

САМОСВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Чернявська Н. В.

аспірант кафедри загальної психології

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0009-0008-5708-8425

cherniavska.reserve@gmail.com

Ключові слова: *особистість, самосвідомість, нормативна і ненормативна кризи, рання дорослість, Я-образ, Я-концепція, самооцінка, саморегуляція, психологічний захист, адиктивна поведінка.*

Статтю присвячено дослідженню проблеми самосвідомості особистості в період ранньої дорослості. У роботі проведено теоретичний аналіз психологічних особливостей цього вікового періоду в контексті нормативних (вікові) і ненормативних (несприятливі життєві обставини) криз із позиції їх впливу на особистість, як з огляду на особистісне зростання, так і на можливі особистісні деформації. Наголошується, що здатність долати життєві кризи в цьому віковому періоді значною мірою визначається рівнем самосвідомості. Самосвідомість розглядається як центр внутрішнього світу людини, де відбуваються складні процеси самоусвідомлення через пізнання власної біопсихосоціальної природи та внутрішніх потенціалів, що проявляються в системі моральних цінностей, переконань, прагнень і потреб, а також у ставленні до себе, інших і світу. У період ранньої дорослості особистість усвідомлює себе як суб'єкта власної життєдіяльності через пізнання свого особистого «Я», «Я» як члена сім'ї та «Я» як працівника. Акцентовано на основних стадіях психосоціального розвитку людини Е. Еріксона, де найважливішим завданням цього періоду визначено встановлення власної ідентичності у близьких стосунках з іншими людьми та в трудовій діяльності. Піддаються аналізу Я-концепція, життєві проекти особистості, яка все зважає з позиції узгоджень між Я-реальним і Я-ідеальним, де в разі їх невідповідності можуть виникати внутрішньоособистісні конфлікти, емоційні та поведінкові порушення (агресія, конфронтація, заперечення, раціоналізація). Наголошено на вагомості самоставлення особистості до своїх ідентичностей, успіхів/неуспіхів, що впливає на її самооцінку і подальший поступ, чи, навпаки, стагнацію. Тому зроблено акцент на самореалізації особистості в цей віковий період як здатність позитивного сприйняття себе і світу, налаштування на успішність у досяганні бажаного, конструюванні майбутніх планів. Отже, зазначено, що наслідком нереалізованості особистості в цей період життя може стати початок формування залежностей (хімічних або нехімічних). Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в проведенні емпіричного дослідження самосвідомості особистості ранньої дорослості, схильної до адиктивної поведінки.

SELF-CONSCIOUSNESS OF PERSONALITY IN THE PERIOD OF EARLY ADULTHOOD

Cherniavska N. V.

Postgraduate Student at the Department of General Psychology

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0009-0008-5708-8425

cherniavska.reserve@gmail.com

Key words: *personality, self-consciousness, normative and non-normative crises, early adulthood, self-image, self-concept, self-esteem, self-regulation, psychological defense, addictive behavior.*

The article is devoted to the study of the problem of self-consciousness in early adulthood. The paper presents a theoretical analysis of the psychological characteristics of this age period in the context of normative (age-related) and non-normative (adverse life circumstances) crises from the perspective of their impact on personality – both in terms of personal growth and possible personality distortions. It is emphasized that the ability to overcome life crises in this age period is largely determined by the level of self-consciousness.

Self-consciousness is considered the center of an individual's inner world, where complex processes of self-awareness take place through the recognition of one's own biopsychosocial nature and internal potential, which manifest in a system of moral values, beliefs, aspirations, and needs, as well as in one's attitude toward oneself, others, and the world.

During early adulthood, a person perceives themselves as the subject of their own life activities through the understanding of their personal "Self", the "Self" as a family member, and the "Self" as a worker. The article emphasizes the key stages of Erik Erikson's psychosocial development, where the primary task of this period is to establish one's identity in close relationships and professional activities. The study analyzes the self-concept and life projects of individuals who assess themselves from the perspective of congruence between the real self and the ideal self, where a lack of alignment may lead to intrapersonal conflicts, emotional and behavioral disorders (aggression, confrontation, denial, rationalization).

