшості людей творчі здібності зникають до 60 років (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Однак аналіз творчої продуктивності високообдарованих людей (О. Ренуар, І. Бах, Р. Тагор, Л. Толстой, І. Бунін та інші) виявляє іншу закономірність – відсутність спаду в творчій діяльності.

Що стосується ролі творчих здібностей в повсякденному житті, то англійський психолог ***Я. Стюарт-Гамільтон*** наводить вагомі докази на користь того, що заняття творчістю (наприклад, живописом, письменництвом і т. д.) мають велике значення для літніх людей і розглядаються як показник високого добробуту і самоповаги людини.

14.4. Особистісні зміни у період пізньої дорослості. Благополучна старість.

Існує досить стійке уявлення, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями, про характерологічні зміни і вікову динаміку особистісних особливостей людини у пізньому віці. Згідно з цими даними, людей старечого віку супроводжують наростання невпевненості, тривожності, занепокоєння, песимізму, пригніченості, смутку, похмурості; поява або посилення таких рис, як недовірливість, образливість, нелагідність, консерватизм, дратівливість, нетерпимість, черствість. Широко поширена точка зору про загострення або огрубіння в старості минулих особистісних рис, наприклад, ощадливість перетворюється в скнарість, обережність – в боягузтво і т. п. Чоловіки проявляють пасивність та інші риси характеру більш

властиві жінкам, у той час як жінки похилого віку стають все більш агресивними, практичними і владними.

Однак в інших роботах психологів, в основному в лонгітюдних дослідженнях, не були виявлені такі кардинальні і стійкі зміни, пов'язані з віком. Навпаки, виявляється істотна сталість у типі особистості при переході від середньої до пізньої дорослості.

На думку ***М. Шахматова***, *нормальними проявами старіння* природно вважати ті випадки, коли в старості не відбувається жодних змін характеру і до кінця життя люди похилого віку залишаються тими ж людьми, якими були і раніше.

Особистісне пристосування до старості в якості складового елементу включає психологічну потребу в спогадах і роздумах про минуле. Минуле для літніх людей більш значуще, ніж майбутнє, вони як би занурені в нього. Люди похилого віку повинні «підвести підсумки» і прийняти своє минуле. ***Д. Левінсон*** називає цей процес ***«поглядом з моста»***. Варто відзначити, що автобіографічні спогади мають лікувальну дію і слід підтримувати «терапію спогадами» для літніх людей, оскільки це допомагає їм примиритися з життям.

В періоді пізньої дорослості відбувається *аналіз та оцінка ефективності власного життя*. Психіка людей похилого віку зайнята спогадами та самоаналізом. Старість неначе повертає людину до актуальних в юнацькому віці питань особистісного самовизначення: «Хто я?», «Яким я був?», «Що чекає попереду?». В пошуках відповіді на ці питання важливою стає не тривалість життя, а його зміст, наповненість. Але людина похилого віку вже не обтяжена максималізмом, позбавлена ілюзій, амбіцій в пошуках резону подальшої життєвої активності.

У старості, крім *основної проблеми* – вироблення ставлення до минулого життя, вирішується й інше не менш *важливе завдання* – самовизначення людини пізнього віку по відношенню до свого справжнього життя, пошук сенсу життя в старості, власного місця і значущості в світі і суспільстві.

Для деяких людей похилого віку, згідно з дослідженнями ***Г. Вайзер***, характерно звуження, згасання ***сенсу життя***. Головним для них стає «вижити», зберегти здоров'я, тобто сенс життя втрачає масштабність, людина зосереджується на самому собі, своєму індивідуальному житті: «***Я – для себе***».

У інших головні цілі життя не тільки зберігаються, а й втілюються в життя і діяльність. В ієрархічній структурі *смислу життя* таких людей виділяються наступні:

1) служити високій ідеї;
2) прагнення домогтися соціальної справедливості;
3) жити для людей;
4) турбота про дітей;
5) реалізувати себе в праці, творчості;
6) зберегти духовність і проявити свої найкращі якості.

Таким чином, головні смисли життя цих людей пов'язані з широкими соціальними і загальнолюдськими проблемами, знаходяться в діаді «***Я – суспільство***».

Різним є сприймання старості самими людьми похилого віку, які проходять в сучасному суспільстві складні адаптаційні процеси подвійного характеру. Так, зовнішня адаптація визначається стрімкими темпами соціально-економічного розвитку країни, його нестабільністю і вимагає проявів гнучкості в світосприйманні та поведінці. Внутрішня адаптація пов'язана з прогресуючим старінням та змінами власної ідентичності. Особистісні зміни людини в пізній дорослості суттєво визначають її ставлення до старіння. За думкою ***Ф. Гізе***, можна узагальнити *ставлення людей похилого віку до власної старості* у відповідності до наступних типів:

- негативіст;
- інтровертований;
- екстравертований.

Для типу *негативіста* характерним є заперечення всяких ознак власного старіння, *екставертований* тип відрізняється від двох інших тим, що визнає старість за зовнішніми ознаками типу виходу на пенсію, дорослішання дітей та внуків, змін статусу в родині тощо. *Інтровертований* тип людей похилого віку гостро та болюче переживає фіксацію ознак власного старіння, ігнорує нове та зациклюється на минулому життєвому досвіді, прагнучи спокою.

Соматичні (організм та його життєдіяльність) та соціально-психологічні (статус, Я-концепція) зміни, що відбуваються в пізній дорослості, неминуче викликають оновлення сприймання особистістю себе в старості. *Задоволеність життям та успішність пристосування до нього людини похилого віку* залежить від багатьох *факторів*:

- здоров'я;
- матеріальне забезпечення;
- соціальне та сімейне становище;
- житлові умови;
- характер спілкування з оточуючими;
- зміст діяльності.

Психічне старіння різноманітне, діапазон його проявів досить широкий. Британський психолог ***Д. Бромлей*** запропонувала наступну *класифікацію типів пристосування особистості до старості*:

1. ***Конструктивне ставлення*** (*конструктивний тип*). Люди похилого віку врівноважені, задоволені емоційними контактами з оточуючими. Вони в міру критичні до себе і терпимі до інших. Вони не драматизують закінчення професійного життя, оптимістично ставляться до життя, а можливість смерті трактують як природну подію, що не викликає смутку і страху. У минулому вони не пережили занадто багато травм і потрясінь, мають живі інтереси, постійні плани на майбутнє, з упевненістю розраховують на допомогу оточуючих. Самооцінка таких людей похилого віку досить висока. Вони адаптовані до старіння, спокійні, люблять життя і встановлюють теплі відносини з іншими.

2. ***Ставлення залежності*** (залежний тип, «крісло-качалка»). Людина, що покладається не на себе, а на допомогу інших, підлеглий кому-небудь, залежний від подружнього партнера або від своєї дитини, що не має надто високих життєвих претензій і завдяки цьому охоче йде з професійної

середовища і пов'язаних з роботою відповідальності і напруги. Сімейне середовище забезпечує йому відчуття безпеки, допомагає підтримувати внутрішню гармонію, емоційну рівновагу.

3. ***Оборонне ставлення*** (захисний тип). Для людей цього типу характерні перебільшена емоційна стриманість, деяка прямолінійність в своїх вчинках і звичках, прагнення до «самозабезпеченості» і неохоче прийняття допомоги від інших. Захисними механізмами проти відчуття страху смерті і знедоленості служить активність через силу. Вони з великим небажанням і тільки під тиском оточуючих залишають свою професійну роботу.

4***. Вороже ставлення до оточуючих*** (ворожий, агресивно-оборонний тип). Ці люди агресивні, підозрілі, прагнуть перекласти на інших провину і відповідальність за власні невдачі. Зазвичай вони мають неадекватне уявлення про себе і в світі. Недовіра і підозрілість змушують їх замикатися в собі, уникати контактів з іншими людьми. Їх життєвий шлях, як правило, супроводжувався численними стресами і невдачами. Вони з відчаєм думають про прогресуючу втрату сил, вороже ставляться до молодих. Для цих людей характерний сильний страх смерті.

5. ***Вороже ставлення людини до самої себе*** (аутоворожий, самообвинувачувальний тип). Люди такого типу пасивні, не бунтують проти своєї старості, покірно приймають все, що посилає доля, уникають спогадів, тому що в їх житті було багато невдач і труднощів. Неможливість задовольнити потребу в любові є причиною депресій, претензій до себе і печалі. До цього приєднується почуття самотності і непотрібності. Власне старіння розглядається досить реалістично. Завершення життя, смерть трактується цими людьми як звільнення від страждань.

Старіючи, втрачаючи фізичні сили, індивід може зберігати здатність прогресивно розвиватися як особистість. Важливою умовою продуктивного життя в старості є інтеграція суб'єктом всіх пройдених ним стадій, свого минулого, теперішнього і уявлюваного майбутнього життя. Передумовою інтеграції є успішне розв'язання нормативних криз, життєвих завдань і конфліктів. При цьому значимим чинником інтеграції є акцент на теперішньому житті, аналіз з позицій актуальних стосунків і ставлень. Тоді людина може переоцінити свій минулий досвід, який сприймався малозначимим, а тепер стає «біографічним відкриттям». Така дистанційна позиція береже людину похилого віку від поглинання минулим. Суттєвим моментом є оцінка життя з позицій оптимізму, тоді минулі поразки та помилки сприймаються як тяжкі, але необхідні уроки, що ведуть врешті-решт до перемоги.

М. Пряжников розглядає ряд ***особистісних новоутворень,*** властивих кожному етапу літнього і старечого віку.

1. ***Літній, передпенсійний вік характеризують***:

- зміна ціннісних орієнтацій, коли на перший план виходять екзистенційні питання;

- пошук сенсу в новій, майбутній життєдіяльності (в життя пенсіонера);

- «розтягнення» тимчасової перспективи – людина неминуче думає про найближче майбутнє, прагне реалізувати себе в ньому в якості «поки ще цінного працівника», все більше замислюється про своє минуле.

2. ***Для періоду виходу на пенсію характерно***:

- усвідомлення себе в новій якості – в якості пенсіонера;

- поява або почуття цілісності і гармонійності свого життя, або почуття «незавершеності», негармонійності життя;

- зростаючі почуття нереалізованості своїх кращих помислів і забутості з боку недавніх колег і друзів.

3. ***Для періоду власне старості властиві***:

- або зміцнюється почуття власної гідності, коли людина знаходить важливий сенс свого життя, або почуття відчаю, коли такого сенсу немає;

- знову з'являється інтерес до життя (порівняння «свого» і «нового» часу).

4. ***Для довгожительства в умовах різкого погіршення стану здоров'я*** характерно розуміння обмеженості свого життя і причетності до нескінченного (світу, природи, культури, Бога, людства).

5. ***Для довгожительства при відносно хорошому здоров'ї типові***:

- почуття власної гідності, інтерес до життя, внутрішня гармонійність, мудрість;

- високий рівень епістемічного пізнання.

Поняття ***щасливої / благополучної старості*** прийнятне для групи людей похилого віку, які приймають своє теперішнє існування без заперечень та планів змін на краще. В пізній дорослості у цих людей з'являється схильність до перегляду минулих активних настанов, правил та переконань. Така мислена робота приводить до вироблення нової, споглядальної, спокійної та самодостатньої життєвої позиції. Характерне звернення до природи, моральних цінностей, що може виразитись, наприклад, у догляді за домашніми тваринами.

Благополучна / щаслива старість – особливо сприятлива форма старіння, що виражається в задоволеності своїм справжнім життям, своєю роллю в цьому житті.

Довге життя і фізичне здоров'я, збереження активного способу життя і гідне становище у суспільстві, наявність сімейного кола і матеріальний достаток аж ніяк не є достатніми умовами *емоційного благополуччя* літньої людини. Фактори, що зумовлюють задоволеність життям в цьому віці, пов'язані з оцінкою літніми людьми сенсу свого життя для інших, з орієнтацією на сьогодення і в той же час з наявністю деяких життєвих планів, із споглядальною і самодостатньою життєвою позицією. На думку ***М. Шахматова***, споглядальний і спокійний погляд на навколишній світ і самого себе відображає не пасивну, а активну позицію, оскільки вона являє собою результат рефлексивної, творчої роботи.

На відчуття благополуччя і якість розвитку в пізні роки, на думку ***Л. Анциферова***, впливають наступні внутрішні фактори:

- збереження і подальший розвиток колишньої позитивної, добре організованою ідентичності;

- збереження і реалізація своєї позиції суб'єкта життя;

- впевненість в собі;

- зростання здатності до самоаналізу і саморефлексії;

- здатність розширювати своє майбутнє за рахунок постановки особистісно значущих цілей;

- вміння протистояти нав'язаним соціумом негативним думкам;

- уявне оперування різними часовими періодами свого життя, уявне переміщення себе в благополучне минуле або майбутнє;

- вміння дистанціюватися від смислового і енергетичного поля важких життєвих проблем;

- створення для себе «маленьких» радостей;

- позитивна переоцінка минулого в світлі труднощів сьогодення.

За ознакою характеру діяльності, якою заповнений похилий вік, ***І. Кон*** визначив такі *соціально-психологічні типи благополучної старості*:

- активна, творча участь у суспільному житті, наставництво;

- облаштування власного житла через відпочинок, розваги, самоосвіту;

- побутова праця, догляд за рідними;

- активне зміцнення власного здоров'я.

Особливо сприятливими для збереження конструктивної ідентичності психолог вважає перші два типи. При наявності третього типу, властивого здебільшого жінкам, вони можуть страждати від рутини побутової праці. Акцентовані на збереженні власного здоров'я люди похилого віку можуть перейматись почуттям недостатньої наповненості їх життя.

Американський психолог ***Е. Еріксон*** вважає головним завданням психіки в пізньому дорослому віці *підтримку ідентичності*. Внаслідок тих змін, які відбуваються з людиною похилого віку, вона переймається проблемою збереження власної сутності, значимості та особистісної цінності. Важливим є збалансування цілісності Я-концепції як результату тривалого процесу особистісного розвитку з відкритістю новому досвіду та змінам у житті.

Якщо такої відкритості нема, утворюється психологічне «окостеніння», або, за означенням ***Е. Еріксона***, *особистісна стагнація*.

Особистісна стагнація – застій в особистісному розвитку людини, спричинений її зацикленістю на минулому та несприйманням подальших змін ідентичності.

В похилому віці, за думкою ***Е. Еріксона***, особистісну стагнацію спричинюють дві групи негативних новоутворень, які він називає неадаптивними та шкідливими тенденціями.

Негативні особистісні новоутворення людей похилого віку за Е. Еріксоном:

1) неадаптивні тенденції:

- своєвілля та безжалісність;

- зацикленість на одній справі чи розпилення на багатьох;

- фанатизм;

- самонадіяність, що не відповідає здібностям;

2) шкідливі тенденції:

- відсторонення від світу, неприступність;

- презирство до світу, відсутність турботи про нові покоління;

- інертність, гальмування своїх дій;

- переважання стратегій відмови від рішення завдань.

Особистісна стагнація може заважати людині здійснити конструктивний аналіз свого життєвого шляху. Люди похилого віку часто розмірковують над питанням, чи виправдало життя їх очікування. Результати цих розміркувань визначають їх емоційні переживання. Особистість, яка, озираючись назад, у власне минуле, приходить до висновку, що її життя мало сенс, відчуває радість та задоволення від повноти життя та власної значимості. Якщо людина похилого віку розглядає свій життєвий шлях як ланцюг помилок і втрачених можливостей, то переживає відчай. За переконанням ***Е. Еріксона***, для останньої фази зрілості саме це сумування, інтеграція і оцінка всіх минулих стадій розвитку Его є кінцевою стадією життєвого циклу: «цілісність, інтеграція Его» проти «відчай через нереалізованість».

Почуття відчаю і шкодування можуть в кінці кінців привести людину похилого віку до серйозних психологічних розладів. Найбільш типовими *патологічними розладами* є:

- депресія, що супроводжується постійною тривогою та пригніченістю;
- іпохондрична фіксація тобто патологічна зацикленість на стані здоров'я, впевненість у тяжкому невиліковному захворюванні;
- марення про притиснення, що виявляється у нав'язливих ідеях про пригнічення зі сторони інших людей;
- домисли з горделивими ідеями власної значимості як спосіб компенсації почуття знецінення себе та свого життя.

Представникам пізньої дорослості притаманне загострене почуття власної вразливості через потребу в увазі та допомозі, але й страх стати тягарем для близьких. Для старих людей характерні ознаки іпохондрії – надмірної стурбованості власним здоров'ям як захисної реакції на страх смерті та соціальну ізоляцію.

Внаслідок гормональних змін та дисбалансу чоловічих та жіночих гормонів в організмі чоловіки пізнього дорослого віку набувають ознак фемінінності, тобто стають пасивними, емоційними, а жінки – маскулінності, виявляючи риси агресивності, практичності та владності. Відомий психолог ***К. Юнг*** висловлював припущення, що людина похилого віку вважає правомірним у старості відійти від суспільних гендерних стереотипів і показати весь діапазон своїх особистісних якостей.

Вважати старість як виключно негативний період життя є стереотипом, який не завжди відповідає реальності. Дійсно, багато людей похилого віку не сприймають себе безпросвітно хворими, немічними, бідними і самотніми, не вважають своє життя в старості, наповненим суцільними втратами і тяготами.

Як показують дослідження ***А. Крузе***, проведені на 480 респондентах, люди в пізній період життя самі помічають зміни в сфері їх особистості та особистому житті, сприймаючи старість не тільки як період втрат, але і як період надбань.

Надбання в старості:

- можливість радіти речам, яким раніше надавалося мало значення;
- зміна рівня ставлення до умов, необхідних для задовільною життя;
- збереження позитивного життєвого настрою, незважаючи на пережиті втрати;

- скорочення обов'язків, пов'язаних із сім'єю і роботою, і велика свобода в організації свого життя;

- великий досвід вирішення життєво важливих завдань і велика компетентність у їх виконанні;

- більш реалістична оцінка меж своїх можливостей, велика готовність визнання цих меж, поява нових можливостей для самодіяльності;

- збільшення здатності співставляти свої плани і наміри з обмеженим часом життя і готовність змиритися з невизначеністю свого майбутнього;

- відкритість по відношенню до майбутнього, незважаючи на обмеженість життя і невпевненість в особистому майбутньому;

- збільшення здатності миритися з тим, що залишилися невиконаними бажання або не справдилися надії, і готовність йти на компроміс;

- збільшення здатності по-новому оцінювати колишні події і переживання (перш за все тяготи і конфлікти).

Втрати в старості:

- є або загрожує втрата близьких людей (родичів і друзів);

- посилення захворювань, а також зниження фізичної працездатності та витривалості;

- хронічні болі, часто сильні;

- невпевненість в майбутньому через можливу втрату чоловіка або дружини;

- невпевненість у майбутньому у зв'язку з погіршенням або початком погіршення здоров'я;

- суб'єктивно відчувається зниження працездатності і погіршення пам'яті;

- є або загрожує залежність від допомоги або обслуговування з боку третіх осіб;

- порушення сенсорних функцій, що ведуть до зниження рухливості;

- порушення моторних функцій, що ведуть до зниження рухливості;

- зміни настроїв (у першу чергу депресивні фази) і зниження вітальності (життєвої сили);

- почуття нудьги у зв'язку з відсутністю завдань і стимулів;

- відмова від інтересів, зміни у повсякденному способі життя у зв'язку зі зменшенням рухливості;

- відмова від інтересів у зв'язку з відсутністю людей, з якими можна було б спільно займатися питаннями, речами;

- труднощі в знаходженні нових друзів і знайомих;

- почуття самотності;

- почуття, що стаєш тягарем для інших людей.

Можуть бути різні ***типи старіння***. Люди похилого віку істотно різняться рівнем і спрямованістю активності, стратегіями подолання труднощів життя, ставленням до світу і до себе. Є особистості *пасивні*, що проявляють ознаки соціально-психологічної дезадаптації. Але є й *активні,* психологічно бадьорі люди, які зберегли творчий підхід до життя, які знайшли в ній оновлений зміст, раніше приховані смисли і цінності. Неминуче фізичне старіння не означає односпрямованого процесу психологічного, особистісного згасання. Старість – це всього лише спадкоємне продовження

попередніх етапів життя конкретної особистості, період дії нових особистісних пристосувальних і компенсаторних механізмів.

Багато психологів відзначають, що позитивне ставлення до старіння тісно пов'язане з прагненням до зайнятості. Вітчизняними та зарубіжними геронтологами встановлено, що бездіяльний спосіб життя, пасивне проведення часу негативно позначаються на здоров'ї і психічному стані людини. Однак не можна штучно або насильно прив'язати літню людину до будь-якої діяльності. Все залежить від її бажання знаходити форму і характер діяльності собі до душі, вибирати її відповідно до минулих і справжніх інтересів, симпатій, особистих прагнень, а вид зайнятості може бути найрізноманітнішим.

Як пише ***Я. Стюарт-Гамільтон*** у книзі «Психологія старіння», «*благополучна старість є нагородою, а не беззастережним правом, вона багато в чому залежить від того, як людина вела себе в попередні періоди життя, від усього її життєвого шляху».*

У пізній дорослості особистість може переживати як нормативні, так і ненормативні кризи. *Нормативну кризу похилого віку* спричинює суперечність між потребою в самореалізації та обмеженнями фізичних і психічних ресурсів. По суті, *криза пізньої дорослості* – це відмова від життєвої експансії, тобто узгодження життєвих потреб, планів і поведінки з актуальними можливостями організму і психіки. Похідною лінією цієї кризи є необхідність прийняття життєвого шляху таким, яким він був, а не бажався. Ненормативні кризи в пізньому дорослому віці спричинюються проблемами зі здоров'ям, втратою шлюбного партнера, зміною місця проживання тощо. Конструктивним способом реагування особистості є опанувальна поведінка, яка у людей похилого віку набуває більш зрілих форм.

Отже, старість несе в собі не тільки зміни об'єктивної зовнішньої ситуації життя, а й зміни внутрішні, що стосуються особистісної сфери, які багато в чому залежать від індивідуальних особливостей людини і від всієї історії її життя.

14.5. Професійні та сімейні зміни у пізній дорослості.

Пізня дорослість – це етап завершення професійного циклу. Хоча суспільство має визначені чіткі хронологічні рамки виходу на пенсію, які розпочинають відповідні державні виплати, проте досягнення особистістю пенсійного віку не означає автоматичного завершення нею професійної діяльності. Багато людей похилого віку зберігають професіоналізм і, маючи бажання працювати, продовжують свою трудову діяльність. Це особливо стосується гуманітарних професій, досвід представників діяльності яких не так швидко піддається старінню. Накопичення професійного та особистісного досвіду до і впродовж пізньої дорослості, його трансформація в життєву мудрість сприяють прогресу професіоналізму таких фахівців. Це справедливо стосовно професій педагога, психолога, психотерапевта, медика, юриста та багатьох інших.

Рівень професіоналізму та позитивна мотивація дозволяє цим фахівцям брати на себе роль наставників. Психолог ***Є. Климов*** вважає вищим рівнем

розвитку фахівця саме наставництво, коли він може передати свій досвід іншим працівникам. Важливою функцією наставництва є об'єднання цінностей і норм молодого працівника та досвідченого покоління фахівців, забезпечуючи при цьому наступність професійної діяльності. Молоді суб'єкти праці під керівництвом наставника набувають професіоналізму, а з часом можуть навіть «перерости» його, перестаючи потребувати допомоги і вже самотужки відшліфовуючи трудову майстерність.

Функції трудового наставництва:

- передача професійного досвіду;
- сприяння професійній адаптації;
- забезпечення трудової наступності;
- сприяння формуванню професійної ідентичності;
- сприяння формуванню адекватної професійної самооцінки;
- надання зразку для побудови кар'єри.

Однак існує й інший аспект ситуації. Впродовж віків соціальна роль людей похилого віку полягала в накопиченні і трансляції життєвого досвіду, знань та вмінь молодшим поколінням. Сьогодні ж знання і професійні навички набуваються через соціальні інститути, та цілі пласти інформації застарівають декілька разів впродовж життя одного покоління. За таких умов досвідчені фахівці похилого віку перетворюються в «носіїв минулого» – віджитих цінностей, застарілих професійних знань. В такій ситуації їх своєчасний вихід на пенсію є найбільш прийнятним варіантом.

Для більшості людей вихід на пенсію є однією із найбільш значних змін в пізній дорослості. Тому ця подія вимагає перебудови особистості похилого віку та її образу життя, суттєво впливаючи на Я-концепцію. Хоча вважається, що перспективами виходу на пенсію більше переймаються чоловіки, однак дослідження засвідчили, що сприймання цієї події не має типових статевих особливостей, а зумовлюється *загальними чинниками*:

- фізичне здоров'я;
- потреба у професійному задоволенні;
- економічне становище;
- ставлення оточуючих.

Поганий стан здоров'я може змусити людину залишити роботу, причому найбільш травматичною є несподіваність цієї події, спричинена загостренням хвороби. Якщо людина похилого віку має достатні фінансові ресурси, щоб дозволити собі задовольняти потреби як і до пенсії, то ця подія не так лякатиме її. Багато людей пенсійного віку змушені продовжувати працювати саме через брак коштів на прожиття.

Родичі та друзі представника пізньої дорослості суттєво впливають на його сприймання виходу на пенсію. Позитивне сприймання ними завершення трудової кар'єри передається людині похилого віку, однак має значення узгодженість їх очікувань щодо зайнятості особистості на пенсії. Конфлікт може викликати нав'язування пенсіонерові його близькими якихось небажаних для нього справ чи обов'язків.

Особливу роль відіграє потреба у професійному задоволенні. Культивована в суспільстві відданість суб'єкта праці своїй справі створює залежність його самоповаги, ідентичності в цілому тільки від професійної

діяльності. Вихід на пенсію для таких людей означає втрату всього важливого, цінного та продуктивного в житті, особливо якщо немає ніякого хобі, цікавого заняття для дозвілля. Завершення професійного циклу пов'язане з появою великої кількості вільного часу, який нічим заповнити, крім того дошкуляє почуття непотрібності.

Як вважає психолог ***Г. Абрамова***, людей похилого віку відрізняє різне *домінуюче емоційне ставлення до перспективи виходу на пенсію*:

1) *бажання* – потреба у виході на пенсію через сформовані перспективи більш привабливої діяльності;

2) *страх* – заперечення потреби виходити на пенсію через боязнь втрати значимості та появи економічної залежності;

3) *байдужість* – загальне розчарування в житті, байдужість як до роботи, так і до перспективи виходу на пенсію.

Для того, щоб завершення професійного циклу не стало трагічною подією для людини похилого віку, психолог ***А. Томпсон*** рекомендує дотримуватись таких *етапів підготовки до виходу на пенсію*:

1) *«скидання обертів»* – звуження кола своїх посадових обов'язків та повноважень;

2) *планування життя на пенсії* – продумування свого майбутнього життя, цікавих занять та справ;

3) *життя в очікуванні пенсії* – турботи про завершення професійної діяльності та оформлення пенсійної документації.

Внаслідок послідовного проходження особистістю пізньої дорослості цих етапів відбувається формування *пенсійної зрілості*.

Пенсійна зрілість – новоутворення психіки людини похилого віку, що виявляється в позитивному сприйманні перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу.

Деякі представники пізньої дорослості змушені працювати не за професією, підтримуючи власний економічний стан або надаючи фінансову допомогу родині.

У зв'язку з припиненням професійної діяльності люди похилого віку акцентують більше уваги на сімейному та особистісному аспектах своєї ідентичності. Представники цього віку по можливості часто контактують з дітьми, надаючи їм ненав'язливу підтримку. Велику емоційну насолоду зазвичай приносить спілкування з внуками та правнуками.

Люди похилого віку вже остаточно звільняються від прямих виховних функцій. Тому в цьому віці сімейні ролі звужуються, а подружні – посилюються, активізується підтримка подружжям один одного. Великий шлюбний стаж, традиції та теперішні спільні проблеми сприяють зміцненню подружніх взаємин. Більше того, саме через тривалий збережений шлюб партнер стає головним джерелом втіхи, підтримки і душевної близькості для людини похилого віку. За думкою ***Г. Крайг***, щасливі шлюби, що збереглись в пізній дорослості, часто стають більш егалітарними.

Егалітарний шлюб – тип шлюбу, в основу якого покладено принцип створення рівних умов для самореалізації кожного партнера, незалежно від його статі.

Перетворення шлюбних стосунків в егалітарні щодо подружжя пізнього дорослого віку зумовлене віковим «стиранням» гендерних особистісних рис. Традиційні гендерні ролі в цьому віці втрачають свою важливість. Члени подружжя схильні частіше надавати різнопланову підтримку один одному, взаємно виграючи від цього.

Якщо хвороба обмежує можливості одного із членів подружжя, то інший здійснює догляд за ним. Жінкам похилого віку частіше доводиться доглядати за хворими чоловіками, ніж навпаки. Тривалий догляд за хворим членом подружжя може спричинити стрес догляду, який виражається у втомі, безсиллі. Справжнім випробуванням стає догляд за психічно хворою людиною похилого віку. Проте багато представників пізньої дорослості віддано доглядають за хворим членом подружжя, визнаючи, що допомагати людині, яка так багато для них значить, є обов'язком і глибоким задоволенням.

Зовсім по-іншому почувають себе ті люди похилого віку, які втратили чоловіка або дружину. Смерть члена подружжя переживається по-різному: як відчай при надто сильній прив'язаності чи звільнення при тривалій хворобі людини. Така втрата є великим горем і супроводжується довгим періодом адаптації до нового статусу – вдівця чи вдови. Подальше *влаштування життя овдовілої людини похилого віку* може мати наступні альтернативи:

- знаходження нового партнера;
- приєднання до родини дітей;
- самотнє проживання.

Особливо важким в пізній дорослості виявляється самотнє проживання, ускладнене бездітністю. Втрата чоловіка чи дружини для людини похилого віку окрім потужного психологічного стресу приносить багато побутових незручностей, на кшталт ведення домашнього господарства, вирішення фінансових питань тощо. В умовах самотності та послабленого здоров'я це може стати непосильним тягарем для старої людини. Проблемним є й перебування людини похилого віку в соціальних закладах – пансіонатах, Будинках престарілих, оскільки вона відчуває сильну ізоляцію та пригнічена тим, що не в змозі розпоряджатись власним життям. Не отримуючи належної соціальної підтримки, а часто й страждаючи від ейджизму, особистість обирає розповсюджену реакцію *старечого самогубства*. Воно виявляється в пасивній формі – так званої покірної смерті, коли людина не опирається хворобам, або суїцидальної ерозії тобто зловживанні ліками і/чи алкоголем для прискорення смерті.

Однією з особливостей соціального життя у пізньому віці є *перебудова відносин*. Люди похилого віку повинні пристосуватися до зміни їх соціального статусу, скорочення або припинення старих, перш за все ділових відносин, до передачі влади іншим, припинення виховної діяльності в сім'ї, до ролей дідусів / бабусь і прадідусів / прабабусь, до догляду за хворим чоловіком чи дружиною, до втрат чоловіка чи дружини і близьких друзів.

Одружені люди похилого віку частіше повідомляли, що вони щасливі, у них вищий рівень психологічного благополуччя, вони відрізняються кращим здоров'ям і живуть довше, ніж самотні, розлучені або овдовілі. У розлучених людей похилого віку найвищі смертність і відсоток самогубств. Розлучені або овдовілі чоловіки переживають свою самотність гостріше, ніж жінки.

Коли діти починають трудову діяльність і створюють власні сім'ї, батьки припиняють виховну діяльність. Спроби її продовжувати найчастіше викликають опір дітей. Однак літні люди продовжують відчувати, що зобов'язані допомагати дітям, і дійсно надають найрізноманітнішу допомогу: від грошової підтримки та нагляду за дітьми до порад.

Ряд досліджень показує, що наявність онуків підвищує задоволеність життям у літньому віці.

Функції вихователя, наставника, опікуна підростаючого покоління соціально значимі і тому можуть компенсувати втрату колишнього соціального статусу, соціальних ролей, що виконувалися до виходу на пенсію. Виконання зазначених функцій призводить до підвищення авторитету літньої людини в сім'ї, до усвідомлення нею своєї корисності і позитивно впливає на процес соціальної адаптації до пенсійного періоду (***О. Краснова, А. Лідерс***).

Однак тут може виникнути одна з проблем розвитку літньої людини, на яку вказує ***Л. Регуш***. Ця проблема – відмова від свого індивідуального життєвого шляху і занурення в життя дітей і онуків, внаслідок чого у людей похилого віку може сформуватися система очікування більш уважного ставлення з боку молодого покоління і відповідно образа, якщо їхня праця і «принесені жертви» недооцінюються.

Активне спілкування приносить величезне задоволення літнім людям, проте залученість у спілкування неминуче зменшується з віком, і багато людей похилого віку скаржаться на самотність.

Самотність у старості – це або реальна відсутність родичів, однолітків, друзів, або відчуття *емоційної ізоляції*, нерозуміння або байдужості з боку оточуючих.

Переживання самотності – індивідуальне почуття, і проявляється воно, на що вказує ***М. Шахматов***, двояко: як тяжке відчуття наростаючого відчуження від оточуючих, розрив з ними або як тенденція відгородитися від оточуючих, захистити свій світ від вторгнення сторонніх, тобто як прагнення до усамітнення (тенденція «мати свій кут»), що забезпечує незалежність. Ці тенденції визначають складні, суперечливі почуття літньої людини.

Однією з проблем взаємин у похилому віці може бути *порушення уважності літніх людей по відношенню до інших*, що виявляється в звичайній розмові. В основі цього, як вважає ***Е. Сміт***, лежить заклопотаність своїми ідеями і переживаннями, тобто якась самоконцентрація літніх людей, що призводить до багатослівності, до нецікавих для співрозмовника розмов про свої домашні турботи, сімейні негаразди, власне здоров'я; до повторення одних і тих же історій або давно відомих істин.

Незважаючи на те, що у жінок в середньому більше соціальних ролей, вони мають більше друзів, ніж чоловіки, жінки частіше скаржаться на самотність (***М. Кларк, Б. Ендерсон***). Кількісні аспекти міжособистісних зв'язків (частота контактів і число друзів) тільки відносно асоціюються у літньої людини з її суб'єктивним благополуччям. Проживання з ким-небудь ще не є гарантією того, що соціальні зв'язки будуть задовільними. Виявлено набагато більше фактів самотності серед старих людей, які проживали з

родичами, ніж серед інших людей похилого віку, які жили одні або з друзями (***Т. Біксон***).

Люди похилого віку більш схильні до ризику переживання важких втрат, ніж молоді. Пізній період життя нерідко називають ***«віком втрат».*** Найбільш важкою втратою, звичайно, є смерть близької людини, з якою літній людині у пізній період життя постійно доводилося мати справу. При повторенні або накладенні декількох втрат формується «надмірне навантаження від тяжкості втрат» (***Р. Кастенбаум***). Реакцією на втрати може бути *самогубство.*

За даними ***Г. Крайг***, чоловіки кінчають життя самогубством в чотири рази частіше, ніж жінки. При цьому відсоток самогубств серед чоловіків поступово зростає з віком, досягаючи максимуму після 80 років. Вдови і особливо вдівці потрапляють в групу ризику як потенційні самогубці. Цей ризик дуже високий протягом першого року з дня смерті одного з подружжя, потім він різко знижується, хоча і залишається вище середнього ще протягом декількох років. На думку ***Г. Крайг***, до самогубства надзвичайно схильні хронічно самотні або літні люди, які пережили у минулому емоційні кризи, перш за все ті з них, хто відрізняється підвищеною тривожністю і відчуттям власної неповноцінності.

Як показали дослідження, відносно здорові старі люди до похилого віку дорожили своїми соціальними зв’язками і роблять все можливе, щоб утриматися на тому рівні спілкування, який звичний і зручний для них. При розірванні соціальних зв’язків через хворобу або смерті інших вони здатні відшкодовувати і заміщати втрати.

Успішна соціальна адаптація в літньому віці – це в першу чергу прийняття нових соціальних ролей, які протистоять усвідомленню старості як ланцюга втрат, а не придбань. Це ролі консультанта, довіреної особи, добровольця у справах благодійності, історика, захисника, зберігача традицій сім’ї (***В. Нуркова***).

РОЗДІЛ 4. ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ ЯК НАУКА

ЛЕКЦІЯ 15. ПРЕДМЕТ ТА МЕТОДИ ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЇ. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ.

15.1. Загальна характеристика геронтопсихології. Предмет, мета та завдання геронтопсихології.

15.2. Історія становлення геронтопсихології як науки.

15.3. Методи геронтопсихології.

***Основні поняття*:** геронтопсихологія; геронтологія; геронтомедицина; геріатрія; герогігієна; старіння; старість; природне, ретардоване, патологічне старіння; інтраіндивідуальні розходження; інтеріндивідуальні розходження; геронтократія; геронтофобія; ейджизм; інтолерантність; стигматизація; геронтопротектор; експериментальна геронтологія; ювенологія.

15.1. Загальна характеристика геронтопсихології. Предмет, мета та завдання геронтопсихології.

Основоположником ***геронтопсихології*** як особливого розділу психологічної науки вважають ***С. Холла***, оскільки саме в його роботі «Старіння», опублікованій в 1922 р, вперше процес старіння розглядається як особливий психологічний феномен.

У світовій науці відмічається зростаючий інтерес до вивчення старості, хоча саме це поняття виникло, як відмічає ***Ф. Аріес***, тільки в 20-му столітті.

У стародавньому Римі орієнтовно тривалість життя становила 28–30 років, сорокарічні вважались старими, а шестидесятирічні – депонтінусами, придатними лише для жертвоприношення; найбільша тривалість життя в епоху античного світу дорівнювала 36 рокам. Середня тривалість життя у XVIII столітті становила 35 років, у XIX – 44 роки, а в XX – 68–72 роки. При цьому, в країнах, де вже давно приділяється велика увага вирішенню екологічних проблем і надається велике значення здоровому способу життя (наприклад в Японії), сьогодні середня тривалість життя перевищує 80 років. В Україні цей показник становить, на жаль, не більше 65–70 років. Таким чином, демографічна ситуація, що складається в усьому світі в останні 100 років – це старіння населення, тобто збільшення частки людей похилого віку в популяції.

Серед *причин старіння людства* вчені називають:

- скорочення народжуваності;
- поліпшення охорони здоров'я – зменшення дитячої смертності та смертності в інші вікові періоди;
- збільшення індивідуальної тривалості життя.

Феномен старіння населення породжує нові медичні, фінансові, юридичні, політичні та інші питання й проблеми. Значну частину виборців і споживачів товарів і послуг становлять літні люди, що вимагає переорієнтації соціальної системи.

