

*Психологія
дорослішання та
дорослості*

Лекція (доц. Паркулаб О.Г.)



План

- › Психічний розвиток підлітків.
- › Психологія юнацтва.
- › Психологічні особливості раннього дорослого віку.
- › Психологія середньої дорослості.
- › Психологічні особливості людей похилого віку



Вітчизняна вікова періодизація психічного розвитку людини

Епоха дорослішання

Підлітковий період	10 (11) – 15 років
Фаза молодших підлітків	10 (11) – 13 років
Фаза старших підлітків	13 – 15 років
Юнацький період	15 – 21 рік
Фаза ранньої юності	15 – 18 років
Фаза власне юності	18 – 21 рік

Епоха дорослості

Ранній дорослий період	21 – 40 років
Середній дорослий період	40 – 60 років
Пізній дорослий період	60 років – до смерті

Етап переходу від дитинства до зрілості називають підлітковим віком і юністю.
Підлітково-юнацький вік – «революційний етап життя»
Підліток – вже не дитина, але ще й не дорослий (К. Левін)

Повноцінний розвиток підлітка відбувається в ході **провідної діяльності** - це **інтимно-особистісне спілкування** (засвоює правила поведінки, формуються погляди, переконання, принципи, ідеали, життєві цілі)

Почуття дорослості – **центральне особистісне новоутворення** підлітка, що виражається через суб'єктивне ставлення до себе як до дорослого, уявлення себе дорослою людиною.

Криза виникає через суперечність нових потреб підлітка у визнанні його дорослішання та збереженні старого ставлення дорослих



Зміни в психічному розвитку підлітка



- › Біологічні ознаки дорослості (поява вторинних статевих ознак), нові функції потребують осмислення;
- › нерівномірний розвиток кровоносної системи (серце росте швидше, ніж судини) може спричинювати погане самопочуття, головний біль, періодичне зниження розумової працездатності;
- › у нервовій діяльності підлітка процеси збудження переважають над гальмуванням, що викликає часті перепади настрою, підвищену чутливість, дратівливість;
- › нерівномірне формування опорно-кісткової системи;
- › формування нового образу «Я», множинність ролей, рольовий дисонанс;
- › Я-концепція і соціальна концепція зазнають змін (в юнацькому віці конкретизуються в складанні життєвих планів);
- › новий тип стосунків з батьками («ефект зняття з п'єдесталу». по-іншому їх сприймають, менше проводять часу, підвищується конфліктність);
- › залежність від стосунків з ровесниками, потяг до компаній, схильність до таємничості (дружба, романтичні стосунки);
- › засвоєння дорослих ролей і обов'язків (розвиток ідентичності)
- › рівень зрілого мислення проявляється з підліткового віку (здатність розмірковувати про реальні та гіпотетичні події, пошук можливостей і рішень)

Отипувальник
для батьків на
визначення
змін у
поведінці
дітей – від 9
до 13 років, за
Карлом
Пікхардом

- молода людина поводиться так, ніби батьки менше за неї розуміють і знають, недовіра до думки батьків;
- частіше скаржиться на несправедливість батьків;
- частіше зволікає з відповіддю на прохання батьків;
- демонструє зниження академічної мотивації та бажання виконувати шкільні завдання;
- демонструє більшу розсіяність і труднощі з концентрацією уваги;
- стає більш неорганізованою і забудькуватою;
- живе в кімнаті, в якій переважає безлад;
- стає менш відвертою, некомунікабельною;
- хоче більше особистої приватності;
- частіше нудьгує;
- стає більш егоцентричним членом сім'ї;
- більше часу проводить з однолітками, а не з батьками та сім'єю;
- все більше захоплюється особистим зовнішнім виглядом і одягом.
- прагне до більшої соціальної свободи та самовираження;
- більш самокритична;
- більш вразлива до батьківських зауважень і жартів;
- більш примхлива, емоційно напружена, легко засмучується;
- прагне діяти і здаватися більш жіночною або мужньою;
- сприймає батьківські допомогу і турботу швидше як належне;
- більше приваблюють соціальні мережі, текстові повідомлення та Інтернет-розваги;
- можуть довго не засинати, вести нічне життя;
- чутливі до думки ровесників,

