

Рисинець Тетяна

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>*

Лукашенко Марина

*кандидат філософських наук,
викладач кафедри педагогіки та психології
Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова
<https://orcid.org/0000-0001-5430-0808>*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФЕНОМЕНУ ДОРОСЛІШАННЯ У ПЕРІОД EMERGING ADULTHOOD

Анотація. Стаття присвячена теоретичному аналізу феномену emerging adulthood – проміжної дорослості – як самостійного, повноцінного етапу розвитку особистості у віці 18–29 років, що має власну феноменологію, психологічні завдання та специфічні ризики. На основі концепції Арнетта та сучасних міжнародних емпіричних досліджень розглядаються ключові характеристики цього періоду: інтенсивний пошук ідентичності, нестабільність, зосередженість на собі як необхідна умова формування автономії, відчуття «між» і широке бачення можливостей. Показано, що традиційні соціально-демографічні маркери дорослості поступаються місцем суб'єктивному відчуттю зрілості, в основі якого лежить прийняття відповідальності за власні рішення, розвиток незалежності та готовність до стабільних стосунків. Окремо проаналізовано динаміку статусів ідентичності: зобов'язання й усвідомлені вибори корелюють зі зниженням тривожності і вищою самооцінкою, тоді як нав'язливе повторення без просування (ruminative exploration) є предиктором психологічного дистресу. Розглянуто роль сенсу життя як ключового опосередковуючого фактору між пошуком ідентичності та психічним здоров'ям: присутність сенсу пом'якшує негативні наслідки невизначеності, тоді як його відсутність посилює стрес і незадоволеність. Результати розміщено в українському контексті воєнної та соціальної нестабільності, яка радикально трансформує траєкторії дорослішання й посилює вразливість молоді з нестійкими статусами ідентичності. Обґрунтовано необхідність психосоціальних інтервенцій, зорієнтованих не лише на емоційне регулювання, а й на розвиток суб'єктності, рефлексію цінностей і цілеспрямоване формування сенсу.

Ключові слова: emerging adulthood, проміжна дорослість, ідентичність, суб'єктивна дорослість, сенс життя, психологічне благополуччя, автентичність, воєнний контекст.

Rysynets Tetiana

*PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology
National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya
<https://orcid.org/0000-0001-5855-6106>*

Lukashenko Maryna

*Candidate of Philosophical Sciences,
Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology
National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya
<https://orcid.org/0000-0001-5430-0808>*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE PHENOMENON OF GROWING UP DURING EMERGING ADULTHOOD

Abstract. This article is devoted to a theoretical analysis of the phenomenon of emerging adulthood – an intermediate stage of adulthood – as a distinct, fully-fledged stage of personality development between the ages of 18 and 29, characterized by its own phenomenology, psychological challenges, and specific risks. Based on Arnett's concept and contemporary international empirical studies, the key characteristics of this period are examined: an intense search for identity, instability, self-focus as a necessary condition for the formation of autonomy, a sense of “in-between-ness,” and a broad vision of possibilities. It is shown that traditional sociodemographic markers of adulthood are giving way to a subjective sense of maturity, which is based on taking responsibility for one's own decisions, developing independence, and readiness for stable relationships. The dynamics of identity statuses were analyzed separately: commitment and conscious choices correlate with reduced anxiety and higher self-esteem, whereas ruminative exploration is a predictor of psychological distress. The role of life meaning as a key mediating factor between identity search and mental health is examined: the presence of meaning mitigates the negative consequences of uncertainty, whereas its absence intensifies stress and dissatisfaction. The findings are situated within the Ukrainian context of military and social instability, which radically transforms trajectories of adulthood and increases the vulnerability of youth with unstable identity statuses. The necessity of psychosocial interventions is substantiated, focused not only on emotional regulation but also on the development of subjectivity, reflection on values, and purposeful meaning-making.