Головна ж проблема – організація пенсійного забезпечення й соціальної підтримки у старості. Навіть економічно розвинені держави припускають, що справлятися із цією проблемою їм буде все складніше (***С. Гамільтон*** називає її «демографічною бомбою вповільненої дії»). У деяких державах уже поставлене питання про перегляд пенсійного віку (у Великобританії, наприклад, після 2010 р. пенсійний вік для жінок збільшився до 65 років). А в Україні з 2019 р. для виходу на пенсію у 60 років українці повинні мати необхідний трудовий стаж. У 2018 р. він складав 25 років. Щорічно цей показник буде зростати на 1 рік, і до 2018 р. він повинен досягти 35 років. Якщо стаж менше – людина зможе вийти на пенсію у 63 або 65 років.

Старість як віковий період стала масовим явищем. Цілком реально прожити після виходу на пенсію ще 15–25 років, що становить чверть життя. Тому старіння розглядається і як особистісна, і як суспільна проблема.

Пізнання закономірностей старіння, розширення вікових рамок активної працездатності й повноцінної життєдіяльності, розробка способів оптимізації старіння – *найважливіші комплексні проблеми геронтології*, *геронтомедицини та геронтопсихології*.

Геронтологія (від грецького «геронто» – стара людина і «логос» – слово, знання) – наука, що вивчає процес старіння людини та дієві методи продовження оптимізованого довголіття. Виникла близько століття тому. Складовими частинами геронтології є ***геріатрія*** – вчення про хвороби, пов'язані з інволюційними змінами, а також особливості лікування та профілактики захворювань в літньому і старечому віці, ***герогігієна***, яка вивчає питання загальної та спеціальної гігієни людей старших вікових груп, і ***геронтопсихологія***, яка вивчає психо-поведінкові особливості людей похилого та старого віку.

Геронтопсихологія – розділ вікової психології (або самостійна наука), присвячений проблемам старіння, старості та довголіття.

Геронтопсихологія – це галузь психологічної науки, яка вивчає явища і процеси, пов'язані зі старінням організму, властивими йому регресивними тенденціями (притуплення окремих психічних функцій, процесів, спад активності особи).

Геронтопсихологія – розділ геронтології та вікової психології, який вивчає особливості психіки та поведінки людей віку пізньої дорослості; тобто, закономірності, механізми, психічні факти і явища, які визначають процес розвитку людини у старості. Вона досліджує стабільність і зміну поведінки та досвіду людей у пізньому віці.

Геронтопсихологія зосереджує увагу на потенціалах розвитку старіючої людини. У цьому її відмінність від геронтології, яка погіршення, руйнування певних особливостей, функцій розглядає як важливу ознаку старіння.

Геронтопсихологія приділяє увагу взаємозв'язку біологічних, соціальних та психологічних аспектів старіння, динаміці особистості людини після зміни звичного характеру діяльності, викликаної природним старінням організму.

Предметом геронтопсихології є дослідження психологічних аспектів старості і психічної підготовки особистості до неї.

Метою геронтопсихології є дослідження закономірностей, механізмів, психічних фактів і явищ, які визначають процес розвитку людини у старості й розробка на цій основі засобів і методів психологічного супроводу. Це дозволяє допомогти старіючій людині адаптуватися до тих змін, які в ній відбуваються.

Завдання геронтопсихології:

1) обґрунтування процесу старіння психіки людини;

2) виявлення взаємозв'язку між біологічним і психологічним старінням;

3) встановлення особливостей впливу вузького і широкого соціуму на старіння особистості;

4) пошук і обґрунтування перспектив залучення літньої людини до різних сфер громадського життя;

5) встановлення співвідношення старіння і різних видів діяльності;

6) надання рекомендацій з адаптації літньої людини до змін, які відбуваються в її житті. Такі зміни зумовлені виходом на пенсію, появою вільного часу, відмовою від старих звичок та інтересів, необхідністю перебудувати стосунки з оточуючими, смертю рідних та друзів, зростанням залежності від оточуючих через фізичну слабкість, самотністю, потраплянням у заклад соціального забезпечення тощо;

7) профілактика психічних порушень у старості (депресії, тощо);

8) обґрунтування умов продовження активної життєвої діяльності людини у процесі старіння;

9) установлення психологічних чинників довголіття тощо.

Старіння – закономірний процес фізіологічних та психологічних змін, які відбуваються з віком, результат незворотної зміни фаз індивідуального розвитку.

Виходячи з уявлень, введених у психологію ***Л. Виготським***, про те, що розвиток – це поєднання процесів еволюції та інволюції, цей період характеризується якраз переважанням останніх.

Старість – це одна з послідовних стадій розвитку людини. На відміну від попередніх стадій, старість відрізняється більшою інтенсивністю руйнівних процесів, які неминуче приводять до припинення існування життя. Це заключний період людського життя, умовний початок якого пов'язаний з відходом людини від особистої участі в продуктивному житті суспільства.

Хронологічне визначення границі, що відокремлює старість від зрілого віку, є не завжди виправданим через величезні індивідуальні розходження в появі ознак старіння. Ці ознаки виражаються в поступовому зниженні функціональних можливостей людського організму. Однак, крім прогресуючого ослаблення здоров'я, занепаду фізичних сил, старість характеризується власне ***психологічними змінами***, такими як, наприклад, інтелектуальний і емоційний відхід у внутрішній світ, у переживання, пов'язані з оцінкою й осмисленням прожитого життя.

Як відзначає ***Д. Фельдштейн***, саме зараз ламаються колишні уявлення про старість. Все очевиднішими стають можливості подовження людського життя, в тому числі й за рахунок внутрішнього саморозвитку самого індивіда. Більше того, діяння літньої людини можуть направлятися не тільки на передачу досвіду, естафети в майбутнє. Існує безмежний резерв розвитку,

коли людина, ідучи по старості з життя, залишає свої думки, справи незакінченими, незупиненими. Це той резерв, що може й повинен бути використаний для розвитку людини протягом всієї життєвої дистанції. У зв'язку із цим старість як період розвитку має майбутнє, що активно проявляється в тенденції гуманного ставлення до старості – не в поблажливості, а в повазі й замилуванні.

Більшість дослідників сходяться в думці про ***фазність періодів старіння***. Старіння – результат незворотної зміни фаз індивідуального розвитку. Як відмічав ***Б. Ананьєв***, загальна тривалість життя («тривалість буття»), незворотність зміни фаз (часова послідовність зміни фаз) та тривалість кожної фази розвитку складають *загальні характеристики віку людини*, в тому числі й вік стадії старіння.

Ступінь старіння є сукупністю вікових змін в організмі та психіці людини, які визначають її стан в даний момент часу. Зміна ступеня старіння за одиницю часу – *швидкість старіння*. Процес старіння характеризується індивідуальними темпами старіння.

Залежно від темпів старіння відрізняють ***нормальне (природне), уповільнене (ретардоване) і передчасне (патологічне, прискорене) старіння***.

Фізіологічне, нормальне старіння характеризується певним темпом і послідовністю вікових змін, які відповідають адаптаційно-регуляційним можливостям організму; ***уповільнене*** – більш повільним порівняно зі всією популяцією темпом вікових змін. ***Передчасне старіння*** характеризується віковими змінами, які наступають раніше, ніж у здорових людей того ж самого віку, і розвиваються надто швидко.

Уводяться також поняття ***нормального і патологічного старіння***.

Ідея про старість, яка закінчується спокійною і природною смертю, зустрічається в роботах ***І. Мечникова***. У зв'язку з цим він ставить питання про ***нормальне, фізіологічне старіння*** як поступовий розвиток вікових змін, характерних для даного виду, які обмежують пристосувальні можливості організму.

Патологічне старіння пов'язане із захворюваннями і виникає не природно, а через певний «поштовх». При такому старінні хвороби є невід'ємними супутниками життя людини. Слід відмітити, що старіння створює передумови для розвитку патології, але, з іншого боку, патологічні процеси впливають на темп старіння і стають причиною прискореного старіння.

Старіння – єдиний і загальний процес, який має нерівномірний характер.

Нерівномірність старіння виявляється в

- ***гетеротопності*** (неоднакова вираженість процесів старіння в різних органах і різних структурах одного і того ж самого організму);
- ***гетерохронності*** (різні за часом строки настання старіння окремих тканин та самих органів);
- ***гетерокінетичності*** (неоднакова швидкість розвитку вікових змін);
- ***гетерокатефтенності*** (різнонаправленість вікових змін у системах та органах).

Дуже важливі відкриття в цій галузі були зроблені американськими фахівцями. На основі багаторічних лонгітюдних досліджень вони показали, що ***старість*** – це взаємодія багатьох біологічних, психологічних і соціальних процесів, і це справляє множинний ефект на розвиток.

У той час, коли активність одних функцій погіршується, в інших функціях можуть мати місце процеси розвитку й компенсації. Більше того, може мати місце різниця в обсязі інтра- та інтеріндивідуальних розходжень.

Інтраіндивідуальні розходження означають, що у людини може виявитися стабільність якої-небудь однієї здатності й зниження інших.

Інтеріндивідуальні розходження відносяться до варіацій серед людей у рівні та часі тих змін, які відбуваються.

Російський психолог ***Т. Дубина*** виділяє три основні *показники*, які можуть кількісно та якісно охарактеризувати *старіння організму*:

- *життєздатність* (адаптаційні можливості організму),
- *вразливість організму та психіки* і
- *вірогідність смерті*.

Вік, до якого життєздатність організму слабшає настільки, що смерть стає неминучою, називається *середньою (видовою) тривалістю життя*.

Певний інтерес викликає питання *максимальної (потенціальної) тривалості життя* та *іммотрології* (наука про практичне безсмертя).

Зміни при старінні відбуваються на трьох рівнях:

- ***біологічному***, коли організм стає більш вразливим, зростає ймовірність смерті;
- ***соціальному*** – людина виходить на пенсію, змінюється її соціальний статус, соціальні ролі, паттерни поведінки;
- ***психологічному*** – коли людина усвідомлює зміни, що відбуваються, і пристосовується до них.

Це дає підставу визначити старіння як результат обмеження механізмів саморегуляції, зниження їхніх потенційних можливостей при первинних змінах у регулюванні генетичного апарату.

Сучасні дослідження зумовили виділення та інтенсивний розвиток у рамках ***загальної геронтології*** (комплексної науки про старіння й старість) ***соціальної геронтології***, що розглядає феномен старіння й старості людини стосовно до зміни її соціальної позиції, її місця в соціальній структурі суспільства, здатності і характеру взаємодії з останнім. Саме тут формуються найбільш гострі ситуації й проблеми. На цей час *психологія старості та старіння* розвивається як основна складова соціальної геронтології та самостійна наука.

Основні проблеми, на вирішення яких спрямована геронтопсихологія:

- як протікає психологічне старіння;
- який існує взаємозв'язок між біологічним і психологічним старінням;
- як впливає суспільство (через стереотипи, ставлення тощо) на характер старіння;
- перспективи включеності літньої людини в різні сфери громадського життя;
- співвідношення старіння і різних видів діяльності;
- можливість благополуччя і самореалізації в старості тощо.

Сучасна геронтопсихологія спирається на такі ***теоретико-методологічні положення:***

1) соціально-психологічний розвиток людини не є обмеженим в часі – він здійснюється протягом всього життя (тому старість слід розглядати як останній, але такий же специфічно своєрідний, як і інші, етап розвитку психіки);

2) протягом життя людина не вичерпує повністю свого потенціалу, своїх резервних можливостей (тому одним із завдань геронтопсихології слід вважати розкриття цих можливостей з метою подовження життя людини та покращення його якості в пізні вікові періоди);

3) психічний розвиток людини є багатовимірним та різнонаправленим (що можна проілюструвати дією закону нерівномірності розвитку, про який йшлося вище);

4) процес розвитку передбачає єдність позитивних та негативних, закономірних та ситуаційних, прогресивних та регресивних змін (це означає в нашому випадку, що старість характеризується одночасно і спадом психічних можливостей, і їх збагаченням);

5) успішність особистісного та соціально-психологічного розвитку, особливо в пізні періоди, прямо залежить від того, наскільки сама людина виступає як суб'єкт та творець власного життя (тобто, геронтопсихологія спирається на положення діяльнісного підходу про активність як основу життєдіяльності людини і розвитку особистості).

15.2. Історія становлення геронтопсихології як науки.

З точки зору предметно-історичного погляду на становлення наукової геронтології, можна з великою часткою умовності виділити *п'ять етапів* становлення геронтопсихології як науки, кожний з яких дозволяє виявити основні тенденції, що знайшли відображення в сучасному стані наукової думки про старіння.

Передісторія розвитку наукової геронтології сягає корінням у філософію й медицину.

Філософсько-онтологічне осмислення старості зустрічається в роботах стародавніх теологів і філософів. У цих роботах вперше розглядаються аксіологічні аспекти старіння, цінність тривалого життя, самого життя, достоїнств старості.

Найбільш відомим із добутків, що дійшли до наших днів, є діалог «Про старість» ***Марка Туллія Цицерона*** (106–43 рр. до н. е.). Цицерон від імені Марка Порція Катона Старшого виступає проти обвинувачень на адресу старості і тих причин, через які старість вважається жалюгідною.

Серед цих причин головними вважалися *омани, що нібито старість*:

1) перешкоджає діяльності;

2) послабляє тіло;

3) позбавляє людину ледве не всіх насолод;

4) наближає нас до смерті.

Послідовно автор доводить безпідставність таких обвинувачень: «... *Не силою м'язів, не моторністю і не спритністю тіла вершаться великі справи, а*

мудрістю, авторитетом, рішеннями, і старість зазвичай не тільки не втрачає цієї здатності, але навіть зміцнюється в ній... Тим людям, у яких у самих немає нічого, що дозволяло б їм жити добре і щасливо, тяжкий будь-який вік; але тим, хто шукає благ у самому собі, не може здатися злом ніщо, засноване на неминучому законі природи, а щодо цього на першому місці стоїть старість...».

Говорячи про високий соціальний статус людини в старості, ***Цицерон*** підкреслює важливість всього життєвого шляху людини: «*...жалюгідною була б старість, якби вона почала захищатися словами; ні сивина, ні зморшки не можуть раптом завоювати собі авторитету; але життя, прожите прекрасно в моральному відношенні, пожинає останні плоди у вигляді авторитету...».*

Таким чином, джерело благополучної старості ***Цицерон*** бачить у моральних якостях, сформованих самою людиною протягом всього життя.

Проблеми ***геронтократії*** (влада старців) і ***геронтофобії*** (страх старості) залишаються гостро дискусійними дотепер.

Негативний образ старості, що зберігається в ряді сучасних культур, є відбиттям ***ейджизму*** (негативні соціальні установки стосовно старих людей і старості), ***інтолерантності*** (нетерпимості до старих і старіння), ***стигматизації*** (старість як клеймо).

Геронтоклінічний напрям розвивався в надрах медицини. ***Гіппократ, Гален, Авіценна*** та інші відомі лікарі минулого у своїх роботах торкалися проблем старості й ознак, що визначають довголіття, проблем цілісності і фазності життя. При цьому акцент робився також на природних, фізіологічних якостях людини. Увага приділялася розробці спеціальних «індивідуально-гігієнічних заходів» для досягнення довголіття.

Предметом розгляду були вікові границі й періодизація етапу старіння. У багатьох медичних поглядах минулий цикл життя представлявся як сходи, які йдуть нагору до певного віку, а потім ламаються. У більшості схоластичних робіт кульмінаційним пунктом людського життя вважався вік у 35 років, а ***Гіппократ*** вважав, що «низхідна» частина людського життя починається лише після 42 років. На думку ***Галена***, ця «частина» починалася в 56 років.

Існував розподіл життєвого циклу на чотири періоди по 20 років кожний: *дитинство, зрілість, старість і дуже глибока старість*. Такий розподіл пов'язувався із чотирма порами року: «*...Осінь життя усе ще приносить плоди, але вже таїть у собі зародки розпаду, ослаблення життєвої сили. Волосся падає, як листя з дерева: в обох випадках не вистачає живильних соків. Старість подібна до зими – тіло стає холодним, голова вкривається снігом сивини...*». В ***Середні віки*** був поширений розподіл життя на сім стадій. ***Гіппократ*** виділяє границі старості – з 42 до 63 років; ***Авіценна*** – з 40 до 60 років.

Таким чином, період старіння включав ***два критичних періоди розвитку***. На підставі клінічних досліджень багато вчених минулого сходилися в думці, що період між 40 і 60 роками дійсно є найважливішим напередодні старості.

Узагальнювалися спостереження про фізичні та психічні ознаки старості й довголіття. Так, ***єгипетські і грецькі лікарі*** в Олександрії вважали зменшення розмірів серця, що до 50 років щорічно збільшується на дві драхми, а потім поступово втрачає вагу, природною причиною смерті. Цікаво відзначити, наприклад, що ознаки можливого довголіття, на думку лікарів минулого, мали люди не дуже високого зросту. У старості високий зріст, на думку лікарів того часу, є тягарем. Люди середньої статури, тобто не дуже гладкі й не худі, живуть довше. Оскільки старість несе в собі втрату природного тепла, то живуть довше люди з гарячим темпераментом.

Геронтогігієнічний напрям був присвячений створенню спеціальних індивідуально-гігієнічних заходів. У зв'язку з цим можна згадати твір італійця ***Луїджи Кор-Наро*** (1558 р.) «Міркування про помірне життя», який він написав у віці 83 років. Багато які з його рекомендацій (наприклад, помірність у всьому, уникання різких змін старих звичок, виконання помірних фізичних вправ, вживання помірної кількості їжі, помірна активність і помірність в емоціях тощо) є актуальними й до наших днів.

Із більш пізніх робіт можна навести трактат ***І. Фішера***, лейб-медика Ганни Іоанівни. У його роботі «Про старість, її ступені та смерть» розмежовуються вплив зовнішніх факторів і факторів конституціональних у процесі досягнення довговічності. І. Фішер вважав, що відсутність душевного спокою набагато більше сприяє вкороченню життя, ніж наявність всіх сприятливих факторів – її подовженню.

У роботі німецького лікаря ***Х.- В. Гуфеланда*** «Мистецтво продовжувати життя людини» (макробіотика), що вийшла у 1789 р., також вказується на необхідність вести розмірений спосіб життя, уникаючи хвилювань і контролюючи себе. Музика, свіже повітря, щоденні прогулянки, помірність в їжі, міцний сон допомагають звільнятися від фізичного і розумового напруження. Крім того, названий автор рекомендує помірні заняття, оскільки «жоден лінивець не дожив до глибокої старості; всі, хто її досяг, вели дуже активний спосіб життя...».

На початку XX сторіччя ці ідеї знайшли відображення в науково-філософських працях ***І. Мечникова*** про *ортобіоз*. Під вченням про ортобіоз цей російський лікар розумів також «лад і порядок життя, оснований на науці і, зокрема, на гігієні, що забезпечував би людині тривале безболісне життя...».

Особливе місце в передісторії становлення геронтопсихології займали пошуки «*еліксиру безсмертя*». Як джерело безсмертя розглядалися різноманітні фактори – від переливання крові дітей до готування спеціальних омолоджуючих засобів.

На думку англійського психолога ***О. Комфорта***, існували дві давні мрії людства, пов'язані з «пошуками філософського каменю» й «еліксиром життя». Вивчення першої з цих проблем набуло розвитку у зв'язку з проблемою боротьби зі старінням, тобто з пошуком засобів омолодження. Проблема пошуку «еліксирів», незважаючи на давню історію, продовжує хвилювати уми і сучасних вчених. Певно, саме з пошуками засобів омолодження пов'язаний розвиток сучасної ***експериментальної геронтології***.

Створення «***геронтопротекторів***» – нешкідливих лікарських речовин, за допомогою яких можна запобігти виникненню явищ передчасного старіння

або послабити виниклі в організмі вікові старечі зміни, є підсумком експериментальних досліджень нашого часу.

Слід зазначити, що в сучасній геронтології поряд з пошуками запобігання інтенсивному старінню розвивається інший напрямок – ***ювенологія*** (продовження молодості). Одним із засновників цього напряму в радянський період розвитку геронтології був ***Г. Бердишев***. В його лабораторії проводилося велике дослідження довгожителів із дванадцяти регіонів країни.

Радянський фізіолог ***М. Віленчик*** відмічає, що в організмі є так звані *ювенільні процеси*, які протидіють розвитку *сенільних процесів*, що ведуть до старіння організму. Наприклад, ушкоджені генетичні структури можуть бути відновлені, мутантні, дефектні білки – зруйновані і замінені нормальними молекулами.

Таким чином, напрями вивчення старіння, що історично склалися в медицині, не втрачають своєї актуальності і нині.

Виділенню геронтології в самостійну галузь сприяло декілька причин. Серед них важливе місце займає розвиток медицини, зокрема, такого її розділу як ***гігієна, розвиток природознавства і впровадження експерименту***. Цей період характеризується переходом від описового до науково обґрунтованого вивчення процесів старіння, від «організмоцентричної» позиції дослідників до синтетичної еволюційної теорії, до дослідження не окремого індивіда, а популяції, до зміни особистісно-індивідної орієнтації на соціально-групову.

У вивченні організму людини серйозна увага приділяється також ***системному підходу***. Істотне значення для розуміння механізмів старіння мав розвиток ***ендокринології***. Ендокринні теорії знайшли відображення в багатьох наукових і експериментальних дослідженнях старіння і пошуках засобів боротьби з ним. Як причини вікового порушення ендокринного балансу розглядалися різні ендокринні залози. Великий інтерес викликали процеси вікової інволюції, пов'язані з ослабленням діяльності статевих залоз. У 1889 р. ***Ш. Броун-Секар*** в Паризькому біологічному товаристві прочитав лекцію, в якій повідомив про експеримент, проведений на самому собі. Він зробив собі шість ін'єкцій витяжок зі свіжих насінників тварин і одержав позитивний ефект у фізичному й розумовому стані. Однак, як було виявлено, позитивні зрушення носили короткочасний характер. Запропоновані ***Ш. Броуном-Секаром*** екстракти не виправдали надій як засіб для боротьби зі старістю, але у вигляді різних препаратів статевих залоз зберегли значення в медицині як тонізуючі засоби.

На сьогодні інтерес до цього аспекту профілактики старіння також зберігся. Не менше значення для геронтологічних досліджень мав розвиток ***імунології***. У цей період австрійський біолог, лауреат Нобелівської премії ***Ф.-М. Бернет*** висловив ідею про *важливу роль у процесах старіння виснаження імунної системи*, частиною якої є вилочкова залоза і лімфоцити, що нею виробляються. У людини до шестидесяти років спостерігається переродження цієї залози, що проявляється у відсутності нових ліній клітин. Це призводить до порушення імунної системи. Профілактика старіння, на думку вченого, повинна полягати в операційному збереженні вилочкової залози.

Розвиток ***генетики*** також зробив внесок у розуміння внутрішніх джерел старіння. Цьому сприяло, як відзначає англійський геронтолог ***М. Лемб***, *впровадження експериментального методу в геронтологічні дослідження*. За допомогою експерименту моделюється геронтогенез на живих істотах з метою виявлення механізму розвитку старіння. Справжній розвиток експериментальної геронтології поєднується з використанням лабораторних тварин як моделі старіння. Використовуючи тварин з малою тривалістю життя, геронтологи одержують готову природну тимчасову модель старіння, де весь життєвий цикл займає кілька років або навіть тижнів. Як такі моделі виступають вищі тварини (пацюки, миші, рідше – інші тварини), безхребетні (комахи, коловертки тощо). Вивчаються тканинні і клітинні культури, а також ізольовані клітини.

Розвиток ***експериментальної геронтології*** сприяв ряду важливих відкриттів. До числа найбільш важливих із них слід віднести дослідження в інституті Рокфеллера Нобелівського лауреата хірурга ***А. Каррела***, який довів можливість безкінечного поділу деяких клітин, взятих з організму. Пізніше, виявивши методичну помилку в дослідах А. Карелла, американський дослідник із Філадельфії ***Л. Хейфлік*** повторив експеримент. Отримані лабораторні результати дозволили йому говорити про існування межі поділу клітин. Живі клітини, взяті з організму і поміщені в живильну культуру, будуть ділитися лише обмежене число разів, потім поділ припиниться. Безмежно діляться перероджені, ненормальні клітини. Чим старший організм, з якого взято клітини, тим менше буде поділів. У клітині існує певна «пам'ять» розвитку програми: заморожена і, через якийсь час, відтала клітина зробить стільки ж поділів, скільки вона зробила б без цієї маніпуляції. Надалі це дозволило говорити про наявність для ряду видів своєрідного «***біологічного годинника***», що «відраховує» біологічний час життя клітин організму. На думку ***Л. Хейфліка***, такий годинник є в кожній клітині. Даний феномен одержав назву «***годинник Хейфліка***». Запрограмоване старіння часто порівнюється з ходом біологічного годинника. Тим часом подальші дослідження показали безліч обмежень у виявленому Л. Хейфліком феномені. Ліміт Л. Хейфліка – це тільки модель для вивчення деяких сторін клітинного старіння.

Розвиток ***природознавства***, формування провідних природничих концепцій, також істотно вплинуло на уявлення про причини і фактори старіння. Радянський філософ ***Б. Кедров*** систематизував зміну лідерів у природознавстві. Лідируючі природничі науки значною мірою визначили напрям наукових пошуків у вивченні сутності старіння. Так, на думку ***Б. Кедрова***, у природознавстві протягом XVII–XVIII століть лідирувала механіка, і з провідних теорій старіння, що з'явилися в цей період, звертає на себе увагу ***теорія «втрати життєвої матерії й енергії»***. Відповідно до цієї теорії, як відмічає харківський фізіолог і геронтолог ***О. Нагорний***, «*будь-який організм в момент свого виникнення одержує у спадщину певної величини «життєвий запас» у формі особливої матерії або енергії, запас, що не може ні збільшуватися, ні зберігатися незмінним і який, відповідно, може тільки розтрачуватися протягом життя...*». Виходячи із цих концепцій, найбільш ефективний шлях боротьби за довголіття – це шлях максимального

обмеження витрат енергії, відмова від активної діяльності, від усякого фізичного напруження, за винятком безумовно необхідних рухів. Такий погляд на сутність розвитку є ***механістичним***. Наступні дослідження довели його неспроможність.

Починаючи з кінця XIX ст., лідерами у природознавстві, на думку ***Б. Кедрова***, виступали *біологія, фізика, хімія*.

Для розвитку ***біології*** в цей час характерною була значна диференціація. З'явились такі науки як мікробіологія, цитологія, генетика, експериментальна онтогенетика, екологія, біоценологія тощо. Якщо знову звернутися до теорій старіння, які найбільш активно розвивались у цей період, то найбільш популярною стала ***теорія аутоінтоксикації (самоотруєння) організму і боротьби тканин в організмі***, прихильником якої був ***І. Мечников***. Відповідно до цієї теорії, організм під час життєвого процесу утворює речовини – продукти проміжного або кінцевого обміну, які є отруйними для самого організму. ***І. Мечников***, наприклад, писав про самоотруєння кишковими отрутами. Багато які з його гіпотез не втрачають значення і дотепер.

Розвиток ***загальної і колоїдної хімії*** дозволив розширити ***уявлення про внутрішні процеси старіння***. У дослідженнях ***О. Богомольця*** провідне значення в розвитку механізму старіння надавалося фізіологічній системі сполучної тканини. Вчений вважав, що в основі старечих змін сполучної тканини, як і інших тканин організму, лежить біологічний гістерезис її колоїдів, тобто зміни колоїдного стану клітинних структур. Застосувавши антиретикулярну цитотоксичну сироватку у клінічних дослідженнях, ***О. Богомолець*** встановив, що зазначена сироватка в більших дозах пригнічує, а в малих – підсилює життєдіяльність фізіологічної системи сполучної тканини. Він висловив думку, відповідно до якої дана сироватка може стати безцінним засобом у боротьбі за продовження життя.

У нинішній період розвитку геронтології серйозні дослідження тривають і в напрямі вивчення детермінант старіння. Особлива увага приділяється стохастичним причинам старіння. ***Стохастичні теорії старіння*** значно розширили уявлення про ***пошкоджуючі фактори старіння***. Стохастичні фактори можуть бути зовнішнього і внутрішнього плану.

Так, до ***пошкоджуючих факторів зовнішнього плану*** відносять радіацію, сонячні промені, віруси, канцерогени, переїдання, стрес і таке інше.

Фактори внутрішнього плану виявлені на рівні геному.

Вивчення багатофакторних детермінант старіння – важлива традиція у розумінні комплексної природи старіння. Переходу від індивідної орієнтації дослідника до соціально-групової багато в чому сприяла діяльність російського лікаря і суспільного діяча ***С. Боткіна***. Масове обстеження старих людей, розпочате в Петербурзі у квітні 1888 р. з ініціативи С. Боткіна, тоді голови Думської санітарної комісії, є одним із перших масових обстежень старих людей у Росії. Результати обстеження понад двох тисяч старих людей показали незадовільний санітарний стан міських притулків для людей похилого віку і високу смертність у цих притулках. Ці результати змусили не тільки звернути увагу на положення старих, але і визначили подальші

теоретичні пошуки. Геронтологія почала поступово включати у сферу своїх досліджень, крім чисто біологічних змін, соціальні і психічні феномени.

Для третього етапу розвитку геронтології як наукової дисципліни характерний активний ***процес диференціації***. З одного боку, процеси диференціації, а з іншого – інтеграції, синтезу знань сприяли створенню нових напрямів у біології. Формуються фізикохімічна біологія, біологічна фізика, біометрія, космічна біологія, біогеохімія і таке інше. Саме ці процеси сприяли диференціації геронтології як біологічної науки.

Виділяють ***загальну і спеціальну геронтологію***.

Загальна геронтологія, у свою чергу, має кілька самостійних напрямів, таких як

- ***порівняльна геронтологія*** (вивчає процес старіння у різних біологічних видів);
- ***генетична геронтологія*** (вивчає роль внутрішніх спадкових факторів);
- ***еволюційна геронтологія*** (встановлює закономірності розвитку старіння у процесі історичного становлення видів).
- ***типова геронтологія*** вивчає загальні закономірності процесу старіння у видів з подібними біологічно істотними ознаками, наприклад, досліджуються групи крові, типи вищої нервової діяльності, типова анатомія тощо;
- ***індивідуальна геронтологія*** – процеси старіння в окремих особин;
- ***екологічна геронтологія*** – досліджує вплив зовнішніх абіотичних факторів на тривалість життя організмів,
- ***біоценотична геронтологія*** вивчає залежність старіння одних організмів під впливом інших тощо.

Зі ***спеціальної геронтології*** виділяються *антропогеронтологія (геронтологія людини), зоогеронтологія, фітогеронтологія, мікробіологічна геронтологія* тощо.

Процеси диференціації і синтезу наукових знань у сфері старіння сприяли формуванню теоретичних гіпотез, які зробили значний внесок у розуміння механізмів старіння. У теоретичному плані істотне значення для вивчення старіння мав ***системний підхід***. На основі цього підходу відомий вітчизняний учений ***В. Фролькіс*** запропонував адаптаційно-регуляторну концепцію старіння, яка зіграла значну роль у подальшому розвитку наукових досліджень у сфері старіння.

Необхідною стороною диференціації геронтології є постійне звертання до суміжних наук, що врешті-решт надає їй міждисциплінарного характеру. ***Комплексність*** стає відмінною рисою геронтології. ***М. Александрова*** виділила ***чотири основних аспекти геронтологічних досліджень***: *біологічний, медичний, психологічний і соціальний*. Провідна роль, на її думку, належить біологічним і медичним наукам. Однак все більший інтерес до проблем старіння «проявляють» соціологічні науки. При подібному характері міждисциплінарної взаємодії ***предметом вивчення*** стають такі проблеми як: *люди похилого віку і сучасне суспільство, місце літньої людини в суспільстві, вікові страти, соціальний статус, відносини між поколіннями* та низка інших, не менш гострих проблем. Починають формуватися ***нові теоретичні***

концепції – *теорія відчуження* (***С. Айзенштадт***), *стратифікаційна теорія* (***М. Райлі***), ***теорія структурованої залежності*** (***Дж. Томпсон***) і низка інших, що відображають складність взаємодії старіючої особистості з суспільством.

Звернення дослідників до соціальних аспектів старіння зіграло важливу роль у виході геронтології за межі медико-біологічних проблем. Разом з тим це сприяло формуванню нової самостійної дисципліни прикладного характеру – ***соціальної геронтології***. Як відмічає радянський геронтолог ***М. Александрова***, ініціатива виділення з геронтології соціального аспекту належить у нашій країні не соціологам, як це було за кордоном, а гігієністам і геріатрам. Серед гігієністів у радянський період розвитку геронтології одним із перших почав вести роботу в названому напрямі ***З. Френкель***.

На відміну від прикладних досліджень, що історично сформувалися, у цій галузі інтерес починають викликати все більш *широкі проблеми*. Серед них можна назвати такі як

- дослідження якості життя літніх і старих людей;
- соціальні зміни у старості;
- соціальні стереотипи й аттітюди;
- гендерні стереотипи;
- роль родини;
- соціально-психологічна допомога літній людині і низка інших, не менш важливих проблем.

Інтеграція з іншими науками набуває все більш складного характеру. У закордонних, а також вітчизняних геронтологічних дослідженнях розвивається новий напрям – ***соціально-екологічний***. Ця галузь досліджень *вивчає психологічні аспекти взаємин старої людини з навколишнім середовищем*. Просторове середовище (мікро- і макро-), соціальне оточення, інфраструктурне оточення й інші аспекти життя старих людей все більше привертають увагу дослідників. Як відмічає дослідниця ***О. Краснова***, загальний теоретичний напрям галузі екологічної психології старіння пов'язаний із проблемами компетентності та адаптації літньої людини, відповідності між навколишнім середовищем та індивідуальним поводженням.

Новим у сучасних методологічних пошуках є ***надіндивідуальний підхід***, який активно розвиває філософ ***Т. Карсаєвська***. Цивілізаційний аспект проблеми подовження тривалості життя розглядається дослідницею не тільки з позиції позитивної оцінки: «*...Увага до можливих негативних наслідків настільки значних перетворень природних якостей людини викликана сьогодні тим, що людство стикається з новою ситуацією – загрозою екологічної й антропологічної кризи...*». Тому ця авторка звертає увагу на необхідність при виробленні стратегії виживання в сучасній неврівноваженій ситуації розвитку звернутися до вивчення культурно-цивілізаційного різноманіття світу. Подальші її дослідження показали шляхи використання цього різноманіття.

Психологічні аспекти старіння, *особливості особистості в пізній період життя* знаходяться у центрі будь-яких наукових проблем старіння людини. Незважаючи на те, що психологічні проблеми старіючої людини вивчалися й у більш ранніх дослідженнях, прийнято вважати, що першою монографією

подібного плану стала робота американського психолога ***С. Холла*** під назвою «Старіння», що вийшла в світ у першій чверті XX ст. У нашій країні систематичні дослідження з психології старіння починають активно розвиватися пізніше. Робота ***М. Александровой*** «Нариси психофізіології старіння», видана у 1965 р., стала однією з перших робіт у цьому напрямку. Дана монографія відображала тенденції, характерні для геронтологічної науки свого часу. Робота була присвячена старінню аналізаторів і ролі просторово-тимчасової орієнтації у віковій динаміці психічних утворень особистості. У цій роботі відмічалося, що загальні закони психічного розвитку – гетерохронності, специфічності та індивідуальної розмаїтості – «діють у сфері психофізіологічних функцій людини». Особливий акцент у збереженні функцій автор робить на понятті «діяльної старості».

Ця робота влилася в цикл досліджень, проведених під керівництвом ***Б. Ананьєва*** з вивчення цілісного онтогенезу людини. ***Генетичний підхід до геронтологічних проблем*** дозволив глибше зрозуміти відмінність старіння функцій від їх дозрівання і росту. Подальші дослідження цього автора та його учнів, проведені на факультеті психології Ленінградського державного університету, були узагальнені в монографії «Проблеми соціальної і психологічної геронтології», виданій у 1974 р. Сама назва роботи свідчить про диференціацію в самостійний напрям нової наукової дисципліни.

Наукові проблеми вивчення людини не тільки як індивіда, але й як особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності, тобто вивчення літньої людини в усьому різноманітті її проявів, стає ***основним завданням психологічної геронтології***. Теза про «всевіковий розвиток», тобто розвиток в будь-якому віці, включаючи старість, міцно утверджується у психологічній геронтології. Завдяки зусиллям європейських, американських і вітчизняних геронтологів, що займаються вивченням психічного життя у старості, вдалося розкрити нові потенціали розвитку в пізньому віці.

15.3. Методи геронтопсихології.

Питання методів дослідження – ключове для будь-якої науки, в тому числі і для геронтопсихології. Проблема тут полягає у визначенні специфічних саме для цієї галузі методів, які дозволять ефективно вирішити завдання, що стоять перед наукою. Пошуки таких методів було розпочато доволі давно, але лише останнім часом з'явилось систематизоване уявлення про *види досліджень, які застосовуються в геронтопсихології* (***О. Краснова***):

1) ***Описові (феноменологічні) методи***. Різні визначення предмета вивчення – самого процесу старіння – здебільшого засновані на описовому або феноменологічному рівні знання, що дозволяє будувати різні класифікації та схеми або розвивати теорії моделей і стратегій поведінки літніх і старих людей. Як правило, описові дослідження дозволяють висувати, а не перевіряти гіпотези. При цьому часто використовують методи спостереження та контент-аналізу документів.

Такий вид дослідження може проводитися або з метою попередньої параметричної оцінки для подальшого контрольного експерименту, або в тих

випадках, коли природа явища в силу етичних або технічних причин не дозволяє провести експеримент.

2) ***Експериментальні методи***. Розглядаючи види досліджень у зарубіжній психології старіння, ***Дж. Біррен*** наводить приклади досліджень, які він називає експериментальною маніпуляцією: зокрема, вивчення часу реакції в декількох вікових групах. У вітчизняній психології такі експерименти частіше називають контролюючими, вони обов'язково повинні бути концептуалізованими. Ці дослідження спрямовані на вивчення феномену чи явища, характерного для даного віку. У даному випадку дослідження спираються на теоретичні положення, використовують математичний апарат для аналізу і пояснення кількісних закономірностей.

Можна виділити декілька моментів, на які необхідно звертати увагу при проведенні контрольних експериментів у галузі психології старіння.

По-перше, предметом дослідження таких експериментів можуть виступати різні феномени і категорії: особливості психічної діяльності літніх людей; критерії соціальної адаптації людей похилого віку; самооцінка і емоційні стани в пізньому віці; задоволеність життям тощо. При цьому досить рідко в дослідженнях автори визначають досліджуваний предмет з урахуванням специфіки літніх людей.