Типові причини конфліктів педагогів та підлітків

ПЕДАГОГИ

- › авторитарний стиль ставлення до підлітків, ігнорування їх ініціативи;
- › упереджене ставлення до учнів, необ'єктивне оцінювання;
- › висміювання фізичних якостей підлітків чи їх романтичних почуттів

ПІДЛІТКИ

- › неадекватні способи вираження почуття дорослості;
- › демонстрація хронічної байдужості до навчання;
- › надмірний критицизм, ігнорування вимог учителя

Вплив стилів батьківського виховання на результати психічного розвитку підлітка

Стилі виховання	Наслідки для психічного розвитку підлітків
Авторитетний - високі вимогливість і прийняття (розуміння і прийняття дитини та розумні вимоги до неї, наявність постійного контролю їх дотримання)	Висока самоповага і самооцінка, значні соціальні вміння, велика увага до соціальних та моральних проблем, хороша навчальна успішність
Авторитарний - низькі прийняття, чуйність, високий контроль (надмірні вимоги та жорсткий контроль у поєднанні з нечутливістю, неухважністю до потреб дитини)	Середні соціальні вміння, високий рівень тривожності, нестійка самооцінка, несамостійність і підвищена конформність до впливу ровесників
Потуральний - низька вимогливість і контроль (обмежена кількість правил та вимог, значна свобода дитини й її гіперопіка батьками)	Низькі соціальні вміння, пасивність, інфантилізм та егоїзм, слабкий самоконтроль, схильність до демонстративної та аморальної поведінки
Відсторонений – низькі прийняття і чуйність (відмежованість і нечутливість батьків до потреб дитини, обмаль правил та обмежень для неї)	Низькі соціальні вміння, занижена самооцінка, висока тривожність та агресивність, схильність до неконтрольованої й аморальної поведінки

Рекомендовані відеофільми з теми «Психологія підлітків»



1. <https://www.youtube.com/watch?v=PzyXGUCngoU> Підлітковий вік: прискорений курс психології (9 хв.)
2. [Кашфія Рахман: Як ризик змінює мозок підлітків | TED Talk](https://www.ted.com/talks/kashfia_rahman_how_risk_taking_changes_a_teenager_s_brain/transcript?language=uk)
https://www.ted.com/talks/kashfia_rahman_how_risk_taking_changes_a_teenager_s_brain/transcript?language=uk (10 хв.)
3. Ось чому підліткому бути важко. Вся справа в мозку.
<https://www.youtube.com/watch?v=n60UP1UbWh8> (10 хв.).
4. Психологи підказали, як виховати здорові життєві цінності у дітей. Спойлер — мова не про моральність <https://health.nv.ua/ukr/happiness/yak-vihovati-ditinu-i-rozvinuti-v-nomu-zdorovi-cinnosti-doslidzhennya-50148263.html>

Мобільний додаток Mental Trek

В Україні запустили додаток для підлітків, який в форматі інтерактивного квесту навчає, як піклуватись про своє психічне здоров'я, отримати допомогу в кризових ситуаціях, протистояти булінгу і ще багато чого корисного. Завантажуйте і поширюйте:

для iOS <https://apple.co/3x4ahyl>

для Android <https://bit.ly/2VinXsR>

Завдання для самоперевірки:

