Тема 11. Розвиток особистості: чинники, соціалізація, вікові кризи

План лекції

11.1. Чинники та закономірності розвитку особистості

11.2. Періодизації розвитку особистості та вікові кризи

11.3. Ранній досвід, життєві події та розвиток особистості впродовж життя

Література: [1, 4, 6, 7, 13, 16]

11.1. Чинники та закономірності розвитку особистості

Розвиток особистості як процес і результат. Розвиток особистості – це послідовні, закономірні та, як правило, незворотні кількісні й якісні зміни, що відбуваються під впливом біологічних, соціальних та індивідуальних чинників і виявляються в ускладненні психічних структур, зростанні самостійності та відповідальності. Його слід відрізняти від дозрівання (біологічно зумовлених змін), росту (кількісного накопичення), навчання й виховання (організованих впливів) та формування (становлення нових якостей унаслідок усіх цих процесів). Розвиток водночас є процесом (динаміка змін) і результатом (досягнутий рівень зрілості, ідентичності, компетентності) [6; 7].

Рушійні сили та закономірності. У вітчизняній традиції рушійною силою розвитку вважають суперечності між новими потребами особистості та можливостями їх задоволення; їх подолання веде до нових досягнень. Сучасні підходи наголошують на взаємодії «природи» і «середовища» й на активній ролі самої людини: вона обирає середовища, інтерпретує досвід і ставить цілі, тобто є «агентом» власного розвитку. Закономірності розвитку: нерівномірність і гетерохронність (різні функції дозрівають із різною швидкістю), чутливі періоди, кумулятивність раннього досвіду, але й можливість зміни на пізніших етапах; індивідуальна варіативність траєкторій.

Спадковість. Поведінкова генетика показує, що індивідуальні відмінності в рисах особистості приблизно на 40 % пов'язані з генетичними відмінностями. Це результат метааналізу, який об'єднав дані близнюкових, усиновлювальних і родинних досліджень. Генетична схильність не означає «долі»: гени впливають на реагування, чутливість до середовища й вибір середовищ, а їхній ефект змінюється з віком. Одне з найбільш усталених відкриттів галузі – спадковість психологічних ознак значна, водночас вплив сімейного середовища, спільного для братів і сестер, виявляється меншим, ніж припускали раніше; більший внесок мають середовища, специфічні для кожної людини, та випадкові події.

Середовище, виховання та порядок народження. Середовище охоплює родину, школу, групи однолітків, медіа, культурні норми й матеріальні умови. Виховання – цілеспрямований вплив на розвиток; його результати залежать від емоційного тепла, послідовності вимог, підтримки автономії та моделі поведінки дорослих. Для простих гіпотез про порядок народження («старші – відповідальніші, молодші – бунтівливіші») масштабне дослідження не знайшло суттєвих ефектів: різниці в рисах особистості між старшими й молодшими дітьми були мінімальними. Це приклад того, як популярні уявлення потребують емпіричної перевірки.

Власна активність особистості. Людина розвивається не лише під впливом оточення: вона відбирає й конструює середовища (обирає друзів, діяльність, інформацію), по-різному реагує на однакові події, ставить цілі та прикладає зусилля. З віком зростає частка вибору та самоорганізації. Відомі в поведінковій генетиці кореляції «ген–середовище» ілюструють цю динаміку: діти з певними схильностями викликають певні реакції дорослих і шукають відповідні середовища. Тому у практиці допомоги важливо розвивати суб'єктність – віру у можливість впливати на своє життя, а не лише змінювати зовнішні умови.

Соціалізація та індивідуалізація. Соціалізація – процес засвоєння людиною соціального досвіду, норм, цінностей і ролей, а також його активне відтворення.

Механізми: наслідування, ідентифікація, підкріплення, навіювання, соціальне порівняння, рольове привласнення, рефлексія. Інститути: сім'я, дошкільні та шкільні заклади, групи однолітків, професійне середовище, медіа, спільноти. Традиційно виокремлюють дотрудову, трудову та післятрудову стадії. Індивідуалізація – зворотний бік процесу: формування власної позиції, автономії та неповторності. Здоровий розвиток передбачає баланс: соціалізація без індивідуалізації призводить до конформізму, індивідуалізація без соціалізації – до ізоляції [1; 7].

