Тема 7. Психологічні особливості становлення особистості в юнацькому віці

Форма навчання: асинхронне опрацювання навчального матеріалу.

Мета заняття: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння закономірностей фізичного, когнітивного, емоційного та соціально-особистісного розвитку в ранній і зрілій юності, а також особливостей саморегуляції, спілкування та становлення життєвих перспектив молодої людини.

Очікувані результати навчання

Після опрацювання матеріалу студент повинен:

Знати:

- основні анатомо-фізіологічні особливості розвитку в юнацькому віці;
- особливості соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та психологічних новоутворень ранньої юності;
- закономірності становлення саморегуляції, самосвідомості та емоційної сфери;
- специфіку міжособистісного спілкування й розвитку пізнавальних процесів у юності;
- психологічні особливості зрілої юності.

Уміти:

- характеризувати вікові особливості розвитку особистості в юнацькому віці;
- аналізувати вплив соціального середовища на професійне та особистісне самовизначення;
- визначати психологічні чинники розвитку саморегуляції та комунікативної компетентності;
- пояснювати поведінку молодої людини з урахуванням вікових закономірностей і індивідуальних відмінностей.

План заняття

1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку.
2. Соціальна ситуація розвитку, новоутворення, провідна діяльність у ранній юності.
3. Саморегуляція в юнацькому віці.
4. Особливості спілкування в ранній юності.
5. Розвиток пізнавальної сфери в ранній юності.
6. Психологічні особливості зрілої юності.

1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку в юнацькому віці

1.1. Загальна характеристика юнацького віку

Юність - це період переходу від підліткового віку до дорослості, протягом якого завершується значна частина фізичного дозрівання, розвиваються складні форми мислення, формується особистісна ідентичність, уточнюються життєві цілі та відбувається професійне й соціальне самовизначення.

У віковій психології часто розрізняють:

- **ранню юність** - орієнтовно 15–18 років;
- **зрілу, або пізню, юність** - орієнтовно 18–21/25 років.

Ці межі є умовними. Вони можуть відрізнятися залежно від теоретичного підходу, культурного контексту, умов навчання та соціальних обставин. У деяких сучасних концепціях період переходу до дорослості розглядають ширше, аж до середини третього десятиліття життя.

Юнацький вік не можна зводити лише до біологічного дозрівання. Це комплексний процес, у якому фізичні зміни взаємодіють із розвитком мислення, емоційної регуляції, самосвідомості та соціальних ролей.

1.2. Фізичний розвиток і функціональні зміни організму

У ранній юності в більшості молодих людей завершується основний етап пубертатного розвитку. Темпи фізичного дозрівання можуть істотно відрізнятися залежно від спадковості, стану здоров'я, харчування, сну та інших чинників.

Основні особливості цього періоду:

1. Завершення фізичного дозрівання.

У більшості юнаків і дівчат сповільнюється збільшення зросту, формуються відносно стабільні пропорції тіла, завершуються або наближаються до завершення процеси статевого дозрівання. Проте індивідуальні відмінності залишаються значними.

2. Розвиток м'язової сили та координації.

Поступово вдосконалюються фізична витривалість, координація рухів і здатність виконувати складні рухові завдання. Рівень цих характеристик залежить не лише від віку, а й від фізичної активності, тренування та стану здоров'я.

3. Становлення нейрофізіологічних механізмів регуляції.

У юнацькому віці продовжують розвиватися мозкові мережі, пов'язані з плануванням, контролем поведінки, оцінюванням ризику, емоційною регуляцією та прийняттям рішень. Ці процеси не завершуються одномоментно з досягненням повноліття.

4. Зміни режиму сну та неспання.

У підлітковому й юнацькому віці часто спостерігається зміщення біологічного ритму в бік пізнішого засинання та пробудження. Ранній початок занять,

надмірне навчальне навантаження, нічне користування гаджетами й нерегулярний режим можуть призводити до дефіциту сну.

Недосипання негативно впливає на увагу, пам'ять, емоційну стабільність, швидкість реакції та здатність контролювати імпульсивні реакції.

5. Взаємозв'язок фізичного стану й психологічного благополуччя.

Самооцінка зовнішності, задоволеність власним тілом, фізична активність, харчування та сон можуть впливати на емоційний стан і впевненість у собі. Водночас ці зв'язки залежать від соціального оточення, індивідуального досвіду та особистісних характеристик.

Наприклад, молода людина, яка порівнює свою зовнішність із відредагованими зображеннями в соціальних мережах, може відчувати незадоволення власним тілом навіть за відсутності об'єктивних проблем зі здоров'ям.

1.3. Розвиток нервової системи та його психологічне значення

Однією з важливих особливостей юнацького віку є продовження структурного й функціонального дозрівання мозку.

Особливе значення мають системи, залучені до:

- планування та постановки цілей;
- робочої пам'яті й контролю уваги;
- гальмування імпульсивних реакцій;
- оцінювання наслідків власних дій;
- емоційної регуляції;
- навчання на основі досвіду.

Префронтальні ділянки кори беруть участь у плануванні, контролі поведінки та прийнятті рішень. Лімбічні та інші мозкові мережі залучені до оброблення емоційної й мотиваційно значущої інформації.