По-друге, літні й старі люди як об'єкт дослідження можуть створювати проблеми з точки зору етики. Наприклад, існують обмеження в дослідженні процесів прийняття рішень у важливих обставинах життя (вибір життя або смерті; соціально-стресові ситуації, численні в пізньому віці – втрата близьких, переживання, пов'язані з виходом на пенсію; сімейні конфлікти, зміна життєвого устрою; відсутність діяльності, що підвищує соціальну самооцінку старої людини).

По-третє, виникають технічні труднощі різного плану. Наприклад, можливі стриманість і скритність літніх людей. Іноді літні люди воліють просто не давати ті відповіді, в яких вони не впевнені, тобто діють за принципом: «краще не відповідати зовсім, ніж робити помилки». За ***А. Шварцом***, «небажання відповідати і ступінь «обережності», проявлені літніми людьми, є фактом корисної та адаптивної стратегії самозахисту». В інших випадках при відповідях на питання, що зачіпають емоційну сторону життя літніх людей, можливі афективні, неконтрольовані реакції з їхнього боку.

По-четверте, літньому і старечому віку притаманні хронічні захворювання (за даними деяких авторів, їх налічується до десяти), що знижує загальну психічну активність і негативно позначається на інтелектуально-мнемічних функціях, які вивчаються в експериментах. При цьому більшість дослідників відбирають своїх досліджуваних за статусом здоров'я (повідомляють, що ті, кого вони досліджують, «здорові»). Тому, для того щоб зрозуміти, чи адекватні методи експерименту завданням дослідження і чи можна порівнювати між собою отримані дані, необхідно розглянути наступні питання:

- Яка група літніх людей представляє вибірку і чи відповідає вона цілям дослідження?

- Чи була вибірка відібрана згідно з планом дослідження і чи використовувалися статистичні методи?

- Чи приймали літні люди, що беруть участь в експерименті, медикаменти і, якщо так, як це могло вплинути на результати?

- Чи були враховані будь-які втрати літніх людей або смертність у вибірці?

Перелік методик, які застосовуються в геронтопсихологічній практиці, є дуже обмеженим, але все ж можна вже й у вітчизняній психології знайти такі приклади.

3. ***Культурно-генетичні дослідження***. Проблеми досліджень в галузі соціальної геронтології пов'язані не тільки з психічними особливостями літніх людей. Як видно із завдань геронтопсихології, важливе місце в ній займають питання стереотипів старих людей, атитюдів і ставлення до літніх і старих людей з боку суспільства в цілому і різних його груп; питання ставлення літніх людей до виходу на пенсію тощо. Їх вивчення являє собою наступний вид досліджень, який умовно можна назвати культурно-генетичним. Тут, частіше за все, використовуються бесіди, опитування та інші методи соціальної психології.

4. Ще один вид досліджень у психології старіння – ***втручання***, наприклад тренінг, який покращує інтелектуальні здібності в результаті практики, або допомога літнім людям, що переживають депресію, у формуванні більш позитивного погляду на життя. *Мета втручання* – покращення життя старих людей або зміна їх поведінки в бажаному напрямку. У вітчизняній психології цей вид досліджень відомий під назвою «коректувальні методи».

Серед методів впливу, що найчастіше використовуються, в геронтопсихології виділяють різні тренінги, групи зустрічей та програми під загальною назвою «Якість життя». Всі вони передбачають покрокові зміни у самопочутті літніх людей та їх ставленні до життя.

На першому етапі мета впливу – пробудження у літніх людей бажання пізнавати нове, стимуляція уяви, цікавості. Для цього застосовуються рухові вправи, танці, вправи на уяву, ігри.

Другий етап – стимуляція мислення, сприйняття, постановки та вирішення проблем.

На третьому етапі літніх людей вчать бачити в повсякденному житті елементи творчості, виходити за межі звичного кола подій і відносин. В результаті участі в таких програмах у старих людей значно зростають показники креативності та гнучкості мислення, покращується емоційний фон та їх поведінка стає більш соціально адаптивною.

Щоб втручання було успішним, необхідно провести попередню параметричну оцінку тих показників, які будуть відображати ступінь впливу. Для цього важливо знати відмінності між біологічними змінами організму, в тому числі його ЦНС, і їх відображенням у психіці людини, між соціальними змінами особистості та їх суб'єктивним відображенням. Крім того, треба враховувати, що можливими є і негативні наслідки втручання.

Описані вище види досліджень у геронтопсихології (психологічній і соціальній геронтології) не вичерпують різноманіття досліджень у цій сфері. Умовність назв передбачає дефініцію, що розкриває їх зміст.

Головною ж проблемою залишається невизначеність методології досліджень, пов’язана з відсутністю єдиної теорії старіння.

ЛЕКЦІЯ 16. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТАРІННЯ ТА СТАРОСТІ

16.1. Періодизація старості. Старіння як психофізіологічне явище.
16.2. Типологія старості.
16.3. Вікові кризи у старечому віці.
16.4. Помирання та смерть як психологічні явища.

***Основні поняття*:** геронтогенез; ейджизм; старіння; смерть; евтаназія; автоевтаназія; пасивне старіння; агресивно-активне старіння; захисний тип; конструктивний тип»; клімакс; вихід на пенсію; «вузликова криза».

16.1. Періодизація старості. Старіння як психофізіологічне явище.

Завершальним етапом людського життя є пізній дорослий вік, який в наукових колах ще називають ***геронтогенезом***. Один із основоположників вітчизняної геронтології ***І. Давидовський*** категорично заявляє, що ніяких календарних дат настання старості не існує. Однак більшість вчених вважає, що даний вік починається з 60-ти років і через його значну тривалість додатково розподіляється на окремі фази. Доречність цього розподілу визначається й значною диференціацією представників цього періоду – люди похилого віку дуже відрізняються своїми рисами характеру та поведінкою.

Межі між періодом середньої і початком пізньої дорослості важковловимі. Зазвичай, коли говорять про старих людей, керуються віком виходу на пенсію, але останній далеко не однаковий в різних країнах, для різних професійних груп, для чоловіків і жінок. Більшість геронтологів схиляються до цифр 60–65 років для позначення початку пізньої дорослості, або початку старості. Неоднозначно вирішується питання і про *фази геронтогенеза*.

Згідно зі схемою вікової періодизації, розробленої на спеціально скликаному міжнародному симпозіумі, присвяченому цій проблемі (***Б. Ананьєв***), *старість ділиться на*:

- *похилий вік* (61–74 роки у чоловіків і 56–74 роки у жінок);
- *старечий вік* (75–90 років) і
- *довгожительство* (старше 90 років).

У деяких дослідженнях літніх людей поділяють на «*молодих старих»* (60–75 років) і «*старих старих»* (старіші 75 років).

Інший метод, заснований на функціональному критерії, розділяє період після 65 років, на *третій* і *четвертий вік.* (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Термін «*третій вік»* позначає активний і незалежний спосіб життя в старості, а «*четвертий (заключний) вік»* – це період залежності від оточуючих.

Д. Бернсайд розбиває пізню дорослість на чотири десятиліття:

- *передстаречий період* (від 60 до 69 років) – важливий перехідний період, період пристосування до нової рольової структури: зменшуються доходи; стає менше друзів і колег; знижуються очікування суспільства, незважаючи на те, що такі люди ще є здорові і повні сил; фізична сила трохи знижується, хоча більшість людей мають достатньо енергії і постійно шукають сфери її застосування. Ця вікова група дуже відрізняється за часом

виходу на пенсію, що залежить від фізичних факторів (здоров'я), так і від особистісних (мотивація) і соціальних (добробут, положення в суспільстві) тощо;

- *старечий період* (від 70 до 79 років) – багато хто стикається із втратами і хворобами. Звужується коло спілкування і участь у формальних організаціях. Головне завдання цього періоду – зберегти реінтеграцію особистості, досягнуту в минуле десятиліття. Багато хто зберігає активність;

- *пізньостаречий період* (від 80 до 89 років) – період переходу від настання старості до її фіналу. Його характеризують як «поступовий процес, коли людина починає жити спогадами». Більшості літніх людей стає важче пристосовуватися до навколишнього світу, вони не можуть самостійно підтримувати соціальні і культурні контакти. Їм потрібні більш прості умови життя з мінімум побутових проблем, що поєднують самотність із зовнішніми стимулами;

- *дряхліст*ь (від 90 до 99 років) – якщо проблеми попередніх років були успішно вирішені, цей період наповнений радістю, спокоєм і почуттям задоволення. Незважаючи на те, що проблеми із здоров'ям все збільшуються, люди цього віку знаходять собі посильні заняття. Їхня діяльність має такі переваги, як відсутність напруження і тягаря відповідальності, пов'язаних з роботою.

Д. Бромлей розділив цикл старіння на три стадії:

- відхід від справ (65–70 років);
- старість (70–90 років);
- дряхлість, хвороблива старість та смерть (старше 90 років).

Старість ***Д. Бромлей*** розглядає як повну незайнятість, відсутність будь-яких ролей, крім сімейних, соціальну ізоляцію, яка зростає, поступове зменшення кола близьких людей, особливо однолітків, фізичну та розумову недостатність.

Дж. Біррен виділяє два періоди: пізня зрілість (50–75 років) і старість (від 75 років).

Фази пізнього дорослого віку за Г. Крайг:

- ранньостаречий вік (60–70 років);
- середньостаречий вік (71–80 років);
- пізньостаречий вік (81–90 років);
- довгожительство (більше 90 років).

Кожна з виділених груп відрізняється своїми проблемами, завданнями і можливостями.

Сучасна геронтологія використовує поняття «молоді» та «літні» («глибокі») старі. Їх ще називають «третім» і «четвертим» віком у житті людини (перші два – це дитинство та дорослість). Межею переходу від третього до четвертого віку вважається 75–80 років. Розрізнення тут базується на застосуванні функціонального критерію – можливості для старої людини вести активне та незалежне життя та не мати потреби у сторонньому догляді.

Психологічні ж критерії періодизації пізнього віку поки не розроблені. Вирішення цього питання багато в чому пов'язане з дискусією про життєві завдання старості та сутність криз пізнього періоду.

Старіння – процес універсальний і неминучий, що завершується смертю, але в той же час неможливо передбачити форму старіння, швидкість змін, що розвиваються, час завершення життя (***Н. Шахматов***).

Старіння – складний процес, в якому можна виділити чотири аспекти: *біологічний, медичний, психологічний і соціальний*.

Хоча старіння – це типовий віковий процес більшості живих організмів, єдиного підходу щодо тлумачення науковцями його причин не існує. Натомість, розповсюдженими є теорії пояснення старіння людини (наразі їх близько двохсот), зміст яких можна умовно звести до двох груп:

- теорії зношування організму, які стверджують, що аналогічно до будь-якого механізму організм людини від життєдіяльності як експлуатації зношується, тобто старіє;

- теорії генетично запрограмованого старіння, сутність яких полягає в тому, що в кожній клітині людського організму розміщений генетичний таймер, який регулює її діяльність і в певний момент «вмикає» старіння.

Визнаючи природність та неминучість процесу старіння людини, вчені стурбовані питаннями його пом'якшення та уповільнення.

Багато геронтологів вважає, що слід розмежовувати *нормальну* і *патологічну,* або хворобливу, старість.

Природна, або нормальна, старість – це поступове гармонійне ослаблення життєвих функцій при збереженні адаптаційних і компенсаторних можливостей організму.

Розгортання старіння конкретної людини суттєво залежить від її особистості – настанов, діяльності, образу та змісту життя. Існують *природні та патологічні* детермінанти старіння, останні прискорюють старіння та ускладнюють його перебіг. До патологічних детермінант старіння відноситься погана екологія, неправильний образ життя, шкідливі звички, надмірне переживання стресів тощо.

У сучасному суспільстві з періодом старіння пов'язані багато стереотипів і спотворені уявлення про літніх людей. Установки щодо них часто амбівалентні: їх вважають і мудрими, і тими, хто вижив з розуму, терплячими і вічно незадоволеними, самотніми і балакучими і т. п. Однак, як правило, негативні стереотипи по відношенню до людей похилого віку переважають: літні люди бідні, хворі, немічні, нікому не потрібні, самотні, ригідні, догматичні, повільніше розуміють, у них гірше пам'ять і т. п. Все це призводить до прагнення уникнути старості, вселяє страх перед нею. Чим більше люди похилого віку схильні до дії стереотипів, тим нижче їхня самоповага (***Я. Стюарт-Гамільтон***).

Несприятливе ставлення до старості і людей похилого віку проявляється як *ейджизм*.

Ейджизм – негативне упереджене ставлення суспільства до людей похилого віку, їх знецінення, приниження та дискримінація.

Своїми коренями ейджизм пов'язаний з *ювеналізмом* – культом молодості, що став життєвою філософією XX століття. Психологічними причинами розповсюдженості ейджизму в сучасному європейському суспільстві щодо людей похилого віку є, на думку засновника терміну ***Р. Батлера***, глибоко прихована тривога молодих і зрілих людей, їх особиста

відраза та неприязнь до старості, хвороб, інвалідності й страх немічності, непотрібності та смерті.

Для подолання ейджизму можна взяти за приклад повагу та любов до старих людей, яка традиційно притаманна більшості жителів східних країн.

Необхідно змінювати негативні і зневажливі установки по відношенню до людей похилого віку. У всіх розвинених країнах світу сьогодні спостерігається явище *старіння населення*: збільшення частки населення старше 65 років, причому багато хто з них – здорові, високоосвічені люди, які працюють, повні сил, активності і творчої енергії.

16.2. Типологія старості.

Надзвичайно актуальною для геронтопсихології є проблема типології старіння. В типології ***Ф. Гізе*** виділяються *три типи старих людей і старості:*

1) ***старий – негативіст***, який заперечує наявність у себе будь-яких ознак старості;

2) ***екстравертований старий***, який визнає настання старості через зовнішні впливи й шляхом спостереження за соціальними змінами (виросла молодь, розбіжність із нею в поглядах, смерть близьких, зміна свого положення в родині, зміни – нововведення в галузі техніки, у соціальному житті тощо);

3) ***інтровертований тип***, для якого характерне гостре переживання процесу старіння. Людина не проявляє інтересу до нового, поринає у спогади про минуле, є малорухливою, прагне до спокою тощо.

І. Кон виділяє наступні *соціально-психологічні види старості*:

1) ***Перший тип*** – активна творча старість, коли ветерани, ідучи на заслужений відпочинок, продовжують брати участь у суспільному житті, вихованні молоді і таке інше – живуть повнокровним життям, не відчуваючи якої-небудь неповноцінності.

2) ***Другий тип старості*** характеризується тим, що пенсіонери займаються справами, на які раніше в них просто не було часу: самоосвітою, відпочинком, розвагами тощо. Тобто для цього типу старих також є характерною добра соціальна й психологічна пристосовність, гнучкість, адаптація, але енергія спрямована головним чином на себе.

3) ***Третій тип*** (це переважно жінки) знаходить головне місце застосування своїх сил у родині. А оскільки домашня робота є невичерпною, то жінкам, що займаються нею, просто ніколи хандрити, нудьгувати. Однак, як відзначають психологи, задоволеність життям у цієї групи людей нижче, ніж у перших двох.

4) ***Четвертий тип*** – це люди, сенсом життя яких стає турбота про власне здоров'я. Із цим пов'язані й різноманітні форми активності, і моральне задоволення. Разом з тим виявляється схильність (частіше в чоловіків) до перебільшення своїх дійсних і надуманих хвороб, підвищена тривожність.

Поряд з виділеними *благополучними типами* старості ***І. Кон*** звертає увагу й на *негативні типи* розвитку:

5) ***Агресивні старі буркуни***, незадоволені станом навколишнього світу, що критикують все, крім самих себе, всіх повчають і тероризують оточуючих нескінченними претензіями.

6) ***Розчаровані в собі й власному житті, самотні й смутні невдахи***, що постійно обвинувачують себе за дійсні і мнимі упущені можливості, роблячи себе тим самим глибоко нещасними.

К. Рощак надав типологію старіння, ґрунтуючись на експериментальному вивченні потребнісної сфери людей похилого віку методом ТАТ і додаткових досліджень (анкети, інтерв'ю, аналіз біографічних даних, експертні оцінки, спостереження) у будинках-інтернатах. Він виділив наступні ***типи старіння***:

1) ***Конструктивний тип.*** Цей тип характеризується досить ефективною (конструктивною) стратегією пристосування літньої людини до періоду старості. Для нього є характерною внутрішня інтегрованість (немає показників нервових станів і станів страху, тривоги), зберігається здатність радіти життю, відносини з іншими людьми переважно є гарними й характеризуються теплими почуттями. Це люди з почуттям гумору, які реалістично оцінюють себе, свої досягнення й помилки, а також власне майбутнє. Дитинство у них було гарне, протягом свого зрілого життя стресових ситуацій було небагато, їх ставлення до роботи характеризувала стабільність, вони, в основному, вільні від матеріальних турбот, шлюб є благополучним, хоча людина може бути одруженою (заміжньою) не перший раз. Історія життя такої людини характеризується сталістю й безперервним розвитком, немає в ньому великої кількості крутих поворотів і періодів застою (стагнації). Представника цього типу в принципі задовольняють власні досягнення, він упевнений в собі, здатний правильно виражати свої почуття, зазвичай не проявляє агресії, загальмованості, нестриманості. Толерантний стосовно помилок, які роблять інші люди. Внутрішньо погодився зі своєю роллю (літньої людини), спокійно й тверезо ставиться до необхідності припинення роботи й виходу на пенсію, навіть імовірність смерті сприймає спокійно, без особливої тривоги. Має конструктивну, спрямовану на майбутнє життєву установку. Продовжує планувати майбутнє, причому ці плани спрямовані як на здійснення власних потреб, так і потреб близьких. Справляється зі своїми проблемами без допомоги інших у рамках свого стану здоров'я й умов, у яких живе. Уміє діяти відповідно до своїх принципів і на їх основі формулювати оцінки й судження. Проявляє відповідальність за свої дії й вчинки, прагне здійснювати довгострокові, перспективні цілі, заради яких готовий жертвувати дрібними задоволеннями, і спокійно ставиться до тимчасових труднощів і недоліків. Здатний радіти смачній їжі, напоям і розвагам. Може ще проявляти сексуальну активність, принаймні, здатний радіти присутності представників протилежної статі. Протягом багатьох років має захоплення. Цікавиться політикою й громадським життям, а його політичні погляди є досить прогресивними, хоча іноді наявні й елементи консерватизму. Має багато друзів, не відчуває ненависті й ворожості до людей, від яких йому довелося страждати у своєму житті. Має досить високу самооцінку, що налаштовує його оптимістично. Не втратив здатності радіти тому, що його ще очікує в житті, у майбутньому.

2) ***Захисний тип***. Цей тип пристосування до старості є менш ефективним, деякі особливості поведінки схожі на легкий прояв неврозу, що зустрічається також в осіб більш молодого віку. Разом з тим представники цього типу пристосовуються до умов життя, хоча це вимагає більших зусиль як самої літньої людини, так і її оточення. Хоча дана група не є однорідною, її членів можна охарактеризувати як людей, досить стриманих і надмірно обмежених загальноприйнятими стандартами поводження, причому одночасно вони можуть проявляти надмірну активність, що не приносить добрих результатів. У минулому такі люди були добре пристосованими до виконання професійних обов'язків, займалися суспільною роботою. Накопичили кошти на старість, і це було найбільш значущим мотивом їхньої трудової діяльності, порівняно з безпосереднім інтересом і задоволенням від праці. Вони є досить самостійними й нерідко відмовляються від допомоги інших. Це пов'язане з потребою у зміцненні почуття власної незалежності. Звичайно висловлюють переконання, що вважалися загальновизнаними й оцінювалися як корисні й правильні з погляду суспільства. Не ризикують висловлювати позицій особистого плану. Представників цієї групи дуже турбує перспектива виявитися у старості безпорадними і залежними від інших. Тому вони відсувають момент виходу на пенсію й так планують день, щоб не мати часу думати про подібні проблеми. Більше зайняті «зовнішнім життям», ніж роздумами про власні почуття, мотиви поведінки. Уникають аналізу самооцінки. Їхній погляд на старість є песимістичним, вони не бачать у цьому періоді нічого позитивного й висловлюють деякі ревнощі стосовно молодих людей. Думки про старість, що їх турбують, прагнуть заглушити постійною активністю.

3) ***Агресивно-активний тип***. Представники цієї групи людей схильні всю провину за власні помилки, невдачі й труднощі приписувати зовнішнім факторам, іншим людям. Вони є часто агресивними, підозрілими, схильними до суперництва, незадоволеними характером свого спілкування з людьми. З цими хворобливими рисами все-таки не пов'язані стани депресії. Подібно представникам попередньої групи, схильні до стереотипних думок, у своїх установках і цінностях керуються загальноприйнятими стандартами. Мало реалістичні у своєму сприйнятті навколишнього світу й власних можливостей. Старість сприймають як нещастя (цьому сприяють і зниження рівня життя, порівняно невеликі пенсії). Перспективу старіння пов'язують винятково з погіршенням фізичних і розумових сил. Захист перед неясним майбутнім зводиться (як і в попередній групі) до максимального зосередження на будь-якому виді активності, праці. Багато хто з них не ставиться реалістично й конструктивно до статусу пенсіонера, до періоду зниження активності й погіршення здоров'я. Не аналізують власних установок, відкидають будь-яку думку про бездіяльність і залежність від інших, що може бути пов'язане з їхньою недовірливістю. Різними способами виправдовують своє ставлення до світу і неадекватну поведінку. На відміну від вище представлених груп, трудова біографія представників даного типу не характеризувалася стабільністю й сталістю. Вони з великими зусиллями просувалися службовими сходами, нерідко потрапляли в конфліктні ситуації з іншими людьми, намагалися протидіяти старості шляхом збільшення власної

активності, працюючи без відпочинку, використовуючи при цьому рутинні способи дії та неухильно дотримуючись наказів, підкоряючись дисципліні. Свою нинішню ситуацію сприймають негативно, переживають різкі стани страху, песимізму. Не хочуть ризикувати, бояться зробити помилку, тому уникають ситуацій, що вимагають перевірки власних можливостей. Погано планують свої витрати, для них є характерним дефіцит реалізму й цілеспрямованості. Недовірливі до людей, прагнуть зберегти незалежність. Виховувалися звичайно в атмосфері великої залежності від батьківської влади, позбавленої сімейної теплоти. У зрілості стали залежними від свого партнера у шлюбі або дітей. Вважають, що останні висувають завищені вимоги до своїх старих батьків. Характерні для них емоції – суміш образи й страху через загрозу нещастя, трагедій (старість, смерть). Заздрять молодим людям і ставляться до них вороже. Внутрішньо не згодні зі своєю старістю, в якій не бачать ніяких позитивних сторін.

4) ***Тип пасивного старіння***. Від попередньої групи відрізняються спрямованістю агресії. Свою ворожість направляють не на навколишнє середовище, а на самих себе. Критично ставляться до історії власного життя, однак не виражають бажання пережити його інакше, більш повноцінно. Їхнє життя – ланцюжок невдач і нещасть як об'єктивно існуючих, так і суб'єктивних, нереальних. Ці люди є пасивними, безініціативними, не здатними брати на себе відповідальність і забезпечити себе матеріально. Не характеризуються цілеспрямованістю й у цілому задоволені виходом на пенсію, оскільки це означає для них звільнення від зусиль і відповідальності. Пасивність і властиве їм бажання підкорятися призводять до того, що у шлюбі звичайно займають підлегле положення. Життєво не є практичними, опускають руки при перших ознаках труднощів. У них можна нерідко спостерігати прояви депресії. Багато хто з них пізно створили родини, при цьому свої шлюби визнають невдалими. Відносини з іншими людьми в них утруднені, а якщо доводиться мати з ними справу, то ставляться до них із сумішшю пасивної толерантності й підозрілості. Внутрішньо згодні з фактом старості, але разом з тим не здатні виробити оптимістичну конструктивну установку, яка б допомогла більш оптимально прожити цей період життя. Характеризуються вузькими інтересами. Схильні перебільшувати свої фізичні й психічні недоліки. Є песимістами, не вірять, що людина може впливати на свою долю, на хід свого життя. Сприймають себе як жертву неблагополучного збігу обставин, причому направляють агресію винятково на самих себе. Для цього типу особистості є характерною відсутність соціальної солідарності, співчуття й співпереживання з іншими людьми. Відчувають самотність і непотрібність. Життя сприймають як щось не пов'язане зі щастям, тому воно не становить для них особливої цінності. В їхніх почуттях переважає смуток, жалість до самих себе, депресія. Смерть сприймають як звільнення від вантажу нещасної екзистенції.

Серед вищеописаних типів ставлення до життя і власної старості можна знайти багато загальних рис. Найбільш яскравим проявом цього є той факт, що *більшість людей неможливо віднести тільки до однієї із чотирьох описаних установок*.

Представлені основні типи старості не вичерпують усього різноманіття проявів поведінки, спілкування, діяльності старіючої людини, різноманіття індивідуальностей. Класифікації носять орієнтовний характер, для того щоб скласти деяку базу для конкретної (дослідницької або практичної) роботи з людьми літнього й старечого віку.

Геронтолог і психіатр ***Х. Зайончковський*** описав групи, що відповідають чотирьом різним ***типам старіння***:

1) Літні й старі люди, які за своїм фізичним станом та інтелектуальним рівнем є нормальними і не вимагають опіки.

2) Найбільш численна група людей, здорових фізично й психічно, але таких, що проявляють ознаки зниження життєвої активності і рівня інтересів. Частина таких людей є спокійною й працьовитою, відчувають свою соціальну корисність. Інша частина виключила себе з життя, не знайшовши для себе в ній місця, вони є зломленими й розчарованими, проявляють озлобленість і є тягарем для близьких людей.

3) Нечисленна група «великих старців», які відрізняються високою активністю та різноманітністю інтересів, емоційною зрілістю й відчуттям своєї корисності. Як і раніше, вони захоплені роботою, мають чіткі цілі, демонструють мудрість, використовують життєвий досвід і можливості, які надає їм вік.

4) Група людей, що втратили здоров’я, частково й почуття реальності, і які вимагають постійного піклування.

Багато дослідників стверджують, що фундаментальні основи поведінки, в основному, не змінюються з віком, як і тенденція співіснування процесів збереження та зміни «Я». Встановлено, що людина зберігає властиву їй індивідуальність, яка визначається унікальністю її буття, тобто сполучення властивостей особистості в їх часовій взаємодії. Але, не дивлячись на розходження, люди можуть поводитися схоже, залежно від умов життя. Зміни особистості у старості – це зміни в ієрархії власних тенденцій розвитку особистості. Є думка, що у старості в людини проявляється тенденція до підтримання такого уявлення про себе, яке викристалізувалося в оптимальний період життя. Має значення й індивідуальний стиль життя, який можна простежити в усі періоди життя людини і який має тенденцію до збереження у старості. У відомих межах, якщо не відбудуться якісь особливі фізіологічні зміни або різка зміна соціальної ситуації, модель старіння людини можна передбачити на основі її функціонування у зрілий період.

Сталість і мінливість можуть спостерігатися в одного індивіда на одному й тому самому відрізку життя, що залежить від соціальної й індивідуальної долі. Багато спостережень виділяють ту обставину, що сталість і мінливість наявні в тій мірі, в якій це необхідно для відновлення або збереження психічної рівноваги. Але оскільки остання великою мірою залежить від соціального оточення, зміни особистості є результатом безперервної взаємодії індивіда й соціального середовища.

Відповідно до різноманіття соціальних, біологічних і біографічних моментів та їх впливів на процес старіння можна очікувати надзвичайно широкого міжіндивідного розходження показників відносно виду і часу

настання змін в особистості. Загальні висловлювання про абстрактну літню людину та її особистість мають бути замінені більш конкретними.

У сучасних дослідженнях визнається існування різних типів людей похилого віку, які по-різному визначають своє життя й іноді застосовують протилежні стратегії подолання життєвих труднощів. Соціально-психологічні характеристики людей похилого віку варіюють від високої збереженості внутрішньої структури особистості та її зв'язків з оточуючими до перекручування й руйнування внутрішніх особистісних структур. Найбільшу роль у цьому процесі, крім високого ступеня усвідомлення свого життя, загальної позитивної особистісної й соціальної ідентичності та компетентності, відіграє характер взаємин зі значущими людьми.

16.3. Вікові кризи у старечому віці.

Насамперед вікові кризи обумовлені руйнуванням звичної ситуації і виникненням іншої, яка більше відповідає новому віковому психологічному рівню. Всі вікові кризи пов'язані з пошуком смислу життя («Навіщо я живу?», «Для кого я живу» тощо). Інша характерна їх риса – проблема особистісної свободи, боротьба за неї.

Криза в житті – це завжди певні проблеми. Особливо неприємними вони стають тоді, коли людина не виходить із криз, а накопичує їх. Але криза – це не глухий кут, це деякі протиріччя, які виникають в особистості. Тому їх можна пом'якшити, а деяких навіть уникнути.

Найбільш глибокі вікові кризи пізнього віку: клімакс, вихід на пенсію та так звана «вузликова криза».

Клімакс – вікова психофізіологічна криза. І для жінок, і для чоловіків сексуальна активність в кожному віці є базовою потребою особистості. І кожне порушення у цій сфері викликає серйозні переживання. Тому клімактеричний період – один із критичних у житті людини.

Клімакс – перехідний період, в якому зупиняється репродуктивна функція. Це фізіологічний процес, не пов'язаний з певним строком. При цьому відомо, що для жінок цей період наступає значно раніше (оскільки він є своєрідним захисним механізмом для організму, що старіє від вже непосильного для нього навантаження, пов'язаного з вагітністю та пологами). Але це не означає, що такий процес не відбувається у чоловіків, хоча, безумовно, є суттєві статеві відмінності у його протіканні.

Жіноче старіння часто супроводжується «маскулінізацією»: огрубіння голосу, рис обличчя, зміни фігури, ходи, жестів, поява волосся на обличчі та тенденція до облисіння. Однак ці процеси не є обов'язковими і суттєво варіюють індивідуально, так само як і психологічні їх прояви. Для одних жінок клімакс пов'язаний із фізичною та психічною слабкістю, емоційною лабільністю, станом тривоги та страху, схильністю до частих скарг на погане самопочуття, актуалізацією минулих негативних переживань (образи, ревнощі тощо). Інші демонструють песимізм, відчуженість, млявість, байдужість тощо.

У чоловіків зів'янення є менш чітким і розтягнутим на довший термін, але більш глобальним, приводить до старіння всього організму. Чоловіки

довше зберігають репродуктивні функції і мають більш молодий вигляд, але у них більше виражені склеротичні процеси, вище біологічний вік, а загальні життєві шанси є нижчими. До того ж, чоловіки живуть менше жінок.

Вихід на пенсію. Початок пенсійного періоду часто розглядають як кризовий період у житті людини. Значна зміна життєвої ситуації пов'язана як із зовнішніми факторами (поява вільного часу, зміна соціального статусу), так і з внутрішніми (усвідомлення вікового зниження фізичної і психічної сили, залежне положення в сім'ї та суспільстві). Ці зміни вимагають від людини переосмислення цінностей, ставлення до себе та навколишнього світу, пошуку шляхів реалізації активності.

Для одних цей процес відбувається довго, болюче, супроводжується неприємними переживаннями, пасивністю, невмінням знайти нові заняття і контакти. Інша категорія пенсіонерів, навпаки, адаптується швидко, не драматизує ситуацію і повністю використовує збільшення вільного часу.

Одна з причин пенсійної кризи – втрата моделей щоденної поведінки, що може спровокувати агресію та аутоагресію. Особливо відчутними негативні зміни будуть у випадку примусового або несподіваного виходу на пенсію, оскільки в цьому випадку у людини не було часу для адаптації, для «приміряння» нових ролей.

Багато пенсіонерів і після виходу на пенсію продовжують працювати. Таке бажання зазвичай викликане або потребою у звичній зайнятості, або матеріальними міркуваннями. Деякі люди продовжують працювати з остраху втратити соціальне положення, для декого провідним є небажання розлучатись з улюбленою справою.

Вдалі варіанти життєвого устрою після виходу на пенсію, як відмічають геронтологи та психологи, визначаються не стільки позитивними зовнішніми умовами, скільки особистими установками, «умінням будувати своє життя». Велике значення тут має багатогранність інтересів людини – чим ширше їх коло, тим легшим виявляється перехід до пенсійного життя.

Питання про те, чим же насправді є вихід на пенсію – шляхом до звільнення та свободи чи початком періоду втрат, для кожної людини похилого віку вирішується індивідуально. Суттєвими факторами такої адаптації є психологічна підготовка до виходу на пенсію, загальна активність, вміння організувати свій час та сімейна ситуація.

«Вузликова криза». Це період, коли людина збирає речі у вузлик («на смерть»). Він не має часових меж і чітких поведінкових характеристик. Одні люди дозволяють собі в цей період дуже багато, прагнучи надолужити те, чого у них не було раніше (пізнє кохання, творчість, необмежена свобода – «як в останній раз»). Інші ж діють навпаки.

Геронтологи вважають, що фізичне і психологічне старіння залежить від особистісних якостей людини та від того, як вона прожила своє життя. ***Г. Руффін*** умовно виділив три види старості: *щаслива, нещаслива і психопатологічна*. ***Ю. Поліщук***, дослідивши 75 осіб у віці від 73 до 92 років, з'ясував, що як нещасну свою старість оцінили 71% респондентів; 21% склали особи з психопатологічною старістю і лише 8% переживали щасливу старість. Такий тип старості наступає у гармонійних особистостей із сильним, врівноваженим типом нервової діяльності, які довго займались

інтелектуальним трудом і продовжили це заняття і після виходу на пенсію. Нещаслива старість частіше буває в осіб з рисами тривожної недовірливості, сенситивності, наявністю соматичних захворювань. Для них характерною є втрата сенсу життя, почуття самотності, безпомічності, постійні роздуми про смерть як про звільнення від страждань, можливі суїцидальні наміри та звернення до евтаназії. Психопатологічна старість пов'язана з виникненням неврозів, нав'язливих ідей.

У кожний віковий період у житті людини можливим є виникнення кризи, в основі якої лежать специфічні для даного віку психологічні та фрустровані потреби. Вихід же з кризи є складним та неоднозначним, оскільки він детермінований соціально-економічними, культурними, релігійними факторами, а також сімейними традиціями та індивідуальними життєвим досвідом.

16.4. Помирання та смерть як психологічні явища.

Динаміка людського життя має певні етапи і закінчується смертю. Цей неминучий фінал життєдіяльності людини закладено самою природою, як і народження. Смерть на біологічному рівні виявляється як припинення роботи всіх систем організму, на психологічному рівні – припинення відчуттів та роботи психіки в цілому, залишення людей, справ, шлях в невідоме.

Смерть – складна тема для вивчення психологією, оскільки нема ніяких фактичних даних про неї, бо коли людина помирає, її мозок перестає функціонувати. *Помирання* вивчене дещо краще. Більшість людей спирається на релігійне трактування посмертного стану душі, ідеї про потойбічний світ, реінкарнацію тощо.

Людина відрізняється від інших живих істот знанням про неминучість власної смерті. Однак це знання для неї – важка, нестерпна ноша. Людина тікає від цього знання, а цивілізація допомагає їй. В минулі історичні періоди, коли людина помирала в себе вдома, смерть була рядовою подією, а поховання ставало турботою всієї родини.

Двадцяте сторіччя сформувало еру «невидимої смерті» – люди помирають в лікарнях, перебувають потім в моргах, щоб не бентежити живих. Схильність приховувати цю подію призвела до того, що пересічні громадяни споглядають смерть по телевізору кілька разів на день, а в реальності не зустрічаються з помиранням. В деяких кантонах Швейцарії похоронним автобусам заборонено їздити вдень, щоб не бентежити громадян. У суспільстві сприймання смерті поєднує стурбованість та заперечення, тобто люди зазвичай бояться та заперечують власну смерть. Інша тенденція ставлення до смерті – її десакралізація, сприймання через «чорний» гумор.

Таке ставлення суспільства до помирання та смерті порушує природність цих процесів, нагнітає тривогу та страх перед ними. Однак, здебільшого думки про смерть не заважають жити. Навпаки, пам'ятаючи про смерть, людина набуває особливого відчуття життя, пізнає його істинну ціну, вчиться бачити строгу грань буття і небуття.

Про смерть думають представники всіх вікових періодів, починаючи з раннього дитинства, однак з різним змістом та ставленням:

- *дитина* – містичний жах при звістці про неминучість власної смерті;

- *юнак* – відсторонене філософствування про смерть та її сприймання як дуже віддаленої перспективи;

- *дорослий* – досвід переживання втрат близьких, тому визнання факту конечності власного буття.

Здавалось би, наближення кінця життя повинно посилювати страх смерті людей похилого віку. Дослідження свідчать, що старі люди бояться смерті не більше, а часто й менше, ніж представники молодшого віку, визнаючи неминучість цієї події. Люди похилого віку прагнуть легко і безболісно, необтяжливо померти. Більшість старих людей думає про кінець свого життя часто, але зі спокоєм. Страх смерті є активнішим у дезінтегрованих старих людей, які зациклились на безкорисності свого існування. Відтак, тривога представників пізньої дорослості, пов'язана з думками про смерть, є одним із симптомів складного процесу прийняття кінця життя в його загальному контексті.

Зустрічаються наукові дані, що свідчать, що окремі люди похилого віку передчувають, передбачають наближення своєї смерті і ставляться до цього відносно спокійно, визнаючи факт невідворотності, однак такі випадки є рідкісними. Багато накопичених клінічних даних підтверджують тяжкість психічного стану приречених людей. Відчуваючи наближення смерті, особистість починає аналізувати свій життєвий шлях, виокремлює найбільш вагомі суб'єктивні цінності, пригадує образи, нанесені нею іншим людям, пробує їх залагодити по можливості, тобто відбувається так званий *огляд життєвого шляху*. За думкою ***Г. Крайг***, тільки відчуваючи наближення кінця, людина може максимально кристалізувати життєві цінності та образ власного «Я». Впродовж передсмертного стану у людини формується специфічний погляд – ніби відсторонений і самозаглиблений. Більшість людей у термінальному стані переживає сильні психологічні страждання, не обов'язково пов'язані з фізичними муками, а часто спричинені невідомістю подальшого існування після смерті. Помічено, що чоловіки здебільшого переживають і виражають більш сильне психологічне страждання у термінальному періоді, ніж жінки.

Як вказує ***М. Пряжников***, в пізньому періоді життя людина повинна самовизначитися не тільки по відношенню до свого минулого (прийняття – неприйняття) і до свого справжнього життя (в ролі старого), а й до передбачуваного майбутнього, до кінця життя, а також по відношенню до пам'яті про себе вже після смерті.