Вікові задачі розвитку. Кожен віковий період ставить перед людиною типові завдання: освоїти нові форми діяльності й спілкування, сформувати нові якості та ставлення. Успішне виконання завдань готує ґрунт для наступного етапу, невдача створює вразливість. Поняття «завдань розвитку» допомагає психологу оцінювати, чи труднощі клієнта належать до нормативних, чи свідчать про відхилення від очікуваного, але його слід застосовувати з урахуванням культури та історичного періоду: в різні епохи й суспільства терміни досягнення дорослості, шлюбу, батьківства чи початку кар'єри суттєво відрізняються [13].

Нормативні та ненормативні впливи. У розвитку особистості виокремлюють нормативні вікові впливи (біологічне дозрівання, вступ до школи, професійний вибір), нормативні історичні впливи (війни, економічні кризи, технологічні зміни, епідемії, які торкаються всього покоління) та ненормативні події (хвороба, втрата близьких, переїзд, перемога чи поразка, що не мають чітких вікових термінів). Така класифікація пояснює, чому люди одного віку мають різні життєві траєкторії, і чому досвід молоді, що дорослішає під час війни, відрізняється від досвіду попередніх поколінь. Для психолога це підстава ніколи не оцінювати розвиток лише за «паспортним віком».

Спадковість і середовище: як це пояснювати клієнтові. Люди часто питають: «Я таким народився чи мене таким зробили?» Коректна відповідь розкриває взаємодію: біологічні схильності задають діапазон реакцій, а досвід

визначає, які саме форми вони набувають; значна частина впливу середовища є індивідуальною (неспільною для дітей однієї родини), тому брати й сестри, які ростуть в одній сім'ї, можуть помітно відрізнятися. Така відповідь знімає як фаталізм («нічого не зміниш»), так і самозвинувачення («усе залежить від виховання»).

11.2. Періодизації розвитку особистості та вікові кризи

Психосоціальна періодизація Е. Еріксона. Е. Еріксон описав вісім стадій, на кожній з яких людина долає певну «кризу» як вибір між двома полюсами. У немовлячому віці – довіра чи недовіра; у ранньому дитинстві – автономія чи сором і сумнів; у дошкільному віці – ініціатива чи вина; у молодшому шкільному – працьовитість чи неповноцінність; у підлітковому та юнацькому віці – ідентичність чи рольова дифузія; у молодій дорослості – інтимність чи ізоляція; у зрілості – генеративність (піклування про наступні покоління) чи застій; у старості – цілісність чи відчай. Позитивне вирішення кожної кризи формує «чесноту» (надію, волю, цілеспрямованість, компетентність, вірність, любов, турботу, мудрість). Модель цінна тим, що охоплює все життя і пов'язує особистісний розвиток із соціальними вимогами.

Когнітивний розвиток за Ж. Піаже. Ж. Піаже виокремив чотири стадії розвитку мислення: сенсомоторну (від народження приблизно до двох років), передопераційну (2–7 років: символічна функція, егоцентризм), конкретних операцій (7–11 років: логічні операції над реальними предметами) та формальних операцій (з 11–12 років: абстрактне й гіпотетичне мислення). Дитина активно конструює знання, перебудовуючи схеми через асиміляцію та акомодацію. Сучасні дослідження уточнюють, що діти раніше, ніж вважав Піаже, виявляють деякі когнітивні здібності, а стадії менш різко відмежовані; проте ідея якісних змін мислення з віком та активної ролі дитини залишається впливовою [13].

Моральний розвиток за Л. Колбергом. Л. Колберг, спираючись на відповіді людей на моральні дилеми, описав три рівні моральних суджень: доконвенційний (орієнтація на покарання й власну вигоду), конвенційний (орієнтація на очікування групи, закон і порядок) та постконвенційний (орієнтація на загальні етичні принципи, права й справедливість). Критики вказують, що рівні судження не завжди пов'язані з реальною поведінкою, модель більше відображає західні уявлення про справедливість і недостатньо враховує турботу та емоції; сучасні моделі підкреслюють роль інтуїцій та соціальних чинників. Для практики модель корисна для розуміння логіки вибору людини в моральних конфліктах.

Культурно-історичний підхід Л. Виготського. За Л. Виготським, вищі психічні функції (довільна увага, пам'ять, мовлення, мислення) виникають спочатку як форма співпраці між дитиною та дорослим і лише згодом стають внутрішніми. Ключові поняття: соціальна ситуація розвитку (специфічне співвідношення дитини й соціального оточення на кожному віці), зона найближчого розвитку (різниця між тим, що дитина робить самостійно, і тим, що може зробити за допомоги дорослого), вікові новоутворення. Ці ідеї поширено в сучасній освіті та теоріях діяльності, які розвивають і переосмислюють ці поняття. Практичне значення полягає в тому, що допомога повинна орієнтуватися на потенціал розвитку людини, а не лише на актуальний рівень.

