

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ДОЗРІВАННЯ
ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ВІКУFEATURES OF PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL MATURATION
OF ADOLESCENT MEN AND WOMEN

Психологічне та емоційне дозрівання у юнацтва є ключовим періодом, що визначає подальшу життєву траєкторію кожної людини. Розуміння цього процесу має велике значення як для наукового співтовариства, так і для розуміння сучасного світу та його впливу на виховання, освіту й психологічну підтримку молоді. Особливо актуальним стає вивчення дозрівання в контексті статевої приналежності та зміни ґендерних ролей у суспільстві. Розуміння того, як різні соціальні очікування формують психічний розвиток чоловіків та жінок, відіграє ключову роль у сучасному науковому дискурсі. Стереотипи поступово розпливаються, що відкриває нові можливості та виклики для молоді. Метою нашого дослідження було науково-теоретичне вивчення сучасних особливостей фізіологічного, психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та абстрагування науково-теоретичних надбань філософської, соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури.

Дозрівання організму визначається як прояв онтогенезу, що визначений генотипом, який полягає у послідовному становленні всіх систем організму. Біологічно та психологічно молоде доросле життя – це період дорослішання та змін, хоча ступінь змін може зватися менш різким, ніж зміни, що відбулися в дитинстві та підлітковому віці.

Визначено, що молодий дорослий вік характеризується особливостями фізіологічного перетворення: завершенням полового дозрівання; будовою нових нейробіологічних процесів; стабілізацією емоційно-вольової сфери та зміною соціальних ролей. Спостерігається поглиблення емоційного досвіду, що виникає через нові відносини, діяльність та самопізнання. Важливим аспектом є формування моральних цінностей та внутрішньої совісті, які визначають поведінку та взаємини з оточуючими. Підкреслено, що цей період є кінцевим етапом фізичного розвитку, який готує організм до дорослого життя, характеризується підвищеною фізичною силою, витривалістю та стабільністю функціонування основних систем. Отже, процес психічного та фізіологічного дозрівання є комплексним і включає у себе не лише розширення когнітивних можливостей, а й поглиблення емоційного та морального світосприйняття.

Ключові слова: юнаки, дозрівання, психологічне дозрівання, емоційне дозрівання, чоловік та жінки юнацького віку, молодь, фізіологічний розвиток, молодий дорослий вік.

Psychological and emotional maturation in youth is a key period that determines the further life trajectory of each person. Understanding this process is important both for the scientific community and for understanding the modern world and its impact on upbringing, education and psychological support of young people. The study of maturation in the context of sexuality and changing gender roles in society becomes especially relevant. Understanding how different social expectations shape the mental development of men and women plays a key role in contemporary scientific discourse. Stereotypes are gradually blurring, which opens up new opportunities and challenges for young people. The purpose of our research was the scientific and theoretical study of modern features of the physiological, psychological and emotional maturation of men and women of adolescent age.

Research methods: analysis, synthesis, comparison and abstraction of scientific-theoretical assets of philosophical, social-psychological, medical-psychological, psychological-pedagogical literature.

Maturation of the organism is defined as a manifestation of ontogenesis, which is determined by the genotype, which consists in the sequential formation of all body systems. Biologically and psychologically, young adulthood is a period of growth and change, although the degree of change may seem less dramatic than that experienced in childhood and adolescence.

It was determined that young adulthood is determined by the features of physiological transformation: the completion of puberty; structure of new neurobiological processes; stabilization of the emotional and volitional sphere and change of social roles. There is a deepening of emotional experience arising from new relationships, activities and self-discovery. An important aspect is the formation of moral values and inner conscience, which determine behavior and relationships with others. It is emphasized that this period is the final stage of physical development, which prepares the body for adult life, is characterized by increased physical strength, endurance and stability of the functioning of the main systems. Therefore, the process of mental and physiological maturation is complex and includes not only the expansion of cognitive capabilities, but also the deepening of emotional and moral worldview. **Key words:** adolescent, maturation, psychological maturation, emotional maturation, men and women of adolescent age, youth, physiological development, young adulthood.