На думку ***Г. Крайг***, *тривога смерті* – один із симптомів безперервного процесу *прийняття смерті.*

Безсумнівно, існують індивідуальні відмінності в тому, що стосується переживань з приводу думок про смерть. Згідно з деякими дослідженнями, люди, які психологічно добре адаптовані і досягли цілісності особистості, повідомляють про свою низьку тривогу смерті. Але інші дослідження говорять про те, що людей похилого віку, які фізично і психічно відносно здорові, що мають плани на майбутнє та відчувають себе господарями життя, смерть турбує найбільше.

Релігійність, що підсилюється в літньому віці, полегшує подолати тривогу смерті: віра в Бога дає надію на те, що із закінченням фізичного існування життя душі не припиниться. У будь-якому випадку геронтологи відзначають, що люди похилого віку зазвичай не бояться і не уникають розмов про власну смерть, бесіда з літньою людиною на цю тему не носить для неї травмуючого характеру (***М. Шахматов***). Більше того, не помічено глибокого інтересу до питань смерті у літніх людей, їх філософія – «живи, поки живеться». Людей, які дожили до похилого віку, лякає не так сама смерть, скільки фізичні страждання, хворобливі відчуття, можливість тривалого і болісного вмирання. Страх смерті, сама смерть в глибокій старості (після 85 років) як би втрачає своє значення. Від дуже літніх людей нерідко можна почути заяву, що вони втомилися жити, що життя стало їм байдуже, «Бог забув їх».

Американський психолог ***Е. Кюблер-Рос*** вивчала особливості термінального періоду життя дорослих людей і виокремила *типові стадії їх пристосування до помирання*:

1) *Заперечення.* На цій стадії людина відмовляється визнати можливість своєї смерті і займається пошуками інших, більш обнадійливих думок і діагнозів. Реакція: «Не може бути!».

2) *Гнів.* Як тільки людина усвідомлює, що вона дійсно вмирає, її охоплює гнів, образа і заздрість до оточуючих. Вмираючий відчуває стан фрустрації, викликане крахом усіх його планів і надій. Реакція: «Чому я?».

3) *Торг.* На цій стадії людина шукає способи продовжити життя, дає обіцянки і намагається «домовитися» з Богом, лікарями або іншими людьми, щоб віддалити розв'язку або полегшити біль і страждання. Реакція: «Якщо я..., то...».

4) *Депресія.* Коли нічого виторгувати не вдається або час закінчується, людину охоплює почуття безнадії. Реакція: «Життя все одно не мало сенсу, все безпросвітно...».

5) *Прийняття.* На фінальній стадії людина підкоряється своїй долі і спокійно чекає смерті. Реакція: «Так, я помру. Я постараюся зберегти присутність духу, так, щоб спокійно прийняти все, що мені належить, і не обтяжувати страждання ближніх».

Представлені вище реакції на наближення смерті загальні для всіх людей. Однак існує думка, що кожна людина по-своєму справляється зі смертю, що наближається, і не обов'язково проходить через всі стадії, можлива зупинка на будь-якому з них або їх послідовність може бути іншою. На процес вмирання впливає багато факторів, включаючи культуру, особистісні особливості, релігійні погляди, світоглядні установки, тривалість і характер захворювання та інші. Щодо людей похилого віку, то ймовірність переживання всіх термінальних етапів зростає, так як багато представників пізньої дорослості вже обмірковували питання власного помирання і психологічно налаштували себе на наближення цієї події.

Інший дослідник, ***Р. Нойєс***, вивчав помирання не як тривалий процес, а завершення життя внаслідок якоїсь критичної, екстремальної ситуації. Описуючи *стан помирання, він виділяє наступні стадії*:

1) *опір* – усвідомлення небезпеки, почуття страху, активна боротьба з небезпекою при збереженні шансів на життя;

2) *огляд життя* – відмова від боротьби, спокійний огляд і аналіз життя через швидкоплинні спогади;

3) *трансцендентність* – сприймання життя як єдиного цілого, відволікання від земних турбот, піднесеність.

Згідно ***Р. Батлер***, тільки зіткнувшись із реальністю смерті, людина може, нарешті, твердо визначитися щодо того, що для неї є важливим в житті і хто вона є насправді. Крім того, індивідуальна смерть не заперечує ідею соціального або духовного безсмертя, про яку, зокрема, говорив ***В. Бехтерєв***: «Духовна особистість людини, маючи самодостатню цінність, ніколи не зникне безслідно і таким чином кожна людська особистість, що має в собі досвід предків і свій особистий життєвий досвід, не припиняє свого існування разом з припиненням індивідуального життя, а продовжує його в повній мірі у всіх тих істотах, які з нею хоча б побічно стикалися під час її життя і таким чином живе в них і в потомстві як би розлитою, але зате живе вічно, поки існує взагалі життя на землі».

В контексті всього життя людини дуже важливо допомогти їй померти з гідністю, щоб представник пізньої дорослості мав змогу в останній раз висловити рідним свої почуття і зустріти смерть відповідно до власного стилю життя. Тому сучасні психологи пропагують ліберальне ставлення до будь-якого типу помирання, наголошуючи на виключному праві людини зробити свій останній вибір.

Серйозною моральною дилемою для світової громадськості стало питання ***евтаназії*** тобто так званого вбивства через милосердя. Досліджено, що розповсюдженість схильності до цього типу помирання у людей похилого віку вища.

Евтаназією вважають дії лікаря, спрямовані викликати смерть безнадійно хворої людини. Евтаназія буває активною – через використання прискорювальних засобів, наприклад смертельних ін'єкцій, та пасивною – шляхом відмови від підтримуючих життєдіяльність хворого засобів, приміром, відключення від апарату штучного дихання. Вважається, що шляхом активної евтаназії була викликана смерть ***З. Фройда***. Шістнадцять років страждаючи від жорстокого болю, викликаного раком глотки та щелепи, перенісши 33 операції, у 83-річному віці засновник психоаналізу вирішив, що з нього досить і звернувся до лікаря, який зробив йому смертельну ін'єкцію.

В сучасних умовах використання *активної евтаназії* є неприпустимим і карається законом. Щодо *пасивної евтаназії*, то проблемним є визначення достатніх підстав для її здійснення, тобто приреченості стану хворого на кшталт смерті мозку. Останніми роками ведеться інтенсивне обговорення питання *автоевтаназії* як раціонального самогубства. Прихильники цього способу помирання стверджують, що *автоевтаназія виправдана* у двох випадках:

- при застарілому невиліковному захворюванні, що завдає нестерпних страждань;

- за умови тяжкої фізичної інвалідності, скутість від якої людина не може винести.

З психологічної точки зору автоевтаназія не може бути раціональним, осмисленим актом людини, так як самогубство завжди здійснюється під дією емоційних чинників. Крім того, фігурує ряд етичних аспектів проблеми. Не можна до кінця бути певним, як розгорнеться надалі життя хворої людини. Чи не наступить вже завтра очікуване полегшення? Чи не є в самих стражданнях сенс теперішнього життя людини?

Для полегшення останніх етапів життя людини похилого віку створюються спеціальні соціальні програми, які втілюються через *хосписи* – систему послуг, включаючи госпіталізацію, спрямованих на сприяння незалежному і безболісному проведенню термінального періоду людиною.

Хоча людина похилого віку прожила розгорнутий життєвий цикл, однак її втрата переживається рідними та близькими так само болісно, як і смерть молодої людини. Однак, саме ці переживання та спогади інших людей є підґрунтям для психологічного безсмертя особистості.

ЛЕКЦІЯ 17. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

17.1. Загальна характеристика емоційної сфери людей похилого віку.
17.2. Типові емоційні стани старих людей.
17.3. Вікова депресія у старечому віці.
17.4. Переживання, пов'язані з думками про смерть.
17.5. Переживання горя, яке пов'язане зі смертю близьких.

***Основні поняття*:** нудьга; байдужість; психічний занепад; депресія; віково-ситуативна депресія; іпохондрична фіксація; тривожність; страх; надзаклопотаність; «тривожний розлад»; «робота скорботи»; страх смерті; суїцид в старості; переживання горя; озлобленість; егоцентризм.

17.1. Загальна характеристика емоційної сфери людей похилого віку.

Емоційні переживання людей похилого віку, як і сам пізній вік, є загадковими й самобутніми. *Хронологічні ровесники цього віку можуть відноситися до різних психологічних «віків»*:

- одна літня людина переживає любов – вона повернулася в період юності;
- інша продовжує свою творчу професійну діяльність – вона «перебуває» у зрілих літах;
- третя присвятила своє життя турботам про власне здоров'я (її доля – розмови про лікарів та ліки) – це дійсно старість.

Поведінка людини у процесі старіння в істотній мірі визначається її поточним психічним станом – саме він наповнює життя змістом.

Як істотні *фактори, що впливають на стан емоційної сфери людей літнього й старечого віку*, можна відзначити наступні:

- втрату родичів і близьких друзів;
- незадовільне матеріальне становище;
- відхід з родини дітей або погані відносини з ними;
- страх перед захворюваннями і неміччю;
- почуття самотності, непотрібності, відчуженості від зовнішнього світу.

Найбільш характерні зміни психічної діяльності у процесі старіння пов'язані саме з порушеннями в емоційній сфері. В загальній популяції людей похилого віку значну частку становлять особи з явними ознаками порушень в емоційній сфері. При цьому частка таких людей стає більшою у старших вікових групах. В емоційній поведінці літньої людини нерідко наявні неконтрольовані афективні реакції, сильні нервові порушення. Однак інтенсивні переживання в такому віці, втрата контролю за їхнім розвитком уже далеко не є безпечними за своїми наслідками для загального стану здоров'я. ***І. Мечников*** звернув увагу на те, що стан сильного гніву може викликати розрив кровоносних судин, цукрову хворобу, а в деяких випадках навіть розвиток катаракти. Сучасні дані закордонних досліджень свідчать про те, що люди, схильні легко впадати у стан сильного гніву, у три рази частіше стають жертвами серцевих нападів та інфарктів.

Спеціальні дослідження показують, що у процесі нормального фізіологічного старіння істотно змінюється емоційна сфера людини.

Так, виявилося, що у 50% обстежених (практично здорові люди, середній вік становить 72 роки) з'явилися раніше не властиві їм стани суму, пригніченості, похмурі думки. В інших відзначалася більша виразність емоційних рис, характерних для них і раніше: тривожність, дратівливість, гнівливість. Крім цього, з віком повільніше зникають, набуваючи затяжного характеру, негативні реакції. Емоції вищого порядку (ставлення до мистецтва, літератури тощо) збереглися у більшості обстежених.

Зміни в емоційній сфері є наслідком поступового ослаблення контролюючих і гальмівної функцій кори головного мозку. Певні неадекватні емоційні реакції можуть бути пов'язані з віковими змінами, що розвиваються в центральній нервовій системі, що стає провідним фактором старіння організму. Емоційна забарвленість поведінки, як відзначає ***В. Фролькіс***, пов'язана з діяльністю підкоркових центрів, стан яких регулюється імпульсами, що йдуть від кори головного мозку. При старінні змінюються корково-підкірковий взаємовплив, послабляється гальмівний вплив кори головного мозку на діяльність підкіркових утворень. Все це може призвести до тривалого і стійкого порушення підкіркових центрів, що, у свою чергу, може проявитися в нестійкості настрою, запальності, неадекватності поведінки.

Для періоду пізньої дорослості характерними є специфічні зміни в емоційній сфері людини: неконтрольоване посилення афективних реакцій, схильність до безпричинного смутку, сльозливості. У більшості літніх людей з'являється тенденція до ексцентричності, зменшенню чуйності, зануренню в себе і зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями. Літні чоловіки стають більш пасивними і дозволяють собі проявляти риси характеру, більш властиві жінкам, у той час як літні жінки стають більш агресивними, практичними і владними.

Ослаблення емоційної сфери позбавляє нові враження барвистості і яскравості, звідси – прихильність літніх людей до минулого, влада спогадів. Слід зазначити, що літні люди відчувають меншу тривогу при думці про смерть, ніж відносно молоді: вони думають про смерть часто, але з вражаючим спокоєм, боячись тільки, що процес вмирання буде тривалим і болючим.

З віком підвищуються емоційна нестійкість, невротична стомлюваність, непевність у собі, внутрішня напруженість. Найбільш різкі зміни в емоційній сфері відбуваються до 60-літнього віку. Відзначається, що люди, які прожили бурхливе, емоційно напружене життя, у старості стають більш спокійними, врівноваженими, такими, що знаходять радість у вузькому сімейному колі.

17.2. Типові емоційні стани старих людей.

Емоційний стан людини через конкретні внутрішні механізми може справляти позитивний або негативний вплив на функціонування організму, на стан його органів і систем, на психічну сферу. Такі негативні емоції, як зневіра, сум, туга, страх, ненависть, злість, заздрість, недоброзичливість гнітюче діють на психічний стан, на діяльність ЦНС, на організм в цілому.

Наприклад, довгожителі – люди з оптимістичним настроєм, однак ті, хто вміє радіти і насолоджуватися життям у похилому віці, зустрічаються все-таки досить рідко. Найбільш типовими емоційними розладами у процесі старіння є підозрілість, підвищена тривожність (тривога), недовіра, страхи, депресії.

Нудьга. Розкриваючи феномен нудьги, ***Г. Тардьє*** твердить про розмаїтість змісту і форм її проявів, називаючи найбільш типові причини, що призводять до переживання цього почуття. До них він відносить:

- відсутність різноманітності у житті;
- обмежені можливості;
- розумове й фізичне виснаження як наслідок прожитих років;
- сумнів у корисності своєї справи;
- втрату сенсу життя;
- проблеми зі здоров'ям.

Саме розуміння неминучості смерті також може стати причиною нудьги. Особливо вона охоплює тих, хто зосереджується на жалю про минулі роки.

В геронтопсихологічній літературі ***байдужність*** старих людей трактується як спосіб захисту від почуттів, що змушують витрачати додаткові зусилля й порушують звичний хід переживань. Адаптаційна природа старечої депресії в даній стратегії старіння пов'язана з тим, що, не бачачи в майбутньому нічого хорошого, люди похилого віку перестають пов'язувати з ним свої плани і тим самим страхують себе від можливих розчарувань. Дослідження американських психологів показали, що тенденція до необґрунтованого, не підкріпленого серйозними інтересами й підставами оптимізму має негативний вплив на тривалість життя у старості.

Психічний занепад. На думку ***Ю. Шахматова***, стан психічного занепаду є однією з форм природного, безболісного старіння. Час його появи і форми протікання мають досить виражений індивідуальний характер. При цьому переживання психічного занепаду зовсім не пов'язане з проявами якихось стійких деформацій особистості, змінами характерологічних рис, порушенням сприйняття і соціальної адаптації. Відмінними ознаками цього стану є зниження психічної енергетики, ослаблення психічного та життєвого тонусу.

У стані сильного стомлення літня людина стає особливо дратівливою і вразливою, погіршуються її сприйнятливість, ясність мислення, контроль за своїми діями.

Страх. За деякими даними (***О. Петровська***), рівень страхів в пізній дорослості підвищується тому, що, з одного боку, вони накопичуються протягом життя, з іншого – загрозу становить наближення кінця. Зрозуміло, що основним є страх смерті, який може приймати різні форми: страху самотності, хвороби, майбутнього і навіть ірреальних страхів (наприклад, перед переслідувачами).

Кожна людина в певний період життя, як вважає американський фізіотерапевт ***П. Брег***, є жертвою одного (або відразу кількох) із шести основних видів страхів: бідності, хвороби, старості, втрати любові, людського осуду і смерті. Для літнього й старечого віку більшість із названих страхів можуть бути достатньо актуальними. Страх захоплює матеріальну і духовну сторони життя. Він знищує ініціативу, ентузіазм, підриває впевненість у собі,

своїх силах, породжує жадібність, підлість, злість, безчесність. Згадані вище види страху ***П. Брег*** коментує таким чином.

Страх бідності. Якщо людина хоче стати багатою, вона повинна відкинути все, що веде до бідності. При цьому саме слово «багатий» трактується в найширшому сенсі: це не тільки фінансове становище, але і здоров'я, енергія, довге і повноцінне життя. З них здоров'я – найбільше багатство.

Страх хвороби. Людина створює хвороби своїми шкідливими звичками: неправильним харчуванням і низькою фізичною активністю, палінням і зловживанням алкоголем, емоційними й фізичними стресами.

Страх старості. Людина занадто часто уявляє себе старою і кволою, сліпою і глухою, потворною. Існує думка, що ніщо так швидко не старить людину, як постійна думка, що вона старіє.

Страх перед людським осудом. Людині здається, що всі її засуджують і постійно говорять про неї; вона стає дуже чутливою. Однак ясно, що якщо їй заздрять, значить людина може зробити й робить щось таке, чого інші не можуть. Мабуть, варто турбуватися, коли про людину ніколи й нічого не говорять.

Страх втратити любов. З різних причин виникає комплекс неповноцінності, губиться впевненість у собі; людина починає боятися, що хто-небудь відніме у неї любов близької і дорогої людини.

Страх смерті. Страх смерті розглядається як вроджене почуття, властиве багатьом живим істотам. Більшість людей тяжко переживає це почуття. Думки про невиліковні хвороби і смерть переслідують людину постійно, часом заміняючи собою все інше. На думку ***І. Мечникова***, люди не хочуть умирати, оскільки старіють і вмирають передчасно, не доживши до природного кінця. Вчений думав, що коли наука сприятиме тому, що люди зможуть раціонально проживати повний цикл, то інстинктивний страх смерті поступиться місцем інстинктивній потребі небуття.

На думку ***А. Кемпінськи***, залежно від ситуації, яка викликає ***відчуття страху***, його можна розділити на *чотири групи*: біологічний, суспільний (соціальний), моральний і дезінтеграційний.

1) ***Біологічний страх***, викликаний певною ситуацією, загрожує одному із двох основних біологічних законів: збереженню власного життя і життя виду.

2) ***Суспільний страх*** виникає з побоювань перед громадським порядком при взаємодії з іншими людьми. Дійсно, протягом тривалого періоду свого розвитку людина стає повністю залежною від соціального середовища, що надає їй все необхідне, формує її відповідно до норм даного суспільства. В підсумку надалі людина ніколи не зможе звільнитися від суспільного впливу.

3) ***Моральний страх*** можна розглядати як подальший розвиток суспільного страху. Суспільне відбиття дійсності в цьому випадку піддається інтеріоризації, тобто прийняттю в якості власних певних думок, форм поведінки, норм, пропонованих оточуючими (наприклад, батьками) і в початковому періоді прийнятих як чужі реакції.

4) І, нарешті, ***дезінтеграційний страх*** виникає з появою раптового і непередбаченого подразника (ситуації або події). Існує думка, що страх і агресія легше породжують аналогічні почуття в оточенні даної людини, ніж її позитивні емоції: любов, радість, благодушність.

Таким чином, у процесі старіння в емоційній сфері людини відбуваються значні зміни, пов'язані в основному з наростанням негативних переживань і почуттів, які приймають затяжний характер.

Аналіз літератури про психологію старості і старіння, аналіз біографій і автобіографій творчих людей, що дожили до похилого віку, показав, що старість як психологічний вік може й не наступити в житті людини. Умовою триваючої або наростаючої зрілості є творчість у всіх її проявах, включаючи творчість власного життя, кожного її дня.

У старості відбувається насичення зовнішнім життям, але можливе занурення в більш глибокі шари власної душі, осмислення й навіть відновлення внутрішнього життя.

Душевна гармонія старості, як пише ***М. Єрмолаєва***, – це очищення від афекту, виваженість думки, глибина почуття. Якби життя завершувалося старістю-катастрофою, старістю-деградацією, то вона не мала б сенсу. Життя може й повинно завершитися старістю-гармонією, старістю-мудрістю, і для цього варто жити.

У літературі існує докладна характеристика *станів, типових для старості.* Вони не є реакцією на конкретні несприятливі зовнішні фактори, які накопичуються у процесі старіння. Ці емоційні стани відбивають глибокий рівень особистісного реагування на саме старіння, на зміни власного «Я», які неухильно розвиваються Це результат неприйняття власного старіння, незгоди з усім тим негативним, що приносить старість у фізичний, психічний і соціальний статус людини. У зв'язку з цим можна стверджувати, що описані нижче психічні стани є характерними не для всіх старих людей, а лише для тих, адаптація яких до вікових факторів протікає за типом «замкнутого контуру». Огляд літератури й спостереження показують, що творча, продуктивна старість не пов'язана з якою-небудь якісною зміною характеру й рівня психічного реагування. Тому й емоційна сфера в цьому випадку не страждає.

Інша картина емоційного життя складається при альтернативній стратегії адаптації. На думку ряду авторів, першим характерним психічним станом людей похилого віку у цьому випадку є ***виражена заклопотаність*** – не цілком усвідомлений, вкрай генералізований стан. Він включає заклопотаність власним здоров'ям, політичним і економічним становищем у країні (стосовно перспектив власного життя), майбутнім дітей і онуків – в цілому всім потроху. ***К. Рощак*** прямо вказує на адаптивний характер старечої заклопотаності: на його думку, *потреба в занепокоєнні й заклопотаності є своєрідним механізмом непомірно зрослої у старості потреби в уникненні страждання*. Стан заклопотаності є закономірним і зумовлений самою сутністю старіння, що супроводжується зниженням психічної сили, звуженням обсягу психічного життя, ощадливим використанням психічних ресурсів. Ці особливості старіння роблять літню людину незахищеною перед будь-якими несподіваними впливами, вікове порушення уваги до навколишнього

оточення знижує контроль за послідовністю подразників, послаблює пильність. Люди похилого віку не здатні переробляти інформацію, що надходить кількома каналами, їх увага зазвичай зосереджена тільки на одному зразку. В тому випадку, якщо цей єдиний об'єкт уваги у свідомості літньої людини афективно забарвлений, можливе настання стану ***надзаклопотаності*** з цього приводу. Такий стан може виявитися у людини в будь-якому віці, однак вікова зміна функції уваги зумовлює його частий і сильний прояв у старості. Прикладом заклопотаності є нескорима прихильність старих до дріб'язків. Якщо стареча заклопотаність повторюється, що часто трапляється при хвилюючих літню людину обставинах, вона може стати хронічною й виникати без видимих причин. Така заклопотаність набуває часом циклічного характеру, і людина знову й знову переживає свої страхи, уявний збиток, розчарування – будь-що.

Аналіз заклопотаності (занепокоєння) людей похилого віку дозволяє знайти в цьому стані багато загального із ***тривогою малого ступеня***. Існує думка, що тривога зумовлена загрозою актуалізації соціальної потреби (у той час, як страх – біологічної). Тривога базується на оцінці передбачуваної та невизначеної загрози. Тривога виникає в тих випадках, коли ситуація оцінюється як непередбачена; при цьому стан тривоги спрямований на пошук нової форми відповіді, адекватної особливостям сформованої ситуації. Таким чином, стан тривоги активізує адаптивну функцію, функцію пристосування до особливостей умов життя й діяльності. Зрозуміло, під хронічною заклопотаністю старих ми розуміємо лише тривогу малого ступеня, адаптивний зміст якої полягає в підвищенні пильності старої людини стосовно не зовсім зрозумілих, таких, що насторожують, факторів зовнішнього світу та погіршення внутрішнього стану. На думку ***З. Фройда***, антиципація небезпеки, що характеризує тривогу, запобігає страху. Він вважав, що якщо сигнал не віднесений до загрозливих, то людина не готова до активної відповіді на нього. При цьому відсутність тривоги може стати причиною наступного непоправного порушення діяльності.

В тому випадку, коли тривога сильно перевищує звичайне занепокоєння і необхідна лікарська допомога, вводять поняття «***тривожний розлад***» (***Я. Стюарт-Гамільтон***). Цей термін означає тривалий стан тривоги, який характеризується такими симптомами, як крайнє занепокоєння, безсоння і втома, що викликають нездужання й погіршення діяльності. Існують різні ***форми цього розладу***, включаючи:

- *фобії* (ірраціональний або недоцільний сильний страх об'єктів або подій);

- *генералізований тривожний розлад* (постійне почуття занепокоєння, яке супроводжується вираженими вегетативними проявами);

- *обсесивно-компульсивний розлад* (стан, при якому людина повторює ту ж саму дію, щоб позбутися почуття тривоги);

- *панічний розлад* (повторювані напади паніки, які характеризуються непереборним страхом, почуттям втрати контролю тощо).

Дослідники вказують на те, що тільки близько 10% людей похилого віку мають ті або інші форми патологічного стану тривоги. У більшості випадків вказується на наявність різних фобій, з яких найпоширенішою вважається

агорафобія (острах відкритих просторів), пов'язана зі страхом «залишати будинок». Інші джерела тривоги й занепокоєння – соціальні ситуації, острах стати жертвою злочинів, можливість падінь.

Хронічна заклопотаність допомагає старим людям виробити специфічну тактику заощадження зусиль, здатність заздалегідь передбачати й уникати неприємних впливів (або трохи деформувати їх, змінивши до них ставлення), і тим самим уникнути фрустрації із сильним сплеском емоційного збудження, що є небезпечним для душевного спокою старих і, як наслідок, для їх тендітного внутрішнього балансу.

У західній літературі *старечу заклопотаність* часто асоціюють із ***тривожністю***. Відзначають, що у випадку її загострення у старої людини виникають фобії, відчуття безнадійності. Тривожність у два рази частіше проявляється в жінок похилого віку, ніж у літніх чоловіків. У старості інтенсивно наростають соматичні прояви тривожності, такі як прискорення серцевого ритму, скорочення дихальних фаз, головні болі, болі у грудях, підвищення стомлюваності. Крайні форми тривожності у старості включають страх смерті та умирання, страх мук, пов'язаних із хворобами.

Однак при нормальному старінні тривожність середнього та крайнього ступенів зустрічається значно рідше, ніж «стерта» форма тривожності – тривожність малого ступеня, яка проявляється у вигляді заклопотаності і стурбованості. Зазвичай остання поєднується з фактом залежності старих людей через вихід на пенсію, обмеження життєдіяльності, часткової втрати здатності до самозабезпечення й самовизначення. Частково заклопотаність літніх людей викликана збільшенням потреби в турботі з боку оточуючих, але в той же час є проявом потреби в незалежності, опору опіці. На тлі характерної для старості сенсорної депривації заклопотаність літніх людей забезпечує їм не тільки підвищення пильності стосовно несподіваних факторів, але й деяку афективну жвавість (наскільки цей термін взагалі можна застосовувати стосовно літніх людей).

Можна відзначити іще один характерний факт на користь адаптивної цінності старечої заклопотаності: мотиваційна зумовленість стану тривоги надає емоційним переживанням у структурі цього стану яскравої пристрасності. Емоційні переживання тривоги (які в цілому характеризуються як неприємні) несумісні з переживанням нудьги й надають гостроти суб'єктивній картині навколишньої дійсності.

Заклопотаність з приводу свого здоров'я часто проявляється у старих у формі ***іпохондричної фіксації***. Іпохондрична фіксація спрямована як на переживання нездужання (стомлюваності, слабкості, невизначених болів у різних частинах тіла), так і на зовнішні ознаки пізнього віку (зморшки, облисіння, сутулість). Уявлення про природний і закономірний характер цих недуг у старості поступається місцем переконаності у хворобливій природі цих явищ. При цьому надії, пов'язані зі встановленням причин виникнення тяжких проявів старіння, покладають на медицину. Тут своєрідною формою захисту є певне надцінне ставлення до окремих медичних препаратів і методів лікування. Іпохондрична фіксація, що зміцнюється, надцінні утворення (у плані «ідей захисту» від старіння) відбивають типову у старості тенденцію до застрягання і малої рухливості нервових процесів.

Іншим характерним емоційним станом людей похилого віку відповідно до даної стратегії адаптації є ***віково-ситуативна депресія*** за відсутності скарг на цей стан. В цілому стареча депресія проявляється в ослабленні афективного тонусу, уповільненні афективної жвавості, віддаленості афективних реакцій; при цьому обличчя старої людини «обмежене» в можливості передати душевні емоційні рухи. Аналіз цього стану показує, що емоційні переживання, які її характеризують, відбивають зміст життєдіяльності в умовах даного типу адаптації – відхід від активної участі в житті суспільства, переосмислення її значення для себе, відмова від цінностей соціального світу. Люди похилого віку повідомляють про почуття порожнечі навколишнього життя, її суєтності та непотрібності. Все, що відбувається навколо, здається їм малозначним і нецікавим; цікавим, повним змісту уявляється лише життя в минулому, і воно ніколи не повернеться. Але ці переживання сприймаються людьми похилого віку як звичайні і не носять хворобливого характеру. Вони є результатом переосмислення життя, носіями нових змістів і мають адаптаційну цінність, оскільки охороняють людину від прагнень, боротьби й від поєднаного з ними хвилювання, що є вкрай небезпечним для старих. Існує чимало досліджень, які доводять, що сильне хвилювання викликає ослаблення здатності самоконтролю у старих людей і, як наслідок, грубі конфабуляції; а також підсилює страх, непевність у собі, почуття неповноцінності і розпачу. Зниження афективної жвавості, що відбиває розчарованість старих у житті, деяке знецінювання його – це спосіб довговічного, спокійного й тихого існування, оскільки сильне хвилювання (навіть радісне), додаючи «життя» до років, скорочує ці роки.

17.3. Вікова депресія у старечому віці.

В американській геронтопсихологічній літературі депресію вважають найбільш значущою характеристикою психічного життя у старості, і цей психічний стан вимагає докладного опису, оскільки психотерапевтичні методи роботи з людьми похилого віку розроблені більш ретельно для нівелювання саме цього стану.

Вперше про те, що у старості люди є дуже підвладними депресії, заговорив ***Гален*** у II столітті: він описав зв'язок між меланхолією й старістю.

Депресія – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки.

Суб'єктивно людина відчуває важкі, болісні емоції і переживання: пригніченість, тугу, розпач. Характерне почуття провини за події минулого, особиста відповідальність за важкі наслідки, які стались у житті людини, почуття безперспективності. Знижується самооцінка, змінюється сприйняття часу. Для поведінки в цілому є характерними сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність і, як наслідок, різке падіння продуктивності діяльності. У важких, тривалих станах можливі суїцидальні спроби.

На думку Американської асоціації психологів, на *наявність депресії* вказує присутність принаймні п'яти з перерахованих *симптомів*, що тримаються протягом не менше двох тижнів:

- пригнічений настрій протягом більшої частини дня;
- втрата інтересу до джерел задоволень і до всіх видів активності;
- ненавмисне зниження ваги більш ніж на 5% на місяць;
- істотне збільшення або зменшення апетиту;
- безсоння або надмірний сон майже щодня;
- психомоторна збудливість або явно виражена загальмованість;
- постійна стомлюваність або занепад сил;
- почуття власної марності або необґрунтоване почуття провини;
- зниження розумових здібностей і концентрації уваги;
- постійні думки про смерть.

Депресія прискорює розвиток процесів старіння. Вона проявляється як стан майже повного внутрішнього застою, нерідко пов'язаного з хронічними хворобами, передчасним старінням і ранньою смертю.

Різні причини можуть призвести до переживання людиною цього стану. У пізньому віці до їхнього числа можна віднести:

- погіршення фізичного самопочуття, загальне збільшення числа захворювань, що виникають у людини, і побічні ефекти їхнього лікування;
- ослаблення пізнавальної активності, у тому числі порушення у сфері слуху і зору;
- можливі конфліктні ситуації в родині;
- втрату колишніх позицій в суспільстві;
- тривалі соціальні й фінансові проблеми;
- смерть близьких людей і таке інше.

Як зауважує ***Я. Стюарт-Гамільтон***, стан депресії переживають майже всі люди у відносно легкій формі багато разів у житті. У більшості випадків почуття меланхолії з'являється у відповідь на яку-небудь подію, але через кілька днів воно зникає. Депресія, що вимагає лікарської допомоги і розглядається як психічне захворювання, є тривалою і достатньо серйозною, перешкоджає нормальній життєдіяльності людини. До сумного настрою зазвичай додається різке зниження фізичної та інтелектуальної активності, з'являється нераціональне почуття марності або провини; можуть виникнути думки про суїцид. Необхідно відзначити, що депресія такого рівня і масштабу зустрічається у старості набагато рідше, ніж в інших вікових групах, але ізольовані симптоми захворювання з'являються значно частіше. Це пов'язано, ймовірно, з тим, що літні та старі люди стикаються з більшою кількістю стресогенних факторів, таких як важкі втрати, тривалі болісні хвороби тощо. А відповідно до думки психіатрів і медичних психологів, людина в період старіння найчастіше реагує на ситуаційні стресові впливи саме депресією. Про це говорять і дані, отримані у спеціальних дослідженнях.

Депресивні стани можуть спостерігатися і у людей літнього віку, що не мають особливих проблем з фізичним і психічним здоров'ям. Однак для них характерний стабільно знижений настрій, хоча й без порушення звичних форм поведінки і контактів з оточуючими. В основі цього стану можуть бути тяжкі переживання марності проживання життя, втрати інтересу до того, що

відбувається навколо них, відсутність очікуваних радісних подій для себе в майбутньому.

Психогенна депресія найчастіше розвивається на тлі захворювань, властивих людям літнього й старечого віку. Її супроводжують гіпертонічні кризи, непритомності, запаморочення, напади стенокардії, хоча відзначені соматичні порушення в основному є звичайними.

Чим старше людина, тим більшою мірою стають елементарними й одноманітними прояви психогенної депресії, що набувають подібності із різними станами, зумовленими судинною патологією. Переживання, пов'язані із втратою рідних і близьких, протікають менш гостро й більш інертно. Іноді депресії супроводжують недовірливість, буркотливість, скепсис, опозиційне ставлення до навколишньої дійсності.

Симптоми депресії без мозкових порушень часто зустрічаються у жінок похилого віку, але вдвічі частіше у чоловіків. У старості депресія досягає найвищого рівня в 65 років. Переживання й прояви депресії можуть бути також наслідком впливу когортного ефекту та соціокультурних традицій. Так, в деяких культурах серед молоді вважається модним проявляти свій емоційний стан як депресивний і демонструвати розчарованість життям, байдужність до його радостей, меланхолію. Нинішнє покоління людей похилого віку не схильне скаржитися на депресію, підкреслювати її прояви, воно вважає більш прийнятним посилатися на психічну пригніченість мимохідь або через скарги на соматичне нездоров'я.

Характерними рисами старечої депресії є постійно смутний і похмурий настрій: внутрішнє життя людей похилого віку затьмарює думка, що життя прожите дарма, а іноді почуття провини за те, що вони приносять мало користі близьким. При сильній депресії втрата смаку до життя знижує здатність опиратися труднощам, робить літню людину ще більш безпомічною, ще більше сповільнює рухові акти і процеси мислення. У крайніх формах депресії люди похилого віку відмовляються від будь-якої активності, крім елементарного самообслуговування. Виражена депресія спричиняє зниження самооцінки і загострює чутливість до будь-яких зовнішніх факторів: будь-яка сварка з близькими свідчить літній людині про те, що вона не потрібна і не любима.

Дуже важливо відзначити, що депресія багато в чому зумовлює той факт, що літня людина зайнята тільки собою, своїми проблемами й хворобами. Це робить більш вираженим ***егоцентризм*** літніх людей, їхнє прагнення проектувати свій внутрішній світ на навколишнє. Депресія спотворює розуміння минулого, у зв'язку з цим літній людині починає здаватися, що в минулому не було нічого гарного, цінного, а це заважає позитивній для старості роботі з осмислення прожитого життя. Вплив переживання власної непотрібності іншим і зниження самооцінки відбивається в тому, що у всіх вчинках близьких вони бачать прояви нелюбові до себе. Літня людина, переживаючи безсилля і безнадійність, поступово припиняє пошук зв'язків з іншими людьми, віддаляється від них і примирюється зі своєю самотністю.

Депресивні люди похилого є віку пасивними, неговіркими, недовірливими та надзвичайно залежними від думки інших людей, особливо

близьких. При цьому люди похилого віку у стані депресії дуже часто відчувають ***озлобленість*** (хоча вона проявляється у «стертому» вигляді й часто є неусвідомленою). Коли літня людина не усвідомлює й відкрито не виражає (або не насмілюється) виразити озлобленість, вона зростає й набуває форми ***самозвинувачення***.

В ряді досліджень описаний характер розвитку депресії у старості. Як тригер звичайно виступають стресогенні фактори (це, однак, не відноситься до ендогенної депресії). Причому такі значущі стресогенні фактори, як вихід на пенсію, втрата друзів і, особливо, смерть чоловіка (дружини) можуть і не призвести до депресії, але забезпечити вразливість до неї. Подальший розвиток цього стану обумовлений значенням втрати для людини, відсутністю соціальної підтримки, дефіцитом ресурсів примирення із втратою.

Когнітивні моделі депресії пов'язують її прояви у старих людей з негативними паттернами оцінки дійсності, при яких люди дотримуються перебільшено негативних поглядів на себе, інших людей і майбутнє. Інтерперсональна теорія асоціює старечу депресію з феноменом «вивченої безпорадності».

Проблема депресії тісно пов'язана із проблемою ***суїциду в старості***. Є дані американських психологів, відповідно до яких люди похилого віку вчиняють самогубство частіше, ніж представники інших вікових категорій. Так, у США середній відсоток самогубств становить 12,2 випадки на 100 тисяч осіб, а для людей похилого віку ця цифра становить 20,1 випадків на 100 тисяч осіб. Збільшення числа самогубств у старості зумовлене високим рівнем їх винятково серед чоловіків: вони виявляють підвищену схильність до суїциду в період до і після 60 років, а також у віці близько 85 років. У жінок пік самогубств припадає на зрілий вік – 40–45 років. Проте є дані, відповідно до яких жінки у старості досить часто роблять спробу суїциду, що не веде до летального результату. Способи, якими літні чоловіки вчиняють самогубства, з більшою ймовірністю призводять до смерті.

Три фактори, які сильно підвищують ризик при схильності до самогубства: міжособистісні кризи, падіння рівня самооцінки, втрата сенсу життя і перспективи. Ці фактори особливо підсилюються в перші роки після виходу людини на пенсію. Серед людей творчих професій, відомих і навіть знаменитих, існує *ще одна причина* для самогубства у старості – гордість: творчій, такій, що пережила славу, людині важко підкоритися вгасанню не тільки свого таланту, але і розуму.

Найбільш частою ***причиною суїцидів*** у старості є депресія або поєднання депресії з якими-небудь соматичними захворюваннями. Вдівці і вдови, а також розлучені чоловіки частіше вчиняють самогубства, ніж одружені люди; також рідкими самогубства є у людей похилого віку, зайнятих посильною соціальною діяльністю. Дослідження суїциду у літніх людей дають дійти висновку про те, що всі звичайні для старості втрати (вихід на пенсію, втрата супутника життя, збільшення числа соматичних захворювань) стають причиною суїциду опосередковано – через посилення депресії. Труднощі реабілітації людей похилого віку зі схильністю до суїциду полягають у тому, що їх перші суїцидальні спроби рідко бувають невдалими, і про свої наміри

вони не схильні розповідати. Однак доведено, що такі люди часто зверталися до лікарів, і ці візити викликали в них почуття безнадійності та загострювали депресію. Ці дані свідчать на користь необхідності моніторингу людей похилого віку стосовно суїцидальних думок, особливо тих, хто відноситься до «групи ризику», – літніх самотніх чоловіків, які страждають депресіями й соматичними хронічними захворюваннями.