Однак некоректно стверджувати, що всі молоді люди до певного віку не здатні контролювати поведінку або приймати раціональні рішення. Саморегуляція залежить від ситуації, досвіду, емоційного стану, соціальної підтримки та індивідуальних особливостей.

Наприклад, студент може добре планувати навчання в спокійних умовах, але приймати менш зважені рішення під впливом сильного стресу або тиску однолітків. Це свідчить про взаємодію когнітивних можливостей, емоційного стану та соціального контексту.

Практичне значення для психолога

Під час роботи з молодими людьми важливо враховувати їхній режим сну, рівень фізичного навантаження, стан здоров'я, емоційне благополуччя та умови навчання. Психологічні труднощі не слід автоматично пояснювати віком, але й не варто ігнорувати особливості розвитку.

Висновок до розділу. В юнацькому віці завершується значна частина фізичного дозрівання, водночас продовжують розвиватися мозкові механізми саморегуляції. Фізичний стан, сон, емоційні переживання та соціальні умови взаємопов'язані й впливають на повсякденне функціонування молодої людини.

2. Соціальна ситуація розвитку, новоутворення та провідна діяльність у ранній юності

2.1. Соціальна ситуація розвитку

У культурно-історичному підході соціальна ситуація розвитку розглядається як специфічне для певного віку співвідношення між людиною та соціальним середовищем, яке визначає основні напрямки її психологічного розвитку.

У ранній юності змінюється характер взаємодії молодої людини з дорослими, однолітками та суспільством. Юнак або дівчина поступово переходить від позиції дитини, за яку значну частину рішень приймають дорослі, до позиції людини, яка бере відповідальність за власне майбутнє.

Основними характеристиками соціальної ситуації розвитку є:

1. Зростання самостійності.

Молода людина прагне самостійно визначати власні інтереси, життєві цілі, навчальні пріоритети та коло спілкування. Водночас потребує підтримки дорослих у складних рішеннях.

2. Зміна взаємин із батьками.

Відносини поступово набувають більш партнерського характеру. Важливими стають повага до особистих меж, можливість висловлювати власну позицію та участь у прийнятті рішень.

Прагнення до автономії не обов'язково означає конфлікт із батьками. За умов довіри й конструктивної комунікації самостійність може розвиватися без різкого погіршення взаємин.

3. Зростання значущості професійного вибору.

Вибір майбутньої професії, закладу освіти або напрямку подальшого розвитку стає одним із центральних завдань ранньої юності.

4. Розширення соціальних ролей.

Молода людина починає усвідомлювати себе не лише членом сім'ї чи учнем, а й майбутнім фахівцем, громадянином, партнером, учасником професійних і громадських спільнот.

5. Потреба у визнанні та соціальній належності.

Думка однолітків залишається важливою, однак поступово зростає здатність оцінювати себе на основі власних переконань, цілей і досягнень.

2.2. Психологічні новоутворення ранньої юності

Психологічні новоутворення - це якісні зміни в психічному розвитку, які формуються протягом певного вікового періоду та визначають нові можливості особистості.

У ранній юності особливого значення набувають такі новоутворення.

1. Особистісне та професійне самовизначення

Самовизначення - це процес усвідомлення власних можливостей, цінностей, інтересів і життєвих цілей, а також вибору напрямку подальшого розвитку.

Професійне самовизначення охоплює:

- усвідомлення професійних інтересів і здібностей;
- ознайомлення зі змістом різних професій;
- оцінювання власних ресурсів та обмежень;
- співвіднесення бажань із реальними освітніми й професійними можливостями;
- планування подальшого навчання.

Вибір професії не завжди є остаточним у ранній юності. Уточнення професійних намірів може тривати впродовж навчання та початку трудової діяльності.

Приклад. Абітурієнтка планувала вступати на медичну спеціальність, але під час волонтерської діяльності зрозуміла, що її більше цікавить психологічна допомога. Вона переосмислила професійні інтереси й почала досліджувати інші освітні можливості.

2. Формування самосвідомості

Самосвідомість - це усвідомлення людиною власних якостей, мотивів, можливостей, переживань і місця серед інших людей.

У ранній юності зростає здатність аналізувати власну поведінку, порівнювати різні сторони свого «Я», визначати сильні сторони й усвідомлювати зони розвитку.

Молода людина частіше ставить собі запитання:

- Якою людиною я хочу бути?
- Що для мене справді важливо?
- Які мої здібності?
- Які цілі відповідають моїм переконанням?
- Як я хочу взаємодіяти з іншими людьми?

3. Розвиток ідентичності

Ідентичність - це відносно цілісне усвідомлення того, ким є людина, до яких спільнот вона належить і які цінності визначають її життєву позицію.

У ранній юності відбувається уточнення особистої, соціальної, професійної та громадянської ідентичності.

Згідно з концепцією Еріка Еріксона, важливим психологічним завданням юності є формування ідентичності та подолання рольової невизначеності.

Молода людина може досліджувати різні цінності, професійні напрями та способи життя, перш ніж сформує більш узгоджене уявлення про себе. Такий пошук не обов'язково є ознакою кризи: він може бути необхідною частиною самовизначення.