The significance of self-attitude toward one's identities, successes/failures is highlighted, as it influences self-esteem and further progress or, conversely, stagnation. Thus, the focus is on self-realization during this life stage as the ability to positively perceive oneself and the world, to be oriented toward success in achieving desired goals, and to construct future plans. Furthermore, it is noted that failure to achieve self-realization during this period may lead to the onset of dependencies (chemical or non-chemical).

The prospect of further research is seen in conducting an empirical study of self-consciousness in early adulthood among individuals prone to addictive behavior.

Постановка проблеми. Сучасні реалії життя в Україні характеризуються значними викликами, найбільшим з яких є російсько-українська війна, що впливає на всі сфери життєдіяльності особистості та знижує рівень її успішного функціонування і психологічного благополуччя. Лівова частка працездатного та креативного населення припадає саме на вік ранньої дорослості. Це є значним потенціалом країни як в її теперішньому захисті від ворога, так і в розвитку різних сфер виробництва, малого бізнесу, інформаційних технологій тощо.

Ця вікова категорія включає людей, які здобувають або вже здобули фах і прагнуть реалізувати себе в професійній діяльності відповідно до компетенцій, отриманих у процесі навчання чи здобуття освіти. Здатність долати нормативні, а особливо ненормативні кризи, залежить від рівня самосвідомості особистості та визначає якість взаємозв'язків у структурах «Я–Я», «Я–Ти», «Я–Ми».

Проблема самосвідомості особистості знайшла своє відображення в працях З. Заборовського, С. Сласкі [24], де розглядаються різні форми само-

свідомості й вимір особистої та публічної самосвідомості визначається як вектор спрямованості щодо інформації під час конструювання власного образу «Я», натомість інший континуум стосується міри усвідомленості – від низької (у захисній формі) до вищої (у рефлексивній формі). Схожі уявлення є і в таких дослідників, як М. Лондон, В.І. Сесса та Л.А. Шеллеу [19], які визначили зміст самосвідомості через внутрішній і зовнішній компоненти. А. Земан [25] виокремлює такі характеристики самосвідомості, як самосприйняття, самомоніторинг (здатність стежити за нашим минулим і сьогоднішнім та передбачати поведінку в майбутньому), усвідомлення себе самого як суб'єкта досвіду, знання про себе в певній соціальній ролі. У царині української науки П.Р. Чамата [25], досліджуючи генезу самосвідомості, розкрив природу і сутність вищезгаданого феномену, його форми прояву, накреслив шляхи самопізнання особистості, зробив прикладні аспекти розвитку самосвідомості, що інтегрує в собі пізнавальну, емоційну та вольовий складники. У дослідженнях М.Й. Борисевського [1], Л.П. Міщихи [3; 4; 5] піднімається проблема механізмів саморегуляції як вияву внутрішньої самоактивності особистості.

Щодо психологічних особливостей раннього дорослого віку, то вони розгортаються в науковій площині досліджень Г. Лабуві-Віф [18], Б. Окун [20], а також у форматі досліджень стадій психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона [17].

П. Рошат [22], Е. Еріксон [17], Л.Б. Лук'янова [2], Л.П. Міщиха [6], В.М. Полішук [9; 10; 21], В.Ю. Помилуйко [11], М.В. Савчин [12] та ін. акцентують увагу на дослідженні психологічних особливостей особистості ранньої дорослості на етапі проживання нею вікових криз; О.С. Односталко [8], Т.М. Титаренко [14], М.М. Слюсаревський [13] та ін. особливе значення приділяють впливу на особистість ненормативних криз в умовах складних та нетипових ситуацій життя.