Keywords: emerging adulthood, transitional adulthood, identity, subjective adulthood, meaning of life, psychological well-being, authenticity, wartime context.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Питання визначення дорослості є одним з основних у віковій психології, але виходить за межі її поля. У сучасному дискурсі дорослість перестає бути чітко окресленим періодом життя і перетворюється на динамічний, розтягнутий у часі процес, окреслений індивідуальними, соціокультурними та історичними чинниками. Саме у цьому контексті з'являється концепт *emerging adulthood* (ранньої/проміжної дорослості), запропонований Дж. Дж. Арнеттом, який окреслює період приблизно між 18 та 25/29 роками як окрему фазу розвитку, що має власні психологічні характеристики, завдання та ризики. Це період, «який є перехідним, як і будь-який інший, але це не просто перехід, і він має вивчатися як окремий життєвий етап» [1, с. 23–24].

Суспільні трансформації, подовження освіти, економічна нестабільність, гнучкі кар'єрні траєкторії, відтермінування створення сім'ї призвели до того, що традиційні показники дорослості більше не інтерпретуються так, як у попередні століття. В Україні ці процеси посилені війною,

міграцією, зміною ролей, переживанням втрат і необхідністю прискороного або, навпаки, відкладеного дорослішання.

Теми, які класично належать до філософії, набувають особливого значення у період *emerging adulthood*, привносячи у психологічні дослідження екзистенційні та онтологічні ракурси: вибір, свобода, відповідальність, автентичність, сенс життя.

Важливий внесок у поширення результатів академічних філософсько-психологічних досліджень роблять практично орієнтовані роботи, зокрема Мег Джей («Важливі роки»), яка підкреслює критичну важливість цього вікового періоду для формування ідентичності, професійного шляху, добробуту та психологічного благополуччя.

Мета розвідки – здійснити узагальнювальний теоретичний аналіз феномену *emerging adulthood* із позицій психології розвитку та сучасних емпіричних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Окреслюючи теоретичні підходи до розгляду феномену *emerging adulthood*, зупинимось на базовій концепції

Дж. Арнетта та сучасних роботах дослідників з різних країн світу [8]. Центральними характеристиками emerging adulthood є пошук ідентичності, нестабільність, зосередженість на собі, відчуття «між» та бачення можливостей/оптимізм. У цьому віці молоді дорослі експериментують із навчанням, професіями, стосунками, світоглядом, змінюють місця проживання, ролі, партнерів, плани. Мають відчуття великої кількості варіантів майбутнього. Сфокусованість на собі не як егоцентризм, а як необхідність вибудувати власну життєву автономію. Відчуття «між» супроводжує тривалий процес, коли молоді особи не відчують себе ні підлітками, ні «справжніми дорослими».

Разом із тим, концепція emerging adulthood має свої межі та її критичний аналіз підсвітливає виключення, стверджуючи, що ця стадія характерна переважно для освічених верств населення у стабільних країнах і не завжди відбиває досвід молоді у кризових контекстах (включно з Україною).

Досліджуючи ідентичність, адаптацію та психологічний добробут осіб, які належать до групи emerging adulthood, виявлено, що статуси ідентичності з високими зобов'язаннями найчастіше корелюють з кращим психологічним благополуччям: менша тривожність, стабільніша самооцінка, більш позитивне соціально-психологічне функціонування. Статуси без чітких чи з низькими зобов'язаннями пов'язані з більшою внутрішньою нестабільністю, тривожністю, ризикованою поведінкою [7]. Описуючи модель особистісної ідентичності означеного життєвого періоду, важливо згадати ruminative exploration (нав'язливий перегляд варіантів минулих або потенційних рішень) [10]. Така румінація корелює з гіршим психосоціальним функціонуванням, а саме з підвищенням рівня тривожності, низькою стабільністю самоідентифікації. Поглиблений пошук (in-depth exploration) варіантів ідентичності, нестабільна концепція свого Я, відкритість до нових досвідів і відсутність ще чітких і стабільних ухвалених рішень, зобов'язань, має зв'язок з емоційною нестабільністю, переживаннями невизначеності. Проте поступовий розвиток через досвід, рішення та здійснені вибори сприяють формуванню більш адаптивних статусів.