4. Розвиток світогляду та системи цінностей

У ранній юності посилюється здатність осмислювати моральні, соціальні й філософські питання, співвідносити різні позиції та формувати власні переконання.

Молода людина поступово переходить від простого прийняття поглядів значущих дорослих до більш самостійного оцінювання інформації та життєвих ситуацій.

5. Формування життєвих планів

Життєвий план - це система уявлень про бажане майбутнє, основні цілі та можливі способи їх досягнення.

У ранній юності молоді люди починають пов'язувати теперішні рішення з довгостроковими наслідками: вибором освіти, професії, місця проживання, стилю життя та характеру взаємин.

При цьому реалістичність планів залежить від доступності ресурсів, соціальних умов, досвіду й уміння оцінювати альтернативи.

2.3. Провідна діяльність у ранній юності

У віковій психології провідною називають діяльність, яка відіграє особливу роль у виникненні та розвитку найважливіших психологічних новоутворень певного віку.

У традиційній вітчизняній періодизації провідною діяльністю ранньої юності часто вважають **навчально-професійну діяльність**.

Її особливість полягає в тому, що навчання набуває більш вираженого зв'язку з майбутнім професійним вибором і життєвим самовизначенням.

Навчально-професійна діяльність передбачає:

- поглиблене опанування знань;
- усвідомлення власних навчальних інтересів;
- розвиток самостійності в здобутті інформації;
- формування навичок планування;
- ознайомлення зі світом професій;
- співвіднесення здібностей із вимогами майбутньої діяльності.

Водночас реальна діяльність старшокласників не обмежується навчанням. Значущими залишаються спілкування, дружба, романтичні стосунки, творчість, спорт, волонтерство та участь у цифрових спільнотах.

Тому провідну діяльність варто розуміти як теоретичне поняття, а не як твердження, що всі молоді люди мають однакові пріоритети.

2.4. Самовизначення в сучасних соціальних умовах

Сучасні молоді люди здійснюють самовизначення в умовах швидких технологічних змін, інформаційного перевантаження, економічної невизначеності та трансформації ринку праці.

Для української молоді додатковими чинниками можуть бути війна, вимушене переміщення, розлука з близькими, переривання навчання, зміна місця проживання та невизначеність щодо майбутнього.

Такі обставини можуть ускладнювати побудову довгострокових планів, але водночас спонукати до переоцінювання цінностей, розвитку самостійності та пошуку нових способів реалізації.

Важливо не романтизувати стійкість молоді й не вважати, що кризові обставини автоматично сприяють розвитку. Наслідки залежать від тривалості стресу, доступності підтримки, індивідуального досвіду та умов життя.

Висновок до розділу. Центральними завданнями ранньої юності є самовизначення, формування ідентичності, розвиток світогляду та побудова життєвих планів. Навчально-професійна діяльність створює важливі умови для цих процесів, але розвиток особистості відбувається також у спілкуванні та інших сферах життя.

3. Саморегуляція в юнацькому віці

3.1. Поняття саморегуляції

Саморегуляція - це здатність людини свідомо організовувати, контролювати й коригувати власну діяльність, поведінку та емоційні реакції відповідно до цілей, умов ситуації й особистих цінностей.

Саморегуляція допомагає людині переходити від намірів до конкретних дій, підтримувати діяльність у разі труднощів і змінювати стратегію, якщо обраний спосіб не дає бажаного результату.

У юнацькому віці саморегуляція набуває особливого значення, оскільки зростає кількість ситуацій, у яких молода людина повинна самостійно приймати рішення та відповідати за їхні наслідки.

Наприклад, студент має самостійно організувати підготовку до іспитів, розподілити час між навчанням і відпочинком, регулювати хвилювання та виконувати завдання без постійного зовнішнього контролю.

3.2. Основні компоненти саморегуляції

1. Цілепокладання

Передбачає визначення бажаного результату й формулювання конкретної мети.

Мета має бути зрозумілою, реалістичною та співвіднесеною з доступними ресурсами.

Наприклад, замість загального наміру «краще навчатися» студент визначає: «Протягом тижня опрацювати два розділи навчального посібника й підготувати конспект».

2. Планування

Передбачає визначення послідовності дій, необхідних ресурсів, термінів і можливих перешкод.

Планування допомагає зменшити невизначеність і розподілити складне завдання на менші кроки.

3. Моделювання умов

Людина оцінює обставини, у яких виконуватиме завдання, визначає можливі труднощі та способи їх подолання.

Наприклад, студент розуміє, що підготовці до іспиту можуть заважати сповіщення на телефоні, втома або недостатній сон, тому заздалегідь організовує робоче місце й режим відпочинку.

4. Програмування дій

Це визначення конкретних способів досягнення мети, послідовності кроків і необхідних дій.

5. Самоконтроль

Передбачає відстеження власної діяльності та порівняння проміжних результатів із запланованими.

Самоконтроль допомагає вчасно помітити відхилення й скоригувати поведінку.

6. Оцінювання результатів і корекція

Людина аналізує, чи досягнуто мети, які стратегії виявилися ефективними та що необхідно змінити надалі.