Дослідження науковців у царині проблеми самосвідомості є особливо цінними в ракурсі наукових розвідок щодо особливостей її прояву в ранньому дорослому віці. Отже, це спонукає нас інтегрувати дослідження проблеми самосвідомості в її екстраполяції на вік ранньої дорослості, з означенням особливостей та специфіки функціонування вищезазначеного феномену в психологічній характеристиці особистості цього періоду життя.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей раннього дорослого віку в контексті нормативних і ненормативних криз та проаналізувати функціонування самосвідомості особистості у вказаний віковий період життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рання дорослість – вік після періоду юності та

кризи входження в дорослість, який характеризується як вік стабільності в психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку, з реалізацією особистісного потенціалу, досягненням громадянської зрілості та накопиченням ключових компетентностей [11, с. 53]. Трудова діяльність (праця) стає основним видом провідної діяльності в цей період, а головними завданнями віку – професійне самовизначення, соціальна зрілість, суб'єктність, створення сім'ї. У психологічній науці є різні періодизації стадій психічного розвитку дорослості, в тому числі ранньої дорослості, а ми спираємось на класифікацію Г. Крайга (від 20 до 40 років), якої дотримується більшість дослідників.

Крізь призму філософії та психології Л.Б. Лук'янова зазначає, що усвідомлення дорослості відбувається у двох напрямках: 1) обґрунтування дорослості як результату сприйняття іншою людиною в контексті комунікації. Тобто у феноменологічному сенсі дорослий стає таким тоді, коли його інші сприймають як дорослу людину; 2) обґрунтування дорослості як результату самосприйняття особистістю своєї дорослості – «почуття дорослості» [2, с. 27].

У періоді ранньої дорослості особистість переживає нормативні та ненормативні кризи, які суттєво здійснюють вплив на розвиток її самосвідомості. Серед нормативних криз виокремлюємо кризу 23 років – криза «зустрічі з дорослістю», «криза входження в зрілість» [21] – криза самостворення. Ця криза пов'язана із прагненням молодої людини реалізувати плани юності й «зробити крок» назустріч новій стратегії дорослого життя, узгоджуючи свої амбіційні плани та проекти з реальними можливостями. Гостро постає проблема щодо вибору пріоритетів кар'єри чи сім'ї. Постає дилема між Я-ідеальним та Я-реальним, на користь Я-реального. Відсікаються фантазії юності, людина відрефлексовує правильність свого професійного вибору, прагне отримати все більше компетенцій, виходячи з власних планів (різні навчальні проекти), щоб вибудувати гармонійний зв'язок у структурі власних очікувань і потреб «хочу-можу». Від цього залежить рівень самоповаги, самооцінки особистості, на які позаяк впливає й оточення (з його оцінюванням, прийняттям/неприйняттям, підтримкою чи її відсутністю). Відбувається переосмислення ставлення до самотності, яка розглядається як прагнення до саморефлексії, внутрішніх інтенцій, можливості побути наодинці із собою.

Особистість включається в різні види активності, здобуває нові знання, отримує нові компетентності, проявляє креативність, ініціативність. Свої зусилля молода людина спрямовує на здобуття професії. У цей період більшість улаштовує своє особисте життя, народжує дітей. Водночас людину

турбує перспектива майбутньої професійної само-реалізації, пошуку свого місця в соціумі, кар'єра.

Після 23 років установлюється остаточна структура кризи [9; 10]. Як кожна криза, криза 23 років несе в собі як негативні тенденції, так і ресурсні щодо подальшого особистісного поступу. Зокрема, щодо позитивних симптомів виокремлюють:

1) типові: прагнення до самостійності, оптимізм, гордість за власні досягнення, вміння співпрацювати, переживання власних успіхів чи невдач;

2) супутні (домінування частоти над силою виявів): вміння самооцінювати, домагання ролі дорослого, вміння самоконтролю.