Також відзначається значна кількість суїцидів у будинках-інтернатах та інших стаціонарах. І хоча в цих закладах люди похилого віку мають у своєму розпорядженні менші можливості для здійснення суїциду, однак перебування у стаціонарах і навіть сама антиципація переміщення в них різко підвищує рівень депресії у людей похилого віку зі збереженими когнітивними функціями.

17.4. Переживання, пов'язані з думками про смерть.

Емоційні переживання наближення смерті достатньо широко представлені у філософській і психологічній літературі, завдяки класичним працям ***З. Фройда, К. Юнга, М. Хайдеггера***, а також сучасним дослідженням ***С. Грофа, Д. Хеліфакса, Е. Кюблер-Росс, Р. Моуді, Л. Уотсона*** та інших, однак мало відомо про цю сферу емоційного буття, коли смерть ще не «на порозі», але вже «не за горами».

Особливий внесок ***З. Фройда*** й ***К. Юнга*** в ***танатологію*** полягає в доказі того, наскільки широко представлені в підсвідомості мотиви, пов'язані зі смертю, і як глибоко вкоренилися в емоційній сфері переживання, що їх втілюють. Згідно з ***К. Юнгом***, в нормальних умовах заклопотаність проблемою смерті виникає в пізні десятиліття життєвого шляху. Становлення індивідуальності, описане К. Юнгом, приводить до психологічної повноцінності особистості й містить у собі розв'язання проблеми смерті.

Питання смерті займає важливе місце в теоріях екзистенціалістів, особливо у філософії ***М. Хайдеггера***: у проведеному ним аналізі існування смерть відіграє ключову роль. Усвідомлення тлінності життя і близькості смерті невловимо присутнє в кожній миті людського існування; життя – це «буття, звернене до смерті». Усвідомлення смерті є постійним джерелом напруженості й екзистенціальної тривоги, але воно також утворює тло, на якому саме буття й час набувають більш глибокого змісту. ***М. Хайдеггер*** вважав смерть більш важливим явищем порівняно з життям, тому що вона, смерть, і робить життя життям, персоніфікує його.

Існує чимало свідчень тому, що якщо літня людина мала достатньо часу для того, щоб примиритися з неминучістю смерті, то думки про кончину не порушують її душевного спокою.

Г. Крайг наводить численні дослідження, згідно з якими люди похилого віку відчувають меншу тривогу при думці про смерть, ніж відносно молоді люди, які мають ясну мету в житті, менше бояться вмерти. За словами людей похилого віку, вони думають про смерть часто, але з вражаючим спокоєм. Однак ***Г. Крайг*** вказує на неоднозначність цих висновків: хоча багато людей похилого віку зазвичай стверджують, що смерть не викликає у них великої тривоги, не всі розділяють це ставлення до смерті. Індивідуальні розходження

у ставленні до смерті у людей похилого віку зумовлені їх життєвими цінностями, адаптованістю до життя, станом здоров'я. Смерті бояться люди, які не прийняли старість як вік життя, не є адаптованими до неї; люди, яких мучать тяжкі недуги, бояться вмирання як періоду посилення страждань і безпорадності. ***Г. Крайг*** наводить також нечисленні дані про те, що людей похилого віку, фізично здорових, що мають плани на майбутнє і таких, що відчувають себе хазяями власного життя, смерть все-таки турбує. Однак більшість даних свідчать про те, що люди, психологічно добре адаптовані, та особистості, які досягли цілісності, (у розумінні ***Е. Еріксона***), повідомляють про низьку тривогу очікування смерті.

Роботи ***С. Грофа*** та ***Р. Моуді*** підтверджують, що прийняття життя і смерті в цілому не тільки знімає страх смерті, але й прикрашає пізні роки життя: надає їм особливого змісту, особливого забарвлення. Прийнявши неминучість смерті, люди стають більш зосередженими на стані свого розуму, ніж фізичного тіла, у зв'язку із чим вони самі можуть впливати на навколишній світ. Думки про смерть викликають у них прагнення завершити незакінчені справи, подбати про близьких.

Велику роль у ***витісненні та повній втраті страху смерті*** відіграє огляд власного життя, підведення його підсумків, знаходження змісту. ***В. Франкл*** пише про те, що без страждання і смерті життя буде не повним. У всьому необхідно виявити зміст. Як жити, так і умирати людина має осмислено.

Життя завжди мислиться у взаємозв'язку зі смертю, але людина здатна це по-справжньому усвідомити лише у старості. І у деяких старих людей, яких можна назвати мудрими, існування виходить на досить широку грань, що відокремлює життя від смерті. Це зовсім не той стан, що наповнений турботою про хліб насущний, про роботу і відпочинок. Тут заново оцінюються пріоритети життя, втрачає значення дріб'язкове, виникає почуття звільнення від «необхідних» справ, підсилюється відчуття життя тут і тепер. Вихід на ці екзистенціальні переживання є доступним небагатьом людям – ***П. Балтес*** виявив, що серед людей похилого віку існує не більше п'яти відсотків по-справжньому мудрих.

Страх смерті може проектуватися на оточення, яке в цьому випадку бачиться в негативному контексті. При цьому вербальні вказівки на бажання смерті типу «зажилась вже» свідчать не про відсутність страху, а якраз про протилежне.

Проблема страху смерті досить важка для обговорення. Індивідуальні відмінності у ставленні до смерті у літніх людей обумовлені їх життєвими цінностями, адаптованістю до життя, станом здоров'я. Смерті бояться люди, що не прийняли старість.

Серед вітчизняних вчених найбільш повно описав переживання старих людей, пов'язані зі смертю, ***М. Шахматов***. На підставі огляду численних експериментальних досліджень він показав, що більшість людей похилого віку не бояться і не уникають розмов про власну смерть. Бесіда з літньою людиною на цю тему не носить для неї травматичного характеру (звичайно, за умови дотримання такту й обережності). Люди похилого віку зовні не проявляли цікавості до питань смерті. Малу актуальність думок про смерть

або взагалі відсутність страху перед завершенням життя у людей похилого віку відзначав і ***Д. Мейсон***. Ставлення до смерті знаходить своє вираження у формі очікування часу фізичного дискомфорту, остраху хворобливих відчуттів і надання переваги в цьому випадку смерті над фізичними стражданнями. Якої-небудь прямої залежності думок про смерть, від соматичних хвороб у старості не відзначається. Відносний характер життєвих основних цінностей, що осягається до кінця життя, поширюється і на саме життя. Страх смерті, сама смерть у глибокій старості ніби втрачають своє значення. Від дуже старих людей нерідко можна почути заяви, що вони втомилися жити, їм стало *байдуже* до життя. Очевидно, близько до цього знахо-иться і так звана *відраза до життя*, яка, як відзначає ***С. Жислін***, іноді може спостерігатися у глибокій старості. Подібне почуття не може розглядатися як афективне порушення. Якщо зазначені форми ставлення до життя і смерті складають крайні випадки, то загальною є тенденція до *ослаблення сили в подібних переживаннях* на заключних етапах психічного старіння.

Як вказує ***С. Бєлоусов***, критерій духовної зрілості – усвідомлено приймати факт власної кончини. Описана вище подвійність – знання і заперечення знання – настільки є властивою людській натурі, має бути переборена. Від двозначності людина покликана прийти до простоти, ясності.

Отже, одним зі значущих переживань нормального старіння є переживання природності смерті, її значущості як невід'ємної складової життєвого процесу. Мудру літню людину не лякають хвороби та нездужання, оскільки вона осягає у внутрішньому переживанні неминучість обмеження існування всього існуючого, не засмучуючись, не піддаючись бажанню зупинити миті життя.

17.5. Переживання горя, яке пов'язане зі смертю близьких.

Старість – це вік втрат. Очевидно, що люди пізнього віку більше підлягають ризику переживання важких втрат, ніж молоді люди. Для літніх людей стає очевидним, що життя не безмежне і часу залишається мало. Не всі втрати можуть бути чимось компенсовані.

Першою втратою може стати ***смерть одного з подружжя і близьких членів родини або друзів***. За дослідженням ***Р. Каліша***, на питання: «Скільки людей, яких Ви особисто знали, померло за останні два роки?» – 33% людей старше 60 років назвали від чотирьох до семи осіб, 22% – вісім і більше осіб. Літні люди змушені миритися з тим, що в їхні роки постійно доводиться мати справу зі смертю близьких людей.

К. Кастенбаум описує «надмірне навантаження від важкості втрати» при повторенні або накладенні кількох втрат. Не встигши оправитися від смерті близької людини, стара людина знову втрачає когось. Сила відновлення організму може виявитися недостатньою.

Глибоке, всебічне дослідження ***переживання горя*** людьми похилого віку дозволило ***Р. Калішу*** зробити висновок про те, що, незважаючи на збільшення втрат і джерел горя в пізньому віці, старі переживають горе менш жорстко, ніж молоді або люди середнього віку.

У зв'язку з цим виникає проблема, чи здійснюється в цьому випадку повною мірою «робота горя, що очищує». Вважається, що нормальна реакція скорботи триває до року. Відразу після смерті близької людини виникає гострий душевний біль. Сучасні дослідники «роботу скорботи» характеризують як когнітивний процес, який включає зміну думок про того, хто помер, гіркоту втрати, спробу відсторонитися від втраченої особи, пошук свого місця в нових обставинах. Цей процес не є якоюсь неадекватною реакцією, від якої треба вберегти людину, з гуманістичних позицій він є прийнятним і необхідним. Мається на увазі дуже важке психічне навантаження, що змушує страждати. Психолог-консультант у цьому випадку може принести полегшення, однак його втручання не завжди є доречним. Скорбота не можна припинятися, вона має тривати стільки, скільки необхідно.

Типовий прояв скорботи – ***туга за померлим***. Людина, яка пережила втрату, хоче повернути втрачене. Зазвичай це ірраціональне бажання недостатньо усвідомлюється, що робить його ще глибшим. Нав'язливі думки і фантазії про померлого постійно «лізуть у голову». Його особа бачиться в юрбі; пропадає інтерес до подій, які колись здавалися важливими, до своєї зовнішності. Місця й ситуації, пов'язані з померлими, набувають особливого значення. Пошук померлого не безцільний – він явно спрямований на відтворення втраченої людини. Не треба противитися символічним зусиллям того, хто страждає, оскільки в такий спосіб він намагається перебороти втрату. З іншого боку, реакція скорботи буває перебільшеною, і тоді створюється культ померлого. У випадку патологічної скорботи потрібна допомога психотерапевта.

В різні періоди життя люди відчувають амбівалентні почуття один до одного. Після смерті близької людини колишня амбівалентність є джерелом *почуття провини.* «Робота скорботи» зумовлює повернення до відносин, які перервала смерть. Відбувається спроба зрозуміти їх значення в перспективі часу.

Багато фахівців сумніваються в доцільності виділення певних фаз у процесі горювання, оскільки це може спонукати людей горювати у відповідності до запропонованої схеми. Прихильники ж виділення послідовності фаз у цьому процесі відзначають, що перші реакції часто включають шок, заціпеніння, заперечення і невіру. *Фаза шоку* часто триває кілька днів, а іноді набагато довше. Після раптової смерті люди, які були ближче всього до покійного, можуть перебувати у приголомшеному стані й брати участь у церемонії поховання механічно, не повністю усвідомлюючи втрату. У *другій фазі* вони можуть більш активно переживати горе: плакати, голосити або застосовувати інші способи вираження скорботи. Вони можуть мучитися й тужити за померлим. У деяких людей горе має фізичні симптоми, проявляючись почуттям слабкості або спустошеності, а також безсонням і відсутністю апетиту. Часто вони втрачають інтерес до своїх звичайних занять і постійно думають про покійного. У декого можуть проявлятися всі симптоми депресії. Згодом близькі покійного починають почуватися краще, поступово пристосовуючись до нових обставин життя. Вони *«відпускають»* померлого й

починають віддавати час і сили новим відносинам. Вони відтворюють заново свою ідентичність, без тієї її частини, яку складали відносини з покійним.

Літня людина часто довго хворіє перед смертю, однак для її «половини», яка залишилася жити, смерть однаково є травматичною подією, що порушує всі основи колишнього життя. Літній вдівець (вдова) на деякий час втрачає інтерес до життя та у душі постійно повертається в минуле. При цьому для фізичного самопочуття людей похилого віку є характерним відчуття нереальності того, що відбувається, стискання у грудях, недостатність сили і недостача дихання. Смерть близької людини породжує сумнів, неуважність, спроби відчути смерть на собі, тривогу, ослаблення почуття самозбереження. Хоча переживання горя й втрати у старості не супроводжуються втратою самоповаги, але можуть призвести до загострення депресії, почуття незадоволеності життям і частого звернення до думок про смерть.

Характерною рисою глибокого переживання горя і втрати є спроби вступити у внутрішній зв'язок з померлим; що виражається в нескінченному внутрішньому діалозі з померлим. Відсутність можливості виразити йому співчуття, висловити подяку за минуле або знайти спосіб попрощатися приводить до того, що живі відчувають почуття незадоволеності, гіркоти і провини.

Таким чином, переживання горя від втрати чоловіка (дружини) старою людиною не завжди проявляються в зовнішній гострій реакції, але проникають у більш глибокі шари душі, де «робота скорботи» обертається знаходженням нових сенсів життя – збереження в пам'яті близької людини для себе, збереження пам'яті про неї для інших і несвідоме забезпечення безсмертя покійного через його продовження в інших людях.

Подібний погляд на переживання втрати як на знаходження нових сенсів життя у старості розвиває ***Н. Хамітов***. Він стверджує, що чоловіки важче переносять втрату дружини; жінки набагато швидше можуть отямитися після смерті чоловіка – для того щоб жити в ім'я дітей. І великодушна природа зробила так, що феномен вдівця значно рідший, ніж феномен вдови. Ймовірно, це є додатковим поясненням того, що в багатьох культурах носіння жалоби по померлому чоловіку є обов'язковим лише для жінок.

Таким чином, емоційні переживання старої людини є унікальними: переживання, пов'язані з думками про смерті, переживання втрати відрізняються від переживань юної або зрілої людини. Переживання ці по суті і формі – не афект, а глибокий сум і туга, що поступово відступає вглиб душі й «проростає» новим змістом і готовністю прийняти все, призначене людині, і з достоїнством до кінця «нести свій хрест».

Не можна залишити без уваги і ***переживання горя літньою людиною, яка втратила свою дитину***. Тут емоційний удар зазвичай є дуже великим. Втрату мрій, надій, очікувань для літньої людини не можна порівняти із втратою дітей. Це ніби означає для неї позбавлення права жити далі. Хоча логічного пояснення така думка літньої людини, яка перенесла втрату дитини, не має, вона завжди присутня в її свідомості. Старі люди, які втратили дітей, під вагою безвихідності і втрати відчувають, що їх обдурив час.

В деяких випадках люди похилого віку, що проживають окремо від своїх дітей, відчувають цю втрату менш гостро, однак тільки у тому випадку, якщо їм вдається переключити увагу на інших дітей або онуків.

Горе від втрати дитини виражається й переживається гостріше, ніж втрата супутника життя, і позитивного підсумку у вигляді нового змісту (жити, щоб пам'ятати) не залишає. Це горе може поєднати літніх батьків, але може й назавжди їх розлучити. Образ померлої дитини буде нескінченно витати у свідомості, викликаючи тугу й жалість, гіркоту несправджених надій на продовження життя в дитині, почуття провини і розпачу. Ні за яких умов у перший період втрати дитини літня людина не повинна залишатися одна, оскільки самотність і пов'язані з нею переживання – це особлива внутрішня робота, яка відбувається за своїми законами.

ЛЕКЦІЯ 18. МЕДИКО-СОЦІАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

18.1. Проблема здоров'я осіб похилого віку.

18.2. Організація медико-соціального обслуговування людей похилого віку в Україні.

18.3. Організація та стан геріатричної допомоги населенню в Україні.

18.4. Інтернати для людей похилого віку. Стан паліативної допомоги в Україні. Хосписи.

***Основні поняття*:** соціальне обслуговування людей похилого віку; здоров'я; захворювання; соціальна допомога; геріатрична допомога; реінтеграція; реактивація; ресоціалізація; центр соціального обслуговування одиноких непрацездатних громадян; геріатрія; геріатр; геріатричні заклади; психіатрична допомога людям похилого віку; деперсоналізація; інтернат для людей похилого віку; хоспіс; хоспісна допомога; паліативна допомога.

18.1. Проблема здоров'я осіб похилого віку.

Проблема медико-соціального обслуговування людей похилого віку полягає в тому, що ця група використовує значні ресурси охорони здоров'я й системи соціального захисту у країні. Люди похилого віку в півтора рази частіше звертаються до лікарів, у два рази частіше госпіталізуються, у два рази довше перебувають на лікарняному ліжку, ніж інші групи населення. Частка викликів швидкої допомоги до осіб старше 60 років становить 40–63%.

Характерною рисою патологій у пізньому віці є їхня множинність і сполучуваність. У середньому на одного хворого старше 50 років припадає від 1,7 до 3,6 захворювань, а для осіб старше 70 років – 5–7 хвороб. Збільшується число вперше виявлених захворювань. З кожним десятиліттям число деяких захворювань (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба, судинні патології і таке інше) подвоюється або потроюється. Причому чим старше людина, тим більше в неї хвороб (захворюваність осіб старше 70 років у 2,9 рази вище, ніж у віці 60–69 років; а за окремими захворюваннями ця різниця досягає 5 разів).

Чим старше людина, тим більше виражена потреба у спеціалізованій медичній допомозі (офтальмологічній, кардіологічній, урологічній тощо). Хвороби ніби «нашаровуються» одна на іншу й обтяжують протікання одна одної.

Найпоширенішими хворобами у людей старше 60 років є: хвороби серцево-судинної системи, кістково-м'язової системи, органів дихання, травлення, нервової системи і органів чуття, новоутворення. Відзначаються також психічні захворювання, властиві старим людям: органічні ураження (сенільно-атрофічні та судинні процеси) і функціональні психози.

За результатами багатьох досліджень було встановлено розходження за статтю у захворюваннях людей старшого віку. У жінок частіше зустрічається гіпертонічна хвороба, порушення обміну речовин, цукровий діабет, катаракта, глаукома, варикозне розширення вен і хвороби печінки. У чоловіків – захворювання дихальної системи, виразкова хвороба, хвороби сечостатевої

системи, вони частіше піддаються травмам. Загальний рівень захворюваності у чоловіків вище.

Виявлено розходження в захворюваності сільського і міського населення старших вікових груп: на селі хворіють у 3,8–4 рази рідше, ніж у місті. Пояснюється це не тільки і не скільки об'єктивними причинами, скільки доступністю медицини і тим, що для селян основними показниками здоров'я є фізична активність і можливість обслуговувати себе.

Суб'єктивна оцінка стану свого здоров'я з віком також змінюється: зменшується кількість добрих і зростає кількість поганих оцінок свого здоров'я. Негативна тенденція скоріше властива чоловікам і з віком розбіжність в оцінках збільшується.

Із припиненням роботи скорочується число звернень за медичною допомогою, що пов'язано з відсутністю необхідності оформляти лікарняні листи, а також з поширеною думкою про те, що хвороба – неминучий атрибут старості (що підтримується українськими медичними установами, де людям похилого віку, м'яко кажучи, не раді).

Госпіталізація старих людей часто зумовлена не медичними, а соціальними показниками, а це, у свою чергу, приводить до подовження періоду їхнього перебування на лікарняному ліжку.

При вивченні стану здоров'я людей літнього віку необхідно враховувати також їхню здатність до самообслуговування і рухливість. Якщо у віці до 65 років 93% осіб мають гарну рухливість, то після 80 років таких тільки 23%. Близько 30% людей старше 80 років повністю залежать від інших осіб.

18.2. Організація медико-соціального обслуговування людей похилого віку в Україні.

Щодо *соціальної допомоги* наводяться дані ***О. Дементьєвої***: 77,7% людей похилого віку не мають інших джерел доходу, крім пенсії; 73% не купують промислових і господарських товарів, 99,2% не відвідують видовищних заходів, що свідчить не тільки про матеріальне, але і духовне зубожіння цієї категорії населення. По мірі втрати людьми похилого віку здатності до самообслуговування, зростає необхідність у соціальній допомозі (побутова допомога і послуги підприємств побутового обслуговування). Серед самотніх осіб літнього віку 48,4% мають потребу у прикріпленні їх до *центрів соціального обслуговування* (реально таку допомогу одержує лише третина від них).

Головною формою комплексного соціального обслуговування населення похилого віку є територіальні центри соціального обслуговування пенсіонерів, до складу яких входять усі районні структури соціально-побутової допомоги літнім самотнім людям та інвалідам. В Україні функціонують близько 530 територіальних центрів і 890 відділень соціального обслуговування вдома, які допомагають понад 500 тисячам одиноким непрацездатним громадянам.

Соціальне обслуговування населення – соціальна технологія, що дозволяє надати необхідну підтримку громадянам в умовах складної життєвої ситуації, тобто ситуації, що порушує життєдіяльність особи (інвалідність,

нездатність до самообслуговування у зв'язку з похилим віком, хворобою, сирітство, бездоглядність, малозабезпеченість, відсутність визначеного місця проживання, конфлікти і жорстоке поводження в сім'ї, самотність і т. д.), яку він не може подолати самостійно.

Певна нормативно-правова база організації соціального обслуговування нужденним громадянам стала формуватися в Україні на початку 1990-х років. На регіональних і територіальних рівнях пройшла її реорганізація, були створені центри соціального обслуговування пенсіонерів та інвалідів.

Соціальне обслуговування громадян похилого віку є діяльність по задоволенню їх потреб в соціальних послугах.

Соціальне обслуговування включає в себе сукупність соціальних послуг (догляд, організація харчування, сприяння в отриманні медичної, правової, соціально-психологічної та натуральних видів допомоги, допомога у професійній підготовці, працевлаштуванні, організації дозвілля, сприяння в організації ритуальних послуг тощо), які надаються громадянам похилого віку та інвалідам вдома або в установах соціального обслуговування незалежно від форм власності.

Соціальне обслуговування в територіальному центрі здійснюється на підставі Закону України «Про соціальні послуги», який визначає основні організаційні та правові засади надання соціальних послуг особам, які перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги. Під складними життєвими обставинами розуміють обставини, які об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно. Право на отримання соціальних послуг мають громадяни України, а також іноземці та особи без громадянства, в тому числі біженці, які проживають в Україні на законних підставах. Серед основних форм надання соціальних послуг передбачається соціальне обслуговування шляхом надання соціальних послуг в закладах і установах денного перебування та в територіальних центрах соціального обслуговування.

Право на соціальне обслуговування мають жінки старше 55 років і чоловіки старше 60 років, які потребують постійної або тимчасової сторонньої допомоги у зв'язку з частковою або повною втратою можливості самостійно задовольняти свої життєві потреби.

Соціальне обслуговування літніх людей включає в себе *стаціонарні, напівстаціонарні і нестаціонарні форми*.

До *стаціонарних форм соціального обслуговування* відносяться:

- пансіонати для ветеранів праці та інвалідів, ветеранів війни, окремих професійних категорій людей похилого віку (артистів та інших);
- спеціальні будинки для одиноких та бездітних, служби соціально-побутового призначення;
- спеціалізовані будинки – інтернати для колишніх ув'язнених, які досягли старечого віку.

До *нестаціонарних форм соціального обслуговування* відносяться:

- соціальне обслуговування на дому;
- термінове соціальне обслуговування;
- соціально-консультативна допомога;
- соціально-психологічна допомога.

Напівстаціонарні форми соціального обслуговування включають:

- відділення денного та нічного перебування;
- реабілітаційні центри;
- медико-соціальні відділення.

Напівстаціонарне соціальне обслуговування включає в себе соціально-побутове, медичне і культурне обслуговування літніх і старих людей, організацію їх харчування, відпочинку, забезпечення їх участі в посильній трудовій діяльності і підтримку активного способу життя.

На такі форми роботи спрямована діяльність *центрів соціального обслуговування одиноких непрацездатних громадян*, які надають послуги громадянам похилого віку та самотнім непрацездатним громадянам, спрямовані на підтримку їх життєдіяльності і соціальної активності. Сенс таких центрів в тому, щоб допомогти людям похилого віку подолати самотність, замкнутість. Тут можна отримати долікарську допомогу, оздоровчі процедури, безоплатне або пільгове харчування. Організовуються різні види працетерапії (ремесло, рукоділля). Клієнти денного відділення спільно відзначають свята, дні народження тощо.

За дослідженням, проведеним Міністерством праці та соціального розвитку, 74% опитаних клієнтів відповіли, що *головна причина, яка веде їх до центрів*, це бажання спілкуватися; 26% зізналися, що головним мотивом було отримати безкоштовний обід; 29% пораділи можливості позбавити себе від процесу приготування їжі.

Територіальні центри мають у своїй структурі:

- відділення соціальної допомоги на дому;
- відділення соціально-побутової реабілітації;
- відділення гуманітарної та благодійної допомоги;
- відділення організації й харчування;
- відділення денного перебування;
-лікувально-оздоровчий комплекс;
- відділення медикосоціальної реабілітації;
- стаціонарне відділення для постійного або тимчасового проживання;
- спеціальні будинки для одиноких непрацездатних громадян;
- лікувально-виробничі майстерні, спеціальні цехи, дільниці, підсобні сільські господарства, в тому числі на госпрозрахунковій основі;
- дієтичні їдальні.

Територіальні центри утримуються за рахунок коштів, виділених з місцевого бюджету на соціальний захист населення, інших надходжень, в тому числі у вигляді прибутку від діяльності підсобних сільських господарств, спеціальних цехів і дільниць центру, а також коштів благодійних фондів, пожертвувань.

Напрямки роботи територіальних центрів:

- якісне надання різних видів (до 40) побутових, медико-соціальних послуг громадянам похилого віку відповідно до висновків лікарів про ступінь втрати здатності до самообслуговування;
- придбання та доставка товарів з магазину або ринку за рахунок обслуговуваних громадян;
- приготування їжі;

- доставка гарячих обідів;
- годування, в тому числі в пунктах харчування;
- виклик лікаря;
- придбання та доставка медикаментів;
- відвідування хворих в закладах охорони здоров'я;
- здійснення лікувально-оздоровчих, профілактичних заходів та соціально-психологічної реабілітації;
- госпіталізація;
- консультування у лікарів та інших фахівців;
- створення умов для посильної праці, в тому числі навчання і трудової перекваліфікації громадян похилого віку;
- надання платних послуг через пункти побуту (хімчистка, прання білизни, ремонт одягу, взуття та побутової техніки, перукарські послуги тощо);
- оплата платежів;
- читання вголос преси;
- обробка присадибних ділянок;
- оформлення документів на санаторно-курортне лікування;
- влаштування в будинки-інтернати, будинки для ветеранів тощо;
- організація надання різних видів протезно-ортопедичної допомоги;
- оформлення замовлень і організація контролю за своєчасним і якісним обслуговування підприємствами торгівлі, громадського харчування, побуту, зв'язку, службами житлово-комунального господарства, закладами культури, колективними сільськогосподарськими підприємствами тощо;
- встановлення і підтримання зв'язків з підприємствами, установами та організаціями, де колись працювали підопічні, для надання їм допомоги.

Відділення денного перебування призначається для підтримки активного способу життя старих людей. У ці відділення зараховуються старі люди (незалежно від їх сімейного стану), що зберігають здатність до самообслуговування і активного пересування, на підставі особистої заяви та довідки з медичної установи про відсутність протипоказань до прийняття на соціальне обслуговування. Термін перебування у відділенні зазвичай становить місяць. Відвідувачі відділення можуть за добровільної згоди брати участь у трудотерапії в спеціально обладнаних майстернях. Вона здійснюється під керівництвом інструктора і під наглядом медичного працівника. Харчування в відділенні може бути безкоштовним або за плату. За рішенням керівництва центру соціального обслуговування та місцевої адміністрації можливе надання за плату окремих послуг (масаж, мануальна терапія, косметичні процедури тощо). Ці відділення створюються для обслуговування не менше 30 осіб.

Реабілітаційна спрямованість роботи центрів проявляється у вирішенні таких завдань в роботі з людьми похилого віку, як реактивація, ресоціалізація, реінтеграція.

Реактивація має на увазі заохочення старого клієнта, що знаходиться в пасивному стані, до відновлення активності у повсякденному житті в своєму середовищі. ***Ресоціалізація*** означає, що стара людина відновлює контакти з родиною, з друзями та іншими людьми і тим самим виходить зі стану ізоляції.

Реінтеграція повертає в суспільство стару людину, яку перестають розглядати як громадянина «другого сорту» і яка приймає повну участь в нормальному житті, а в багатьох випадках займається посильною корисною діяльністю.

Центри соціального обслуговування населення стають ефективними нестаціонарними формами соціальної підтримки літніх людей та інших категорій населення України. Особливо важлива їх діяльність в подоланні самотності і відчуженості літніх людей.

Більшість людей похилого віку мають потребу також і у психологічній підтримці й допомозі. Все вищевказане свідчить про все зростаючу потребу нашого суспільства у створенні системи ***геріатричної допомоги***, що включає в себе медичну, соціальну, а також морально-психологічну підтримку людей похилого віку.

18.3. Організація та стан геріатричної допомоги населенню в Україні.

Геріатрія – галузь клінічної медицини, яка вивчає особливості діагностики, профілактики, лікування захворювань, догляду, медико-соціальної та психологічної реабілітації людей похилого віку.

Старіння населення є глобальним процесом XXI століття. За даними ООН, частка літніх людей всього населення світу збільшиться з 8,5% у 1950 р. до 13,7% у 2025 р. і сягне 1млрд. 121 млн. осіб. За той самий період частка людей у віці 65 років і старших подвоїться, 80-ти років і старших збільшиться у 10 разів (з 13 млн. до 135 млн. осіб).

Україна належить до демографічно старих країн світу. Частка населення 60-ти років і старших становить 20,3% з прогнозованою тенденцією до її подальшого підвищення. За даними Демографічного Департаменту ООН, вже до середини нинішнього століття очікується збільшення цього показника в Україні до 38,1%, зокрема частка людей 80-ти років і старших збільшиться в 3,5 разів. Середня тривалість життя в Україні становить 67,3 років (чоловіків 61,5 років, жінок – 73,4 років), що нижче, ніж у країнах Східної Європи на 4–5 років, а країнах Західної Європи – майже на 11–13 років. Аналіз регіональних особливостей старіння населення в Україні показує, що діапазон коливань загального показника старіння в окремих областях досить великий – від 18,2% у Закарпатській області до 28,8% у Чернігівській. Найвищі показники старіння відзначаються в таких сільськогосподарських областях, як Винницька (26,2%), Черкаська (26,7%), Полтавська (26,4%), Сумська (25,8%), а найнижчі – в Рівненській (19,8%), Івано-Франківській (21,4%) і Херсонській (22,5%) областях. Таку демографічну різницю необхідно враховувати при розробці бюджетів витрат на виконання соціально-медичних програм допомоги населенню.

Для населення пенсійного віку рівні захворюваності, первинної інвалідності та смертності відповідно у 2,3; 1,5 і 8 разів вищі, ніж у працездатному віці, що детерміновано віковими змінами організму. Це визначає зростання кількості старих людей, які за станом здоров'я потребують активної підтримки з боку суспільства.

Погіршення з віком стану здоров'я літніх людей супроводжується значними змінами обсягу і характеру їх потреб у різних видах медичної допомоги і зумовлює необхідність переорієнтації сучасних систем надання медичної допомоги населенню літнього віку на позалікарняні форми обслуговування. Останні не тільки не поступаються традиційному стаціонарному лікуванню, але й економічно вигідніші. Так, дослідження іноземних фахівців показали, що надання адекватної профілактичної первинної медичної допомоги людям 65 років і старшим на 17% знижує рівень їх смертності та на 23% підвищує бажання жити в громаді, а відсутність систематичності первинної допомоги літнім людям обертається збільшенням їх потреби у госпіталізації.

На жаль, сучасний рівень надання медичної і соціальної допомоги населенню літнього віку в Україні не відповідає його реальним потребам і має високу соціально-демографічну вартість – зростання захворюваності і смертності. Особливої уваги заслуговує перевищення вдвічі показників захворюваності населення старшого працездатного віку за результатами комплексних медичних оглядів у порівнянні з офіційними показниками поширеності хвороб за даними його звертань за медичною допомогою, серед сільських мешканців, старших 70 років, ця розбіжність становить 6,4 разів. Такі дані свідчать про низьку доступність медичної допомоги для цієї верстви населення і пріоритетне значення розвитку сільських амбулаторій загальної практики – сімейної медицини при реформуванні медичної галузі.

За станом здоров'я 43,1% населення старше працездатного віку (41,8% міських і 45,0% сільських мешканців) потребують періодичного медичного нагляду і профілактичних реабілітаційних заходів, 40,7% (43,3% і 37,2%) – активного медичного нагляду і відновного лікування, 9,7% (10,6% і 8,3%) – інтенсивного стаціонарного лікування з наступною низкою заходів медико-соціальної реабілітації, 6,5% (4,3% і 9,5%) – постійної щоденної медичної та соціально-побутової допомоги у повному обсязі. Серед населення старше 70 років – 18,3% потребують щоденної соціально-побутової допомоги, 82% постійно приймають ліки, серед старших 80-и років – 20% потребують спеціалізованої психіатричної допомоги.

Орієнтовна вартість медичного обслуговування, в середньому, на одну людину літнього віку становить 675,8 грн. у рік, що у кілька разів вище від реального забезпечення. Потреби населення старшого віку в амбулаторній терапевтичній і спеціалізованій консультативній допомозі не задовольняються, в середньому, на 47,0%; реабілітаційному поліклінічному лікуванні – на 81,0%; організації стаціонарів вдома – на 71,1%; швидкій медичній допомозі – на 32,5%; стаціонарному інтенсивному лікуванні – на 26,2%; соціально-побутовому обслуговуванні – на 20,5%. Для літніх мешканців сільської місцевості показники якості та доступності медичної допомоги значно нижчі, ніж для міських.

Нині в Україні відсутня єдина скоординована система геріатричної допомоги населенню. Вона надається в системі загальних закладів охорони здоров'я і спеціалізованих геріатричних структурах Міністерства охорони здоров'я, а також в системі амбулаторних і стаціонарних закладів Міністерства праці і соціальної політики та, частково, громадськими і

релігійними організаціями: Товариством Червоного Хреста України, «Карітас України», Хессед та іншими.

При цьому, лікар амбулаторії загальної практики – сімейної медицини саме і є первинною ланкою амбулаторно-поліклінічної допомоги літнім людям. На його робоче навантаження припадає до 60% амбулаторного обслуговування і 80% допомоги вдома. Таким чином він є, по суті, *геріатром першого порядку* і має бути спеціально підготовленим з актуальних питань геронтології і геріатрії. Всі люди літнього віку потребують тих чи тих видів допомоги: від обов'язкових щорічних медичних оглядів до постійного медичного нагляду з організацією стаціонару вдома тяжких хворих, навчанню сім'ї і волонтерів особливостям догляду, само- і взаємодопомозі.

Стаціонарна допомога людям літнього віку надається в клініках усіх рівнів, а також у спеціалізованих *геріатричних закладах*: шпиталях для інвалідів війни, які функціонують у всіх регіонах країни, у спеціальних відділеннях довготривалого лікування хронічних хворих у складі багатопрофільних лікарень. Одним із важливих питань організації *ефективного функціонування геріатричної служби* є реабілітаційна допомога, яка надається в стаціонарних та денних реабілітаційних відділеннях медичних і соціальних установ.

Психіатрична допомога надається літнім людям у загальній мережі закладів охорони здоров'я (у спеціалізованих кабінетах поліклінік, психіатричних лікарнях, психіатричних диспансерах, денних психіатричних стаціонарах та інтернатах психоневрологічного профілю).

У межах територіальних центрів соціального обслуговування населення функціонують *відділення медичної реабілітації та психотерапевтичної підтримки*. Нині набуває розповсюдження практика взяття на облік самотніх старих людей з психічними розладами загальними соціальними службами надомної допомоги. Таким чином, взаємозв'язок і наступництво у роботі медичних працівників амбулаторій загальної практики – сімейної медицини з працівниками центрів соціального обслуговування населення дозволить підняти допомогу людям літнього віку та інвалідам на якісно вищий рівень.

У цьому контексті важливим аспектом є *геріатрична підготовка кадрів*. За останні роки в Україні фактично зруйнована система підготовки та функціонування інституту геріатрів. На єдиній профільній кафедрі – кафедрі терапії і геріатрії НМАПО імені П. Л. Шупика були майже ліквідовані раніше розроблені спільно з Інститутом геронтології трьохмісячні цикли поліпрофільної системи підготовки з геріатрії, які з успіхом проводяться у ряді країн. Перший за роки самостійної України випуск таких фахівців було здійснено для госпіталів інвалідів війни у жовтні 2007 року.

Структурне віднесення кафедри терапії і геріатрії до факультету сімейної медицини сприяло розробці положення про періодичні цикли удосконалення геріатричної підготовки для сімейних лікарів, терапевтів та лікарів інших спеціальностей. Вкрай важливо, щоб такі спеціалісти мали поглиблені знання з особливостей вікової патології і геріатричної допомоги у терапії, неврології, психіатрії, ортопедії тощо, мали уявлення про можливості медико-соціальної героreабілітації, особливості психології літніх людей, організацію тривалого догляду та паліативної допомоги.

В 2005 р. у межах виконання програми Кабінету Міністрів України «Назустріч людям» та Мадридського міжнародного плану дій з проблем старіння (ООН, 2002 р.) за ініціативою Верховної Ради України на базі Інституту геронтології АМН України за наказом МОЗ України створено Державний навчально-методичний геріатричний центр як підрозділ НМАПО імені П. Л. Шупика з метою удосконалення додипломної та післядипломної геріатричної підготовки медичних і соціальних працівників, волонтерів для системи медико-соціальної допомоги людям літнього віку. Центр активно співпрацює з недержавними установами (Фондом народонаселення ООН, Українським фондом соціальних інвестицій, Міжнародним благодійним фондом «Карітас України» та іншими) з підготовки волонтерів, медичних і соціальних працівників геріатричних установ. За ініціативи Департаменту соціального розвитку ООН, силами Державного навчально-методичного центру НМАПО імені П. Л. Шупика та Інституту геронтології АМН України для представників законодавчої і виконавчої влади у Верховній Раді України був проведений семінар «Законодавчі підходи до розв'язання питань, пов'язаних зі старінням населення в Україні» і прийнята резолюція щодо поліпшення якості надання медико-соціальної допомоги людям літнього віку та підготовки медичних і соціальних кадрів з геріатрії. Створення Центру і проведення за його участі семінару з проблем старіння у ВР України були відзначені у доповіді Генерального секретаря ООН у 2006 році серед значних світових досягнень в організації допомоги людям літнього віку.