УДК 159.92; 159.942;159.91; 613.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.13>

Пасхін Г.І.

аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Жигалкіна Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Вступ. Психологічне та емоційне дозрівання юнацтва – це період інтенсивного розвитку особистості, який визначає подальшу життєву траєкторію кожної людини. Дослідження у цій сфері важливі не лише для наукового співтовариства, а й для розуміння сучасного світу та практичних застосувань у вихованні, освіті

та психологічній підтримці. Варто зазначити, що розуміння процесу дозрівання залежно від статевої приналежності змінюється та вдосконалюється у процесі еволюції суспільства, зумовлюється зміною ґендерних ролей у сучасному суспільстві, а також психологічних та соціальних чинників, що впливають на цей

процес. Статеві стереотипи поступово розпливаються, відкриваючи для молоді нові можливості та виклики. Це створює необхідність у глибокому розумінні того, як різні соціальні очікування впливають на психічний розвиток чоловіків і жінок молодого віку. Наприклад, дослідження показують, що традиційні гендерні ролі можуть створювати стрес та конфлікти в молоді, яка прагне зберегти індивідуальність у масовому суспільстві [3; 5].

Дослідження особливостей емоційного та психологічного дозрівання в юнацькому віці зумовлюється й швидким технологічним та цифровим прогресом останніх років. Молодь сьогодні опиняється в іншому інформаційному та комунікаційному середовищі, ніж їхні попередники. Соціальні мережі, гаджети, поширеність цифрових технологій, світового павутиння, різноманіття онлайн-ігор та широкий доступ до інформації створюють нові можливості для взаємодії, але водночас постають нові виклики в процесі психологічного та фізіологічного розвитку молоді особистості [1; 4; 13]. Вивчення впливу цифрових технологій на розвиток особистості, формування емоційної сфери, побудова міжособистісних відносин у новому нематеріальному прості стають актуальними темами для сучасних науковців.

Останні наукові дослідження підкреслюють важливість психологічного та емоційного здоров'я для нормального процесу життєдіяльності у подальшому. Зростаюча увага до питань психічного здоров'я серед молоді підкреслює необхідність розуміння та підтримки психологічного дозрівання, при цьому враховуючи відмінності в емоційному та фізіологічному розвитку чоловіків та жінок.

Метою дослідження є науково-теоретичне вивчення сучасних особливостей фізіологічного, психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та абстрагування науково-теоретичних надбань філософської, соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури.

Результати дослідження. Военні конфлікти, війна, бойові дії та тривале повномасштабне вторгнення впливають на психологічний стан не лише дорослих, а й молоді. Насамперед молоді люди, які перебувають на стадії формування особистості, виявляють підвищену уразливість до стресу та тривоги у зв'язку з невизначеністю свого майбутнього.

Военний стан та наслідки бойових дій чинять серйозний вплив на психічний, психологічний та емоційний розвиток молодих людей. Пролонгований стрес може стати чинником затримки у психічному дозріванні, а також викликати різні психічні й психологічні проблеми, такі як тривожні розлади, депресії та

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3; 12; 14]. Розуміння та вивчення того, як военний стан впливає на психічний розвиток чоловіків та жінок юнацького віку, може допомогти в розробленні ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки.

Під впливом тривалих бойових дій змінюються й стратегії та алгоритми побудови міжособистісних відносин серед молоді, можуть сприяти формуванню агресивної або оборонної поведінки, що може мати негативний вплив на взаєморозуміння та співпрацю між молодими людьми. Розвиток цифрових технологій переводить міжособистісне спілкування у нематеріальний простір, що також впливає та створює нові умови формування міжособистісної комунікації, змінюється сприйняття себе та інших крізь призму соціальних мереж [1; 3; 4; 12; 13].

Сьогодні проводиться безліч досліджень сучасними науковцями щодо впливу цифрових технологій на свідомість та формування молодих особистостей, серед яких: Ю.О. Асеева, О.Н. Арестова, О.Є. Войскунский, О.В. Дорохов, Т.О. Ісакова, М.С. Кисельова, Ю.С. Рукштель, О.В. Тарасов, О.В. Худяков, Л.М. Юр'єва та ін. [1; 4; 12; 13].