π

1. Який процес фізичного розвитку підлітка найбільше впливає на його психіку:
а) швидке зростання, б) акселерація, в) ретардація, г) статеве дозрівання.
2. Явище прискорених темпів статевого дозрівання підлітка на фоні повільніших темпів психічного розвитку – це визначення якого явища:
а) підліткової шкільної дезадаптації,
б) пубертатного «стрибка»,
в) підліткової важковихованості,
г) підліткового інфантилізму
3. «Хочу бути таким, як всі» і «Невже я такий, як всі» – це вияви якої суперечності психічного розвитку підлітка:
а) між конформізмом і прагненням до індивідуальності,
б) між різним рівнем фізичного та психічного розвитку,
в) між тенденцією до самоствердження та залежністю від дорослих,
г) між реакціями емансипації щодо дорослих та групування щодо ровесників
4. Що уособлює феномен «зняття з п'єдесталу» у спілкуванні підлітків з батьками:
а) перехід авторитету від батьків до педагогів,
б) прояви конфлікту поколінь,
в) повна втрата довіри підлітків до батьків,
г) критичне ставлення підлітків до батьків, аналіз їх особистісних якостей
5. Що найчастіше стає приводом для конфліктів підлітків з учителями:
а) нецікаве викладання предмету, б) байдуже ставлення вчителя до підлітків,
в) думка батьків підлітка про цього вчителя,
г) практикування педагогом авторитарного ставлення до підлітків.
6. Яке негативне явище підліткового віку може спричинюватись такими факторами, як біологічні вади розвитку, помилки сімейного та шкільного виховання і соціальна ізоляваність підлітка:
а) надмірна сором'язливість,
б) підлітковий критицизм,
в) підлітковий інфантилізм,
г) важковихованість підлітків

7. Яка особливість психіки підлітків зумовлює їх прагнення до перебудови взаємин з батьками та вчителями:
- а) реакції емансипації та опозиції,
 - б) формування абстрактного мислення,
 - в) поява почуття дорослості та його підтвердження,
 - г) зростання комунікабельності підлітків.
8. Виберіть назву центрального новоутворення психіки підліткового віку:
- а) адекватна самооцінка,
 - б) девіантна поведінка,
 - в) почуття дорослості,
 - г) самовизначення.
9. Яка діяльність є провідною для підліткового віку:
- а) учіння,
 - б) спілкування з ровесниками,
 - в) праця,
 - г) інтелектуальні та спортивні ігри.
10. Який вид мислення починає інтенсивно формуватись в підлітковому віці:
- а) наочно-образне,
 - б) наочно-дійове,
 - в) гіпотетичне,
 - г) абстрактне.
11. Загострення суперечності між сформованим почуттям дорослості та недостатнім його підтвердженням та виявами – це ознаки якого явища підліткової психології: а) важковиховуваності, б) підліткової акселерації, в) кризи 13 років, г) підліткового інфантилізму.
12. Яка психічна суперечність лежить в основі розгортання у підлітків кризи 13 років:
- а) між сформованим почуттям дорослості і недостатнім його підтвердженням,
 - б) між високим рівнем домагань і обмеженим життєвим досвідом,
 - б) між зниженням інтересу до навчання і вимогами дорослих,
 - в) між різними напрямками фізичного і психічного розвитку.

ЮНАЦЬКИЙ ВІК

охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність.

Г.С. Абрамова : «Юнацький вік – це вік зростання сили «Я» особистості, її здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби».

УВАГА! Ще донедавна для психічного розвитку розвиток закінчувався в юнацькому віці. Зараз психологи говорять про процес розвитку впродовж ЖИТТЯ.

- › У даному періоді на перший план висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодої людини, її майбутніми намірами.
- › **Самовизначення** – центральне особистісне **новоутворення раннього юнацького віку**, що виявляється як формування його представниками подальшого життєвого плану та способів його реалізації.
- › Головною **суперечністю** ранньої юності є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід.

