

*Любунь Софія
Науковий керівник – проф. Радчук Галина*

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «МОЛОДІСТЬ» У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

Вступ. Молодість виступає не лише хронологічною категорією, але й складним біопсихосоціальним феноменом, що потребує міждисциплінарного аналізу. Врахування підходу Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо визначення вікових меж молодості забезпечує узгодженість дослідження з міжнародними науковими стандартами та дозволяє розглядати цей період як пролонгований етап переходу до зрілості. Особливої значущості набуває вивчення внутрішньої диференціації молодості, оскільки узагальнене трактування даного вікового інтервалу не відображає специфіки психологічних і нейробіологічних змін, що відбуваються на різних його етапах. У цьому контексті актуальним є звернення до нейробіологічних досліджень, які дозволяють уточнити механізми розвитку когнітивних та емоційно-регулятивних функцій особистості. Зокрема, дані щодо дозрівання префронтальної кори головного мозку свідчать про те, що процеси, пов'язані з виконавчим контролем, плануванням та регуляцією поведінки, завершуються значно пізніше, ніж передбачалося раніше. Це, у свою чергу, обґрунтовує необхідність більш детального аналізу молодості як періоду, в якому ще триває формування базових механізмів саморегуляції. Інтеграція нейробіологічних підходів у психологічні дослідження дає змогу пояснити нерівномірність розвитку емоційної стійкості та варіативність реакцій на стресові впливи в межах молодого віку. Отже, дослідження поняття молодості у сучасному науковому дискурсі є своєчасним і необхідним як з теоретичної, так і з прикладної точки зору.

Вагомий внесок у дослідження даної проблеми внесли такі науковці як: Н. Жигалкіна, Ф. Калабро, Б. Луна, В. Моргун, В. Мутрі, Г. Пасхін, В. Помилуйко, Б. Терво-Клемменс, С. Шарма, М. Ялбжиковська та ін.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування поняття молодості як особливого вікового періоду онтогенезу з урахуванням його біопсихосоціальних та нейробіологічних особливостей.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науковій літературі поняття молодості не має єдиного, остаточно усталеного тлумачення, оскільки дослідники акцентують свою увагу на різних аспектах даного поняття залежно від предмета аналізу. Одні автори розглядають молодість переважно як віковий етап розвитку, інші – як період становлення особистісної та професійної зрілості, а ще інші – як проміжок активного формування соціальних ролей і життєвих стратегій. Таке розмаїття підходів є закономірним, адже молодість поєднує в собі біологічні, психологічні та соціальні зміни, які не можна повністю пояснити лише одним науковим підходом. Саме тому під час аналізу цього феномену важливо враховувати не тільки хронологічні межі, а й змістові характеристики розвитку особистості. У науковому дискурсі

молодість постає як динамічний і внутрішньо неоднорідний період, що охоплює різні темпи дозрівання та різні траєкторії життєвого становлення. З одного боку, вона пов'язана з набуттям автономності, відповідальності та професійної визначеності, а з іншого – із збереженням високої чутливості до стресу й змін. Отже, молодість слід трактувати як багатовимірне явище, яке потребує інтеграції різних дослідницьких підходів.

У межах нашої роботи ми спираємося на підхід Всесвітньої організації охорони здоров'я, відповідно до якого молодість окреслюється віковим діапазоном 18-44 роки [1]. Таке визначення є важливим, оскільки воно дозволяє розглядати молодість не як короткий перехідний відрізок між юністю та зрілістю, а як розгорнутий етап онтогенезу з власною внутрішньою структурою. Перевага цього підходу полягає в тому, що він відображає реальну тривалість процесів становлення дорослої особистості в сучасних соціальних умовах. Для багатьох людей саме у межах 18-44 років відбувається завершення освіти, професійне самовизначення, формування сімейних і соціальних ролей, а також накопичення досвіду самостійного життя. Водночас такий віковий діапазон охоплює неоднорідні за змістом етапи, у межах яких по-різному проявляються адаптаційні можливості, відповідальність і психологічна зрілість. Саме тому міжнародне визначення ВООЗ є зручним загальним орієнтиром, але воно потребує подальшого теоретичного уточнення. Воно дає змогу об'єднати в межах одного поняття кілька фаз розвитку, які відрізняються за рівнем нейробіологічного дозрівання, соціальної включеності та особистісної стабільності. З огляду на це звернення до позиції ВООЗ [1] є методологічно виправданим і забезпечує зіставність нашого дослідження з міжнародними підходами. Водночас саме широта цього діапазону зумовлює необхідність внутрішньої диференціації молодості [2; 3; 4].