Внесок у вивчення питання психопатологічної симптоматики, тривожно-депресивних розладів та ПТСР під час воєнного стану зробили сучасні науковці: К.В. Аймедов, В.М. Блейхер, С.М. Боков, О.В. Вдовіченко, О.Г. Карагодіна, І.В. Крук, М.В. Маркова, В.Д. Менделевич, М.М. Матяш, О.К. Напреєнко, Л.В. Панченко, В.Я. Пішель, Г.Я. Пилягіна, С.Г. Полшкова, Л.В. Рахман, О.О. Хаустова, О.С. Чабан, Т.Е. Чумак та ін. [2; 3; 6; 9–12; 14; 15].

Питання становлення та змін в емоційній сфері особистості розглядали А. Ребер, О.В. Сухарев, О.Я. Чебикін, К. Ламберт, А. Маурер, В. Меннігер, Дж. Мюррей та ін., психофізіологи П. Фресс, П.В. Сімонов та педагоги Н.В. Родіна, Т.С. Сваренко та ін. [7–11].

Дозрівання організму визначається як прояв онтогенезу, що визначений генотипом, який полягає у послідовному становленні всіх систем організму [7–9]. Біологічно та психологічно молоде доросле життя – це, по суті, період дорослішання та змін, хоча ступінь змін може здатися менш різким, ніж зміни, що відбулися в дитинстві та підлітковому віці. Як один із прикладів: фізичні зміни під час переходу від дитинства до підліткового віку є трансформаційними, коли молоді тіла ростуть сплесками та набувають вторинних статевих ознак у міру статевого дозрівання. Коли молоді люди переходять від підліткового віку до дорослого, фізичні зміни продовжують відбуватися, але вони більш поступові. Люди починають постійний набір ваги, який стабілізується та визна-

чає їхню вагу в дорослому житті, але ці зміни не такі часті та стрибкоподібні, як на початку підліткового віку [5; 8].

У певному сенсі тенденція до того, що зміни в розвитку, які відбуваються у молодому дорослому віці, є поступовими, а не критичними, могла призвести до знецінення молодого дорослого віку як складного періоду розвитку, але цю зміну в розвитку не слід недооцінювати. Це невід'ємна частина процесу перетворення дітей і підлітків на дорослих. Психологічний і когнітивний розвиток, який відбувається у молодому віці, ілюструє це.

Протягом останніх двох десятиліть дослідження дали змогу з'ясувати деякі ключові особливості розвитку підлітків, які зробили цей період життя унікальним і заслуговують на увагу. Підліткові процеси дозрівання та зростаюча наукова і громадська увага, яку вони привернули, є точкою відліку для розуміння важливості розвитку молодого дорослого віку.

Загалом підлітковий вік є складним періодом, який характеризується суттєвими когнітивними та емоційними змінами, заснованими на розгортанні розвитку мозку, а також поведінковими змінами, пов'язаними з основними завданнями психосоціального розвитку. Зокрема, підлітки стикаються із завданням індивідуалізації від своїх батьків, зберігаючи сімейні зв'язки, щоб сприяти розвитку ідентичності, яку вони візьмуть у доросле життя. Водночас надмірно активна мотиваційна/емоційна система їхнього мозку може сприяти неоптимальному прийняттю рішень. Як результат, багато підлітків, як правило, чітко орієнтовані на однолітків і чутливі до них, чуйно реагують на їхнє найближче оточення, обмежені в самоконтролі та не схильні зосереджуватися на довгострокових наслідках. Усе це призводить до погіршення навичок прийняття рішень у емоційно зарядженій ситуації [5; 7]. Ця комбінація характеристик причетна до підвищених показників ризикованої поведінки та випадкової смерті серед підлітків (і молодих людей) на наступних етапах життя, і усвідомлення цих проблем змінило політичні заходи щодо поведінки підлітків загалом та злочинності зокрема [1; 2; 6].