Диференціація психічних особливостей юнаків та дорослих

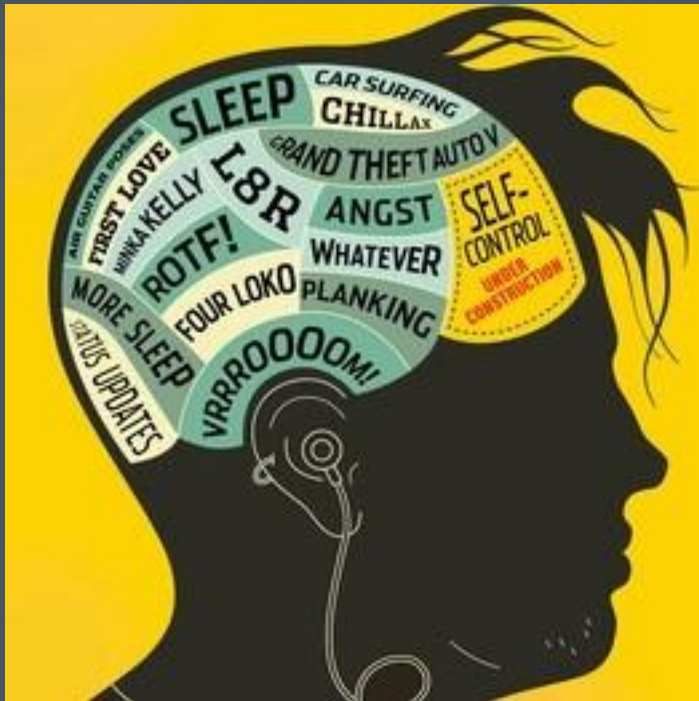
ДОРΟΣЛІ

- › Обережність, що базується на досвіді;
- › порівняння минулого і сьогодення;
- › реалізм з нотками скептицизму;
- › Консервативність, прив'язаність до традицій;
- › Прийняття життя, реальності;
- › Бажання зберегти молодість, страх перед старістю;
- › Консервативні погляди на поведінку, яка має відповідати віку

ЮНАКИ

- › Авантюризм, ризикованість;
- › Актуальне сьогодення і майбутнє, минуле не важливе;
- › ідеалізм та оптимізм;
- › Ліберальність, схильність до експериментів, новацій;
- › Критика існуючого, бунтарство;
- › Прагнення до дорослості, заперечення старості;
- › Готовність до порушення поведінкових стереотипів, терпимість до відхилень

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАДАЧІ



- › Шістнадцятирічна Тетянка скаржиться подрузі: «Батьки мене не розуміють! Кажуть, що люблять, але хіба так люблять? Завжди підозри, запитання – з ким була, де була; мої речі потайки оглядають. І постійно сварять. І це все через любов, так?» Встановіть причини нездорових взаємин дівчини з батьками та їх наслідки для психіки Тетяни.
- › Першокурсниця Олена ділиться враженнями з подругою: «Якось мені важко навчатися в університеті. У школі було легше. До зростання навчального навантаження я вже звикла, навіть відвідування бібліотеки не викликає відрази. Однак викладачі мене не вирізняють як особистість, для них я рядова дівчина з потоку. Одногрупники якісь недружні, кожен в світі своїх інтересів та подій». Визначте причини труднощів адаптації Олени до навчання в університеті.

Кризи періоду ранньої дорослості

Криза 23 років	Даний вік можна розглядати в контексті переживання нормативних та ненормативних криз. Перша криза 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
Криза 33 років	Наступна криза визначається необхідністю корекції життєвих планів , їх приземлення до можливостей та обставин. На основі накопиченого життєвого досвіду 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 (створення сім'ї, професійна реалізація, спосіб життя).
Криза середини життя (37-40 років)	Криза середнього віку настає, коли людина усвідомлює, наскільки її мрії, життєві цілі розходяться із реальним станом речей. На передній план виходить діяльність спрямована на оцінку досягнення відповідних очікувань у професійній, соціальній та інших сферах життя. Переосмислення рутинного досвіду (професія, партнерство, дозвілля втрачають свою привабливість). Людина прагне до перелому (зміна професії / або розірвання шлюбу), хоче почати все заново, але в кінцевому підсумку знову настає стадія рутини (причому, набагато швидше). Терапія «розумового» подолання кризи середини життя (раціональні зміни).

- **Криза середини життя (37-40 років).** Уперше описана Еліотом Жаком в 1965 році.

Одна із найскладніших нормативних криз дорослості. 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 (рутинність),
- якщо життєві досягнення сприймаються як невідповідні ідентичності.

Ймовірність гострого переживання кризи середини життя людиною різко зростає в умовах економічних та соціальних негараздів країни.