Серед негативних симптомів мають місце:

1) типові: лихослів'я, корисливість, дратівливість, індивідуалізм, пристосовництво, упертість як неслухняність, негативізм, зарозумілість, лінощі;

2) супутні (домінування сили над частотою виявів): хитрість, пізнавальна обмеженість [9].

Криза 28–32 років проявляє себе необхідністю корекції життєвих планів, їх критичного переосмислення щодо юнацьких романтизацій до реалій реальних потреб і можливостей. Криза супроводжується відчуттям втрати молодості, домінуванням розуму над почуттями. Пристрасть у шлюбі вгамовується, наступає «прохолода» в стосунках. Має місце розчарування в раніше обраних для себе пріоритетах; переосмислення свого «Я», планів, задумів щодо нових перспектив розвитку; розчарування в близьких міжособистісних стосунках, прагнення до ізоляції, усамітнення; знецінюється дружба і кохання. Виникає потреба розпочати все з «нуля» – кардинальний вектор зміни життєвих цілей у різних сферах (робота, сім'я, побут тощо). При цьому людині важко контролювати свої емоційні стани в контексті міжособистісної взаємодії, як і встановлювати довірливі стосунки.

Все це може запустити егоцентризм, бажання задовольняти тільки потреби власного его, відсутність зрілості, дисгармонії в міжособистісних стосунках.

Вихід із кризи вбачаємо у відновленні міжособистісних стосунків шляхом розвитку емоційно-почуттєвої складової частини «Я», стержнем якої є любов, довіра, прийняття цінності іншого. Продуктивною стане творча діяльність, що сприятиме самореалізації особистості, розкритті її неповторної індивідуальності, а також вибір власної життєвої стратегії через установлення конструктивної взаємодії, прийняття рішень, формування стійких переконань, системи цінностей.

Період ранньої дорослості завершується кризою середини життя (37–40 років), хоча зараз уже є тенденція до відтермінування кризи життя до більш зрілого віку людини у зв'язку з тим, що три-

валість людського життя зростає, що, безумовно, носить індивідуальний характер.

Криза середини життя як одна із найскладніших криз життя особи виникає тоді, коли в людині з'являється усвідомлення того, наскільки її життєві цілі розходяться з реаліями її життя. Пріоритетною стає діяльність, спрямована на оцінювання досягнення очікувань у роботі, соціальній та інших сферах життя. Усе попереднє життя переосмислюється на рівні того, що реалізовано, а що – ні. Йде критичний аналіз зробленого, «давить» рутинна, на перший план виступає кардинальна зміна життя (за К. Юнгом, зміна прерогатив архетипів (Аніми і Анімуса) в гендерній диференціації). Людина хоче змін на рівні стосунків, діяльності, позаяк відчуває життя як таке, що проживається «по колу». Емоційні «гойдалки» розхитуються синдромом «покинутого гнізда», сімейні стосунки можуть зазнавати трансформаційних змін, часто мають місце зради, розлучення. Це все особливо загострюється, коли досягнення на попередніх етапах життя вважаються несуттєвими, сприймаються невідповідні ідентичності як відсутність перспективи або перспективи, що приносить непевність, емоційне вигорання і відчуття «порожнечі». Людина хоче свіжого «ковтка повітря», нових вражень, намагаючись таким чином подолати, перемогти страх старості, намагання її зупинити будь-яким способом, що посилює тривогу. Психологічними станами, що виникають у цей період життя, часто є тривожність, роздратування (діти, партнер, друзі, колеги), перепади настрою, конфліктність, відчуття самотності, песимізм, відчуття втоми, замкнутість.