Зрозуміло, що для того щоб підлітки змогли взяти на себе дорослі обов'язки та їхні поведінкові ризики знизилися до рівня дорослих, має відбутися значна соціальна, емоційна і когнітивна зрілість. Постійний розвиток, який відбувається у молодому віці, є тим, що знаменує перехід від підліткового віку до дорослого. Знову ж таки цей розвиток не обов'язково є переривчастим (як, наприклад, помітний сплеск ризику, який відбувається під час переходу від дитинства до підліткового віку), натомість він приймає більш поступову та лінійну форму, можливо, менш очевидну, але не менш

важливу. Хоча результати досліджень, які безпосередньо порівнюють підлітків і молодих людей за різними когнітивними тестами та завданнями прийняття рішень, аж ніяк не є однорідними, доступні дослідження документують повільний і стійкий прогрес у саморегуляції та пов'язаних із цим психологічних здібностях, який відбувається, коли підлітки переходять вік за 20 років. Порівняно з підлітками молодим людям потрібно довше розглядати складні проблеми, перш ніж прийняти рішення про курс дій, на них менше впливає спокуса винагороди, пов'язана з поведінкою, більш чутливі до потенційних витрат, пов'язаних із поведінкою, і мають краще розвинений імпульсний контроль [2; 4; 7].

Іншими словами, відмінності між підлітками та дорослими є разючими, і у віці від 18 до 26 років молоді люди психологічно розвиваються таким чином, щоб подолати ці відмінності. Цей розвиток відображає багато речей, у тому числі можливості молодих людей узяти на себе нові ролі та обов'язки, прийняти зміни в їх соціальному контексті, що відображає поступовий розвиток їхнього мозку.

Процес структурного та функціонального дозрівання мозку від підліткового до зрілого віку привернув велику увагу, оскільки вважається, що нейробіологічні процеси стабілізуються перед тим, як зменшуватися з віком. Дозрівання становить особливий інтерес, урахувавши роль пластичності у наданні можливостей для спеціалізації, але також створює ризики для аномального розвитку [5; 7; 8; 11]. Однак нейробіологи традиційно припускають, що дорослість досягається у віці 18 років – звідси переважання досліджень нейророзвитку, які порівнюють дітей (віком до 12 років) і підлітків (приблизно 12–17 років) із дорослими (18–21 рік або продовжуючи та усереднюючи через середини 20 до 30 років). Такий підхід виявив багато незрілих явищ у підлітковому періоді, але набагато менше відомо про молоде доросле життя [8–11]. Нещодавно почалися дискусії щодо можливості тривалої траєкторії дозрівання мозку в молодому віці, хоча встановлено, що найбільш значні якісні зміни в дозріванні мозку відбуваються з дитинства до підліткового віку, нові дані свідчать про те, що спеціалізація мозкових процесів триває до 30 років, підтримуючи як когнітивну, так і мотиваційну систему.

Основними механізмами, що лежать в основі дозрівання мозку від підліткового віку до зрілого, є синаптичне скорочення, мієлінізація та нейрохімічні зміни. Синаптичне скорочення стосується запрограмованого усунення синаптичних зв'язків між нейронами, які на основі досвіду підтримують спеціалізацію мозкових процесів. Після проліферації синаптичних зв'язків у дитинстві, коли сіра речовина

потовщується, зниження синаптичних зв'язків відбувається у підлітковому віці, і вважається, що це сприяє розрідженню сірої речовини, яке продовжується в підлітковому віці [9; 10]. Дослідження за допомогою магнітно-резонансної томографії (МРТ), які забезпечують *in vivo* вимірювання товщини сірої речовини, були зосереджені переважно на незрілості під час підліткового віку та вважали, що дорослість настає на початку 20 років. Проте МРТ-дослідження, які охоплюють ширший віковий діапазон, указують на тривалий період витончення сірої речовини префронтальної кори, яка зберігається протягом третього десятиліття життя. Подібні траєкторії дозрівання спостерігалися у посмертних дослідженнях людей, які вказують на постійне зменшення синаптичних зв'язків у префронтальній корі до 30 років. Префронтальна кора – це сфера, яка підтримує абстрактні міркування та планування. Завдяки широкому зв'язку в мозку вона також підтримує виконавчу функцію, забезпечуючи контроль і модуляцію поведінки. Вона відіграє важливу роль у прийнятті рішень, і вважається, що її дозрівання підтримує когнітивний розвиток [2; 8; 9].