Вікові кризи: природа та критика поняття. Віковою кризою називають період, коли попередні способи взаємодії зі світом перестають задовольняти нові потреби: з'являється опір, негативізм, пошуки нового. Традиційно виокремлюють кризи новонародженості, одного року, трьох, семи років, підліткову (11–15) та юнацьку (17–18) і кризи дорослості (близько 30 років, середини життя, виходу на пенсію). Сучасні дані показують, що «кризи» не є універсальними й обов'язковими: у багатьох людей розвиток відбувається поступово, а виражена криза частіше пов'язана з несприятливим середовищем

чи накопиченням стресів [13]. Практичний висновок: зміни в поведінці дитини чи дорослого варто розглядати з урахуванням віку, але не списувати серйозні проблеми на «вікову кризу».

Дитинство та підлітковий вік. У ранньому дитинстві провідну роль у розвитку відіграє емоційний зв'язок з дорослими, предметна діяльність і мовлення; у дошкільному віці – гра та формування Я-образу; у молодшому шкільному віці – навчальна діяльність, формування працьовитості й самооцінки. У підлітковому віці різко зростає значення однолітків, посилюються рефлексія й потреба в автономії, відбувається нейробіологічне дозрівання систем, які відповідають за контроль імпульсів, що частково пояснює схильність до ризику. Підліткам потрібні підтримка автономії, чіткі межі, безпечні способи випробувати себе, а також повага до їхніх думок [13].

Юність і виникаюча дорослість. У юнацькому віці провідними стають професійне та життєве самовизначення, формування світогляду й ідентичності. В сучасних суспільствах період між підлітковим віком і повною дорослістю подовжився: багато молодих людей довше навчаються, пізніше створюють сім'ї та знаходять стабільну роботу. Дж. Арнетт описав цей час як «виникаючу дорослість», для якої характерні пошуки ідентичності, нестабільність, самозосередженість, відчуття проміжності та багато можливостей. Для студента-психолога це час професійного самовизначення, і підтримка наставників, супервізія та зв'язок із практикою мають особливе значення.

Дорослість. Дорослість характеризується виконанням соціальних ролей (професіонал, партнер, батько чи мати, громадянин), відповідальністю та генеративністю. Лонгітюдні дослідження показують, що в середньому з віком найпослідовніше зростає емоційна стабільність (нейротизм знижується), а зміни рис загалом мають напрям до більшої зрілості – це називають принципом особистісного дозрівання. Водночас індивідуальні відмінності значні, а великі життєві події (шлюб, народження дитини, втрата роботи, хвороба) можуть пришвидшувати або гальмувати зміни. Психотерапевтичні та інші втручання

здатні змінювати риси (наприклад, знижувати нейротизм), що підтверджує пластичність особистості дорослої людини.

Старість. У пізньому віці людина переживає зміни тілесних можливостей, втрату частини ролей (професійної, інколи подружньої), зустрічається з втратами близьких. Центральне психологічне завдання за Е. Еріксоном – збереження цілісності: прийняття прожитого життя, осмислення його як цілого, готовність до завершення. Самооцінка в середньому знижується після 60 років, але багато літніх людей зберігає задовільний рівень добробуту, особливо за наявності підтримки, діяльності та смислів. Для психолога важливі профілактика ізоляції, підтримка автономії, робота з втратами й пошук нових джерел смислу.

Обмеження вікових схем. Періодизації Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л. Колберга створено на матеріалі окремих культур і епох; їх критикують за недостатнє врахування культурних і гендерних відмінностей, надто жорсткі вікові межі та припущення про стадійність. Сьогодні їх використовують як евристичні моделі, що допомагають зрозуміти типові завдання і ризики, а не як норми, від яких людину оцінюють. Практичне правило: порівнювати людину насамперед із нею самою (її попередній рівень, ресурси, обставини), а вікові орієнтири – лише як додаткову інформацію.

Дорослість як період розвитку. Раніше розвитку особистості приділяли основну увагу в дитинстві, але лонгітюдні дослідження засвідчують зміни впродовж усього життя. У дорослому віці на розвиток впливають освіта, професія, шлюб і батьківство, втрати, рішення про зміну діяльності, хвороби. Люди часто повідомляють про зростання відповідальності, емоційної рівноваги та вміння працювати з іншими, проте ці тенденції не є універсальними, а траєкторії значно різняться: після кризових подій трапляються як позитивні, так і негативні зміни. Цей факт підтверджує, що консультування й психотерапія мають сенс на всіх етапах життя.