Ймовірність гострого переживання кризи ранньої дорослості людиною різко зростає в умовах економічних та соціальних негараздів у країні, що мають характер ненормативних криз (суб'єктивний фактор), оскільки є наслідками впливу на людину навколишньої соціальної дійсності, репрезентованими несприятливими життєвими обставинами. В останні роки такими гострими викликами стали коронакриза [7] й особливо російсько-українська війна, що принесла трагедію і розпач, непевність і розгубленість від тих страшних викликів і наслідків, які отримали українці. М.М. Слюсаревський це пов'язує з трансформаціями особистісної картини світу, поширенням емоційних деструктивних станів; посттравматичного стресового розладу, розладів соціальної адаптації та її деструктивних способів [13, с. 5–7]. Як зазначає Т. Титаренко, «тривала воєнна травматизація може призводити як до негативних (ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я особистості), так і до позитивних (посттравматичне зростання, активізація життєтворення) наслідків...» [14, с. 3]. Водночас, акцентуючи

на деструктивних наслідках, Т. Титаренко зауважує, що «отримавши воєнну травму, приблизно третина людей переживає певну розщепленість, порушення цілісності, деструктивні зміни я-ідентичності <...> Здатність до саморегуляції, корекції власних емоційних станів, особливо негативних, теж погіршується <...> На ціннісно-смысловому рівні тимчасово втрачається здатність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду; стає важче, ніж раніше, діставати задоволення від повсякденного життя. На соціально-психологічному рівні <...> різко падає довіра до світу...» [14, с. 71]. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, з рівнем особистісної зрілості, зі здатністю її до рефлексування, домагань особистості [6, с. 87]. Показано, що складна життєва ситуація характеризується низкою феноменологічних показників (невизначеністю, стресогенністю, психологічним виснаженням, оцінкою ресурсів, валентністю, контрольованістю, обізнаністю)» [8]. Більше того, дослідження [23] показали, що люди з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) більше схильні до адикцій, ніж ті, в кого ПТСР немає.

Вміння долати життєві кризи в цьому віковому періоді значною мірою визначається рівнем самосвідомості особистості як особливої форми свідомості. Тоді як свідомість орієнтована на зовнішній, об'єктивний світ (у всіх його проявах) [3; 16], самосвідомість є центром внутрішнього світу людини, де відбуваються складні процеси усвідомлення себе через самопізнання власної біопсихосоціальної природи та внутрішніх потенцій. Самосвідомість трактують як схильність сприймати й усвідомлювати себе не лише для себе, але й через оціночні погляди інших осіб [22]. Особистість пізнає себе як автора і творця життя зі своїми унікальними особливостями перебігу психічних процесів (сприймання, мислення тощо), психічних станів (емоційних реакцій на різні аспекти життя) та психічних властивостей (здібності, темперамент, характерологічні особливості). Важливу роль відіграє й усвідомлення духовної сутності, що проявляється через систему моральних цінностей, переконань, внутрішніх прагнень і потреб [5, с. 217].

У період ранньої дорослості особистість усвідомлює себе як суб'єкта власної життєдіяльності в умовах багатозадачності, що постає перед її «Я», зокрема: розвиток особистого «Я», «Я» як члена сім'ї (дорослий, дитина, шлюбний партнер чи батько/мати) і «Я» як працівника [20]. Натепер, на думку Е. Еріксона, найважливішим завданням ранньої дорослості є встановлення власної ідентичності в близьких стосунках з іншими людьми та в трудовій діяльності. Формування ідентичності – це безперервний процес, адже доросла особистість

повинна не лише структурувати, але й переструктурувати свою особисту, сімейну та професійну ідентичність у контексті змін як внутрішнього, так і зовнішнього світу [17]. Важливо, щоб людина відчувала, що займається своєю справою (за покликанням), реалізувала потребу в близьких стосунках і створила сім'ю. У такому випадку в неї не виникатиме відчуття власної неповноцінності.

Водночас, якщо ця потреба залишається нереалізованою, особистість може компенсувати це, повністю віддаючись роботі, кар'єрі тощо. Головну небезпеку на цій психосоціальній стадії Е. Еріксон бачив у надмірній зосередженості на собі або в уникненні міжособистісних стосунків. Велике значення у взаєминах учений надавав любові як здатності до вірності, самопожертви, прийняття іншого, поваги та відповідальності за іншого. Моральні почуття виявляються в здатності цінувати дружні стосунки та виконувати соціальні зобов'язання [17].