Вдосконалення організаційно-структурного забезпечення геріатричної допомоги населенню лежить на шляху розвитку:

1) *амбулаторно-поліклінічної допомоги*:

- дільничої геріатричної діяльності (у тому числі введення патронажних геріатричних сестер);
- форм героreабілітації (реабілітаційних відділень, денних стаціонарів тощо);

2) *допомоги вдома*:

- поліклінічних медико-соціальних відділень;
- стаціонарів вдома;
- виїзних героreабілітаційних бригад;
- консультативної і швидкої медичної допомоги;

3) *стаціонарної допомоги*:

- геріатричних відділень, палат;
- відділень сестринського догляду і довгострокового перебування хронічних хворих;
- хосписів;

4) *допомоги сільським літнім мешканцям*:

- сільських лікарняних амбулаторій і виїзних консультативно-лікувальних та діагностичних бригад;

5) *нових форм геріатричної допомоги населенню*:

- геріатричних центрів;
- геріатричних лікарень і поліклінік;
- лікарень сестринського догляду і сестринських скринінгових бригад;
- кризових центрів;

- нічних служб медико-соціальної допомоги літнім людям;
- служб «перепочинку»;
- телефонних інформаційно-консультативних ліній;
- героreабілітаційних центрів і денних структур для психічно хворих;
- центрів геротехнічного обладнання і промислових товарів тощо;

6) *взаємозв'язку і наступництва в роботі медичних і соціальних служб*;

7 *спеціальної підготовки медичного і соціального персоналу з питань геронтології і геріатрії*;

8) *системи заходів інформації та санітарної освіти літніх людей*.

При цьому важливе значення має нормативне забезпечення, а саме обґрунтування підходів до адекватного забезпечення літнього населення основними видами медичної допомоги і соціального обслуговування, стандартизація послуг з визначенням необхідного гарантованого рівня і обсягів допомоги, а також місця геріатрії в страховій медицині.

Але найбільший важіль у наданні допомоги літнім людям належить ставленню сімейного лікаря до старої людини, ставлення такого, яке б він бажав бачити до себе самого, бо, за словами ***Антуана де-Сент Екзюпері***: «*Старість – це не інша планета, а те, що, у кращому разі, чекає на кожного з нас*».

18.4. Інтернати для людей похилого віку. Стан паліативної допомоги в Україні. Хосписи.

Для деяких старих людей одна з найважчих ситуацій у житті – це переселення в будинок для літніх людей. Там знаходяться найбільш невлаштовані старі. Статистичні дані, зібрані у французьких будинках для літніх (1950–1960 рр.). показують, що серед здорових людей похилого віку 8% помирають протягом перших восьми днів після надходження. 28,7% – протягом першого місяця, 45% – в перші півроку, 54,4% – протягом першого року, а 64,4% – у перші два роки.

Французька письменниця, філософ і суспільний діяч ***С. де Бовуар*** писала, що державні будинки для літніх відрізняються поганими санітарними умовами, великою скупченістю, жорстким режимом, неналежно організованим дозвіллям, некваліфікованим медичним обслуговуванням. Одягнені в однакові халати, позбавлені власного кутка, старі почуваються нікому не потрібними і закинутими, вони переживають стан повної *деперсоналізації* (втрати власної особистості). Їх єдиною пристрастю у вільні години залишається спиртне, яке тимчасово створює ілюзію благополуччя і сприяє виникненню нестабільних дружніх пар.

З часу виходу книги ***С. де Бовуар*** «Старість» пройшло майже півстоліття. Але якщо у Франції і цілому ряді інших країн реалізуються програми з допомоги старим людям, які живуть в інтернатах, проводяться дослідження, спрямовані на допомогу цим людям і поліпшення їхнього життя, то в Україні, на жаль, не приділяється належна увага цим питанням.

Будинок-інтернат для громадян похилого віку, осіб з інвалідністю, геріатричний пансіонат, пансіонат для ветеранів війни і праці є стаціонарною інтернатною установою, що утворюється для тимчасового або постійного

проживання громадян похилого віку, ветеранів війни і праці, осіб з інвалідністю, які за станом здоров'я потребують стороннього догляду, побутового і медичного обслуговування, надання медичної допомоги, соціальних послуг та комплексу реабілітаційних заходів.

Усі ***будинки престарілих*** в Україні поділяються на:

- державні (комунальні) – перебування в них частково фінансується державою, плюс вилучається 75% пенсії;

- приватні (комерційні) – пансіонати «Тепло любих» – проживання в них повністю оплачують родичі людини похилого віку або сам старий з особистих заощаджень. Також можливе довічне утримання в обмін на житло.

В державних будинках престарілих України мешкає майже 22 тис. людей похилого віку. Всього працює 96 великих комунальних інтернатів та 332 невеликих стаціонарних відділень для літніх.

Облік комерційних пансіонатів в Україні не ведеться.

Яким би впорядкованим і затишним не був *інтернат*, люди втрачають там можливість контролювати події, приймати рішення. Вони вже не можуть укладати власні плани і реалізовувати їх. Вчені намагаються розробити прийоми психологічної допомоги мешканцям інтернатів та знайти засоби для підвищення їх активності. Позитивна можливість контролювати хоча б деякі сфери свого життя виявилася в одному з експериментів. Дослідження полягало в наступному. Мешканців (у віці від 65 до 90 років) одного з дуже благополучних геріатричних пансіонатів розподілили на дві групи, перед кожною з яких виступив директор. Учасникам першої групи він повідомив, що вони мають значні права в своєму будинку, хоча багато хто ними і не користується. Так, вони можуть запрошувати до себе друзів і самі відвідувати їх; планувати різні соціальні заходи; розподіляти свій час так, як їм зручно; їм не забороняється переставляти меблі у своїх кімнатах на власний розсуд. Повідомлялося також, що для них закуплено багато гарних рослин, серед яких вони можуть вибрати ті, що сподобалися і вирощувати їх самі. Виступаючи перед першою групою, директор наголошував, що весь персонал будинку з любов'ю ставиться до кожного мешканця, сестри і няні охоче виконають будь-які їх доручення. Якщо кому-небудь знадобиться допомога, її негайно нададуть. По закінченні заходу няні вручили кожному учаснику красиву рослину. Іншими словами, промова перед першою групою була спрямована на стимуляцію активності жителів інтернату. Директор виділяв деякі сфери їх життя, за які вони повинні були самі нести відповідальність. Їх спонукали розширювати контакти з оточуючими, проявляти ініціативу. У промові ж перед другою групою директор робив акцент на відповідальності персоналу, нівелюючи питання про права і свободи жителів інтернату.

Всіх учасників експерименту обстежили за тиждень до його початку і через три тижні після надання різних форм впливу на старих людей. Результати бесід із ними експериментатора зіставлялися зі спостереженнями обслуговуючого персоналу. Члени першої групи повідомили, що вони стали більш активними, рухливими і спритними. 48% із них відчували себе більш задоволеними життям, а деякі навіть називали себе щасливими. У другій групі позитивні почуття висловили лише 29% людей похилого віку. Лікарі і няні

також відмічали значну різницю між двома групами: 71% людей похилого віку з другої групи стали за цей час більш слабкими і пасивними.

Американські психологи розробили спеціальну програму психологічної корекції для вирішення проблем, що виникають у відносинах між старими людьми в інтернатах. Програма являла собою курс навчання вирішенню дизайнерських завдань (прикрашання приміщень, розстановка меблів, переобладнання приміщення, ремонт та таке інше). Насправді, курс виступав засобом навчання вирішенню проблем і прийняття рішень серед престарілих. Тобто, слухачі нібито вирішували завдання «як поліпшити приміщення», а тим часом коректували (змінювали і покращували) ставлення до себе і до інших людей. Участь у програмі підвищувала фізичну активність і покращувала соціальне самопочуття людей похилого віку.

В інших дослідженнях відмічається, що поєднання задоволення потреб людей, що проживають у будинках для престарілих, зі стимуляцією їх творчих здібностей підвищує рівень активності людей похилого віку і їх задоволеність своїми міжособистісними відносинами. Рекомендується приділяти особливу увагу використанню словесних, зорових, звукових, нюхових та інших чуттєвих стимулів, для викликання спогадів і підвищення творчих здібностей престарілих людей.

Особливу підтримку літнім людям надає музика. Музика здатна упорядкувати спогади і зв'язати розірвані епізоди. Як ефективний психотерапевтичний прийом використовують складання і «прослуховування» «музичної біографії» – відтворення мелодій, модних у певні періоди життя людини.

Таким чином, з одного боку, переселення в будинок-інтернат чи геріатричний пансіонат може стати останньою критичною точкою для старої людини, але, в той же час, воно здатне покращити її самопочуття і зробити останні дні щасливими.

Ми вже знаємо, що старі люди практично не бояться смерті. Але в них є маса інших страхів, пов'язаних із процесом умирання. Вони не хочуть умирати довго і болісно, бояться бути тягарем для рідних, побоюються втратити розум і почуття власної гідності. Деякі говорять про те, що хочуть померти «гарною смертю», а не болісною і принизливою.

Щороку в Україні *паліативної допомоги* потребують понад 600 тис. невиліковних хворих. Серед них: онкохворі, хворі на ВІЛ/СНІД, цукровий діабет та інші захворювання.

Паліативна допомога – це підхід, що дозволяє поліпшити якість життя пацієнтів та їхніх сімей, які зіткнулися з проблемами смертельного захворювання, шляхом запобігання і поліпшення страждань завдяки ранньому виявленню, ретельній оцінці й лікуванню болю та інших фізичних симптомів, а також наданню психосоціальної і духовної підтримки.

За критеріями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) необхідним мінімумом є 100 ліжок для паліативних хворих на 1 млн. населення. Ситуація в Україні не відповідає даним стандартам. В Україні функціонує лише 8 хоспісів, 2 центри надання паліативної допомоги (Івано-Франківськ, Харків), а також понад 60 спеціалізованих паліативних відділень з сукупною кількістю 1 500 ліжок. За класифікацією Міжнародного альянсу

паліативної допомоги, який діє при ВООЗ, Україна належить до групи країн з «несистемним забезпеченням паліативної допомоги». Такий самий статус мають Куба, Єгипет, Пакистан, Росія та ще кілька десятків країн.

Водночас, і пацієнти, і лікарі, і громадські активісти зазначають, що за останні роки спостерігається *покращення паліативної допомоги в Україні*:

- з'явилися нові хосписи або спеціалізовані відділення;
- розширився та покращився доступ до знеболення пацієнтів (зокрема, з'явився таблетований морфін);
- відбулися зміни в законодавстві, які дозволяють призначати препарати сильнодіючої групи;
- поступово розвивається волонтерський рух з допомоги паліативним пацієнтам.

З іншого боку, існує проблема застарілих підходів паліативної медицини, вигорання медперсоналу, відсутність потрібної кількості ліжкомісць, недостатнє фінансове забезпечення тощо. Ці та інші проблеми сьогодні гальмують розвиток паліативної допомоги в Україні та створюють значні бар'єри для тих людей, які її потребують.

На фоні недостатньої кількості хоспісів в Україні цілком доцільним є догляд за паліативними хворими вдома. Окрім того, що це економічно «вигідно» державі, ще й частково відповідає бажанню самих хворих та їх рідних. Водночас, цілеспрямована політика держави у цьому напрямку не ведеться. Нині не має окремого державного наказу щодо створення «паліативних послуг в домашніх умовах», що також ускладнює розвиток такої медичної служби. Часто виїзна паліативна вимога тримається на окремих ентузіастах.

Хоспісна допомога – складова паліативної допомоги, яка надається пацієнту в термінальних стадіях захворювання, а також членам родини пацієнта у закладах охорони здоров'я або вдома фахівцями, які мають удосконалення з питань паліативної допомоги.

Призначення ***хоспісів*** у тому, щоб допомогти смертельно хворим пацієнтам прожити останні дні якомога більш повно і незалежно, забезпечуючи необхідну підтримку самим пацієнтам та їхнім родинам. Перші хосписи з'явилися в Англії (1967) і США (1974). Зараз такі установи існують і в Україні, хоча державну підтримку, на жаль, мають лише кілька з них. Програма роботи хоспісу зазвичай включає госпіталізацію лежачих хворих, догляд за пацієнтами вдома, у тому числі й побутове обслуговування, медичне і психологічне консультування, постійну лікарську та сестринську допомогу.

Для хоспісів неприйнятним є уявлення про смерть як про програш у боротьбі за життя. Тут передбачається ставлення до смерті як до нормальної і природної стадії життя, наближення якої потрібно зустріти з гідністю. Смерть так само є природною, як і народження, і подібно до нього, іноді є важкою працею, що потребує сторонньої допомоги. Призначення хоспісів саме у тому і полягає, щоб надавати цю допомогу і розраду. Основна їх мета – допомогти зустрітися з усіма видами страждання (фізичного, морального, соціального і духовного) достойно і, за можливості, зменшити ці страждання. Також вони забезпечують участь пацієнта у прийнятті рішень і виборі стосовно власного життя та сприяють підтриманню зв'язку з родиною вмираючої людини.

ЛЕКЦІЯ 19. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПІЗНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

19.1. Щаслива старість і активне довголіття.
19.2. Самотність людей похилого віку.
19.3. Психологічне консультування людей похилого віку.
19.4. Психотерапія у пізньому віці.

***Основні поняття*:** біологічний вік; календарний вік; деменція; депресія; делірій; делюзивний стан; вітаукт; стан безпорадності; самотність; ізоляція; вікове психологічне консультування; пенсійні неврози; індекс пенсійної зрілості; стареча балакучість; сімейне психологічне консультування; профорієнтаційне психологічне консультування літніх людей; часова перспектива; індивідуальне психологічне консультування літніх людей; психологія консультування у кризових ситуаціях; бесіда з помираючою старою людиною; психотерапевтична робота.

19.1. Щаслива старість і активне довголіття.

Інтегративним відбиттям стану життєвих сил особистості є *біологічний вік*, який може не відповідати календарному.

Календарний вік людини виміряється кількістю обертань Землі навколо Сонця. Його синонімами є *паспортний, хронологічний вік*.

Біологічний (функціональний) вік виражається в біологічних масштабах часу. За біологічну шкалу можуть прийматись процеси, що характеризують різні періоди життя людини. Проблема біологічного віку тісно співвідноситься з поняттям про фізіологічне (нормальне) і патологічне (передчасне) старіння.

Літня людина, що концентрує свою увагу на негативних сторонах старіння, опиняється в полоні уявлень про те, що старіння неминуче пов'язане з монотонним зниженням всіх функцій. У науці така позиція одержала назву «*зворотного розвитку*», а в побуті вживають поняття «*впав у дитинство*». У результаті такого розуміння розвитку людина на схилі віку виявляється *«власником» чотирьох «Д»*: ***деменції*** (зниження функцій пізнавального механізму), ***депресії*** (із симптомами зниження енергетичного тонусу, інтересу до життя, появи почуття провини і таке інше), ***делірію*** (порушення функцій свідомості, зменшення гостроти розуміння навколишньої обстановки), та ***делюзивного стану*** (стійких ідей маревного характеру, найчастіше марення «збитків»).

Тим часом, за статистичними даними, картина не є настільки сумною. Так, за свідченням американського лікаря ***Д. Джогерста***, тільки 5% пацієнтів у віці 65 років і більше перебувають у стані глибокої деменції, а 10% – мають тільки слабкі симптоми інтелектуального згасання. Серед літнього населення від 55 років і більше лише в 1,1% відмічається делірій, глибока депресія – у 1,5% чоловіків і у 4% жінок. Таким чином, більша частина людей похилого віку має вагомі підстави без тривог зустрічати майбутні десятиліття життя. Джерела такої впевненості криються й у *природних резервах людини*,

активізація яких приводить до відставання біологічного віку від календарного, а отже, до зниження темпів старіння.

Відповідно до *адаптивно-регуляторної концепції*, висунутої вітчизняним ученим ***В. Фролькісом***, у віковому розвитку поряд зі старінням, процесом руйнівним, виникає процес ***вітаукт***, спрямований на стабілізацію життєздатності, збереження рівноваги організму. Механізми вітаукта пов'язані із процесом старіння і мобілізуються завдяки механізмам саморегуляції. Чим повільніше темп розвитку старіння, тим більшою мірою можуть оптимізуватися процеси вітаукта, зберігається певний рівень обмінних процесів, що сповільнюють темп змін біологічного віку.

Крім того, швидкі зрушення метаболізму (наприклад, при нерозумному скиданні ваги в косметичних цілях) самі по собі викликають більш виражені зміни функцій. Біологічний вік виступає як міра вікових змін функціональних можливостей організму, що включає минуле, сьогодення і майбутнє для організму в цілому. При повільних темпах старіння біологічний вік людини може бути менше її календарного віку, життєздатність – вище, і тоді збільшується ймовірність тривалості життя. Свідоме керування своїми потенціалами – важлива здатність літньої людини.

Одним із завдань ***програми «Якість життя»***, проведеної університетом Джорджії (США) з метою активізації духовних сил літніх людей, є пробудження в них бажання дізнаватися про нове, стимуляція уяви, цікавості. Всі ці особливості пов'язані з діяльністю правої півкулі. Рухові вправи, танці, ігри, вправи на уяву використовуються як прийоми активізації цієї діяльності. Подальші етапи програми будуються після успішного вирішення завдань першого етапу. З огляду на особливості діяльності свого мозку, кожна літня людина може керувати своїм станом самостійно, організувати відповідним чином своє життя. Збільшення кількості позитивних вражень – головний напрям регуляції.

Слухання музики, щоденні прогулянки, приємне читання, інтерес до природних явищ – все це джерела підвищення тонусу мозку, а отже, працездатності і настрою. Найдужчий тонізуючий вплив справляють емоції, отримані від інтелектуальної роботи. Вчені встановили, що у мозку при цьому виділяються речовини (ендорфіни), що справляють такий же сильний вплив, як деякі синтезовані хімічні речовини. Однак рівень потреби в тій або іншій кількості вражень у кожної людини є індивідуальним. Дефіцит у припливі відчуттів, так само як і їхній надлишок, призводить до негативних результатів.

Природа подбала про життєві ресурси організму, і людина здатна вибрати той або інший шлях використання і заповнення цих ресурсів.

«Можу-хочу-роблю». У цій короткій формулі відбита позиція, яку може і повинна займати літня людина стосовно життя. «Можу» – природні можливості особистості, «хочу» – мотиваційна спрямованість, «роблю» – прояв активності особистості. Зріла особистість відрізняється позитивним зв'язком всіх трьох компонентів. Однак, залежно від тих або інших особливостей і нормального розвитку особистості, ця інтеграція може порушитися і набути інших форм. Варіанти можливих позицій представлені не менше ніж у восьми альтернативних позиціях.

Крайній варіант – ***«не можу-не хочу-не роблю»*** – найменш сприятливий для літньої людини. У такій ситуації потрібна допомога фахівця. Всі інші варіанти вказують на провідний симптом, а отже, інструмент, яким керується людина у вирішенні життєвих проблем.

Якщо не прислухатися до вимог своїх природних даних («можу») і нав'язувати собі чужий стиль, дуже гарний для знайомих вам людей («хочу»), то можна зазнати невдачі і втратити бажання шукати інші шляхи вирішення питання. Цей стан одержав назву ***«вивченої безпорадності»***. Відмічають два типи безпорадності людей похилого віку: особистісну і загальну. Ті, хто думає, що їхні невдачі походять від того, що ситуація їм непідвласна, переживають ***загальну безпорадність***, у той час як ті, хто пов'язує невдачі із власними знаннями, переживають ***особистісну безпорадність***.

Занадто високі для літньої людини навантаження також можуть викликати ***стан безпорадності***. Бажання виконати кілька справ одночасно приводить до стану ***«не можу, але роблю» і «роблю погано***», що створює сприятливий ґрунт для розвитку стану безпорадності. Можливо, слід переглянути перелік своїх справ, розділити їх за ступенем важливості, а також за часовими витратами. Це позбавить від поспіху і заощадить сили. У випадку стомлення краще не пересилювати себе, а трошки відпочити, і тільки потім продовжити заняття. Як показали дослідження, сили в цьому випадку відновлюються швидше, ніж при перевтомі, особливо це відноситься до пенсіонерів, захоплених роботою на присадибних ділянках. До швидкого стомлення і зниження результативності приводять різні перешкоди. При виконанні будь-якої діяльності варто намагатися не реагувати на них і, по змозі, послабити їхню дію або шляхом виконання діяльності, що дозволяє відволікатися, або регулюючи дію перешкод.

Іноді *стан безпорадності* є наслідком неправильного сприйняття ситуації. Так звичайно буває у станах, пов'язаних з негативними емоціями, депресією, тривогою, викликаних як об'єктивними причинами (втратою близької людини, сваркою, економічними негараздами, обстановкою у країні і безліччю інших), так і чисто особистими (почуттям самотності, песимістичним поглядом на майбутнє, побоюваннями). Вчені показали, що в цих станах людина неадекватна у своїх діях, тому що порушується розумовий процес, і частіше приймається неоптимальне рішення. Наслідки неправильного рішення створюють несприятливі обставини як для повсякденного життя літньої людини, так і для її внутрішнього світу. У цьому стані літній людині не слід поспішати із прийняттям рішень. Краще відкласти їх на якийсь час і повернутися до проблеми, перебуваючи в іншому стані.

Після виходу на пенсію людина втрачає відповідальність за свою роботу, а отже, і той стимул, що спонукав її до розвитку, підтримання належної форми. У цьому випадку надзвичайно важливо зберегти відповідальність за себе, свій внутрішній світ, свої вчинки, дії, залишитися самостійною особистістю, як це було раніше. Першим кроком до цього є набуття, по змозі, більшої незалежності від оточуючих (йдеться не про відмову від соціальної допомоги). Життя не обмежується домашніми проблемами: сфери інтересів можуть бути настільки ж різноманітними, як і

несподіваними (від колекціонування деревних грибів до занять підводним плаванням або моржуванням).

Рушійною силою у всіх випадках є надія на успіх, бажання досягти наміченої мети. Не треба ставити надзавдання, навіть скромний результат окриляє й дає сили для нових пошуків.

Підсилює реалізацію потенціалу людини виконання третьої умови – діяти. Людина знаходить тисячу виправдань власної бездіяльності. Головними є посилання на здоров'я. Однак не завжди скарги на здоров'я є виправданими. Все залежить від критерію, за яким оцінюють своє здоров'я, і з чим його порівнюють.

Однією з причин старіння є зниження активності особистості у плануванні свого майбутнього. Особистість, у якої немає перспективи майбутнього (воно порожнє, не заповнене планами, інтересами, позитивними очікуваннями), стає ***психологічно старою***. Захопленість минулим або надмірною драматизацією майбутнього приводять до однакового результату – особистість старіє психологічно, що відбивається на її біологічному віці.

Обов'язкове планування майбутнього – умова щасливого сьогодення. Однак «витання у хмарах», відсутність реальних дій також є прикладом втрати контролю над своїм життям. Спілкування, пізнання і праця – основні види діяльності, які можуть підтримати функціональний рівень психічних процесів людей похилого віку.

У сучасній психологічній літературі значна увага приділяється проблемі покращення якості життя людей похилого віку та їх довголіття. Вчені, медики, геронтологи всього світу намагаються розгадати таємницю людського життя, знайти еліксир молодості, зробити земне існування людини як можна довше і якісніше.

Поради для тих, хто хоче зберегти активне довголіття, міцне здоров'я і ясний розум на довгі роки від провідних українських експертів, які досліджують механізми старіння і фактори, що впливають на тривалість життя населення.

1) ***Здоровий сон***. Керівник лабораторії епігенетики Інституту геронтології ім. Д. Чеботарьова НАМН України, доктор медичних наук ***О. Вайсерман*** зазначає, що у кожного своя норма для сну. Наприклад, людина звикла спати по вісім годин, і їй комфортно. Якщо вона постійно буде спати по шість годин, у неї виникне психоемоційне напруження, стреси; якщо ж по десять годин, це теж буде мати негативні наслідки для здоров'я.

Стосовно *здорового сну* надаються такі *рекомендації*:

- Людина самостійно визначає для себе мінімальну норму для відпочинку і продуктивної роботи. Її (норму) не варто перевищувати.

- Потрібно так планувати свій день, щоб щодня було приблизно однакова кількість годин для сну.

- Слід спати в прохолодній кімнаті. Той, хто дотримується цього правила, залишається молодим довше. Адже обмін речовин в організмі і прояв вікових змін залежать від температури навколишнього середовища.

- Поділ на «сов» і «жайворонків» є абсолютно виправданим. Наша цивілізація – це цивілізація жайворонків, тому що всі повинні зранку бути на

роботі. Якщо людина – сова, то для неї це серйозна фізіологічна проблема, тому що саме через це виникає багато захворювань. Робота вночі – катастрофа для здоров'я, страшне виснаження організму. Коли люди працюють у нічні зміни, можуть і не відчувати негативного впливу, але згодом відновити підірване здоров'я надзвичайно складно. Для старих людей слідування своїм біоритмам вже не складає труднощів, оскільки більшість із них – пенсіонери і можуть собі дозволити, наприклад, не вставати дуже рано. А це, як відмічають геронтологи, позитивно позначається на самопочутті людини.

- Є дослідження феномену ***«середземноморської дієти»***: у людей, що живуть у південносередземноморських країнах (південь Франції, Італія, Греція), набагато нижче рівень захворювань серцево-судинної системи, ніж у жителів інших регіонів. І одне з пояснень цьому – те, що у них досі є ***сієста*** (післяобідній відпочинок). Такий відпочинок необхідний і жителям інших регіонів, особливо людям похилого віку.

2) ***Любов – еліксир молодості***. Немає ліків, що продовжують життя. Однак є гарний вислів древніх мудреців: «*Ми не тому перестаємо любити, що старіємо, а тому старіємо, що перестаємо любити*». І поки людина любить дітей, батьків, друзів, тих, хто її оточує, – вона живе. Це запорука щасливого життя та довголіття. Крім того, для старих людей важливо відчувати «зворотній потік почуттів» – любов, повагу оточуючих, особливо близьких та рідних. Тому геронтологи та геронтопсихологи вважають актуальним для людей похилого віку лозунг: «Любіть та будьте любимими!»

3) ***Раціональне харчування***. Зараз у молодих людей почали проявлятися ті захворювання, які раніше були притаманні старшому поколінню. «Молодшають» рак, метаболічний синдром, кардіологічні захворювання. Це пов'язано, зокрема, з поліпшенням (кількісно, а не якісно) харчування. Для малорухливої людини така величезна кількість їжі – це бомба. Переважна більшість із нас отримує надмірну кількість калорій, тобто переїдає. Продовження життя – це калорійне обмеження раціону. Якщо людина не займаєтеся важкою фізичною працею, їй цілком достатньо 1 500–2 000 кілокалорій на день. Тим самим вона влаштує розвантаження своїм клітинам і підтримає їх активність. Серед людей старше 90 років дуже рідко зустрічаються огрядні, але і після 80 їх небагато.

Одна з головних складових запобігання передчасному старінню – раціональне харчування. Для людей похилого віку воно має бути різноманітним і збалансованим, щоб стимулювати активність ферментних систем і надавати антиатеросклеротичну дію. Такі властивості характерні для продуктів рослинного походження та молочних страв. Проте, літнім людям недоцільно повністю переходити на рослинну їжу, їм корисні нежирні риба і м'ясо. Потрібно дотримуватися «золотої середини»: не переїдати і не голодувати. Організм любить порядок: їсти потрібно у встановлений час, найбільш раціональним є чотириразове харчування. Людям похилого віку не варто використовувати різні дієти, а розвантажувальні дні слід проводити тільки за рекомендацією і під контролем лікаря. Фахівець радить не захоплюватися чужоземними продуктами, які з'являються на полицях супермаркетів. Добре вживати продукти, вирощені в тому регіоні, де живе людина, адже її організм налаштований на перетравлення саме такої їжі.

Наприклад, українці люблять сало, а для німців – це не дуже корисно, тому що їх ферментна система не налаштована на цей український продукт.

4) ***Енергія від природи***. Для здоров'я краще жити в умовах сільської місцевості, де людина відчуває себе більш розкуто і вільно. На природу, коли це відповідає внутрішньому світу, тягне в будь-якому віці. Влітку багато міських пенсіонерів їздять на дачу, працюють на городі. Праця і свіже повітря сприяють довголіттю. Хоча має значення, наскільки життя на лоні природи відповідає запитам людини: якщо вона все життя жила у місті, то переїзд у село може призвести до негативного ефекту.

На довголіття також позитивно впливають ***гірські умови***. Деякі фізіологи пояснюють гірське довголіття зменшенням вмісту кисню в повітрі, окислювальні процеси відбуваються повільніше, тому сповільнюється і старіння.

5) ***Міцна сім'я***. Більше довгожителів, згідно з переписом 2001 року, проживають у західних областях України. На це впливає, перш за все, патріархальний сільський побут, там зібрано сільське населення з міцними сімейними традиціями, підтримкою між поколіннями, що є важливим чинником збереження життя для літніх людей. Найстаршим довгожителем (помер у 115 років) був Григорій Нестор, який жив на Львівщині у горах. Рецептом свого довголіття він сам вважав велику сім'ю. А для людини дуже важливий психологічний комфорт, підтримка і розуміння родичів. Навіть якщо сім'я старої людини складається з двох осіб (подружжя), це є важливим фактором підтримки життєвого тонусу та, в кінцевому рахунку, покращення якості життя та подовження його активної фази.

6) ***Життя – це рух***. В Абхазії на тисячу осіб припадає в десятки разів більша кількість довгожителів, ніж в інших регіонах. Найперший рецепт їхнього довголіття – активний рух, адже вони постійно ходять. Лікарі єдині в думці, що спорт корисний для літніх людей. Фізичні вправи тренують серцево-судинну і дихальну системи, допомагають зберегти і навіть поліпшити спритність, витривалість і координацію. Однак, слід консультуватися з фахівцями, адже літні люди страждають від гіпертонії, стенокардії, ішемічної хвороби серця. Але навіть після інфаркту можна і потрібно займатися фізкультурою. Хоча і під наглядом лікаря, тому що необхідно скласти індивідуальну програму фізичних навантажень. Літнім людям протипоказані види спорту, пов'язані з підвищеним навантаженням на кісткову систему. Такі види спорту як баскетбол, волейбол, теніс можуть стати причиною переломів, особливо за наявності остеопорозу або інших захворювань кісткової системи. Види спорту з ривковими навантаженнями (спринтерський біг, стрибки у висоту або довжину), а також підняття важкої ваги категорично протипоказані людям із серцевими захворюваннями і проблемами дихальної системи.

Шотландські вчені своїм дослідженням про вплив регулярних занять спортом на когнітивні здібності людей похилого віку охопили 700 учасників, старших 70 років, які займалися фізичними вправами регулярно, і за їх здоров'ям протягом трьох років вели спостереження. З'ясувалося, що у осіб, які дотримувалися регулярності виконання фізичних вправ, мозок краще захищений від вікових змін, ніж у тих, хто займався лише інколи. Як вважають

автори дослідження, його результати дають підставу стверджувати, що *фізичні вправи є одним із важливих способів, який робить можливим підтримку здоров'я мозку*. Також було досліджено, що фізична активність семидесятирічних і старших за віком людей сприяє збереженню цілісності білої речовини і обсягу сірої речовини їх мозку, підтвердженням чому було сканування. Якщо людина бажає підтримувати здоровим мозок, їй слід більше рухатися. Навіть якщо це виражається декількома хвилинами щоденної пішої ходьби, мозок одержує підтримку в збереженні її здоров'я.

7) ***Життя в гармонії з собою***. Щастя літньої людини не відрізняється від щастя людини будь-якого іншого віку. «*Якщо не можеш змінити те, що відбувається, потрібно змінити своє ставлення до цього*».

Похилий вік – вік втрати: молодості, здоров'я, краси, друзів, можливостей. До цього треба ставитися по-філософськи, вміти це приймати. Літні люди доглядають за онуками, читають, шукають творчі заняття, починають писати вірші, малювати картини, збираються в центри, займаються фізкультурою, вивчають щось нове. Якщо людина – особистість, вона у будь-якому віці шукає шляхи для самореалізації. У старості можна жити щасливо, але для цього потрібні дух, душевна сила.

Українці, на жаль, не планують своє життя після завершення працездатного періоду. Живемо, досягаємо певних цілей, а коли почуємо: «Проводжаємо вас на заслужений відпочинок!» – настає розгубленість, відчай. Майбутнє не заплановано, тому починаються збої, виникають проблеми. Зовсім інші уявлення про старість в деяких країнах Азії. В Індії літні люди проводять по кілька місяців на рік у гостях у своїх дітей, тому що хочуть бути ближче до них. Для індусів старіння означає підготовку до смерті, причому вона сприймається як природний і позитивний процес, який передбачає духовні заняття і зменшення матеріальних зв'язків зі світом і людьми, наприклад, передача матеріальних цінностей дітям ще за життя.

Таким чином, прийняття об'єктивних процесів старіння людиною є одним із важливих факторів її активного і щасливого довголіття.

8) ***Допомога іншим***. Розділена радість подвійна, а розділене горе вдвічі менше. Тому в Україні постійно розвивається волонтерство. Директор ***організації «Турбота про літніх людей в Україні»*** *Г. Полякова* розповідає, що їхня мета – привернути літніх людей до активної життєвої позиції, навчити допомагати іншим.

Всі волонтери – літні люди. По-перше, вони відчувають свою потрібність, їх чекають і їх люблять; по-друге, за своє життя вони накопичують велику кількість знань, умінь, якими діляться зі своїми однолітками. Волонтери, коли вони про когось піклуються, відчувають себе щасливими. Учасники організації надають юридичну, медичну, психологічну підтримку людям похилого віку, доглядають за хворими пенсіонерами на дому, створюють бібліотеки, пункти обміну речей, групи здоров'я, проводять творчі зустрічі з митцями та науковцями, займаються творчістю тощо. І це надає їм сил і натхнення для продовження життя.

9) ***Боротьба з депресією***. Україна займає перше місце серед країн СНД та одинадцяте в світі за кількістю випадків депресії серед літніх людей. За

даними ВООЗ, ознаки депресії мають 40% осіб похилого віку, що звертаються за медичною допомогою.

Депресія – це важка психологічна травма, думки про помилки в минулому, докори сумління, тривога, почуття безвиході, непотрібності і самотності, пригніченість, недобрі передчуття, усвідомлення втрачених можливостей тощо.

Різні форми депресії послаблюють життєву енергію, змінюють апетит і сон, знижують концентрацію уваги і пам'ять. На тлі депресії найчастіше виникають захворювання, перебіг наявних хвороб погіршується. Найважливішим для активного довголіття є позитивний погляд на життя, люди похилого віку повинні дарувати його всім і отримувати його від інших, що найкраще збалансує всі нервові і фізіологічні процеси. Сміх дає сили. Життєрадісній людині завжди живеться легше. Тому старій людині важливо радіти будь-якому успіху, якщо не своєму, то дітей і онуків. А разом із посмішкою прийде і гарний настрій, який, в свою чергу, дозволить і почувати себе краще.

10) ***Навчання***. Змушуючи мозок активно працювати, людина не тільки зберігає голову світлою, але й одночасно активізує діяльність серця, системи кровообігу і обмін речовин. Найважливішою умовою оздоровлення є духовне вдосконалення. Тому геронтологи рекомендують літнім людям *розгадувати кросворди, більше читати, вивчати іноземні мови*.

Відомо, що вищий рейтинг довголіття серед представників творчих професій, зокрема, у керівників оркестрів, диригентів, священнослужителів. Крім того, соціально затребувані люди живуть довше. Тому ті професії, які дозволяють людині відчувати свою потрібність, сприяють її довголіттю.

Вчитися ніколи не пізно. Недарма в Україні відкривають університети для літніх людей. Ректор ***«Університету третього віку»*** *Ж. Саврилова* розповідає, що в цьому закладі літні люди отримують необхідні для повноцінного існування в сучасному світі знання, відчувають себе потрібними, усвідомлюють, що життя триває. А ще Університет сприяє тому, що пенсіонери розкривають у собі таланти, які були приглушені сірими буднями, роботою, турботами і сімейними проблемами. У них поліпшується настрій, зникає депресія, вони знаходять в Університеті і спілкування, і підтримку, і розуміння.

Тому, якщо людина хоче бути здоровою, їй потрібно навести порядок в голові і серці, потрібно навчитися жити в гармонії із внутрішнім світом і радіти кожному дню.

Таким чином, літня людина має безліч ресурсів, що дозволяють їй мати довгу і щасливу старість. Крім того, одним із її джерел може стати психологічна допомога.

19.2. Самотність людей похилого віку.

Самотність може переживатися в будь-якому віці і чоловіками, і жінками. Наслідки самотності є важливими відносно різноманіття емоційних, поведінкових і соціальних проблем. Широко розповсюдженою є думка, що

самотність більше виражена у старості. Однак багато досліджень відкидають цю думку і доводять, що замолоду переживання самотності є гострішим.

Незважаючи на це, геронтологи наполягають, що самотність є фактором, який особливо травмує у старості, що пов'язано з крихкістю стану фізичного й фізіологічного здоров'я.

На підставі аналізу сучасної літератури в галузі психології самотності ***Д. Перлман*** і ***Л. Пепло*** описали ряд ***специфічних теоретичних підходів до самотності***:

1) ***психодинамічний підхід***, оснований на фройдівській концепції особистості, в основному розроблявся клініцистами, які працювали з невротиками і хворими з іншими патологіями. Цей підхід розглядає самотність як ранню ознаку патології. Незважаючи на той факт, що причини самотності у старості можуть бути міжособистісними, вони фокусують увагу на індивідуальних проблемах особистості. Самотність, згідно з психодинамічною теорією, може проявитися у формі нарцисизму і ворожості.

2) ***феноменологічний підхід*** до самотності є дуже близьким до психодинамічного. Розходження полягають лише в тому, що, згідно з психодинамічним підходом, витоки самотності лежать у дитинстві, а згідно з феноменологічним підходом – у поточному життєвому досвіді.

3) ***екзистенціальний***. Його прихильники стверджують, що самотність є важливою умовою нашого існування і формою системи захисних механізмів. Вони вважають, що немає необхідності справлятися з самотністю. Відповідно до цієї точки зору лікар-психолог і соціальний працівник повинні допомагати людям переборювати страх самотності й учити їх використовувати самотність із користю: вона є екзистенціальною і привносить екзистенцію в людське життя.