Важливо, щоб оцінювання не перетворювалося на самозвинувачення. Помилки можуть бути джерелом інформації для вдосконалення способів діяльності.

3.3. Особливості розвитку саморегуляції в юності

У юнацькому віці поступово вдосконалюються здатність до планування, довільна увага, контроль імпульсів, оцінювання наслідків поведінки та регуляція емоцій.

Проте ці навички розвиваються нерівномірно. Молода людина може бути відповідальною в навчанні, але мати труднощі з регулюванням емоцій у близьких стосунках. Або добре планувати діяльність, проте відкладати виконання завдань через страх помилки.

На саморегуляцію впливають:

- розвиток виконавчих функцій;
- мотивація та особистісні цінності;
- емоційний стан;

- попередній досвід;
- стиль сімейного виховання;
- вимоги навчального середовища;
- підтримка з боку дорослих;
- навички планування та організації часу.

3.4. Емоційна саморегуляція

Емоційна саморегуляція - це здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їхні причини та впливати на спосіб їх переживання й вираження.

Вона не означає придушення всіх неприємних емоцій. Її завдання - допомогти людині реагувати гнучко, відповідно до ситуації та власних цілей.

Основні способи емоційної саморегуляції:

- усвідомлення та називання емоцій;
- переоцінювання ситуації;
- планування дій для розв'язання проблеми;
- дихальні та релаксаційні вправи;
- фізична активність;
- відновлення сну й режиму відпочинку;
- звернення по соціальну підтримку;
- обмеження інформаційного перевантаження.

Наприклад, перед усним виступом студент відчуває тривогу. Замість того щоб уникати виступу, він визначає, що саме викликає занепокоєння, готує план відповіді, тренується перед знайомою людиною та використовує повільне дихання для зниження фізичного напруження.

Таке поєднання практичної підготовки й емоційної регуляції допомагає краще впоратися із ситуацією.

3.5. Прокрастинація та труднощі саморегуляції

Прокрастинація - це відкладання запланованих справ, попри розуміння можливих негативних наслідків.

У юнацькому віці вона може бути пов'язана з:

- труднощами планування;
- недостатньо чіткою метою;
- страхом невдачі;
- перфекціонізмом;
- низькою мотивацією;
- емоційним виснаженням;
- надмірною кількістю завдань;
- постійними цифровими відволіканнями.

Не кожне відкладання є прокрастинацією. Іноді людина свідомо змінює пріоритети або потребує відпочинку.

Для подолання прокрастинації корисно визначати мінімальний перший крок, використовувати короткі робочі інтервали, прибирати зайві відволікання, розподіляти складні завдання на частини та оцінювати прогрес.

Практична вправа «Мій цикл саморегуляції»

Оберіть реальне завдання, яке потрібно виконати протягом найближчого тижня, і заповніть послідовність:

1. **Мета:** якого результату я хочу досягти?
2. **План:** які конкретні кроки необхідно виконати?
3. **Перешкоди:** що може завадити?
4. **Ресурси:** яка допомога або які умови мені потрібні?
5. **Контроль:** як я визначу, що просуваюся вперед?
6. **Корекція:** що зміню, якщо план не працюватиме?

Висновок до розділу. Саморегуляція є важливою умовою автономності та відповідальної поведінки в юності. Вона розвивається через практику, рефлексію, зворотний зв'язок і поступове передавання молодій людині відповідальності за власну діяльність.

4. Особливості спілкування в ранній юності

4.1. Значення спілкування для розвитку особистості

Спілкування є важливим середовищем розвитку самосвідомості, емоційної компетентності, соціальних навичок та ідентичності.

У ранній юності змінюється характер комунікації з дорослими й однолітками. Молоді люди прагнуть більшої самостійності, поваги до власної думки, емоційної близькості та можливості обговорювати складні життєві питання.

Спілкування виконує такі функції:

- **інформаційну** - передавання знань та обмін інформацією;
- **емоційну** - отримання підтримки, співпереживання та відчуття прийняття;
- **регулятивну** - узгодження поведінки й спільних дій;
- **соціалізаційну** - засвоєння норм і соціальних ролей;
- **ідентифікаційну** - уточнення уявлень про себе через взаємодію з іншими;
- **рефлексивну** - осмислення власних думок і поведінки завдяки зворотному зв'язку.

4.2. Спілкування з однолітками

У ранній юності однолітки залишаються важливим джерелом соціальної підтримки, зворотного зв'язку та визнання.

Основні особливості такого спілкування:

1. Зростання значущості довіри.

Молоді люди більше цінують можливість обговорювати особисті переживання, сумніви та плани з тими, хто їх розуміє.

2. Прагнення до рівноправності.

У дружніх стосунках важливими стають взаємність, повага до думки іншого та можливість самостійно визначати характер взаємодії.

3. Формування близьких дружніх стосунків.

Дружба сприяє розвитку емпатії, довіри, відповідальності, навичок вирішення конфліктів і розуміння особистих меж.

4. Вплив групових норм.

Група може підтримувати розвиток, навчальну мотивацію та просоціальну поведінку, але також створювати тиск щодо зовнішності, способу життя, поглядів або ризикованих дій.