Підходи окремих науковців також свідчать про те, що молодість не зводиться лише до календарного віку, а відображає якісні зміни у структурі особистості. В. Помилуйко пов'язує цей період із розвитком ключових компетентностей та виділяє в його межах етапи, що відрізняються за рівнем психофізіологічної стабільності, автономності та сформованості життєвих орієнтирів [3]. В. Моргун наголошує на становленні професійної ідентичності, зростанні здатності до командної взаємодії, ділового спілкування та практичного використання знань [4]. Такий підхід показує, що молодість є не лише часом вікових змін, а й періодом накопичення соціального досвіду та розвитку професійної самосвідомості.

Н. Жигалкіна та Г. Пасхін звертають увагу на триваюче дозрівання мозкових систем, які лежать в основі соціально-емоційного функціонування людини [2]. Подібні висновки підтримують С. Шарма та інші дослідники, які пов'язують молодий вік із поступовим зміцненням нейронних механізмів емоційної регуляції [4]. Ф. Калабро, Б. Луна, В. Мутрі, Б. Терво-Клемменс і М. Ялбжиковська підкреслюють значення взаємодії гіпокампа та вентромедальної префронтальної кори для формування більш складних когнітивних і регулятивних функцій [5]. У сукупності ці праці демонструють, що межі молодості доцільно

розуміти через поєднання біологічного дозрівання, психологічної зрілості та соціального становлення. Саме тому ми враховуємо не одну, а кілька наукових перспектив, щоб уникнути надмірного спрощення цього поняття. Такий підхід дає змогу побачити молодість як період поступового переходу від становлення до відносної стабілізації.

Під молодістю ми розуміємо біопсихосоціальний період онтогенезу, у межах якого біологічне дозрівання, психологічне становлення та соціальна інтеграція відбуваються одночасно й взаємопов'язано. Такий підхід дозволяє уникнути звуження поняття лише до вікової межі або лише до професійного становлення. Молодість у нашому розумінні – це час інтенсивного формування ідентичності, життєвих пріоритетів, системи цінностей і способів взаємодії із соціальним середовищем. Важливо, що в цей період особистість не тільки набуває нових компетентностей, а й вчиться узгоджувати власні потреби з вимогами соціальної реальності. Саме тому молодість характеризується підвищеною динамічністю, гнучкістю та водночас підвищеною чутливістю до стресових впливів. У цьому віці особливо виразно проявляється зв'язок між нейробіологічним дозріванням і психологічною саморегуляцією. Отже, біопсихосоціальний підхід дає змогу побачити молодість як цілісний, але внутрішньо неоднорідний етап розвитку.