4) Відповідно до ***соціологічного підходу*** причини самотності знаходяться поза індивідом – в суспільстві, його традиціях та історії. Вони підкреслюють, що ідеї єдності, соціальний досвід допомагають подолати їм самотність.

5) Представники ***інтерактивного підходу*** вважають, що самотність зумовлена як особистісними, так і ситуативними факторами. Вона є продуктом їхнього створення або взаємодії. Інтерактивний підхід розрізняє два основних типи самотності: ***емоційну ізоляцію і соціальну ізоляцію***.

6) При ***когнітивному підході*** причини самотності вбачаються в когнітивних здібностях індивідів, на які впливає як історичний, так і власний досвід. Людина починає відчувати самотність, коли вона розуміє різницю між бажаним і досягнутим рівнем соціального контакту. Як і представники інтерактивного підходу, прихильники когнітивної теорії поширюють результати своїх досліджень на «нормальних» індивідів, для яких їхні рекомендації є дуже корисними.

Ряд психологів, які вивчали самотність, прагнули втілити новий зміст у це поняття. Так, наприклад, ***К. Юнг*** писав, що він розуміє самотність як відсутність або переживання відсутності задовольняючого соціального оточення, супроводжувана симптомами психологічного дистресу. На думку ***К. Роджерса***, переживання самотності породжується індивідуальним сприйняттям дисонансу між душевним «Я» і тим, як бачать це «Я» інші.

Існуючі точки зору можна доповнити ще трьома:

1) «Самотність викликається не відсутністю соціального оточення, але відсутністю значущого, необхідного ставлення або системи відносин» (***Г. Вейс***).

2) «Самотність – це неприємне переживання, коли людський досвід соціальних відносин є дефіцитарним у будь-якому сенсі» (***Р. Перлман***).

3) «Самотність – це розходження між реальними і бажаними відносинами з людьми, яке переживається дуже гостро, з яким не можна погодитися й яке не можна прийняти» (***К. Ясперс***).

Вивчивши велику кількість думок щодо самотності, ***Д. Перлман*** і ***Л. Пепло*** відзначили, що у всіх них були наявними три ідеї.

Перша: за визначенням, самотність є результатом дефіцитарності людських відносин.

Друга: самотність є внутрішнім і суб'єктивним психологічним переживанням і не може бути ідентифікована з фактичною ізоляцією.

Третя: більшість теорій (за винятком екзистенціальної) визначають самотність як неприємне переживання, стан дистресу, від якого (принаймні, спочатку) прагнуть позбутися. Представники психо-динамічного та феноменологічного підходів вважають, що переживання самотності є патологічними. Навпаки, прихильники інтерактивного і когнітивного підходів вважають цей стан нормальним.

Таким чином, самотність – це неоднозначне поняття для старості. Воно не пов'язане з життям у самітництві. За результатами американських дослідників, люди похилого віку, здатні обходитися без сторонньої допомоги в побуті, більше, ніж молоді, пристосовані до того, щоб жити одиноко. Переживання самотності пов'язане з когнітивною оцінкою якості й задоволеністю людей своїми соціальними зв'язками.

Як показали дослідження вітчизняних психологів, люди похилого віку, які знайшли для себе адекватний, цікавий вид діяльності, оцінений ними як соціально значущий, рідше відчувають самотність, оскільки через цю справу вони спілкуються з родиною, групою людей і навіть із усім людством (якщо йдеться про продовження трудової діяльності або написання мемуарів).

Люди похилого віку, які обрали для себе стратегію пристосування до старості за типом «виживання» («замкнутого контуру»), частіше й гостріше переживають самотність незалежно від того, живуть вони самі чи в родині. При цьому самотність у них може бути зумовлена ізоляцією, тобто відсутністю зацікавленості в них і опіки, а може бути пов'язана з перебільшеними очікуваннями й уявленнями про інтенсивність сімейних і дружніх зустрічей. Їхня самотність може виникнути також від нудьги, пов'язаної з невмінням самостійно організовувати свій час. Доведено, що самотність сильніше відчувають літні особи з вираженими рисами залежності, які хочуть, щоб ними цікавилися і займалися, а також особи, які хочуть здійснювати над ким-небудь контроль. Такі люди похилого віку, насамперед, втрачають соціальний контроль, в їхній поведінці проявляються риси безтактності, балакучості, вони погано уявляють, як бачать і оцінюють їх оточуючі, або просто не замислюються над цим. Однак, розуміючи, що поведінка їх буває неадекватною, вони часто відмовляються від спілкування і

переживання самотності переростає у них у відчуття неясного страху, розпачу, сильного занепокоєння. Коли переживання самотності у старих людей набуває сталого характеру, вони схильні звинувачувати в цьому себе, що підвищує ризик глибокої депресії. Оцінка своєї поведінки як не цілком адекватної та супутнє посилення занепокоєння зумовлює специфічне для самотніх людей похилого віку сприйняття навколишньої дійсності як непередбачуваної і неконтрольованої. Переживання зниження контролю, у свою чергу, призводить до відчуття власної безпорадності і безнадійності. Цікаво, що соціальні контакти, які люди похилого віку не можуть самі регламентувати, не приносять їм задоволення, але породжують неприємне почуття залежності. Останнє переживання є особливо гострим. Відчуття залежності, безпорадності, непричетності до зовнішнього для них соціального світу є тим емоційним «компонентом» старості, що дозволяє самим людям похилого віку оцінювати цей вік як нещастя та ганьбу.

Слід підкреслити, що розходження у змістах поняття «самотність» є особливо важливим для старості. Самотність може бути об'єктивною ізольованістю, може бути переживанням тяжкого розладу особистості, пануванням дисгармонії, переживанням кризи «Я» (тоді посилення почуття власної гідності може виявитися засобом зниження самотності). І нарешті, самотність може бути добровільною самотою, необхідною для споглядальності та екзистенціальних переживань, а той, хто прагне до самотності, не може її не відчувати.

Як вказував ***М. Шахматов***, найбільш істотним у старості (на відміну від молодості й зрілості) є не ***ізоляція*** (окреме переживання), а психологічні та емоційні аспекти, що відбивають усвідомлення самотності як нерозуміння і байдужності з боку оточуючих. Обмеження кола спілкування визначається об'єктивними внутрішніми й зовнішніми факторами і складає зміст старечого буття. Тематика переживань, пов'язаних з обставинами цього звуженого кола спілкування, для старих людей заповнює їхні думки, міркування і скарги. Деякі автори більш високі показники депресивних відчуттів у самотніх старих чоловіків, у порівнянні з жінками, пов'язують з різним ставленням до церкви, яке формується у старості в осіб різної статі. Жінки похилого віку частіше відвідують церкву, активніше шукають підтримки в релігії, ніж чоловіки. Переживання самотності саме по собі не може вважатися свідченням патологічного реагування, хоча найчастіше спостерігається в картині афективних розладів пізнього віку. Істотним є питання, наскільки почуття самотності й ізольованості виявляється значущим у формуванні всього ладу психічного життя літньої людини, вироблення нею нової життєвої позиції.

М. Шахматов писав, що самотність у старості зазвичай постає у прямому зв'язку зі стресовою ситуацією. Це вихід на пенсію, розрив з родичами, втрата чоловіка тощо. Головне місце серед моментів, що травмують і які є безпосередньою причиною самотності у старості, займає втрата близьких. Реакція людей похилого віку в умовах цієї типової несприятливої ситуації в старості виявляється сугубо індивідуальною і залежить від багатьох додаткових факторів. Вважається, що чоловіки, які стали самотніми у старості, переносять свій стан важче, ніж жінки. Жінки легше переносять втрату чоловіка й краще пристосовуються до самотнього життя. За даними

геронтологів, психічний статус жінок похилого віку, які стали вдовами, навіть поліпшується. Жінки похилого віку легко пристосовуються із проживанням дорослих дітей окремо і частіше, ніж чоловіки, відвідують їх. Нарешті, у жінок в подібній ситуації легше встановлюються нові знайомства, зав'язуються дружні відносини. Різне ставлення до самотнього життя у чоловіків і жінок свідчить на користь точки зору, що переживання самотності є суто індивідуальним почуттям, яке не виводиться безпосередньо із зовнішніх умов.

Неоднорідність і складність почуття самотності в літньому віці знаходять вираження у подвійному його характері. З одного боку, це тяжке відчуття розриву з оточуючими, що збільшується, острах наслідків самотнього способу життя, з іншого боку, – це чітка тенденція відгородитися від світу, захистити свій світ і стабільність від вторгнення сторонніх. У подібній тенденції до ізоляції у старості можна бачити єдино можливий шлях для старої людини забезпечити собі незалежність і комфортні умови. Найчастіше ці протилежні тенденції, а саме тяжке переживання самотності і прагнення до ізоляції, поєднуються, визначаючи складні й суперечливі почуття літньої людини. В геронтопсихологічній літературі багато авторів звертаються до одного відомого прикладу, коли стара жінка, огородивши своє житло високим парканом і завівши злого собаку, гірко скаржилася на свою самотність.

Позитивне значення самотності у пізніх віках відзначає ***М. Хамітов***. Тільки на самоті ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким і небайдуже, яке потребує уваги і спілкування. У цьому сенсі самотність є прозрінням. У його безжалісному світлі завмирає щоденність і проступає все найголовніше в житті. Самотність зупиняє час і оголює нас.

Втеча від самотності є втечею в самотність – самотність у юрбі, на роботі, наодинці із дружиною та дітьми. Самотність у старості дає можливість людині пережити світ як гармонію і себе як гармонію в гармонії. На самоті старість очищується від афекту й суєти і дає чисте поле для мудрості. Очевидно, що таке переживання самотності є характерним для тих людей, які у старості звернулися думкою і душею до тем сенсу життя і знайшли те, що ***Е. Еріксон*** називав вищим рівнем *Его-інегрованості*.

Найважливішим фактором, що визначає переживання самотності в старості, є ***збереженість самоконтролю***. Це означає важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного і такого, що піддається контролю. Було виявлено, що підвищення особистої відповідальності за певний вибір поліпшує почуття соціальної причетності і загальне благополуччя. Усвідомлення самоконтролю пояснює, чому контакти з родичами приносять менше користі для підняття духу, ніж дружба з однолітками. Дружба виникає добровільно й ґрунтується на спільності інтересів і стилів життя. Тому старі можуть більшою мірою контролювати відносини з однолітками, ніж з родиною. Діти самі контролюють свої контакти (їх частоту і глибину) зі старими батьками, у зв'язку із чим в останніх виникає неприємне почуття залежності.

Якщо переживання самотності стає болісним, а літня старіюча людина свідомо шукає допомоги у плані позбутися від нього, то закордонні психологи

планують *психотерапевтичну роботу з літніми самотніми пацієнтами* з опорою на *три фактори*: соціальне порівняння, підвищення особистісного самоконтролю і доступність довіреної особи.

Соціальне порівняння допомагає оцінити самотність свою та інших людей, свої й чужі переживання з цього приводу. ***Особистісний самоконтроль*** підвищує почуття власної гідності та впевненості в успішності передбачуваних контактів. ***Наявність і доступність контакту*** самі по собі знижують переживання самотності. І, нарешті, найефективнішим засобом нівелювання переживання самотності є ***колективна діяльність***, успішна, захоплююча і така, що переживається як соціально значуща.

19.3. Психологічне консультування людей похилого віку.

Вікове психологічне консультування у старості, як і в будь-якому віці, спрямоване на знаходження варіантів проходження суб'єктом нормальних вікових криз. Ситуація, характерна для будь-якої кризи, – *протиріччя між обставинами життя і потребами людини*. Зміст цієї головної кризи пізнього віку полягає у зміні внутрішньої позиції стосовно життя, прийнятті нового етапу свого життєвого шляху, переоцінці цінностей. У процесі вікового психологічного консультування літня людина повинна зрозуміти завдання й індивідуальні варіанти проходження цієї нормативної вікової кризи (інші кризи старості можна вважати індивідуальними) і виявитися готовою до зміни способу життя й внутрішньої позиції стосовно життя.

Розглянемо дві ***основні проблеми консультування***:

- допомога в підготовці до прийняття «статусу пенсіонера» і
- допомога у прийнятті свого життєвого шляху і старості як таких, що пов'язані з неминучими змінами способу життя, фізичними вадами, втратою багатьох соціальних зв'язків тощо.

Як відзначав ***М. Шахматов***, період ухвалення рішення про завершення суспільної і трудової діяльності і сам вихід на пенсію виявляється найбільш важким періодом для старіючої людини. Тривожність у більшій або меншій мірі є типовою для всіх людей похилого віку у цій ситуації. Однак імовірність динаміки подібних переживань і переходу їх у невротичні стани або інші нервово-психічні розлади зазвичай перебільшується. Невротичні порушення виникають лише в тому випадку, коли вихід на пенсію має примусовий для літньої людини характер і відбувається всупереч її особистим установкам. Несподівана відставка викликає важку негативну реакцію у літньої людини з наступним *порушенням соціопсихологічної адаптації*.

Пенсійні неврози – стани, що виникають у вигляді реакції у відповідь на небажаний або примусовий вихід на пенсію або ж неприйнятні умови для пенсійного забезпечення.

М. Шахматов підкреслював, що зазвичай основними мотивами затримки з виходом на пенсію є не матеріальна сторона нового життя, а острах втратити колишній соціальний стан, небажання розлучитися зі звичною, а найчастіше, й улюбленою справою. При цьому вдалі варіанти життєвого устрою по виходу на пенсію визначаються не тільки позитивними

зовнішніми умовами, але й більшою мірою залежать від особистих установок літньої людини, її «уміння будувати своє життя».

У зв'язку із цим ***основне завдання консультанта*** в роботі з людиною передпенсійного віку або такою, що тільки вийшла на пенсію, полягає в орієнтації її на зайнятість певною справою, що, з одного боку, захоплювала б її, а з іншого, була соціально значущою.

Приступаючи до вирішення цього найважливішого завдання вікового психологічного консультування літніх людей, психолог повинен мати на увазі наступне*. Чим раніше людина задумалася над тим, чим вона буде займатися у старості, тим легше здійсниться її особистісне самовизначення в пенсійному віці*. Починати готуватися до старості людина має заздалегідь, задовго до виходу на пенсію, тоді їй легше буде створити матеріальний «плацдарм» її майбутніх зусиль: зробити свій внесок в гарну освіту онуків, створити свою «школу», щоб через діяльність «учнів» також робити свій внесок у виробництво і науку, нарешті, придбати дачну ділянку, якщо продовження професійної діяльності, навіть у частковій формі, не можливе. Психолог повинен показати, що будь-яка форма діяльності пенсіонера може стати значущою для нього. Наприклад, виховання онуків і робота на садовій ділянці є надзвичайно корисними для психологічного благополуччя літньої людини тим, що створюють часову перспективу: їй захочеться заглянути в майбутнє, довідатися, як дорослішає і розвивається дитина, як росте посаджений нею сад.

Психологічне консультування з питань адаптації до статусу пенсіонера залежить від ***індивідуальних особливостей літніх людей***: особи з багатогранними інтересами легше знаходять себе в новому житті, у той час як вузькі фахівці намагаються всіма можливими способами віддалити вихід на пенсію й бувають не здатні до прийняття старості як віку.

Конкретно ***завдання консультанта*** полягає в тому, щоб допомогти літній людині оглянути й оцінити свої інтереси і життєві ресурси, самій вибрати для себе підходящу, захопливу справу, оцінити її на життєвий для неї самої і соціальний зміст.

Проблема підготовки людини до виходу на пенсію досить добре розроблена в американській практичній психології. Як відзначалося раніше, людина може пройти три етапи підготовки до пенсії: «скидання обертів», планування майбутнього життя на пенсії і «життя в очікуванні пенсії». Консультант, допомагаючи клієнтові пройти ці етапи, враховує наступні ***специфічні фактори***:

- чи має людина передпенсійного віку достатній прибуток і заощадження;

- чи є в неї місце проживання;

- чи планує вона продовжити працювати або чимось займатися після виходу на пенсію.

Консультанти називають сукупність відповідей на ці питання ***індексом пенсійної зрілості*** – показником того, наскільки людина є готовою до виходу на пенсію. Доведено, що люди з більш високим індексом пенсійної зрілості більш позитивно дивляться в майбутнє й легше адаптуються до статусу пенсіонера.

Друге важливе завдання вікового психологічного консультування – це допомога у примиренні людини зі старістю як заключним етапом життя, допомога у прийнятті старості і прийнятті всього минулого життя в цілому, в пошуку нових смисложиттєвих орієнтирів.

Психолог у ході консультування літньої людини повинен спонукати процес її міркування над питаннями, пов'язаними із сенсом життя. ***Б. Ананьєв*** указував на виняткову важливість цих роздумів, їхній принциповий вплив на благополуччя протікання старості. Спрямованість на пошуки сенсу життя виступає для літньої людини як шанс забезпечити собі нормальне, гідне існування у старості. Літня людина може й не скористатися цим шансом, відхилитися від визнання свого нового психофізіологічного й соціального статусу й від міркувань про зміст свого нового життя.

У зв'язку із цим ***Г. Вайзер*** указує, що у старих людей часто відбувається звуження, вгасання сенсу життя, що зводиться до ідеї виживання; при цьому вони або взагалі намагаються не думати про сенс життя, або усвідомлюють сам факт звуження змісту, що проявляється в репліках типу «*Вижити б...», «День пройшов, і добре*». Однак є й інша група старих людей, емоційно-потребнісна сфера яких характеризується розширенням, збагаченням новими змістами, поглибленням головного змісту. У структурі сенсів життя цих людей виділяються наступні головні змісти: «служіння Батьківщині», «боротьба за соціальну справедливість», «турбота про дітей, їхнє виховання і розвиток» і таке інше. Ці життєві змісти можуть знайти свою реалізацію в найпростіших справах, але при цьому вони роблять ці справи значущими з точки зору збереження зв'язків із суспільством, реалізації свого життєвого досвіду, опору поступовому вгасанню.

Процедура вікового психологічного консультування літніх людей припускає можливість звертання членів родини за допомогою до психолога, але предметом консультування стають проблеми літньої людини.

Спілкування з членами родини допомагає консультантові відтворити життєвий шлях літньої людини, що є необхідною процедурою вікового психологічного консультування. При цьому ***збираються наступні відомості***:

1) анкетні дані й основні відомості про родину;

2) особливості проходження основних етапів життя:

- успішність навчання в школі;

- у середньому навчальному закладі або вищому навчальному закладі (якщо це мало місце);

- етапи професійного зростання;

- випадки зміни місця роботи;

3) особливості особистості, емоційних переживань, типові психічні стани;

4) характер міжособистісних відносин з членами родини, із друзями і колегами по роботі (ці дані потім звіряють із відомостями, одержуваними від самого клієнта. Консультант не повинен показати літній людині, що він має у своєму розпорядженні дані про неї, отримані від інших людей);

5) відомості про стан здоров'я до моменту обстеження і перенесені захворювання, наявність травм і операцій, хронічних, частих, тяжких

переживань, випадки госпіталізації, психічних і психосоматичних захворювань, постановка на облік у психіатра та психоневролога. (Ці дані необхідно доповнити відомостями, отриманими у лікаря літнього пацієнта. До відомостей про стан здоров'я, які отримані у лікаря, слід ставитися як до суто конфіденційних, їх не слід обговорювати з літньою людиною).

В цілому питання, що стосуються здоров'я, бажано задавати клієнтові в узагальненій формі («Яким є ваше самопочуття сьогодні?») – літня людина може розповісти психологові про своє здоров'я рівно стільки, скільки вважає за потрібне. Психолог повинен уважно вислухати скарги і у подальшій бесіді підкреслити, що він розуміє страждання пацієнта, але покладається на його внутрішню силу й здатність перебороти незгоди.

Процедура вікового психологічного консультування повинна бути побудована з урахуванням особливостей особистості клієнта та індивідуальних стратегій адаптації до вікового фактора. Так, дуже часто зустрічаються люди похилого віку мовчазні, замкнуті, що підкреслюють свою недовіру до сторонньої допомоги у вирішенні їхніх проблем і до роботи психолога зокрема. Скритність для них є свого роду ширмою, за якою вони приховують свою невпевненість і низьку самооцінку. У роботі з такими людьми варто бути гранично лаконічними, використовувати прості й чіткі тези, реальні, конкретні факти. Таким людям подобаються сильні особистості, хоча вони це приховують. З ними люди похилого віку несвідомо сподіваються розділити відповідальність за свою подальшу долю. Ці люди охоче дотримуються порад та інструкцій, сказаних упевненим тоном, але таким, що не виходить за рамки шанобливого ставлення до старості. Така форма роботи є ефективною і з пацієнтами, для яких є характерною *стареча балакучість*.

Більші труднощі можуть виникнути при роботі з амбіційними людьми похилого віку, що відрізняються неврівноваженим характером, схильними до імпульсивних, афективних реакцій. Між вибухами гніву вони можуть бути надто люб'язними, поступливими. У роботі з такими літніми пацієнтами треба вміти переключати їхню увагу, відволікти від порушень та неприємностей і повернутися до його раціонального обговорення тільки після нормалізації стану.

Серед літніх пацієнтів нерідко можна зустріти *тривожно-недовірливих людей*. Багато хто з них не розуміють значення роботи з психологом (звертання до консультанта в таких випадках відбувається на настійну вимогу родичів) і не надають серйозного значення психологічному консультуванню, оскільки в досвіді їхнього колишнього життя ніхто про професійну допомогу не знав. У роботі з такими людьми консультантові важливо показати себе людиною вольовою, упевненою в собі, своїх словах і вчинках, здатною передати цю впевненість іншим. Недовірливі люди похилого віку дуже добре сприймають слова, сказані у спокійній авторитетній манері.

Консультантові, що працює з людьми похилого віку, важливо пам'ятати, що у структурі потреб останніх велике значення має потреба в незалежності і потреба у проектуванні на інших своїх психічних проявів. Старі вкрай негативно ставляться до спроби керувати ними, давати їм поради, до спроби конструювати їхнє життя. Вони часто бувають амбіційними, вразливими, тому

імперативний тон спілкування з ними є неприйнятним. У зв'язку з цим консультант при роботі з людьми похилого віку повинен постійно демонструвати безумовну повагу до них, апелювати до їхнього життєвого досвіду, стежити за створенням і підтриманням необхідного психологічного клімату, що сприяє обопільній довірі та обговоренню значущих проблем, підкреслювати щирий інтерес до людей похилого віку і справжнє бажання допомогти їм, надавати максимальну можливість висловитися.

Мовлення консультанта має бути простим і доступним для розуміння, не слід захоплюватися психологічною термінологією. У процесі консультування повинні бути передані необхідні психологічні знання літній людині, але повідомлення консультанта мають бути прозаїчними і короткими. Слід пам'ятати, що контакт із консультантом літньої людини варто скоротити до 25–30 хвилин. У процесі роботи необхідно часто використовувати прийоми схвалення й заспокоювання, відбиття змісту, оскільки літня людина часто говорить довго і заплутано, перескакує з однієї теми на іншу. І нарешті, найголовніше в консультуванні літньої людини – створення корпоративної форми психологічної роботи, відведення літньому клієнтові рівноцінної ролі в консультативному процесі поряд з консультантом, підкреслення віри в багатий життєвий досвід, мудрість і внутрішню здатність самому визначати свій життєвий шлях і відповідати за ухвалені рішення.

Ефективними напрямами в роботі з людьми похилого віку є ***сімейне психологічне консультування.*** Існує думка, що це може бути *системна сімейна терапія, в якій розроблені уявлення про стадії розвитку родини.* Однією з них є *стадія «порожнього гнізда»* – момент, коли родину залишають останні діти і подружжя залишається сам на сам перед настанням старості. Інший напрям роботи з літніми людьми в системі сімейного психологічного консультування базується на цілісному підході до родини. Якщо в родину входять люди літнього віку – бабуся і дідусь, – то системному сімейному консультантові є зрозумілою їхня роль у стабілізації патологічних паттернів сімейної взаємодії, і ці знання він передає іншим членам родини.

Конкретний досвід показує, що у роботі з людьми похилого віку найбільш затребуваним є психологічне консультування родин, у яких спільно проживають представники різних віків, у тому числі й пізніх.

Проблеми у взаєминах з дорослими дітьми визначаються характерологічними особливостями самих старих людей, прагненням деяких із них до збереження свого лідерства, до збереження «дитячих» форм контролю над дорослими дітьми, бажанням повчати, своєрідним ставленням до нажитого за час трудової діяльності. Навіть у випадках нормального старіння спілкування в родині зі старими людьми часом обтяжене вже згаданими особливостями особистості останніх, такими як тенденція до резонерства, шаблонізації, егоцентризму, вразливості й недовірливості. Старі люди відчувають провину за свою марність у родині, відчувають свою непотрібність і замикаються в собі, стають малоконтактними. Спілкування їх з родичами часто набуває формального характеру.

Сімейне психологічне консультування спрямоване на допомогу родині, що має людей похилого віку, у створенні сімейного психологічного клімату.

Зрілі та молоді члени родини повинні знати психологічні особливості старості та старіння і добре уявляти собі, що виражене ними роздратування або озлобленість на адресу старих будуть сприяти збільшенню тривожності й депресії останніх, які, у свою чергу, спричинять грубі конфабуляції (вимисли), маячливі ідеї про утиск, подальше посилення проявів «загострення» рис характеру. Таким чином, виникає порочне коло, що погіршує психологічний клімат у родині. У той же час, ласкаве, уважне ставлення до старих, прояви любові і турботи з боку дорослих дітей і онуків стане деякою гарантією довгого збереження психологічного благополуччя старих, їхньої особистісної збереженості. Прояв поваги до мудрості старих, апеляція до їх багатого життєвого досвіду забезпечить ту внутрішню соціальну ситуацію, що спонукає старих до підтримання свого життєвого тонусу, готовності нести відповідальність за дану пораду, прояву терпимості і згоди зважати на нові умови життя і потреби молодого покоління.

Дорослі члени родини, що проживають спільно зі старими, повинні пам'ятати, що своїм ставленням до старих батьків вони демонструють своїм дітям такий зразок поводження, якого набудуть їхні діти і у майбутньому застосують до них самих. Таким чином, своїм добрим і турботливим поводженням зі старими людьми їхні дорослі діти забезпечують своє благополучне майбутнє в пізньому віці.

Психологічне сімейне консультування припускає і роботу із самими старими людьми. Їм слід передати знання про закономірні психологічні завдання і новоутворення різних віків, у тому числі й старості. Обережна, делікатна форма спілкування консультанта зі старою людиною має допомогти останній усвідомити її роль у родині, значення для стабілізації родини.

Але, головне, сімейне спілкування дає старим людям відчуття необхідності, значущості, причетності до життя. Дуже часто допомога родині осмислюється старими як соціально значущий вид діяльності. Надалі налагоджена, така, що стала звичною, сімейна прихильність поколінь багато в чому полегшить період спільного життя, коли старі стануть зовсім безпомічними і нездатними до самообслуговування.

Сімейне психологічне консультування у сфері роботи з літніми людьми ґрунтується на знанні об'єктивних і суб'єктивних детермінант розгортання процесу старіння людини в родині. До ***першої групи*** відносяться конкретні умови життя в родині, зайнятість у системі життєзабезпечення родини, участь у вихованні онуків; до ***другої*** – психологічний устрій і клімат у родині, способи спілкування між членами родини, характер взаємин літньої людини з близькими.

Консультантові важливо виявити роль літньої людини в родині, установки й очікування стосовно неї інших членів родини, стиль і стереотипи спілкування з нею (шанобливе ставлення, поблажливе, грубе; опіка, керування літньою людиною, формальний або неформальний прояв підпорядкування стосовно неї). У наш час експериментально не виявлено характерних типів таких стилів, установок і стереотипів ставлення до літньої людини в родині, у зв'язку із цим конструктивні сімейні відносини в ході психологічного сімейного консультування можуть будуватись за активної

участі самих членів родини на основі конкретного аналізу психологічного клімату та устрою родини й специфічної стратегії адаптації до старості літніх її членів.

Малорозробленим у нашій країні є ***профорієнтаційне психологічне консультування літніх людей*** – консультування з питань професійного самовизначення після виходу на пенсію. У той же час, у США проблема психологічного супроводу професійної кар'єри людини в будь-якому віці є актуальною. Вважається, що люди пенсійного віку не обов'язково повинні повністю припиняти працювати. У зв'язку із цим профорієнтаційне консультування пропонує програми навчання пенсіонерів, програми неповної зайнятості або легкої праці для літніх людей. Ряд таких програм має успіх. Так, бізнесмени, що перебувають на пенсії, успішно займалися навчанням своїх менш досвідчених колег.

Ще одна успішна програма була присвячена навчанню людей похилого віку роботі з дітьми-інвалідами. Слід звернути особливу увагу на сам процес навчання після виходу на пенсію. У США можна зустріти в коледжах і університетах людей похилого віку на студентській лаві. Для них *навчання* – це не тільки перепідготовка для знаходження нової професії, але й засіб проведення часу і тренування пізнавальних здібностей з метою віддалення періоду інтелектуального вгасання.

Аналіз соціальної ситуації, в якій люди похилого віку починають учитися, проведений німецькими психологами на початку 1990-х років, показав, що це відбувається у випадках переживання самотності, фемінізації суспільства, збільшення відсоткової кількості людей похилого віку. Виділено п'ять ***мотивів навчання літніх людей:***

- можливість освоїти нову діяльність;
- післяпрофесійна діяльність як знаходження нового життєвого сенсу;
- здійснення юнацької мрії;
- можливість створення нових контактів;
- самотерапія.

Нарешті, для психологічної адаптації людей літнього і старого віку дуже важливою є ***часова перспектива***. Цю перспективу створює можливість навчання і продовження трудової діяльності. В цілому у старої людини змінюється мотивація трудової діяльності. В неї прагнення до праці має не стільки матеріальний, скільки емоційний мотив.

Індивідуальне психологічне консультування літніх людей має за мету передачу їм знань про різні моделі старіння і про значення способу життя для процесів старіння. Також це включає психологічне консультування в особливих ситуаціях: у зв'язку із втратами близьких, у випадку глибокої депресії, напередодні смерті тощо.

У ході індивідуального психологічного консультування літніх людей надзвичайно важливо розкрити поняття задоволеності життям у старості, умови його досягнення, а також умовність поняття «щаслива старість». Активне, «успішне» старіння робить літню людину більш стресостійкою, а стреси є дуже небезпечними для старих людей. Активність, готовність до подолання немічності підтримує потенціал розвитку в пізньому віці і означає, що старі люди здатні до розвитку й особистісного зростання, а психологічне

консультування і психотерапія можуть спиратися на процеси компенсації й навіть розвитку у старості, а отже, можуть бути достатньо ефективними.

Конкретні випадки індивідуального консультування людей похилого віку є специфічними, з точки зору підходу (школи), на яку спирається психолог-консультант, і можуть розглядатись також з позиції психотерапевтичної взаємодії.

Психологічне консультування у кризових ситуаціях має враховувати особливості емоційних переживань у старості у випадку втрати, очікування смерті.

Консультування людей похилого віку, які зазнали втрати близької людини – це не таке важке випробування для психолога, як робота з молодими і зрілими людьми в подібній ситуації, оскільки старі не так бурхливо проявляють своє горе і швидше скоряються йому. «*Робота скорботи*» у старих людей проходить більш природно і закономірно, і консультант може допомогти цій роботі у плані пошуку нової ідентичності. Стара людина, що втратила дружину (чоловіка), знаходить новий сенс життя у збереженні пам'яті про неї (нього). Далі вона може жити думкою про те, що, поки триває її життя, живий і той, хто пішов, але залишився в її душі та пам'яті як близька і кохана людина.

Робота консультанта може допомогти літній людині полегшити почуття провини перед померлим, фіксуючи її спогади на тому доброму, щасливому, що вони пережили разом. Тут може виявитися ефективною робота з родиною літньої людини, яка зазнала втрати: члени родини повинні знати, що її не слід залишати одну, але і не треба «перевантажувати» опікою. Людині, що горює, потрібні постійні, але не нав'язливі слухачі. Роль такого слухача дуже ефективно може виконувати сам консультант; при цьому він повинен щиро співпереживати горю й адекватно виражати це співпереживання. Не слід поверхово заспокоювати скорбного; головні завдання консультанта у цьому випадку – надати можливість клієнтові виражати свої почуття і допомогти близьким правильно реагувати на його скорботу.

Психологічне консультування літньої людини, що переживає важку депресію, завжди поєднується з активною ***психотерапевтичною роботою***. При роботі з людиною похилого віку, зануреною у цей стан, консультантові постійно варто підкреслювати, що відповідальність за стан клієнта він взяти на себе не може, він може лише допомогти його самовизначенню.

Завдання консультанта в роботі з депресивними літніми клієнтами полягають у тому, щоб показати, що їхній песимістичний погляд на світ – це результат депресивного стану (його можна полегшити, і картина світу покращиться), а також щоб підтримати клієнта і допомогти йому у психологічному поясненні його труднощів. При цьому консультант повинен активно розпитувати літню людину про її переживання й обставини її життя. У цьому випадку зустрічі мають бути частими (2–3 рази на тиждень) з поступовим зменшенням частоти зустрічей залежно від стану клієнта. У процесі консультування необхідно домагатися подолання залежності клієнта і спонукати його до більш активної ролі з кожною наступною зустріччю.

Бесіда з помираючою старою людиною в повному розумінні слова не є психологічним консультуванням. Як уже говорилося, наприкінці життя

людина звертається думками до вічного, до Бога. Підбиваючи підсумок свого життя, вона шукає закон людського існування й знаходить його у вірі. У старої людини віра може бути глибокою й щирою, і тому присутність священика біля ліжка вмираючого зараз не є рідкістю. Церковний ритуал підготовки до смерті «вивірений» багатьма сотнями років – він полегшує людині перехід в інший світ. Однак, якщо потреби у спілкуванні зі священиком у помираючої людини немає, то вона залишається одна перед смертю. Близькі, зайняті своїм горем, не можуть надати серйозну допомогу вмираючій людині. Це може зробити професіонал, але в цей час ним рідко стає психолог, скоріше таку функцію може взяти на себе лікар.

Сучасній психології відомі загальні принципи спілкування з умираючою людиною, деякі з них можуть бути використані у спілкуванні з умираючою старою людиною. Так, консультантові слід уважно вислухати вмираючого й допомогти йому поділитися думками про смерть і про те, що він залишає в цьому житті. При цьому увагу вмираючого слід обережно спрямувати на важливі справи, завершені ним за життя, і на його духовну й екзистенціальну спадщину, що забезпечить йому існування в цьому світі після смерті (у пам'яті, мотивах, почуттях, справах інших людей). Далі слід уважно вислухати скарги, сподівання й останні розпорядження вмираючого, за змогою задовольнити їх або пообіцяти зробити все можливе. В умираючої старої людини нерідко з'являється потреба згадати свої помилки, простити своїх ворогів, виразити жаль про завдані ним самим образи. Консультантові треба всім своїм поводженням і манерою активного слухання виразити важливість цього моменту. Не слід надмірно виражати співчуття тому, хто помирає, але й несправедливо було б недооцінювати або заперечувати значення вмирання. Смерть – це урочистий момент життя, такий само важливий і невід'ємний від нього, як і народження. Тому, залишаючись у свідомості, людина, що вмирає, має потребу у збереженні гідності та права розпоряджатися собою на останньому етапі життєвого шляху. Консультант-психолог у цьому може їй допомогти.

19.4. Психотерапія в пізньому віці.

Найважливішою метою психотерапевтичної роботи з людьми похилого віку є формування у них уміння справлятися із труднощами. Ключем до вміння справлятися зі стресовою ситуацією в пізньому віці є *компетентність*, що визначається як успішне уявлення літніх людей про свої соціальні ролі, як здатність адаптуватися до навколишнього середовища, змін у соціальній ситуації, що дає почуття інтернального контролю. Таким чином, психологічний опір є свого роду захисним механізмом. Як компетентне функціонування літніх сприяє самоповазі, так і самоповага допомагає компетентності. Розглядаючи цю проблему, деякі автори вважають, що «ерудована безпорадність» літніх людей і надто старанне, таке, «що допомагає», поводження сімейного оточення інфантилізують самих старих, руйнують їхню компетентність.

Основний ***спосіб психологічної підтримки старіючих людей*** – звертання до тих їхніх здібностей, яких немає у більш молодих людей.

Насамперед, це *мудрість*. Кілька порівняльних досліджень різних методів психологічного впливу з позицій поведінкової психотерапії за результатами групової терапії літніх вказують на їх добрі результати, насамперед, у сфері самооцінки. Для людей похилого віку рекомендовані *аналітично орієнтовані бесіди, особистісно-орієнтоване консультування і групові заняття*.

Бажаний напрям психотерапевтичної роботи з літніми людьми – підкреслення приємних сторін життя, збагачення соціальних контактів і стимулювання фантазії. Без цього будь-яка реабілітація виявляється неповноцінною. Однак при цьому необхідно, відроджуючи загальну культуру клінічної бесіди, виробити особливі техніки обговорення складних життєвих ситуацій. Головне спирання робиться не на минулому або навіть сьогоденні, а на майбутньому, тобто на те, як продовжити життя і наповнити його дією в роки, що залишилися.

Наступна проблема полягає в тому, що коло спілкування по мірі старіння звужується; до того ж у літніх людей є труднощі комунікації. Найбільш відповідний при комунікативних труднощах психологічний вплив забезпечить *група***.** Однак, спроби розширити коло спілкування і модернізувати комунікативні уміння людей похилого віку будуть успішними у тому випадку, якщо у групах спілкування або в дискусії літня людина сама буде проявляти активність, тобто коли вона не тільки одержуватиме інформацію, але й нестиме її.

З погляду адлерівської психології, основною проблемою людей похилого віку є не стільки депресія, скільки *відсутність адекватного розуміння життєвого завдання наприкінці життєвого шляху*. ***Створення «груп підтримки»*** – це спосіб розвитку соціальних інтересів і усвідомлення життєвих завдань. Учасники цих груп вчаться знаходити загальний ґрунт для спілкування, розділяти почуття один одного, забезпечувати для себе зворотний зв'язок. Із цією метою їх просять повторювати слова один одного, визначати сильні сторони один одного і відзначати те, що їм подобається в інших. У групі обговорюються життєві завдання, здійснюється індивідуальна постановка цілей на кожен тиждень.