5. Порівняння себе з іншими.

Молода людина оцінює власні досягнення, здібності й соціальний статус у співвідношенні з однолітками. Таке порівняння може мотивувати розвиток, але за несприятливих умов призводити до невпевненості та зниження самооцінки.

4.3. Взаємини з батьками та іншими дорослими

У ранній юності зростає потреба в автономії. Молоді люди прагнуть самостійно визначати навчальні пріоритети, професійні плани, коло спілкування та особисті переконання.

Водночас емоційна підтримка дорослих залишається важливою.

Конструктивні взаємини характеризуються:

- повагою до особистих меж;
- можливістю обговорювати розбіжності;
- поступовим розширенням самостійності;
- зрозумілими правилами та взаємними домовленостями;
- готовністю дорослих підтримувати без надмірного контролю.

Конфлікти можуть виникати, коли молоді люди прагнуть більшої свободи, а батьки продовжують застосовувати надмірно директивний стиль взаємодії. Однак конфліктність не є обов'язковою характеристикою юності: значення мають попередній досвід стосунків, сімейна культура та конкретні обставини.

4.4. Романтичні стосунки та інтимність

У ранній юності можуть зростати значущість романтичних стосунків, потреба в емоційній близькості та інтерес до партнерства.

Такі стосунки створюють можливості для розвитку:

- емоційної відкритості;
- емпатії;
- взаємної поваги;
- відповідальності;

- навичок домовлятися;
- розуміння особистих меж.

Водночас молоді люди можуть стикатися з ревнощами, невпевненістю, труднощами вираження почуттів або тиском партнера.

Психологічно здорові стосунки ґрунтуються на добровільності, взаємній повазі, безпеці, довірі та можливості зберігати власну індивідуальність.

4.5. Цифрове спілкування

Соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри й цифрові спільноти є важливою частиною комунікації сучасної молоді.

Вони створюють можливості для підтримання контактів, пошуку однодумців, навчання та самовираження. Водночас цифрове середовище має певні ризики.

Переваги:

- доступність спілкування на відстані;
- можливість знаходити спільноти за інтересами;
- підтримання зв'язків після переїзду;
- доступ до освітніх і професійних ресурсів.

Ризики:

- кібербулінг;
- поширення приватної інформації без згоди;
- соціальне порівняння;
- інформаційне перевантаження;
- непорозуміння через відсутність невербальних сигналів;
- надмірна залежність самооцінки від онлайн-схвалення.

Важливо не оцінювати цифрове спілкування лише негативно. Його вплив залежить від змісту взаємодії, якості стосунків, тривалості використання цифрових платформ і особливостей самої людини.

4.6. Комунікативна компетентність

Комунікативна компетентність - це сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної взаємодії з іншими людьми.

Вона включає:

- активне слухання;
- чітке висловлення думок;
- розуміння емоцій інших;
- аргументацію власної позиції;
- уміння ставити запитання;
- конструктивне розв'язання конфліктів;
- здатність відмовляти та встановлювати межі;
- повагу до відмінностей.

Одним із важливих умінь є асертивність - здатність відкрито й упевнено висловлювати власні потреби та позицію, не порушуючи прав інших.

Наприклад, замість агресивного звинувачення «Ти завжди все перекладаєш на мене» людина може сказати: «Мені складно виконувати свою частину роботи, коли завдання розподілені нерівномірно. Пропоную домовитися про конкретні обов'язки кожного».

Практична ситуація

Студентка помітила, що її друзі регулярно жартують із приводу її зовнішності. Вона відчуває образу, але боїться сказати про це, щоб не втратити дружбу.

Запитання для аналізу:

1. Які психологічні потреби студентки можуть конфліктувати в цій ситуації?
2. Як групові норми можуть впливати на її поведінку?
3. Яким чином вона може конструктивно встановити особисті межі?
4. Які ознаки свідчитимуть про підтримувальний характер дружніх стосунків?

Висновок до розділу. Спілкування в ранній юності сприяє формуванню ідентичності, емоційної компетентності й соціальної самостійності. Якість взаємин залежить не лише від комунікативних навичок молодої людини, а й від взаємної поваги та безпеки соціального середовища.

5. Розвиток пізнавальної сфери в ранній юності

5.1. Загальна характеристика

Пізнавальна сфера охоплює психічні процеси, за допомогою яких людина отримує, опрацьовує, зберігає та використовує інформацію. До неї належать відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява й мовлення.

У ранній юності відбувається не лише подальше вдосконалення цих процесів, а й зміна способів їх використання. Молоді люди частіше застосовують абстрактні міркування, аналізують власні способи мислення, оцінюють альтернативи та планують навчальну діяльність.

Водночас когнітивний розвиток не є однаковим у всіх людей. Результати залежать від попереднього навчання, мотивації, стану здоров'я, стресу, сну й соціального середовища.

5.2. Розвиток мислення

Однією з важливих особливостей ранньої юності є розвиток здатності оперувати абстрактними поняттями, аналізувати гіпотетичні ситуації та розглядати альтернативні варіанти розв'язання проблем.

У теорії Жана Піаже ці зміни пов'язують із розвитком формальних операцій.