Разом із тим Е. Еріксон вважає «найвищою вершиною» віку ранньої дорослості досягнення генеративності, що передбачає прагнення увічнити себе шляхом внесення значущого внеску в прогрес людства. Це може стосуватися як продовження себе в нащадках (виховання дітей), так і внеску в професійну діяльність тощо [17].

Щодо когнітивної зрілості в дорослому віці, то вона передбачає обов'язковість і відповідальність, які формуються тоді, коли дорослі люди стають автономними, вміють долати життєві труднощі й робити усвідомлений вибір. Це стає можливим за умови, що вони опановують навички самостійного прийняття рішень [18].

Вся система самоприйняття особистості на різних рівнях образу «Я» (Я-батько/мати, Я-працівник, Я-сім'янин, Я-друг тощо) має різноликий характер, відображаючи оцінювання власних можливостей і досягнень. З віком (у міру дорослішання) самооцінка стає дедалі більш диференційованою, що пов'язано з існуванням Я-реального та Я-ідеального. Попри розвинене критичне мислення та реалістичне бачення в цей період, кожна людина має образ свого «Я» в перспективі (Я-концепція включає ідеальний образ «Я»). Це створює варіанти збігу ідеального Я з реальним або ж їх незбіг (що частіше спостерігається). У разі незбігу особистість може зіткнутися з внутрішньоособистісним конфліктом, що може спричинити емоційні та поведінкові порушення. У таких ситуаціях актуалізуються деструктивні захисні механізми, зокрема агресія, конфронтація, заперечення та раціоналізація.

Для особистості з розвинутою самосвідомістю, навпаки, така ситуація може стати стимулом до саморозвитку та самовдосконалення. Згідно з власною Я-концепцією, особистість формує очі-

кування та уявлення про те, що вона може досягти, як планує діяти і реалізує свої проекти. Невіра у власні потенційні можливості або неспроможність бути продуктивною та результативною в різних аспектах життя породжує труднощі не лише у виконанні власних обов'язків (сімейних, професійних), а й ускладнює міжособистісні стосунки, перешкоджаючи співпраці з іншими. Це формує негативні установки щодо дій інших осіб, з очікуванням неприйняття з їхнього боку.

Самооцінка в цьому віці значною мірою залежить від того, який рівень домагань у досягненні життєвих проектів ставить перед собою людина і як реалізує ці проекти. У разі невдач особистість або активує психологічні захисні механізми, зокрема раціоналізацію, або ж заперечує неуспіх. При цьому вона може знизити рівень домагань чи «переключитися» на інший вид діяльності, в якому почувається більш успішною.

У процесі спілкування та взаємодії особистість замислюється над тим, якою її бачать інші, як вона сприймається оточенням. Це набуває важливості у власному самопозиціонуванні та завоюванні визнання з боку інших. «Я» особистості об'єднує всі її життєві вияви, дає змогу бути внутрішнім спостерігачем, усвідомлювати і змінювати себе, регулювати свою життєздатність та виходити за межі внутрішнього світу, щоб збагнути свою глибинну сутність...», де «Я» є найвищою концентрацією суб'єктивності (індивідуальності, глибинної неповторності) та суб'єктності (зовнішньої та внутрішньої активності, духовного споглядання) [11, с. 272]. Звідси, Я-концепція як цілісне уявлення про себе «дає змогу утвердити в самосвідомості особистості відчуття визначеності в соціальному і матеріальному світі, сфері моралі та духовності, ідентифікуватися з конкретним оточенням, досягнути прийнятого самоотождентення» [11, с. 275]. Отже, можна постулювати, що Я-концепція визначатиме подальші дії особистості в її житті: починаючи від того, як вона діятиме в кожній конкретній ситуації, взаємодіятиме з іншими, здійснюватиме життєві вибори, і аж до самого процесу прийняття рішень тощо.