Тривале дозрівання префронтальної кори головного мозку в молодому дорослому віці підтверджується: а) результатами МРТ *in vivo*, які показують витончення кортикальної сірої речовини в префронтальній корі, і б) посмертними доказами, що свідчать про постійну втрату синапсів у префронтальній корі.

Примітно, що, незважаючи на триваючу спеціалізацію в префронтальній корі до 20 років, її залучення під час виконавчих завдань може виглядати схожим на дорослого вже в підлітковому віці. Дослідження функціонального МРТ (fMRI) виконавчого контролю в підлітковому віці повідомляють як про більшу, так і про меншу активність бічних префронтальних областей, які, як відомо, відіграють основну роль у виконавчій функції [7; 8; 11].

Нещодавнє поздовжнє дослідження змогло охарактеризувати зміни в розвитку основних когнітивних компонентів здатності придушувати імпульсивні реакції шляхом вимірювання здатності зупиняти рефлекторний рух очей. Результати свідчать про зменшення префронтальної взаємодії через стабілізацію дитинства до підліткового віку. Проте залучення передньої частини поясної кори, медіальної префронтальної області, яка відрізняється від інших префронтальних областей підтримкою моніторингу продуктивності та обробки помилок, збільшується під час обробки виконавчих функцій у підлітковому та молодому віці. Ці результати свідчать про те, що процеси, відмінні від префронтальної виконавчої функції, які підтримують моніторинг поведінки, лежать в основі когнітивного розвитку та про-

довжують розвиватися в молодому віці [7; 10]. Це означає, що до молодшого дорослого віку префронтальні виконавчі процеси знаходяться на рівні дорослого, але процеси, пов'язані з моніторингом поведінки, усе ще вдосконалюються, що може вплинути на прийняття рішень.

На додаток до дозрівання префронтальних систем, які підтримують виконавчу функцію, мотиваційні та емоційні системи мозку в лімбічних областях демонструють тривалий розвиток у підлітковому та молодому віці. Смугасте тіло – це лімбічна область, багата дофамінергічною іннервацією. Дофамін є нейромедіатором, який підтримує мотивацію та винагороду. Завдяки своєму зв'язку з префронтальними системами він забезпечує мотиваційну модуляцію поведінки [7; 9]. Дослідження за допомогою МРТ показують, що пік зростання сірої речовини в смугастому тілі досягається навіть пізніше, ніж у кортикальних областях, у підлітковому віці. Окрім того, дослідження на тваринах свідчать про те, що пік доступності дофаміну, який, як вважають, відіграє роль у посиленні пошуку відчуттів, починається з підліткового віку. Дослідження fMRI зазвичай показують пік посиленого залучення смугастого тіла під час виконання завдань грошової винагороди в підлітковому віці, який зменшується у молодому віці. Зокрема, присутність однолітків має значний вплив у підлітковому віці, залучаючи схему винагороди для впливу на прийняття рішень. Однак траєкторія змін в обробці винагород у дорослому віці не була безпосередньо досліджена, і фактично деякі дослідження використовували молодих дорослих як усіх дорослих [2; 11]. Цілком можливо, що зниження активності смугастого тіла у відповідь на винагороду може бути нижчою у молодому дорослому віці, ніж у підлітковому, але все ще більшим, аніж у більш пізньому дорослому віці. Подібним чином мигдалеподібне тіло, яке підтримує емоційну обробку, має пік зростання сірої речовини в підлітковому віці з подальшим зменшенням об'єму. Мигдалеподібне тіло виявляє більшу функціональну реактивність на емоційні стимули в підлітковому віці, яка може зберігатися в молодому віці. Дослідження на тваринах показують, що волокна білої речовини між мигдалиною та корою продовжують збільшуватися в молодому віці. Однак, незважаючи на це збільшення структурної зв'язності, нейровізуалізація людини вказує на зниження функціональної зв'язності в молодому дорослому віці, що свідчить про підвищення регулятивного розвитку щодо впливу обробки емоцій на поведінку [2; 5; 7].