Молода людина дедалі частіше здатна:

- міркувати про явища, які не можна безпосередньо спостерігати;
- формулювати припущення;
- перевіряти гіпотези;

- аналізувати причинно-наслідкові зв'язки;
- розглядати різні варіанти розв'язання проблем;
- оцінювати аргументи та контраргументи.

Наприклад, під час вивчення психології студент може не лише запам'ятати визначення стресу, а й висунути припущення щодо чинників його виникнення, порівняти різні пояснення та запропонувати спосіб перевірки гіпотези.

Однак формально-логічне мислення не виникає автоматично в усіх сферах діяльності. Людина може добре міркувати в знайомій предметній галузі, але потребувати допомоги в новій або складній ситуації.

Критичне мислення

Критичне мислення передбачає здатність оцінювати достовірність інформації, перевіряти аргументи, розпізнавати логічні помилки й відрізняти факти від припущень.

Воно має особливе значення в цифровому інформаційному середовищі, де молоді люди стикаються з великим обсягом суперечливої інформації.

Наприклад, побачивши в соціальній мережі твердження про те, що певна методика гарантовано підвищує інтелект, студент має перевірити джерело, наукові докази, якість досліджень і межі застосування результатів.

5.3. Розвиток уваги

У юнацькому віці вдосконалюється здатність довільно спрямовувати увагу, підтримувати її протягом тривалішого часу та переключатися між завданнями.

Особливе значення мають:

- концентрація уваги;
- вибірковість;
- стійкість;
- переключення;
- розподіл уваги;
- контроль відволікань.

Увага залежить не лише від віку, а й від складності завдання, інтересу, мотивації, емоційного стану та умов діяльності.

Наприклад, студент може довго зосереджуватися на цікавому дослідницькому завданні, але швидко втомлюватися під час монотонного читання. Це не обов'язково свідчить про порушення уваги: важливо враховувати контекст і регулярність таких труднощів.

Цифрові сповіщення та часте перемикання між завданнями можуть ускладнювати підтримання глибокої концентрації.

5.4. Розвиток пам'яті

У ранній юності зростає значення довільного запам'ятовування, осмислення матеріалу та використання стратегій, які допомагають організовувати знання.

Ефективному навчанню сприяють:

Смислове групування. Об'єднання інформації в логічні категорії.
Складання схем і концептуальних карт. Відображення зв'язків між поняттями.
Самоперевірка. Відтворення матеріалу без постійного звернення до конспекту.
Розподілене повторення. Повторення інформації через певні проміжки часу замість одноразового тривалого заучування.
Практичне застосування. Використання знань для аналізу ситуацій, розв'язання задач і пояснення прикладів.
Чергування навчальних завдань. Застосування різних типів вправ, якщо це відповідає змісту навчання.
Наприклад, під час підготовки до іспиту ефективніше не лише перечитувати визначення, а й намагатися пояснити їх власними словами, наводити приклади та відповідати на запитання без підказок.
Важливо розрізняти впізнавання матеріалу й здатність самостійно його відтворити. Знайомий текст може здаватися зрозумілим під час перечитування, але це не завжди означає, що знання буде доступним під час іспиту.

5.5. Розвиток уяви та творчого мислення

Уява дає змогу створювати нові образи, моделювати можливі ситуації та уявляти наслідки власних рішень.
У юності вона бере участь у:

- побудові життєвих планів;
- професійному самовизначенні;
- творчому розв'язанні проблем;
- прогнозуванні наслідків;
- формуванні особистих ідеалів;
- моделюванні майбутніх соціальних ролей.

Молода людина може уявляти різні сценарії професійного майбутнього, порівнювати їх і визначати, які кроки необхідні для досягнення бажаного результату.
Творче мислення передбачає здатність пропонувати різні варіанти розв'язання проблем, комбінувати відомі ідеї та знаходити нестандартні рішення.

5.6. Розвиток мовлення та метакогнітивних умінь

У ранній юності вдосконалюються навички аргументованого мовлення, побудови складних висловлювань, ведення дискусій і пояснення абстрактних понять.
Важливу роль відіграють метакогнітивні вміння - здатність усвідомлювати та контролювати власні пізнавальні процеси.
До них належать:

- розуміння того, що вже відомо, а що потребує вивчення;
- вибір навчальної стратегії;
- контроль розуміння;
- виявлення помилок;
- оцінювання власного прогресу;
- корекція способів навчання.

Наприклад, студент може помітити, що механічне переписування конспекту не допомагає йому відтворити матеріал, і перейти до складання запитань, побудови схем та самостійного пояснення теми.

5.7. Мотивація та навчання

Результативність пізнавальної діяльності залежить не лише від інтелектуальних можливостей, а й від мотивації, емоційного стану та організації навчання.

Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом до діяльності та задоволенням від самого процесу пізнання. Зовнішня мотивація пов'язана з оцінками, винагородами, вимогами або уникненням негативних наслідків.

Обидва види мотивації можуть відігравати певну роль. Проте стійкий інтерес до навчання часто підтримується тоді, коли людина розуміє значення завдання, відчуває власну компетентність і має можливість впливати на спосіб його виконання.