З урахуванням широти вікового діапазону молодості та неоднакових темпів розвитку особистості, доцільно виокремити в її межах чотири підперіоди: 18–21 рік, 22–26 років, 27–33 роки та 34–44 роки. Такий поділ дає змогу точніше відобразити поступовий характер змін, які не відбуваються одномоментно, а розгортаються хвилеподібно. Перший етап охоплює завершальні фази нейробіологічного дозрівання, коли ще зберігається висока емоційна реактивність і лише формуються стійкі механізми самоконтролю. Другий етап характеризується посиленням зв'язків між системами пам'яті та виконавчого контролю, що сприяє більш зваженому прийняттю рішень і кращому плануванню поведінки. Третій етап пов'язаний із відотною стабілізацією когнітивних функцій і зміцненням особистісної позиції, коли накопичений досвід починає більш виразно впливати на життєві стратегії. Четвертий етап відображає перехід до більш усталеної форми дорослості, за якої соціальні ролі та внутрішні настанови набувають більшої стійкості. Запропонована періодизація враховує не тільки хронологію, а й особливості мозкового дозрівання, пов'язані з розвитком префронтальної кори та інтеграцією регулятивних систем [2; 5].

Висновок. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, слід зазначити, що поняття молодості у науковому дискурсі постає як багатовимірна та складно структурована категорія, яка не може бути зведена виключно до хронологічних меж. Різні наукові підходи демонструють, що молодість доцільно розглядати як період інтенсивних змін, у межах якого відбувається взаємодія біологічних процесів дозрівання, психологічного становлення та соціальної інтеграції особистості. Аналіз праць сучасних дослідників засвідчує, що молодість характеризується нерівномірністю розвитку когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів,

що значною мірою зумовлено тривалим дозріванням префронтальної кори та інтеграцією нейронних систем. Це, у свою чергу, визначає специфіку формування саморегуляції, адаптаційних стратегій і стійкості до стресу. Запропонований підхід до розуміння молодості як біопсихосоціального періоду дозволяє інтегрувати різні наукові позиції та більш повно відобразити її змістові характеристики. Таким чином, сучасний науковий дискурс розглядає молодість як динамічний і неоднорідний етап онтогенезу, що має ключове значення для формування особистісного потенціалу та подальшої життєвої реалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дудко В. І. Молоді здоров'я. Енциклопедія Сучасної України, Том 21. URL: <https://esu.com.ua/article-69332?utm> (дата звернення: 08.02.2026).
2. Пасхін Г. І., Жигалкіна Н. В. Особливості психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку. Габітус. Вип. 60. 2024. С. 90-95.
3. Помилукийко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 5. Т. 2. 2016. С. 50-55.
4. Моргун В.Ф. Превентивно-профілактичний психологічний супровід професійної орієнтації на основі багатовимірної теорії особистості. Психологічні перспективи. Вип. 16. 2010. С. 205–216.
5. Development of Hippocampal–Prefrontal Cortex Interactions through Adolescence / F. J. Calabro et al. Cerebral Cortex. 2019. Vol. 30, no. 3. P. 1548–1558. URL: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhz186> (date of access: 20.02.2026).

Костецька Дарина

Науковий керівник – доц. Андрійчук Іванна

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ МЕДІАЦІЇ

Вступ. Сучасна українська сім'я перебуває у стані перманентної трансформації, що зумовлена як глобальними соціокультурними змінами, так і специфічними макросоціальними чинниками, зокрема військовим станом, економічною нестабільністю та вимушеною міграцією. Ці складні процеси неминуче призводять до загострення внутрішньосімейних конфліктів, які за відсутності належної підтримки часто завершуються деструктивними розлученнями. Психологічна деструкція подружніх взаємин має пролонгований негативний вплив на ментальне здоров'я не лише безпосередніх партнерів, а й дітей, що потребує пошуку нових шляхів врегулювання суперечок. Традиційні методи вирішення спорів, зокрема судова практика, орієнтовані переважно на правовий аспект розірвання шлюбу, залишаючи поза увагою глибинний психологічний зміст суперечки та емоційні потреби сторін. У цьому контексті надзвичайно актуалізується потреба в сімейній медіації як інноваційному методі, що дозволяє оптимізувати взаємини через відновлення конструктивного діалогу, взаєморозуміння та поваги.

Питання сімейної медіації та конфліктологічного супроводу родини перебувають у центрі уваги багатьох сучасних науковців. Теоретичне підґрунтя медіації як гуманного методу