Паралельно зі зменшенням сірої речовини в префронтальній і смугастій областях збільшується зв'язок білої речовини мозку, що підтримує здатність префронтальної виконавчої

системи модулювати винагороду та емоційну обробку. Посмертні дослідження вказують на триваючу мієлінізацію – ізоляцію зв'язків білої речовини – протягом підліткового та дорослого віку в кортикальних областях, включаючи префронтальну систему. Дифузійне тензорне зображення, яке вимірює цілісність зв'язків білої речовини *in vivo*, указує на ієрархічне дозрівання білої речовини з трактами, котрі з'єднують кортикальні та лімбічні області, що демонструють тривалий розвиток у дорослому віці [8; 10]. Від дитинства до підліткового віку пік зростання білої речовини відбувається в усьому мозку з продовженням росту трактів, коли вони досягають кортикальної та лімбічної сірої речовини в молодому віці. Останніми дозрівають *cingulum*- і *uncinate*-пучки, які забезпечують зв'язок між корковою та лімбічною областями. Цингулюм об'єднує дорзальну фронтальну когнітивну (наприклад, передню поясну частину, що підтримує моніторинг продуктивності) і лімбічні області, що підтримують обробку емоцій, які продовжують розвиватися до початку 20 років. Пучковий пучок, який об'єднує вентральну фронтальну корку (наприклад, орбітофронтальну кору, що підтримує мотивацію), мигдалеподібне тіло (підтримує – емоції), гіпокамп (підтримує – пам'ять) і скроневі ділянки кори, які утворюють схему, що лежить в основі соціально-емоційного процесу, продовжує розвиватися протягом 20 років [9; 10]. Таким чином, у молодому дорослому віці зв'язок, який підтримує соціо-емоційну обробку, ще незрілий, але розвивається порівняно з пізнішою дорослістю.

У рамках цих процесів дозрівання є унікальні гендерні відмінності, які виникають у підлітковому віці. Уважають, що вони пов'язані з більш раннім статевим дозріванням у дівчат, аніж у хлопців, і продовжують дисоціювати у дорослому віці. Молоді чоловіки мають більший загальний об'єм мозку, жінки демонструють більш раннє витончення кори та дозрівання цілісності білої речовини, а чоловіки – більші зміни в лімбічних областях. Уважається, що ці відмінності лежать в основі гендерних відмінностей у виникненні різних психопатологій, включаючи переважання депресії у жінок і переважання антисоціальних розладів особистості у чоловіків [2; 11; 15].

Узяті разом докази демонструють тривале дозрівання лімбічних систем, що підтримують мотивацію та обробку винагороди, і префронтальних виконавчих систем. Було припущено, що відносний баланс дозрівання мотиваційних систем і префронтальної виконавчої обробки лежить в основі вже обговорюваного підліткового пошуку відчуттів [2; 15]. У молодому віці цей дисбаланс зменшується, але все ще присутній. Системи мозку, що підтримують мотиваційну та соціально-емоційну обробку, усе

ще дозрівають у молодому віці, впливаючи на більш розвинену префронтальну виконавчу систему, здатну до більш складного та ефективного планування, що призводить до унікального впливу на прийняття рішень, таких як адаптивний вибір або ризикова поведінка. Надмірно активні мотиваційні системи можуть стимулювати доступ до когнітивних систем, як у дорослих, що призводить до запланованих реакцій, які керуються короткостроковими винагородами відчуттів [5; 7; 11]. Дійсно, прагнення до більшої сенсації часто зберігається до середини 20 років. Цей профіль прийняття рішень також може вплинути на увагу до вибору щодо здоров'я, професії та стосунків.