Важливо також враховувати вплив стресу. Помірне напруження іноді мобілізує ресурси, але надмірний або тривалий стрес може погіршувати концентрацію уваги, робочу пам'ять і якість прийняття рішень.

Практична вправа «Як я навчаюся?»

Оберіть одну навчальну тему, яку потрібно засвоїти, та проаналізуйте власну стратегію:

1. Як я визначаю, що вже знаю з цієї теми?
2. Які способи запам'ятовування використовую?
3. Як перевіряю, чи справді розумію матеріал?
4. Що найчастіше відволікає мене?
5. Які дві зміни можуть зробити моє навчання ефективнішим?

Висновок до розділу. У ранній юності розширюються можливості абстрактного мислення, довільної уваги, осмисленого запам'ятовування та метакогнітивного контролю. Розвиток цих можливостей залежить від навчального досвіду, мотивації, саморегуляції та умов діяльності.

6. Психологічні особливості зрілої юності

6.1. Загальна характеристика зрілої юності

Зріла, або пізня, юність - це період, упродовж якого молода людина поступово переходить до більш самостійного дорослого життя, уточнює професійні

плани, формує систему близьких взаємин і бере на себе більше відповідальності.

У межах цього матеріалу зрілу юність орієнтовно розглядаємо як період від 18–19 до 21–25 років. Ці вікові межі не є універсальними: розвиток залежить від соціальних умов, культури, освіти, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей.

У цей період молоді люди можуть одночасно виконувати кілька ролей: бути студентами, працівниками, партнерами, друзями, волонтерами або членами громадських спільнот.

Головним завданням стає не просто вибір життєвого шляху, а його практична реалізація та поступове узгодження різних сфер життя.

6.2. Особистісна ідентичність та автономія

У зрілій юності продовжується формування особистісної ідентичності. Людина уточнює власні цінності, переконання, життєві пріоритети й уявлення про бажане майбутнє.

Поступово розвиваються:

- автономність у прийнятті рішень;
- відповідальність за власний вибір;
- здатність відстоювати особисті межі;
- уміння співвідносити бажання з реальними можливостями;
- здатність переглядати рішення на основі нового досвіду.

Автономія не означає повної незалежності від інших. Зріла автономність передбачає можливість приймати самостійні рішення, усвідомлюючи взаємозалежність людей і важливість соціальної підтримки.

Наприклад, молода людина може самостійно обирати професійний напрямок, але водночас звертатися до наставників, колег або родини по пораду.

6.3. Професійне становлення

Одним із центральних завдань зрілої юності є перехід від професійних намірів до практичного опанування професії.

Цей процес може включати:

- завершення навчання;
- проходження практики;
- пошук першого місця роботи;
- адаптацію до професійного середовища;
- формування професійної ідентичності;
- розвиток навичок самостійної роботи;
- оцінювання відповідності обраної професії власним інтересам і здібностям.

Початок професійної діяльності нерідко супроводжується невпевненістю, оскільки теоретичні знання потрібно застосовувати в реальних ситуаціях.

Наприклад, випускник-психолог може добре знати теоретичні підходи, але потребувати супервізії та практичного досвіду для роботи зі складними випадками.
Професійне становлення відбувається ефективніше за наявності наставництва, зворотного зв'язку, реалістичних очікувань і можливості поступово ускладнювати професійні завдання.

6.4. Емоційна зрілість і відповідальність

У зрілій юності поступово вдосконалюється здатність регулювати емоції, враховувати потреби інших, приймати наслідки рішень і конструктивно реагувати на труднощі.
Емоційна зрілість не означає відсутності сильних емоцій або помилок. Вона виявляється в здатності:

- розуміти власні переживання;
- визнавати відповідальність за свою поведінку;
- відновлюватися після невдач;
- визнавати власні помилки;
- просити про допомогу;
- враховувати позицію інших;
- знаходити конструктивні способи розв'язання конфліктів.

Ці характеристики не виникають автоматично з досягненням певного віку. Вони формуються через життєвий досвід, рефлексію, навчання та якість соціальних взаємин.

6.5. Близькі стосунки та соціальна підтримка

У зрілій юності можуть зростати значення близьких партнерських взаємин, емоційної довіри та довгострокових зобов'язань.
У теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона важливим завданням ранньої дорослості є формування інтимності - здатності до близьких, взаємних і психологічно значущих стосунків без втрати власної ідентичності.
Для цього важливі:

- емоційна відкритість;
- взаємна повага;
- довіра;
- уміння розв'язувати конфлікти;
- готовність до компромісів;
- збереження особистих меж;
- здатність підтримувати партнера.

Водночас не всі молоді люди в цьому віці прагнуть романтичних стосунків або створення сім'ї. Психологічний розвиток не має єдиного обов'язкового сценарію.

Дружба, професійні зв'язки, родинні стосунки та участь у спільнотах також можуть бути важливими джерелами емоційної підтримки.

6.6. Життєві цілі та планування майбутнього

У зрілій юності життєві плани поступово переходять від загальних уявлень до конкретніших рішень.