Іншим чинником, який впливає на успішність проходження життєвого етапу emerging adulthood, є суб'єктивна дорослість. Це ступінь, в якому індивід відчувається «дорослим» не за соціодемографічними маркерами, зокрема хронологічного віку чи досягнення соціальних ролей (шлюб, діти, робота). Дослідження показують, що со-

годні люди більше визначають дорослість через такі психологічні характеристики, як прийняття відповідальності за наслідки своїх дій, прийняття незалежних рішень, розвиток поваги до інших, що підкреслює цінність питання «Чи відчуваєте ви, що досягли дорослості?» [11].

З іншого боку, взяття на себе професійних, сімейних ролей і відповідальності впливає через психосоціальну зрілість на те, наскільки особа відчувається дорослою й наскільки вона усвідомлена у своїй ідентичності [6]. Так, незалежна змінна «кількість дорослих ролей» опосередковано через такі складові психосоціальної зрілості, як «відчуття незалежності» (sense of independence) та «готовність до стабільних стосунків» (intimacy) впливає на дорослу ідентичність та силу ідентифікаційних зобов'язань (identity commitment) [6]. Тобто внутрішнє відчуття дорослості пов'язане не лише з тим, що особа «виконує» соціально очікувані ролі, а з тим, наскільки вона психологічно готова до цих ролей, має незалежність, емоційну стабільність, здатність до інтимності.

Своєю чергою, суб'єктивне відчуття дорослості впливає на освітні, кар'єрні успіхи [2], пов'язане з вищим добробутом і нижчими показниками негативних емоцій [9], самооцінкою та психологічною адаптацією [7]. Тобто це свідчить про те, що суб'єктивна дорослість є предикатом не лише внутрішнього відчуття, а й відповідальної поведінки, психологічної зрілості, яка розвивається разом із прийняттям дорослих ролей. Позитивне бачення ролі дорослої людини пов'язане зі зміцненням суб'єктивного статусу та кращим ментальним здоров'ям.

Окрім розглянутих факторів, важливе місце у цей життєвий період займає сенс життя та наявність життєвих цілей. Пошук сенсу і присутність сенсу у emerging adults виступають не лише як окремі фактори добробуту, а й як механізми, що опосередковують вплив ідентичнісного пошуку на психологічне здоров'я. Персонально-орієнтовані профілі значущості показують, що молоді дорослі з високою присутністю сенсу мають стійкіший емоційний фон і вищий суб'єктивний добробут навіть за наявності інтенсивного активного пошуку ідентичності. Проте постійний, неконсолідований пошук без відчуття вже знайденого сенсу корелює з вищими показниками стресу та незадоволеності життям [4].

Низка сучасних досліджень демонструє, що ідентифікаційні процеси сприяють формуванню або, навпаки, підриву відчуття сенсу. Своєю чергою, присутність сенсу позитивно корелює з ниж-

чими рівнями тривожності та депресії і вищою самооцінкою. Інакше кажучи, процеси, пов'язані з консолідацією ідентичності (наприклад, зростання зобов'язань), через зміцнення відчуття сенсу пом'якшують негативні емоційні наслідки невизначеності й пошуку, що робить сенс життя важливим опосередковуючим фактором між ідентичністю та психічним здоров'ям у період *emerging adulthood*. Останні дослідження також вказують, що роль сенсу може модулюватися культурними чинниками, ставленням до невизначеності та зовнішніми стресорами (наприклад, економічною нестабільністю) [3].

Проведений аналіз низки сучасних досліджень дає розуміння *emerging adulthood* як багатовимірного та динамічного періоду, в якому психіка молодої дорослої особи перебуває у постійному становленні, а ідентичність формується через поєднання розвідок, проб, сумнівів і поступового набуття зобов'язань. На відміну від традиційних уявлень про дорослість як набір соціальних ролей, сучасні дослідження підтверджують, що вік 18–29 років характеризується насамперед суб'єктивним відчуттям дорослості, внутрішньою оцінкою відповідальності, автономії та здатності робити вибір. Такі соціальні умови, економічна стабільність, доступ до освіти, вимушене переміщення чи війна, суттєво впливають на темп і напрям цього процесу, посилюючи або сповільнюючи формування ідентичності. Центральне місце у адаптації молодої дорослої особи відіграють екзистенційні питання сенсу, свободи та відповідальності, які спрямовують внутрішню роботу особистості та створюють основу для майбутнього психологічного благополуччя. У цьому контексті важливим є «капітал ідентичностей» накопичення досвіду, виборів і навичок, що відкривають можливості дорослого життя.