Підлітковий вік: типові запити та підхід. У підлітковому віці психолог частіше стикається з питаннями ідентичності, ставлення до тіла, стосунків з однолітками й батьками, навчального навантаження, ризикованої поведінки. Ефективна взаємодія ґрунтується на повазі до дедалі більшої автономії, прозорих правилах конфіденційності (з поясненням її меж), підтримці позитивних форм самовираження, співпраці з родиною й школою. Критика, моралізаторство та порівняння з однолітками, як правило, лише посилюють опір.

11.3. Ранній досвід, життєві події та розвиток особистості впродовж життя

Прив'язаність і ранній досвід. Теорія прив'язаності розглядає ранні стосунки між дитиною та значущим дорослим як основу для формування внутрішніх робочих моделей себе та інших. Безпечна прив'язаність пов'язана з кращою здатністю регулювати емоції, шукати допомогу й будувати близькі стосунки, тоді як тривожна й уникаюча підвищують вразливість до стресу [16]. Типи прив'язаності не є «вироком»: стосунки з партнером, терапевтом чи наставником можуть сприяти «набутій безпеці».

Несприятливий досвід дитинства. Насильство, зневага, дисфункція в родині, втрата батьків, хронічна бідність та інші несприятливі події у дитинстві належать до чинників ризику для психічного та фізичного здоров'я. Метааналіз, який об'єднав дані десятків досліджень, показав, що кумулятивна кількість таких подій пов'язана зі значно вищим ризиком проблем психічного здоров'я, ризикової поведінки та соматичних захворювань у дорослому віці; особливо виражені зв'язки за чотирьох і більше типів несприятливого досвіду. Водночас більшість дітей, які пережили складнощі, не мають тяжких наслідків; захисну роль відіграють хоча б одна стабільна підтримувальна доросла особа, безпечне середовище та навички саморегуляції. Тому роль профілактики та ранньої допомоги надзвичайно велика.

Життєві події. Життєві події – значущі зміни в житті людини: нормативні (вступ до школи, одруження, народження дитини, вихід на пенсію) та ненормативні (хвороба, втрата, розлучення, катастрофа, війна). Їхній вплив на особистість залежить від того, чи є вони очікуваними, контрольованими, чи накопичуються, і від ресурсів людини. Події можуть спричиняти як погіршення (стрес, симптоми), так і зростання (нові цінності, зміцнення стосунків), що підкреслює важливість того, як людина осмислює пережите [13].

Розвиток особистості в умовах війни й вимушеного переміщення. Огляд досліджень дітей у контексті катастроф, війни й тероризму показує, що ризик зростає внаслідок втрати або розлуки з опікунами, прямого насильства, переміщення, зруйнованих шкіл та спільнот, і що наслідки накопичуються за тривалого впливу. Водночас більшість дітей виявляє стійкість; чинниками захисту є безпечні стосунки з турботливими дорослими, функціонування батьків і спільноти, продовження навчання, звичні ритуали, друзі та діяльність, що має смисл. Для дорослих і підлітків важливі підтримка ідентичності, відновлення ролей та життєвого плану. Для психологів і педагогів це означає пріоритет безпеки, стабілізації режиму, роботи з батьками та опікунами й відновлення навчання й гри.

Біографічний підхід і життєвий шлях. Життєвий шлях – послідовність подій, виборів і ролей, що утворює біографію особистості. Біографічний підхід розглядає розвиток у контексті історичного часу, соціальних умов і особистих рішень; поєднує аналіз «об’єктивних» подій і суб’єктивних інтерпретацій. Методи: біографічне інтерв’ю, «лінія життя», аналіз ключових подій і поворотних пунктів, наративний аналіз. Біографічний метод дає змогу побачити, як ранні умови, життєві рішення та випадкові події взаємодіють у формуванні особистості, і є ефективним у консультуванні та реабілітації, де людина реконструює власну історію [4].

Особистісна зрілість і розвиток упродовж життя. Особистісна зрілість характеризується відповідальністю за власні рішення, емоційною стабільністю

й толерантністю до невизначеності, здатністю до близькості та піклування про інших, узгодженою системою цінностей і життєвою перспективою; розвиток триває впродовж життя, хоча вікові рамки й темпи індивідуально варіюють. Дослідження показують, що найбільші зміни в рисах відбуваються у молодості, але й надалі особистість залишається відносно пластичною, а цілеспрямована робота, терапія чи нові ролі можуть її змінювати.