Загалом критичні процеси розвитку чітко відбуваються в молодому віці. Початкові результати свідчать про те, що зрілі аспекти виконавчої діяльності поєднуються з постійним посиленням мотиваційних/емоційних впливів, які впливають на прийняття рішень. Тим не менше потрібна додаткова робота, щоб повністю зрозуміти молоде доросле життя як біологічно, так і психологічно відмінний і критичний період розвитку та пов'язати ці неврологічні зміни з поведінковими та соціальними змінами, які зазвичай відбуваються у цей період. Хоча ці процеси дорослішання іноді можуть виглядати як обмеження для прийняття оптимальних рішень у молодому віці, посилена мотиваційна обробка, яка також відбувається у цей період, відіграє важливу адаптивну роль у підтримці оптимального навчання, здатності та стимулу досліджувати оточення й отримувати нові враження.

Висновки. Таким чином, молодий дорослий вік визначається особливостями анатомічного та фізіологічного перетворення: завершенням полового дозрівання, що призводить до змін у зовнішності та функціонуванні організму (стабілізація ваги, удосконалення м'язової системи, нервової, серцево-судинної та ендокринної систем); будовою нових нейробіологічних процесів (дозрівання лімбічних систем, зменшення сірої речовини в префронтальній і смугастій областях, збільшення зв'язків у білій речовині тощо); стабілізації емоційно-вольової сфери та зміні соціальних ролей. Спостерігається поглиблення емоційного досвіду, що виникає через нові відносини, діяльність та самопізнання. Важливим аспектом є формування моральних цінностей та внутрішньої совісті, які визначають поведінку та взаємини з оточуючими. Цей період є кінцевим етапом фізичного розвитку, що готує організм до дорослого життя, характеризується підвищеною фізичною силою, витривалістю та стабільністю функціонування основних систем. Отже, процес психічного та фізіологічного дозрівання є комплексним і включає у себе не лише розширення когнітивних можливостей,

а й поглиблення емоційного та морального світосприйняття.

Розуміння психологічних особливостей розвитку молодих дорослих чоловіків та жінок стає важливим аспектом у розробленні та інтервенції програм для нормального фізіологічного і психологічного розвитку з урахуванням мінливих умов сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю.О., Кузнецова А.В., Грачківська В.В. Проблема суїцидальності серед молодого покоління українців. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 110–114. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.17>
2. Блейхер В.М., Крук І.В., Боков С.М. Клінічна патопсихологія: Керівництво для лікарів та клінічних психологів. 2008. 624 с. URL: <http://ibib.ltd.ua/klinicheskaya-patopsihologiya-rukovodstvo-dlya.html>
3. Вдовіченко О.В., Асєєва Ю.О., Понянська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023 Вип. 52. С. 266–270. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>
4. Войскунский О.Є. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернету. *Психологічний журнал*. 2004. № 1. С. 91–102.
5. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
6. Карагодіна О.Г. Соціальна значущість депресивних розладів (аналітичний огляд літератури). *Вісник Асоціації психіатрів України*. 2013. Вип. 3. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36845>
7. Кокун О.М. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
8. Кузів О.Є. Психофізіологія : курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
9. Макаруч М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2011. 329 с.
10. Медична психологія : у 2-х т. Т. 1. Загальна медична психологія / Г.Я. Пилягіна та ін. ; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга, 2020. 288 с. URL: <https://nk.in.ua/pdf/1890.pdf>
11. Менделевич В.Д. Клінічна та медична психологія. Київ : Либідь, 2009. 390 с.
12. Панченко О.А., Панченко Л.В., Чумак Т.Е. Динаміка психопатологічної симптоматики в населення, що мешкає на території проведення Операції об'єднаних сил, за період 2014–2018 років. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 157–163.
13. Рукштель Ю.С. Психологічні особливості фабінгу в підлітковому та юнацькому віці: історичний аналіз дефініцій. *Габітус*. 2022. Вип. 36. С. 207–211. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.34>
14. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 166–172.
15. Чабан О., Хаустова Е., Жабенко Е. Депресія. Маленька книжка про велику людську проблему, або Що необхідно знати про хворобу і догляд за пацієнтом. Київ, 2012. 120 с.