Типові причини розлучень в середній дорослості

Алкоголізм, рутинність сімейного життя, безвідповідальне ставлення до сімейних обов'язків, хвороба одного із членів подружжя, несумісність характерів, зрада чи підозра на неї тощо

- Криза середнього дорослого віку (приблизно в 53-56 років)

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.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАДАЧІ:



- › Молоде подружжя одружилось через пристрасне кохання. Через півроку вже говорять про розлучення. Причина? «Неконтактність». «Вона завжди влаштовує скандал через дрібниці. Ніколи ні в чому не поступиться», – скаржиться чоловік. «Він все робить невчасно, зі мною не рахується. Про що не попросиш, все завтра, завтра...» – висуває контраргумент дружина. Які особистісні якості подружжя є причиною розгортання негативних взаємин між ними?
- › Визначте ймовірні причини поведінки чоловіка Ольги, виходячи з її розповіді: «Коли ми тільки почали зустрічатися з моїм майбутнім чоловіком, я іноді бувала в нього вдома. Там завжди панував порядок. Чоловік все робив сам. Але після нашого одруження він ніколи за собою не прибирає. Я не хочу ходити за ним і доглядати, як за маленьким».
- › На консультації у психолога сорокарічний чоловік з болем у голосі говорить: «Я відчуваю якийсь вакуум у житті. Спочатку професія мені подобалась, намічались перспективи кар'єрного просування. Далі непорозуміння з дружиною змусили мене ще більше заглибитись у роботу, яку сприймав як віддушину. Здавалось, начальство цінувало мої старання, я періодично отримував премії. Однак, коли з'явилась чергова вакансія на підвищення, вибрали не мене. Охопила хвиля розчарування, відчаю, далі байдужість». Яке психологічне явище відображає розповідь чоловіка? З'ясуйте причини переживання ним цього явища.

ПІЗНІЙ ДОРОСЛИЙ ПЕРІОД 60 РОКІВ – ДО СМЕРТІ

Вік пізньої дорослості характеризується такими змінами:

- марніння (занепад) – старіння шкіри, м'язів, органів чуття та інших органів, а також можлива розумова деградація;
- ригідність (заскнілість) - втрата пластичності, посилення негнучкості старої людини;
- незалученість («втрата сім'ї», скорочення обсягу ролей, припинення діяльності, втрата духу суперництва, вікові очікування)

Особистісна стагнація – застій в особистісному розвитку людини, спричинений її зацикленістю на минулому та несприйманням подальших змін ідентичності

Пенсійна зрілість – новоутворення психіки людини похилого віку, що виявляється в позитивному сприйманні перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу

- › Якщо процес старіння різноманітний і модифікується, то є можливість також і перебудувати його. Це завдання літніх людей і їхнього оточення та суспільства.
- › Мудрість – експертна система знань людини, що є зорієнтованою на практичну сторону життя та забезпечує вироблення зважених суджень і прийняття поміркованих рішень.



ЗАВДАННЯ до теми: психологічні особливості раннього дорослого віку, психологія середньої дорослості.

Мета: виявлення базових особистісних якостей і цінностей представників ранньої та середньої дорослості, їх диференціація; розвиток креативного мислення і соціального прогнозування

Форма роботи: модифіковане анкетування.

Обладнання: по два екземпляри аркушів з формами для анкетування.

Хід дослідження
Запропонуйте одному представнику ранньої дорослості та ще одному – середньої дорослості – скласти своєрідний герб своєї особистості, почергово заповнивши питання анкети:

- › Три ваші найважливіші особистісні риси: _____
- › Три ваші найважливіші життєві цінності: _____
- › Три ваші найвагоміші життєві досягнення: _____
- › Три ваші найважливіші задуми на майбутнє: _____

Після заповнення дорослими анкети, проаналізуйте записи та співставте їх, визначивши спільні та відмінні психологічні прояви представників різних вікових періодів.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА:

Бенеш Г. Психологія : довідник,
Київ, 2007.

Сергеєнкова О. П., Столярчук О.
А., Коханова О. П., Пасека О. В.
Вікова психологія. Навч. посіб.
Кб]d, 2012. 376 с.

Говорун Т.В., Кікінежді О.М.
Гендерна психологія. Київ, 2006.

Крайг Г. Психологія розвитку.
СПб.: Питер, 2002.

Денис Логвиненко
Життя після смерті. Чого
досягла death tech
індустрія" <https://biz.nv.ua/ukr/experts/yak-tehnologiji-ozhivlyayut-pomerlih-blizkih-shcho-take-death-tech-ostanni-novini-50159193.html>

МН4U - Дізнайтеся більше про
психічне здоров'я в Україні!
<https://www.mh4u.in.ua/>