Психотерапевтична тактика, що має на меті сприяти кращому пристосуванню літньої людини до старості, повинна бути спрямована на ту сторону психічної діяльності, що становить сферу її особистих цінностей. Практично завдання полягає у визначенні обсягу і характеру повсякденної зайнятості. Основна роль тут має бути відведена самій літній людині. Зовні це непомітна, але велика розумова робота із критичним переглядом своїх можливостей і нового положення в суспільстві. *Стрижнем цієї роботи є формування ставлення до власного старіння.*

Основу психотерапевтичного впливу М. Шахматов бачить у тому, щоб спонукати людину більше думати, втягнути у своє мислення більше понять і уявлень і тим збагатити його. У процесі психотерапії і соціальної реабілітації люди похилого віку повинні перейти від повсякденного сприйняття до відчуття повноцінного життя в сьогоденні і звільнити внутрішні ресурси для зміни якості свого життя.

Необхідно дати літній людині можливість зрозуміти, що відношення і позиція багато що визначають у її житті. Все це можна назвати

«абстрагуванням від ситуації»: уточненням понять, знаходженням нових цінностей, змістів, інтересів. Але це є дієвим тільки в тому випадку, якщо буде втілене в реальній конкретній життєвій ситуації, у вчинках людини. Тому одночасно з абстрагуванням необхідним є протилежний процес: конкретизація тих або інших уявлень. ***Мета такого психотерапевтичного впливу*** – перебороти фіксованість на травматичних переживаннях, направити увагу не всередину себе, а назовні. Це дасть можливість переоцінити ситуацію в більш широкому контексті, побачити безліч варіантів поведінки, скорегувати неадекватні запити, прийти до більшого прийняття себе, кращого розуміння себе та інших.

У цьому зв'язку ***О. Краснова*** і ***О. Лідерс*** описують програму, що має на меті вироблення стратегії незалежності для літніх людей, їхню інтеграцію в суспільство і підвищення якості їхнього життя. В основі програми лежить уявлення про творчий дух як основу життєвих сил людини. Програма складається із трьох етапів. ***На першому етапі*** ціль впливу – пробудження у літніх людей бажання дізнаватися нове, стимуляція уяви, цікавості. Для цього застосовуються рухові вправи, танці, вправи на уяву, ігри. ***Другий етап впливу*** – стимуляція мислення, сприйняття, постановки і розв'язання проблем. ***На третьому етапі*** літніх людей вчать знаходити та реалізовувати творчі моменти повсякденного життя, виходити за межі звичного кола подій і відносин. В результаті участі в таких програмах у людей похилого віку значно зростають показники креативності, гнучкості і швидкості мислення, що, у свою чергу, надає їм відчуття більшої повноти життя і веде до його подовження. Які ж психотерапевтичні методи є найбільш ефективними в роботі з людьми похилого віку? Якими є специфічні принципи використання методів, розроблених на моделі більш ранніх віків, у роботі з людьми похилого віку?

В арсеналі сучасної психотерапії існує достатньо мало методів, розроблених спеціально для роботи з людьми літнього віку. Більш відомими і поширеними є *методи, розроблені на моделі більш ранніх віків, але адаптовані до психологічних особливостей пізніх віків.* Так, ***Б. Карвасарський*** описує комплекс психотерапевтичних засобів, що може бути успішно використаний у геронтологічній практиці. Цей комплекс націлений на відновлення й активізацію тілесних, психічних і соціальних функцій, навичок і можливостей, а також на вирішення конкретних проблемних ситуацій, з якими пацієнт літнього віку не може впоратися самостійно.

Використання психотерапевтичних методів у геронтопсихологічній практиці пов'язане з відходом в останній період від дефіцитарної моделі старіння. Зараз психотерапевтична практика виходить із положення про те, що поводження людини літнього віку визначається не стільки об'єктивними моментами ситуації, скільки формою й характером її суб'єктивного сприйняття і переживання. ***Б. Карвасарський*** відзначає, що при використанні психотерапевтичних програм необхідний детальний аналіз конкретної ситуації та її когнітивного змісту, а також багатобічна орієнтація заходів втручання (медичних, психологічних, соціальних, екологічних тощо).

Специфічним у використанні психотерапевтичних програм є принцип активації й реактивації ресурсів пацієнта, тому що незатребувані

функції вгасають. При цьому необхідно уважно стежити за мірою «напруження» функцій, оскільки однаково небезпечними є як їхня недостатня напруженість, так і перенапруженість. Особливості особистості літньої людини та її стратегія адаптації до вікового фактора визначають характер психотерапевтичного впливу і конкретний вибір застосовуваних психотерапевтичних методів і прийомів.

Аналізуючи закордонний досвід використання психотерапевтичних методів у геронтології, ***Б. Карвасарський*** вказує, що найменш ефективними в роботі з літніми людьми є глибинно-психологічні та психоаналітичні методи психотерапії. У той же час у геронтології активно розвивається підтримуюча психотерапія літніх і поведінкова психотерапія.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ГЛОСАРІЙ

Аа

Акмеологія (від грец. «akme» – вищий ступінь, вершина) – психологія людини, яка знаходиться в періоді її зрілості.

Акселерація – процес прискорення росту і фізіологічного розвитку дітей і підлітків порівняно з попередніми поколіннями, що проявляється в збільшенні їх ваги, розмірів тіла та в ранньому статевому дозріванні.

Активність особистості – умова і результат психічного розвитку індивіда, що виявляється в його діяльності.

Антропоморфізм – перенесення людських якостей на об'єкти навколишнього світу.

Бб

Безсмертя – життя у фізичній або духовній формі, що не припиняється невизначено (або як завгодно) довгий час.

Білінгвізм – одночасне оволодіння дитиною двома мовами.

Біологічний вік – відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини.

Біологічний фактор психічного розвитку – базові індивідні властивості людини, що виступають основою, вихідним чинником становлення особистості.

Благополучна/щаслива старість – особливо сприятлива форма старіння, що виражається в задоволеності своїм справжнім життям, своєю роллю в цьому житті.

Бластоциста (від грец. *blastos* – зародок і *kystis* – пузир) – пухирець, заповнений водою.

Близькість – тип тісних позитивних емоційних стосунків особистості з іншою людиною, що приносить взаємне задоволення, сприяє формуванню ідентичності та збереженню індивідуальності.

Близнюковий метод – обстеження близнюкових пар з метою визначення ролі спадковості та середовища у розвитку ознак.

Бондінг – підтримуючий емоційно-тілесний контакт батьків з новонародженим, спрямований на подолання почуття самотності і незахищеності малюка внаслідок різкої зміни середовища його існування.

Вв

Важковиховуваність підлітка – явище несприймання чи опору підлітка виховному впливу дорослих, що має стійкий характер і потребує спеціальних корекційних психолого-педагогічних заходів.

Вік – період розвитку людини, що характеризується сукупністю специфічних закономірностей формування організму і особистості.

Вікова періодизація – спроба виокремити загальні закономірності, яким підпорядковується життєвий цикл людини.

Вікова психологія – це галузь психологічної науки, що вивчає питання розвитку психіки в онтогенезі, закономірності переходу від одного періоду психічного розвитку до іншого.

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

Вікові новоутворення – психічні і соціальні зміни, які визначають свідомість і діяльність дітей певного віку.

Вікові особливості психічного розвитку – типові ознаки розвитку психіки в певному віковому періоді, що виступають нормативами для визначення темпів психічного розвитку індивіда.

Внутрішні етичні інстанції – засвоєні дошкільником моральні норми, які регулюють його поведінку у відповідності до соціальних вимог.

Внутрішній план дій – спроможність молодшого школяра здійснювати попереднє, мислене планування подальших дій.

Внутрішня позиція школяра – сформоване загальне позитивне ставлення дитини шестирічного віку до шкільного навчання, її готовність до виконання вимог вчителя, визнання його авторитету.

Вторинна шлюбна адаптація – надмірне звикання членів подружжя один до одного, послаблення подружнього кохання і пригнічення неповторного характеру шлюбного союзу.

Гг

Генеративність (за Еріксоном) – прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ.

Генетична психологія (від грец. «genesis» – походження) вивчає закономірності розвитку психіки тварин і людини у філогенезі (упродовж біологічної еволюції усього живого та історичного розвитку психіки) і в онтогенезі (упродовж життя окремої особи).

Генотип – сукупність усіх генів організму; механізм передачі спадковості.

Геріатрія – галузь клінічної медицини, яка вивчає особливості діагностики, профілактики, лікування захворювань, догляду, медико-соціальної та психологічної реабілітації людей похилого віку.

Геронтогенез – завершальний етап людського життя, пізній дорослий вік.

Геронтологія – наука, що вивчає процеси старіння, його біологічні, медичні (геріатричні), соціальні, психологічні, гігієнічні та економічні аспекти.

Геронтопротектори – нешкідливі лікарські речовини, за допомогою яких можна запобігти виникненню явищ передчасного старіння або послабити виниклі в організмі вікові старечі зміни.

Геронтопсихологія (від грец. «gerontos» – старець) – розділ геронтології та вікової психології, що займається вивченням психіки людей похилого віку, вивчає психологічні аспекти старості й підготовки особистості до неї.

Геронтофобія – страх старості, старіння; нав'язливий страх, страх спілкування з людьми похилого віку.

Гетеросоціальність – вміння налагоджувати та підтримувати спілкування з людьми обох статей.

Гра – провідна діяльність дошкільнят, в якій вони виконують ролі дорослих, відтворюючи в уявних ситуаціях їх життя, працю та стосунки.

Дд

Депресія – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки.

Дивергентне мислення – різновид мислення, який передбачає наявність багатьох однаково правильних і рівноправних відповідей на одне і теж питання.

Дискретність – розподіл онтогенезу людини на окремі вікові періоди зі специфікою психічного розвитку у кожному.

Дитинство – початковий етап онтогенезу (від народження до підліткового віку), який характеризується підсиленим розвитком, змінами і навчанням.

Дитяча шпитальність – відставання фізичного та психічного розвитку дитини, спричинене дефіцитом її позитивного спілкування зі значимими дорослими.

Диференційна психологія вивчає як психологічні відмінності конкретних індивідів, так і типологічні відмінності психологічних проявів у представників різних соціальних, етнічних, вікових груп.

Довгожителі – особи 90 років і старше чоловіка і жінки.

Довголіття – тривалість життя вище середнього терміну життя живої істоти (рослина, тварина, людина).

Довільність пізнавальної сфери – новоутворення молодшого школяра, що виявляється в здатності докладати вольових зусиль, свідомо регулювати роботу пізнавальних процесів та уваги.

Ее

Евтаназія – практика припинення (або скорочення) життя людини, яка страждає невиліковним захворюванням, відчуває нестерпні страждання, задоволення прохання без медичних показань в безболісної або мінімально болісній формі з метою припинення страждань.

Егалітарний шлюб – тип шлюбу, в основу якого покладено принцип створення рівних умов для самореалізації кожного партнера, незалежно від його статі.

Ейджизм – негативне упереджене ставлення суспільства до людей похилого віку, їх знецінення, приниження та дискримінація.

Екзистенційний вакуум – кризовий стан, спричинений втратою особистістю основного життєвого мотиву, а саме сенсу життя.

Емансипація дитини раннього віку – прагнення до відокремлення від дорослого.

Емоційна децентрація – спроможність молодшого школяра відволікатись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини.

Ефект «зняття з п'єдесталу» – зменшення авторитетності батьків для підлітка, спричинене його критичним, оцінним ставленням до особистісних якостей і поведінки батьків.

Ефект «скидання масок» – більш глибоке пізнання молодятами один одного в звичних родинних умовах, що супроводжується побудовою реалістичного образу шлюбного партнера.

Ефект «спустілого гнізда» – почуття тотальної самотності та спустошеності, яке переживають батьки дорослих дітей, коли ті залишають батьківську домівку.

Жж

Життєвий шлях – історія формування і розвитку особистості в певному суспільстві, розвитку людини як сучасника певної епохи і ровесника певного покоління (Б. Г. Ананьєв).

Зз

Зигота – запліднена яйцеклітина.

Змішані сім'ї – об'єднання двох родин з дітьми від попереднього шлюбу.

Зрілість – найтриваліший і найбільш значимий для більшості людей період життя (межі від 30–35 до 65 років і залежать від індивідуальності людини).

Зрілість психологічна – системна якість особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності.

Іі

Ідентичність (психосоціальна тотожність) – баланс, узгодженість між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою.

Індивідуалізація – процес формування специфічних, неповторних ознак та властивостей особистості, що визначають її індивідуальність.

Індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності – стійка своєрідна система набуття, накопичення, переробки та використання особистістю інформації.

Індивідуальні особливості психічного розвитку – специфічні для конкретного індивіда темпи та особливості розвитку його психіки.

Інфантилізм підлітка – надмірна дитячість внутрішніх психічних проявів (емоцій, поглядів, інтересів) і поведінки, що не відповідає хронологічному віку.

Кк

Кар'єра – рух і становище людини як суб'єкта праці в системі громадських, економічних і ділових відносин, зумовлені її особистісними можливостями, ресурсами та соціально-економічною ситуацією.

Комплекс пожвавлення – позитивна емоційно-рухова реакція впізнавання та радості дитини при появі значимого дорослого.

Криза психічного розвитку – явище загострення психічних суперечностей, що супроводжується різкою і кардинальною перебудовою самосвідомості індивіда та його взаємин з навколишніми людьми.

Критицизм підлітковий – схильність підлітків скептично ставитись до пояснень дорослих, сумніватись у правильності їх доказів та шукати свої контраргументи.

Лл

Літній вік – чоловіки 60–74 років, жінки 55–74 років.

Мм

Метод вікової психології (міжвіковий проект) – це спосіб наукового вивчення змісту та механізмів психічного розвитку людини впродовж її онтогенезу.

Мнемічні прийоми – засоби організованого запам'ятовування та відтворення інформації.

Молекулярно-генетична теорія старіння – гіпотеза, згідно з якою причиною старіння є зміни генетичного апарату клітини, є однією з найбільш визнаних у сучасній геронтології.

Мудрість – експертна система знань людини, що є зорієнтованою на практичну сторону життя та забезпечує вироблення зважених суджень і прийняття поміркованих рішень.

Оо

Онтогенез – індивідуальний розвиток організму від моменту зародження і до кінця життя (від грец. «ontos» – суще і «genesis» – розвиток).

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

Особистісна стагнація – застій в особистісному розвитку людини, спричинений її зацикленістю на минулому та несприйманням подальших змін ідентичності.

Пп

Паліативна допомога – це підхід, що дозволяє поліпшити якість життя пацієнтів та їхніх сімей, які зіткнулися з проблемами смертельного захворювання, шляхом запобігання і поліпшення страждань завдяки ранньому виявленню, ретельній оцінці й лікуванню болю та інших фізичних симптомів, а також наданню психосоціальної і духовної підтримки.

Педагогічна психологія досліджує психологічні основи навчально-виховного процесу.

Педологія – наука про дітей, яка охоплює результати досліджень різних наукових дисциплін (психології, анатомії, фізіології й педагогіки), що вивчають розвиток людини.

Пенсійна зрілість – новоутворення психіки людини похилого віку, що виявляється в позитивному сприйманні перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу.

Пенсійні неврози – стани, що виникають у вигляді реакції у відповідь на небажаний або примусовий вихід на пенсію або ж неприйнятні умови для пенсійного забезпечення.

Первинна шлюбна адаптація – процес пристосування членів подружжя до шлюбного життя, який полягає в поступовому взаємному узгодженні їх думок, почуттів, потреб і поведінки.

Перинатальне середовище – умови, в яких відбувається народження дитини.

Підліткова реакція емансипації – прагнення підлітка звільнитись від опіки, контролю дорослих і здобути автономність від старшого покоління.

Підліткова реакція опозиції – протиставлення цінностей та норм підлітка вимогам дорослих.

Підлітковий аутизм – занурення у світ уявних переживань з ослабленням контакту з дійсністю, відхід від реальності, відсутність прагнення до спілкування з людьми дорослими і однолітками.

Потреба у самоствердженні – спрямованість підлітка на пошуки, виявлення та реалізацію своєї індивідуальності, унікальності в системі соціальних зв'язків.

Початкова шкільна дезадаптація – уповільнене й ускладнене пристосування першокласника до умов шкільного навчання, здебільшого спричинене низьким рівнем шкільної зрілості дитини.

Почуття дорослості – центральне особистісне новоутворення підлітка, що виражається через суб'єктивне ставлення до себе як до дорослого, уявлення себе дорослою людиною.

Пренатальний період – період розвитку від зачаття до народження.

Природжені ознаки – нейропсихічні особливості, що формуються під час пренатального розвитку дитини та впродовж її народження.

Провідна діяльність – це діяльність, яка, виникаючи в рамках нової соціальної ситуації розвитку індивіда, забезпечує розв'язання психічних суперечностей і формування психічних новоутворень.

Професійна самооцінка – оцінка суб'єктом праці самого себе як фахівця, своїх професійних можливостей, якостей, досягнень і місця в професійному середовищі.

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

Професійне «вигорання» – стійкий стан фізичного, емоційного та розумового виснаження суб'єкта праці, що супроводжується цинізмом та знеціненням професійних досягнень.

Професійне «плато» – зупинка у побудові кар'єри особистістю, стабільний період професійної діяльності зі збереженням досягнутих надбань.

Професійний цикл – система послідовних етапів професійного шляху суб'єкта праці від початку професійного самовизначення до завершення професійної діяльності.

Професійні деструкції – поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності.

Професіоналізація – процес оволодіння людиною певною професією, перехід в ряди професіоналів.

Професіоналізм – системна якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення індивідуальних здобутків у професію, стимуляція в суспільстві інтересу до своєї праці.

Психічний розвиток – процес накопичення кількісних та якісних прогресивних змін психіки, що зумовлюють формування особистості.

Психічні новоутворення – прогресивні надбання психіки, що є узагальненим результатом психічного розвитку індивіда у певному віковому періоді.

Психологічна старість – момент в житті людини, коли він сам починає визнавати себе старим.

Психологічний вік – певний, якісно своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку, обумовлений закономірностями формування організму, умовами життя, навчання і виховання, і що має конкретно-історичне походження.

Рр

Ревіталізація – новітній метод омолодження з використанням стовбурових клітин, що дозволяє не змінюючи старіючі і пошкоджені органи, без використання медикаментів і хірургічного втручання оновлювати і омолоджувати їх клітинний склад.

Ретардація – уповільнення темпів дорослішання підлітка.

Рефлекси новонародженого – рефлекси, якими володіє новонароджена дитина і більшість яких зникає на 2–4 місяці її життя.

Рефлексія – новоутворення психіки молодшого школяра, що виявляється у його здатності до самоаналізу розумової діяльності та поведінки.

Розвиток – процес необоротних, спрямованих і закономірних змін, що призводить до виникнення кількісних, якісних і структурних перетворень психіки і поведінки людини; складний поступальний рух, в ході якого відбуваються прогресивні і регресивні інтелектуальні, особистісні, поведінкові, діяльні сні зміни в людині.

Сс

Самоактуалізація – прагнення людини в своєму розвитку найбільш повно виявляти та використовувати в діяльності свої здібності, можливості й якості.

Самовизначення – центральне особистісне новоутворення раннього юнацького віку, що виявляється як формування його представниками подальшого життєвого плану та способів його реалізації.

Самоконтроль – новоутворення молодшого шкільного віку, що виявляється як спроможність до свідомого управління дитиною власною психічною та поведінковою активністю.

Самореалізація – конструктивне виявлення та втілення людиною свого особистісного потенціалу, його розвиток та збагачення.

Сенситивний період – чутливий, оптимально сприятливий до розвитку певних психічних функцій відрізок становлення особистості.

Соціалізація – процес і результат засвоєння і активного відтворення індивідом соціального досвіду (знань, цінностей, соціальної компетентності), що дає йому змогу інтегруватися в суспільство.

Соціальна геронтологія – дисципліна, що вивчає вплив умов життя на процес старіння людини і способи попередження або усунення негативного впливу факторів навколишнього середовища.

Соціальна психологія – наука, що вивчає закономірності поведінки й діяльності людей, обумовлені фактом їх включення в соціальні групи.

Соціальна ситуація розвитку – особливе поєднання внутрішніх процесів і зовнішніх умов психічного розвитку індивіда, типове для представників певного вікового періоду.

Соціальна старість – синтез усіх видів старіння; відображає становище людини в суспільстві, систему прав і вимог, що пред'являються суспільством до людини на заключному етапі його життя, характер його взаємозв'язків з оточуючими.

Соціальне обслуговування населення – соціальна технологія, що дозволяє надати необхідну підтримку громадянам в умовах складної життєвої ситуації, тобто ситуації, що порушує життєдіяльність особи (інвалідність, нездатність до самообслуговування у зв'язку з похилим віком, хворобою, сирітство, бездоглядність, малозабезпеченість, відсутність визначеного місця проживання, конфлікти і жорстоке поводження в сім'ї, самотність і т. д.), яку він не може подолати самостійно.

Соціальний вік визначають з огляду на відповідність соціального становища людини існуючим у конкретному соціумі нормам.

Соціальний фактор психічного розвитку – сукупність зовнішніх суспільних умов, з якими індивід взаємодіє в ході становлення своєї особистості.

Спадковість розглядається як здатність живих організмів відтворювати свої родові ознаки.

Спостереження як метод психології виявляється у фіксації зовнішніх проявів психіки досліджуваних – висловів, міміки, жестів, дій і вчинків.

Старечий вік – чоловіки і жінки 75–90 років.

Старіння – вікові зміни, які закономірно виникають у процесі розвитку особини. Починаються задовго до старості і призводять до поступово наростаючого скорочення пристосувальних можливостей організму.

Старість – заключний період вікового розвитку, наступний після стадії зрілості і супроводжується в тій чи іншій мірі згасанням життєвих функцій.

Супідрядність мотивів – спроможність дошкільника підпорядковувати поведінку одному домінуючому мотиву над іншими, менш вагомими.

Тт

Теорія активності – старіння як «подовження боротьби за збереження середнього віку», як новий стиль життя, в якому особистість зберігає ті ж потреби і бажання і чинить опір будь-яким змінам, намірам виключити її з суспільства.

Теорія маргінальності – розглядає старість як стан девіантності (відхилення від норми).

Тератогени – фактори, що спричинюють відхилення пренатального розвитку дитини.

Уу

Умови психічного розвитку – специфічні особливості розвитку психіки конкретного індивіда, що мають варіативний та змінний характер.

Учіння – провідна діяльність молодших школярів, що виявляється в цілеспрямованому засвоєнні ними суспільного досвіду, і, відповідно, формуванні соціальної компетентності.

Фф

Фактори психічного розвитку – обов'язкові та незмінні чинники розвитку психіки, загальні для всіх індивідів.

Фізіологічна старість визначається станом здоров'я, сукупністю фізичних відхилень організму.

Хх

Хронологічний вік (абсолютний, календарний, паспортний) – тривалість існування індивіда з моменту його народження.

Чч

Час життя – інтервал від народження до смерті, тривалість, протяжність існування.

Шш

Шкільна зрілість дошкільняти – прийнятний рівень фізичного і психічного розвитку шестирічної дитини, що забезпечує її адекватне пристосування до умов шкільного навчання.

Юю

Юнацька (молодіжна) субкультура – особливий етикоестетичний пласт, який визначає стиль життя, мислення молодих людей і відрізняється своїми звичаями, нормами та цінностями від уподобань дорослих.

Юнацький максималізм – категоричне ставлення до дійсності, спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молодої людини, завищеність її життєвих ідеалів.

ПЕРСОНАЛІЇ

Аксаріна Ніна Михайлівна (1899–1979) – радянський психолог, педагог. Разом із М. М. Щелованови розробила методику контролю за нервово-психічним розвитком дітей раннього віку, яка дозволила створити умови для боротьби із явищами шпитальності і зниженням дитячої смертності у виховних закладах.

Ананьєв Борис Герасимович (1907–1972) – радянський психолог, автор фундаментальних творів у галузі чуттєвого сприйняття, психології спілкування, педагогічної психології. Розробив систему людинознавства, в якій були інтегровані дані різних наук про людину.

Басов Михайло Якович (1892–1931) – радянський психолог. Один із засновників радянської психології, педології, педагогічної психології, психології особистості. Розробляв методи об'єктивного дослідження психічної діяльності. Автор і перший в радянській психології розробник різнорівневої концепції розвитку суб'єкта в різних видах активної (творчої) діяльності і спілкування (в ігровій, навчальній, трудовій тощо).

Божович Лідія Іллівна (1908–1981) – радянський психолог, дослідниця розвитку дитячої особистості, учениця Л. Виготського. Входила до Харківської психологічної школи.

Бронфенбреннер Урі (1917–2005) – американський психолог, спеціаліст в області дитячої психології. Створив теорію екологічних систем, згідно якої «психологічна екологія» людини розглядається як сукупність таких підсистем як мікросистема сім'ї, мезосистема локального оточення і проживання, екосистема соціальних організацій і макросистема, що формується сукупністю культурних звичаїв, цінностей і традицій.

Бюлер Карл Людвіг (1879–1963) – німецький психолог та лінгвіст. Автор праць із психології мислення і мови, загального мовознавства. Розробив неоднозначну концепцію виділення трьох стадій психічного розвитку (інстинкт, дресура, інтелект).

Венгер Леонід Абрамович (1925–1992) – радянський психолог. Вивчав сприйняття від початку його розвитку у немовлячому віці до дорослого віку. Розробив першу радянську систему тестів для дошкільників. Розробив теорію формування пізнавальних здібностей (сенсорних та інтелектуальних).

Виготський Лев Семенович (1896–1934) – видатний радянський психолог, творець культурно-історичної концепції розвитку вищих психічних функцій.

Гальперін Петро Якович (1902–1988) – радянський психолог, діяч харківської психологічної школи, московської школи О. М. Леонтьєва, експериментатор. Автор теорії планомірно-поетапного формування розумових дій. Психічну діяльність, систему психічних процесів вважав діяльністю орієнтаційною, тобто спрямованою на дослідження середовища та обставин практичної діяльності і підпорядкованою цілям останньої. Формування способів психічної діяльності людини вважав соціальним процесом, стрижнем якого є практичне перетворення матеріальних об'єктів, що супроводжується спілкуванням.

Голл Гренвілл Стенлі (1844–1924) – американський психолог, педагог. Перший президент Американської психологічної асоціації. Цікавився педологією та еволюційною теорією. Вніс великий вклад у розвиток психологічної науки та прикладної психології.

Грехем Джеоф – англійський психотерапевт, автор ряду науково-популярних книг з психології. Вважав внутрішньоутробне життя плоду «раєм».

Гроф Станіслав (1931) – чеський та американський психолог і психіатр. Один із засновників психоделічної терапії, трансперсональної психології. Створив метод холотропного дихання. Ввів поняття систем конденсованого досвіду, в основі якого лежить уявлення про те, що не всі емоційні та психосоматичні захворювання обумовлені тільки особливостями післяродового розвитку індивіда.

Дальто Франсуаза (1908–1988) – французький психоаналітик, педіатр, одна із ключових фігур французького психоаналізу і дитячого психоаналізу. Ввела поняття «несвідомий образ тіла».

Ельконін Даниїл Борисович (1904–1984) – радянський психолог. Створив оригінальну концепцію періодизації психічного розвитку в онтогенезі, розробив психологічну теорію гри, досліджував формування особистості дитини.

Еріксон Ерік Гомбургер (1902–1994) – американський психолог і психотерапевт, представник его-психології.

Заззо Рене (1910 р.) – французький психолог, очільник паризької школи генетичної психології. Займається проблемами психічного розвитку дитини. Одним із основних його методів є порівняльне дослідження розвитку гомозиготних близнюків. На відміну від школи Е. Дюркгейма розглядає психічний розвиток дитини не як перехід від несоціального до соціального, а як послідовність різних форм соціальності. Згідно Заззо, спадковість і середовище змінні, дія яких зрештою залежить від ставлення особистості до тих, хто її оточує.

Запорожець Олександр Володимирович (1905–1981) – радянський психолог. Розробляв основи теорії діяльності в онтогенетичному аспекті. Досліджував процес формування емоцій і почуттів у дошкільників.

Захаров Олександр Іванович (1940–2008) – радянський російський психолог. Один із перших у вітчизняній психотерапії почав застосовувати прийоми психодрами і арттерапії для лікування неврозів у дітей.

Квінн Вірджинія Ніколс – американський психолог, великий досвід у сфері прикладної психології.

Келер Ельза (1879–1940) – австрійський педагог і психолог. Найзначніші наукові досягнення в області психології раннього дошкільного віку, сформулювала ідею про кризу 3-х років.

Кольберг Лоренц (1927–1987) – американський психолог, професор Гарвардського університету.

Костюк Григорій Силович (1899–1982 рр.) – український радянський психолог, директор науково-дослідного інституту психології УРСР (нині Інститут психології його імені Національної АПН України). Багато уваги приділяв проблемам вікової психології. Розглядав співвідношення

біологічного та соціального в онтогенезі людської психіки, обґрунтував ідею, що онтогенетичний розвиток людини є цілісним процесом, який виражається у морфологічній, фізіологічній, психічній, соціальній формах. Вважав, що навчання й виховання є визначальними чинниками, які зумовлюють розвиток психіки. Стверджував, що соціалізація дитини відбувається через її діяльність.

Левін Курт Цадек (1890–1947) – німецький і американський психолог. Один із найбільш різнобічних і схильних до новаторства фахівців в області соціальних наук в XX ст. Засновник психологічної теорії поля, яка становить собою метод аналізу життєвого простору як окремої людини, так і групи людей.

Леонтьєв Олексій Миколайович (1903–1973) – радянський психолог, який, спираючись на ідею культурно-історичної теорії, висунув і детально розробив загальнопсихологічну концепцію діяльності.

Лісіна Майя Іванівна (1929–1983) – радянський психолог. Розробила новий напрямок у дитячій психології, що орієнтується на вивчення немовлячого віку, у якому виділила мірофази розвитку дітей цього періоду, їхню провідну діяльність та основні новоутворення.

Лурія Олександр Романович (1902–1977) – радянський психолог, засновник напряму нейропсихології. Вагомий внесок зробив у генетичну та вікову психологію, застосовував близнюків метод для з'ясування генетичних та зовнішніх факторів розвитку. Розробив методи діагностики порушень та поновлення вищих психічних функцій на основі вивчення та корегування нейронних структур мозку. Сприяв розвитку всіх галузей та напрямів психології, включаючи методологію та теорію науки.

Маслоу Абрахам Гарольд (1908–1970) – американський психолог, один із засновників гуманістичної психології. Створив ієрархічну модель мотивації. Дав опис особливостей людей, що самоактуалізуються.

Мухіна Валерія Сергіївна (1935) – радянській і російський психолог, педагог і філософ, засновник і керівник наукової школи «феноменологія розвитку і буття особистості». Заклала основи принципово нового напрямку етнопсихології: вивчення етнічної самосвідомості через її структурні ланки. Автор концепції і практичних розробок для кабінету дитячого психолога. Створила стимульні ляльки для роботи з дітьми, які мають проблеми в усвідомленні емоційних проявів людей і саморефлексії тощо. Головний розробник А-тесту «Ві-Зі-Ес», що дозволяє діагностувати і проводити тренінги спеціалістів, які працюють в екстремальних умовах.

Піаже Жан (1896–1980) – швейцарський психолог, засновник Женевської школи генетичної психології та наукового напряму – генетичної епістемології. Автор концепції стадійного розвитку психіки дитини.

Петровський Артур Володимирович (1924–2006) – радянський і російський психолог в галузі історії психології, соціальної психології та психології особистості. Сформулював оригінальну концепцію, що описує динаміку розвитку соціальних груп – теорію діяльнісного опосередкування міжособистісних відносин. Розвиток особистості описував як процес входження в соціум, як постійну зміну різних спільнот, в які він входить і кожне з таких входжень є етапом на шляху його розвитку. Розкритикував принцип провідної діяльності як підстави для побудови вікової періодизації.

Реан Артур Олександрович (1957) – російський психолог, спеціаліст в області психології особистості. Займається педагогічною психологією, психологією асоціальної та делинквентної поведінки, психологією агресії, проблемами подолання негативних наслідків соціального сирітства, психологією соціалізації і соціальної зрілості особистості, психологією соціально адаптації особистості. Один із творців нового наукового напрямку – соціальної педагогічної психології.

Роджерс Карл Ренсом (1902–1987) – американський психолог, один із засновників гуманістичної психології. Розробив недирективну психотерапію.

Рубінштейн Сергій Леонідович (1889–1960) – радянський психолог і філософ, один із творців діяльнісного підходу в психології, філософії й педагогіці.

Савчин Мирослав Васильович (1950) – радянський український психолог. Автор оригінальної психологічної концепції відповідальності, буття особистості. Розробляє психологічну концепцію здоров'я людини.

Смирнов Анатолій Олександрович (1894–1980) – радянський психолог, спеціаліст у галузі психології пам'яті, а також загальної, вікової і педагогічної психології та історії психології.

Термен Льюіс Медісон (1877–1956) – американський психолог. Займався педагогічною психологією, тестологією та проблемами розвитку інтелекту дитини. Приділяв увагу психодіагностиці, психології статі і сімейних відносин. Розробив тест, що вимірює інтелект людини.

Толстих Олександр Валентинович (1953–1997) – російський психолог, спеціаліст в області психології особистості, дитячої, вікової і педагогічної психології, соціології освіти.

Фанті Сільвіо – швейцарський психоаналітик, психіатр, засновник мікропсихоаналізу. Вперше у 1953 р. запропонував збільшити тривалість щоденних сесій з 50 хвилин до 3 годин.

Фрідман Лев Мойсейович (1916–2005) – радянський російський психолог, педагог, математик,спеціаліст у сфері педагогічної та математичної психології.

Фройд Зігмунд (1856–1939) – австрійський психолог, психіатр і невропатолог, засновник психоаналізу.

Штерн Вільям (1871–1938) – німецький психолог, спеціаліст із генетичної, диференційної й загальної психології. Автор «теорії конвергенції» (двох факторів розвитку). Досліджував мовленевий і перцептивний розвиток дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник для студ. вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – М.: Академ, проект, 2001. – 704 с.

3. Александрова М. Д. Проблемы социальной психологической геронтологи. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 136 с.

4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

5. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник. – М.: МГУ, 1990.

6. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 1991. – 224 с.

7. Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения. Т.2. – М.: Педагогика, 1979. – 399 с.

8. Божович Л. И. Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М., 1995. – 210 с.

9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2009.

10. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе / Вопросы психологии. – 1976. – №6.

11. Валлон А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.

12. Вікова психологія / За ред. Г. С. Костюка. – К.: Рад. шк., 1976. – 269 с.

13. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднийчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

14. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. – М.: Эксмо, 2003. – 512 с.

15. Власова О. І. Педагогічна психологія. – К.: Либідь, 2005.

16. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. М. В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1984.

17. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 1979.

18. Выготский Л. С. Раннее детство. Кризис трех лет // Собрание сочинений: в 6-ти т. – Т.4. – М.: Наука, 1984.

19. Гальперин П. Я., Запорожец А. В., Карпова С. Н. Актуальные проблемы возростной психологии. – М., 1978.

20. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г, Орлова Л. М. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учеб. Пособие. – М.: Педагогическое общество России, Ноосфера, 1999. – 272 с.

21. Геронтопсихология: Уч. пос. / [Под. ред. Г. С. Никифорова] – Спб.: Изд-во СПбГУ, 2007. – 391 с.

22. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. – М.: Педагогика, 1986.

23. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении. – М: 1972. – 423 с.

24. Джекоби Р. Психиатрия позднего возраста. Т. 1. – К.: «Сфера», 2002. – 390 с.

25. Долинська Л. В. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія / Л. В. Долинська, Л. М. Співак. – К.: Каравела, 2012. – 240 с.

26. Дупленко Ю. К. Старение: очерки развития проблемы. – Л.: Наука, Ленингр. отделение, 1985. – 192 с.

27. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – №4.

28. Эриксон Э. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Райгородский Д. Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ–М, 2006.

29. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Питер, 1996.

30. Заброцький М. М. Вікова психологія. – К.: МАУП, 1998.

31. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб.: МАУП, 2002. – 104 с.

32. Запорожец А. В. Избранные психологические труды в 2-х томах.– М., 1986.

33. Кле М. Психология подростка: (психосексуальное развитие). – М.: Педагогика, 1991. – 172 с.

34. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.

35. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Радянська освіта, 1989.

36. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002.

37. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.

38. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – М.: Университет Российской академии образования, 1997.

39. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. – М.: УРАО, 1999. –176 с.

40. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.

41. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1981.

42. Лэмб М. Биология старения. – М.: Мир, 1980. – 206 с.

43. Люблінська Г. О. Дитяча психологія. – К.: Вища школа, 1974.

44. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. Возрастные кризисы детства. – М.: Эксмо, 2004. – 384 с.

45. Марцинковская Т. Д. История детской психологии: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 272 с.

46. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2003. – 456 с.

47. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. – М., 2007. – 640 с.

48. Мухина В. С. Детская психология. – М., 1985.

49. Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. – Кн. 2. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 496 с.

50. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. – Кн. 2: Психология образования. – М.: Владос, 1999.

51. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник. – М.: Пед. общество России, 2000. – 442 с.

52. Обухова Л. Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. – М., 1995.

53. Павелків Р. В. Вікова психологія. – К.: Кондор, 2015. – 469 с.

54. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: пер. с фр. – М.: Просвещение, 1969.

55. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка: пер. с фр. и англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1994. – 528.

56. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 184 с.

57. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. – Суми, 2007. – 330 с.

58. Психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

59. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.

60. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2003. – 992 с.

61. Психология старости и старения. Хрестоматия / [Составители О. В. Краснова, А. Г. Лидерс]. – М.: Академия, 2003. – 416 с.

62. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А. А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 416 с.

63. Рабочая книга школьного психолога / под ред. Дубровиной И.В. – М.: Просвещение, 1991.

64. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. – М., 1994.

65. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2001.

66. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.

67. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. – М.: Аспект-Пресс, 2001.

68. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія / О. П. Сергеєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 376 с.

69. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.

70. Старение: механизмы, патология, образ жизни / под ред. Д. Ф. Чеботарева, А. В. Фролькиса. – К.: Институт геронтологии, 1985. – 155 с.

71. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 672 с.

72. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 448 с.

73. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 123 с.

74. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. – Х.: НУЦЗУ, 2014. – 236 с.

75. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М., 1995.

76. Фельдштейн Д. И. Особенности развития деятельности ребенка в онтогенезе // Вопросы психологии – 1981. – № 6.

77. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія / під ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. – Рівне: Волин. обереги, 2009. – 368 с.

78. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 1991.

79. Хрестоматия по детской психологии / под ред. Г. В. Бурменской. – М., 1996.

80. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с.

81. Шеффер Д. Дети и подростки: Психология развития. – СПб.: Питер, 2003.

Навчальне видання

КРИШТАЛЬ Микола Андрійович
СПІРКІНА Оксана Олексіївна
ФОМИЧ Микола Володимирович

ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ ТА ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ

Курс лекцій

Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного університету
цивільного захисту України,
18034, Україна, м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8.