В українському контексті воєнної та економічної нестабільності дослідження *emerging adulthood* набуває особливої актуальності. Це робить період особливо вразливим для тих, хто перебуває у нестійких ідентичнісних статусах, більш схильних до психологічного дистресу та румінацій. Тому психосоціальні інтервенції, підтримка, консультування, коучинг, терапія мають зосереджуватися не лише на емоційному регулюванні, а й на сприянні ухваленню рішень, розвитку автономії, рефлексії цінностей та формуванні сенсу життя. Освітні й соціальні програми повинні враховувати, що *emerging adulthood* – це не лише час дослідження можливостей, а й період підвищених ризиків; отже, університети, моло-

діжні центри й служби підтримки мають надавати простір для безпечного формування ідентичності, розвитку цілей і побудови внутрішніх ресурсів, що стануть фундаментом дорослого життя.

Проведений теоретичний аналіз феномену *emerging adulthood* дозволяє сформулювати низку узагальнювальних висновків, що стосуються як наукового розуміння цього вікового етапу, так і його практичного значення в українському соціальному контексті.

По-перше, *emerging adulthood* є самостійним і повноцінним етапом розвитку особистості, а не просто перехідним містком між підлітковістю і дорослістю. Концепція Арнетта, підкріплена сучасними міжнародними дослідженнями [8], переконливо свідчить: вік від 18 до 25–29 років має власну феноменологію, власні завдання та власні психологічні ризики. Ігнорування цієї специфіки – у науковому дискурсі, освіті чи системі психологічної допомоги – означає залишати цілу вікову групу без адекватного розуміння та підтримки.

По-друге, ідентичність у цей період є не стабільною структурою, а динамічним процесом, що розгортається через пошук, експеримент і поступове прийняття зобов'язань. Дослідження Schwartz et al. [8] та Verschueren et al. [10] показують, що не сам по собі пошук є небезпечним. Небезпечним стає пошук без просування, так звана *ruminative exploration*, що замикається сама на собі і веде до тривожності, нестабільної самооцінки та психологічного виснаження. Натомість поглиблений, рефлексивний пошук, що завершується прийняттям усвідомлених рішень, є ресурсним і веде до більш зрілих форм ідентичності.

По-третє, суб'єктивна дорослість виявляється значно важливішим предиктором психологічного благополуччя, ніж формальні соціально-демографічні маркери. Дослідження Wright і von Stumm [11], Piotrowski [5; 6], Benson et al. [2] та Tavakkoli et al. [9] одноставно свідчать: відчуття себе дорослим – через прийняття відповідальності, розвиток автономії, готовність до стабільних стосунків – корелює з вищим рівнем добробуту, кращою академічною і кар'єрною успішністю та міцнішим психічним здоров'ям. Це означає, що підтримка розвитку суб'єктивної дорослості є водночас підтримкою загального благополуччя молодої особи.

По-четверте, сенс життя відіграє роль ключового опосередковуючого фактору між ідентичнісним пошуком і психічним здоров'ям. DeZutter [4] та Czynowska [3] демонструють: молоді дорослі, які вже мають відчуття сенсу, значно легше переносять нестабільність і невизначеність, прита-

манні цьому етапу. Натомість затяжний пошук сенсу без його знаходження є стійким предиктором психологічного дистресу. Звідси практичний висновок: робота зі змістом і цінностями має бути невід'ємною частиною будь-якої психологічної підтримки молодих дорослих.

По-п'яте, концепція *emerging adulthood* потребує критичного переосмислення в умовах кризових і нестабільних соціальних контекстів. Класична модель Арнетта описує ситуацію молоді у стабільних, переважно західних суспільствах з розвинутою системою освіти і соціального захисту. Україна в умовах повномасштабної війни є принципово іншим контекстом. Тут частина молодих людей змушена прискорено дорослішати під тиском зовнішніх обставин, тоді як для інших нормативний ідентичнісний пошук стає недоступним через міграцію, втрати або необхідність виживання. Обидві ситуації несуть підвищені психологічні ризики, і обидві вимагають окремої дослідницької уваги та спеціалізованих форм підтримки.