Збирання біографічних даних у практиці. Під час консультування чи обстеження психолог збирає анамнез життя: умови раннього розвитку, особливості сім'ї, навчання, професійний шлях, значущі втрати, перенесені травми, соціальну мережу, ресурси. Така інформація необхідна для розуміння причин труднощів і планування допомоги, проте її збирають з повагою й обережністю, не змушуючи людину повертатися до болісних тем без підготовки; важливі інформована згода, конфіденційність і готовність надати підтримку. У роботі з дітьми й підлітками користуються даними від батьків або опікунів та вчителів.

Практичні висновки для клінічної, реабілітаційної та екстремальної психології. По-перше, розвиток особистості є результатом взаємодії спадковості, середовища та власної активності людини; жоден чинник не пояснює все. По-друге, ранні несприятливі події підвищують ризик проблем, але не визначають долі: стабільна підтримка й навички здатні знижувати ризик. По-третє, на кожному віковому етапі діє своя логіка завдань, що потрібно враховувати під час планування допомоги. По-четверте, війна та вимушене переміщення порушують усталені ролі й плани, тож відновлення режиму, безпеки та зв'язків – необхідна основа подальшої роботи.

Захисні чинники й ресурси розвитку. Під час роботи з людьми, які пережили несприятливий досвід, фахівці оцінюють не лише ризики, а й захисні чинники: стабільні стосунки з принаймні одним турботливим дорослим, здатність до саморегуляції, пізнавальні та практичні здібності, віру у власні можливості, підтримку спільноти, релігійні й культурні практики, діяльність,

що дає відчуття сенсу. Підсилення цих чинників є одним із головних напрямів профілактики негативних наслідків і основою відновлення.

Приклад випадку. Жінка 34 років звернулася з приводу тривалої напруги в стосунках і труднощів із довірою. В анамнезі – часті переїзди в дитинстві, холодність матері, епізоди приниження. Психолог збирає біографічну інформацію без наполягання на деталях болючих подій; виділяє нормативні завдання віку (партнерство, професійна реалізація), життєві події, захисні чинники (подруга, значущий вчитель, професійні успіхи), стиль прив'язаності. Формулює гіпотезу: ранній досвід сформував очікування відкидання, тому в близьких стосунках вона надмірно насторожена. Далі разом планують роботу над безпечним досвідом у терапевтичних стосунках, розвитком регуляції емоцій і поступовим розширенням довіри [16].

Обережність щодо універсалізації. Значна частина психологічних даних про розвиток отримана на вибірках із так званих «WEIRD»-суспільств (західних, освічених, індустріалізованих, багатих і демократичних), тоді як люди в інших умовах можуть мислити, оцінювати та діяти інакше. Тому вікові стадії, терміни дорослішання, уявлення про норму розвитку слід порівнювати з культурним і історичним контекстом, а у практиці – з'ясовувати у людини, що для неї означає «дорослість», «успіх» і «нормальне» життя.

Ключові поняття теми: *розвиток особистості; дозрівання, ріст, навчання, виховання, формування; рушійні сили розвитку; чинники розвитку (спадковість, середовище, виховання, активність); поведінкова генетика; гени й середовище; соціалізація; індивідуалізація; механізми й інститути соціалізації; завдання розвитку; психосоціальні стадії Еріксона; стадії когнітивного розвитку (Піаже); рівні морального розвитку (Колберг); соціальна ситуація розвитку; зона найближчого розвитку; вікова криза; виникаюча дорослість; генеративність; цілісність Я; принцип особистісного дозрівання; прив'язаність; несприятливий досвід дитинства; життєві події; стійкість дітей у війні; життєвий шлях; біографічний підхід; особистісна зрілість.*

Питання для самоперевірки

1. Що таке розвиток особистості та чим він відрізняється від дозрівання, навчання, виховання й формування?

2. Яку роль у розвитку особистості відіграють спадковість, середовище, виховання та власна активність людини?

3. Що таке соціалізація та індивідуалізація, які їх механізми та інститути?

4. Які вісім стадій розвитку виокремив Е. Еріксон і яке значення має кожна «криза»?

5. Як пояснюють розвиток Ж. Піаже, Л. Колберг та Л. Виготський?

6. Яка психологічна природа вікових криз і що показують сучасні дослідження про їхню універсальність?

7. Як несприятливий досвід дитинства, війна та вимушене переміщення впливають на розвиток і які чинники захищають?