Людина може визначати:

- професійні цілі;
- бажаний рівень освіти;
- фінансові пріоритети;
- місце проживання;
- способи підтримання здоров'я;
- характер близьких стосунків;
- особисті та суспільні цінності.

Водночас плани можуть змінюватися. Зміна професійного напрямку, переїзд або перегляд життєвих цілей не обов'язково свідчать про нестабільність особистості. Іноді це результат накопичення досвіду та більш реалістичного розуміння власних можливостей.

Важливо відрізняти гнучкість від відсутності цілей. Гнучкість передбачає здатність коригувати план, зберігаючи значущі цінності та загальний напрямок розвитку.

6.7. Психологічні труднощі зрілої юності

Попри розширення можливостей, цей період може супроводжуватися низкою труднощів:

- невизначеність щодо професійного майбутнього;
- труднощі переходу від навчання до роботи;
- фінансова залежність або нестабільність;
- невідповідність очікувань реальності;
- перевантаження через поєднання різних ролей;
- складнощі в близьких стосунках;
- соціальне порівняння;
- тривога щодо власних досягнень;
- труднощі адаптації до самостійного життя.

За умов війни додатковими стресорами можуть бути вимушене переміщення, втрата звичного соціального оточення, розлука з близькими та невизначеність майбутнього.

Психологічна підтримка в цей період має сприяти не нав'язуванню певного життєвого сценарію, а розвитку самостійності, реалістичного планування, емоційної регуляції та здатності звертатися по допомогу.

6 .8. Ресурси психологічного благополуччя в зрілій юності

До важливих ресурсів належать:

- підтримувальні соціальні зв'язки;
- реалістичні цілі;
- відчуття компетентності;
- здатність до саморегуляції;
- гнучкість мислення;
- досвід успішного подолання труднощів;
- можливість навчатися й розвиватися;
- доступ до психологічної та соціальної допомоги.

Психологічне благополуччя не означає постійного позитивного настрою. Воно передбачає можливість переживати різні емоції, зберігати відчуття сенсу, підтримувати значущі стосунки та знаходити способи діяти в складних обставинах.

Практична ситуація

Андрій закінчує університет і отримав пропозицію роботи в іншому місті. Він хоче розпочати професійну кар'єру, але хвилюється через переїзд, фінансову самостійність і втрату звичного кола спілкування. Батьки радять йому залишитися вдома, тоді як друзі підтримують переїзд.

Запитання для аналізу:

1. Які завдання особистісного розвитку постають перед Андрієм?
2. Як у цій ситуації проявляються автономія та відповідальність?
3. Які чинники варто врахувати під час прийняття рішення?
4. Які ресурси можуть допомогти йому адаптуватися до нового середовища?
5. Чому рішення Андрія не можна оцінювати лише за критерієм його відповідності очікуванням батьків або друзів?

Висновок до розділу. Зріла юність характеризується поглибленням особистісного й професійного самовизначення, розвитком автономії, відповідальності та здатності будувати близькі взаємини. Перехід до дорослого життя відбувається індивідуально й залежить від поєднання особистісних ресурсів та соціальних умов.

Підсумкові висновки до теми

Юнацький вік є важливим періодом становлення особистості, коли фізичне дозрівання поєднується з розвитком самосвідомості, абстрактного мислення, саморегуляції та здатності планувати майбутнє.

У ранній юності центральними завданнями стають професійне й особистісне самовизначення, формування ідентичності, розвиток світогляду та побудова життєвих планів. Навчально-професійна діяльність створює важливі умови для цих змін.

Саморегуляція допомагає молодій людині організовувати діяльність, контролювати поведінку, регулювати емоції та відповідально приймати рішення. Її розвиток потребує практики, рефлексії й підтримувального середовища.

Спілкування з однолітками, дорослими та партнерами сприяє розвитку емоційної компетентності, соціальної ідентичності й автономності. Якість цих взаємин залежить від довіри, взаємної поваги та можливості зберігати особисті межі.

У пізнавальній сфері вдосконалюються абстрактне мислення, довільна увага, осмислене запам'ятовування, критичне мислення та метакогнітивні вміння. Їхній розвиток підтримують ефективні навчальні стратегії, мотивація, сон і належна організація діяльності.

У зрілій юності особистість переходить до більш самостійного професійного й соціального функціонування, уточнює життєві цілі та розвиває здатність будувати довгострокові стосунки. Цей процес не є однаковим для всіх і залежить від життєвого досвіду, культури, соціальної підтримки та індивідуальних особливостей.

Запитання для самоконтролю

1. Які вікові межі ранньої та зрілої юності використовують у віковій психології?
2. Які анатомо-фізіологічні зміни характерні для юнацького віку?
3. Як розвиток мозку пов'язаний із формуванням саморегуляції?
4. У чому полягають особливості соціальної ситуації розвитку в ранній юності?
5. Які психологічні новоутворення формуються в ранній юності?
6. Що таке професійне самовизначення та яку роль воно відіграє в розвитку особистості?
7. Чому навчально-професійну діяльність вважають провідною в ранній юності в традиційній вітчизняній періодизації?
8. Що таке саморегуляція та які її основні компоненти?
9. Як емоційна саморегуляція допомагає долати навчальний стрес?