По-шосте, практичні імплікації проведеного аналізу стосуються кількох рівнів: індивідуального, інституційного та суспільного. На індиві-

дуальному рівні – психологічна підтримка молодих дорослих має бути зорієнтована не лише на симптоматичне полегшення тривожності чи депресії, а й на розвиток суб'єктності: здатності ухвалювати рішення, рефлексувати цінності, будувати сенс. На інституційному рівні університети, молодіжні центри та служби психологічної допомоги мають свідомо створювати простір для безпечного ідентичнісного пошуку та підтримки автономії. На суспільному рівні освітня і соціальна політика має враховувати специфіку цього вікового етапу і не редукувати його до набору формальних ролей чи нормативних досягнень.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що *emerging adulthood* є тим віковим етапом, у якому психологічні, філософські та соціальні виміри людського буття перетинаються найбільш гостро і продуктивно. Саме тут закладається «капітал ідентичності» – той внутрішній ресурс досвіду, виборів і цінностей, що стає фундаментом зрілого дорослого життя. Завдання науки, освіти і практичної психології – забезпечити молодій особі умови, в яких цей капітал може формуватися усвідомлено, відповідально і з опорою на власні смисли.

Список використаних джерел

1. Arnett J.J. *Emerging Adulthood. The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford : Oxford University Press, 2015. 400 p.
2. The Implications of Adult Identity for Educational and Work Attainment in Young Adulthood / J.E. Benson, M.K. Johnson, G.H. Elder Jr. *Dev Psychol*. 2012. Vol. 48, № 6. P. 1752–1758. DOI: 10.1037/a0026364.
3. Czyżowska N. Identity Processing Style and Meaning in Life among Emerging Adults: Mediation Role of Commitment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 11. Art. 6585. DOI: 10.3390/ijerph19116585.
4. Meaning in Life in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach / J. DeZutter et al. *Journal of Personality*. 2014. Vol. 82, № 1. P. 57–68. DOI: 10.1111/jopy.12033.
5. Piotrowski K., Brzezińska A. I., Luyckx K. Adult roles as predictors of adult identity and identity commitment in Polish emerging adults: Psychosocial maturity as an intervening variable. *Current Psychology*. 2020. Vol. 39. P. 2149–2158. DOI: 10.1007/s12144-018-9903-x.
6. Piotrowski K., Brzezińska A.I., Pietrzak J. Four statuses of adulthood: adult roles, psychosocial maturity and identity formation in emerging adulthood. *Health Psychology Report*. 2013. Vol. 1. P. 52–62. DOI: 10.5114/hpr.2013.40469.
7. Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: a study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning / S.J. Schwartz et al. *Journal of Youth and Adolescence*. 2010. Vol. 40. № 7. P. 839–859. DOI: 10.1007/s10964-010-9606-6.
8. Spišáková D., Ráčzová B. Emerging adulthood features: an overview of the research in approached and perspectives in goals area. *Človek a spoločnosť* [Individual and Society]. 2020. Vol. 23. № 1. P. 1–16. DOI: 10.31577/cas.2020.01.565.
9. Tavakkoli M., Valarezo E., García L. F. Perceptions of Adulthood and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, № 6. Art. 773. DOI: 10.3390/ijerph21060773.
10. Identity Statuses throughout Adolescence and Emerging Adulthood: A Large-Scale Study into Gender, Age, and Contextual Differences / M. Verschueren et al. *Psychologica Belgica*. 2017. Vol. 57, № 1. P. 32–42. DOI: 10.5334/pb.348.
11. Wright M., von Stumm S. Perceptions of Adulthood: What Does it Mean to be Grown-Up? *Journal of Adult Development*. 2025. Vol. 32. P. 1–14. DOI: 10.1007/s10804-024-09477-8.
12. Джей М. Визначні роки. Від 20 до 30 вмикай на повну та досягай максимуму. Canongate Books, 2024. 272 с.



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 29.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026