У період ранньої дорослості відбувається подальший розвиток процесу саморегуляції [4]

особистості як складника її самооцінки. Особистість здатна стримувати свої емоційні прояви, встановлювати для себе стандарти поведінки та дотримуватися їх.

Відповідно до сприйняття своїх психофізіологічних особливостей, рівня розвитку самосвідомості та тих завдань, які стоять перед особистістю, а також її готовності до їх реалізації, можна говорити про рівень зрілості особистості у віковому періоді ранньої дорослості. Водночас у пошуках виходу зі складної життєвої ситуації особистість може вдаватися до патологічних форм психологічного захисту, як-от невроз або психосоматизація.

Висновки. У результаті дослідження здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей раннього дорослого віку в контексті нормативних і ненормативних криз та проаналізовано функціонування самосвідомості особистості у вказаний віковий період життя. Було показано, що на рівень самосвідомості особистості впливають рівень проживання нормативних криз, зокрема «кризи самостановлення» (у контексті нових ідентичностей – на рівні особистого «Я» дорослої людини, соціальної ідентичності, як члена сім'ї і члена соціальної групи (трудо-вий колектив)), де образ «Я» зазнає постійної «ревізії» з боку порівняння свого ідеального «Я» з реальним «Я», результатом чого є: 1) проектування нового рівня домагань або 2) відчай, пов'язаний із фрустрацією неотриманого бажаного, що в кінцевому підсумку впливає на самооцінку та подальші дії особистості. Значних трансформацій зазнає система ціннісно-сислової сфери особистості, яка проживає ненормативні кризи, де йде перевірка на її здатність витримувати виклики часу, одним із головних критеріїв яких є рівень самоусвідомлення особистості з продуктивно набутих досвідом у відповідність до завдань попередніх етапів онтогенезу. Наслідком нереалізованості особистості в цей період життя може стати початок формування залежностей (хімічних або нехімічних). Тому перспективу подальших наукових пошуків вбачаємо в проведенні емпіричного дослідження самосвідомості особистості ранньої дорослості, схильної до адиктивної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Лук'янова Л.Б. Дорослість як базова категорія андрагогіки. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2010. Вип. 2. С. 20–29.
3. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Концептуалізація феномену самосвідомості у контексті психологічного дискурсу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 6. С. 212–216.
4. Міщиха Л.П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали всеукраїнської науково-практичної

- конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121–124. URL: <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>
5. Міщиха Л.П., Чернявська Н.В. Особливості розвитку самосвідомості у ранньому дорослому віці. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, 5 грудня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 217–220.
 6. Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 1. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/15>
 7. Міщиха Л.П., Якубовська І.О., Курилів Г.М. Психонейроімунологічні аспекти постковідного синдрому. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Харків, 2021. № 16. С. 58–65. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/17139>
 8. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеський нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2020. 183 с.
 9. Поліщук В.М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість : монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 142 с.
 10. Поліщук В.М., Поліщук С.А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2022. Т. 34 (73). № 5. С. 82–86.
 11. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2016. Т. 2. № 5. С. 50–55.
 12. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 360 с.
 13. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді : Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1). С. 1–11.
 14. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип 5. С. 3–10.
 15. Чамата П.Р. Зміст і основні форми прояву самосвідомості. *Загальна психологія : хрестоматія / упоряд. О.В. Скрипченко та ін.* Київ : Каравела, 2008. С. 33–38.
 16. Чернявська Н.В. Феномен самосвідомості особистості в руслі екзистенційно-суб'єктних засад сучасної персонології. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості, 23–24 вересня 2021 р. : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Івано-Франківськ, 2021. С. 178–180.
 17. Erikson E.H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. P. 336.
 18. Labouvie-Vief G. Chapter in: M.L.Commons, F.A.Richards, C.Armon(Eds.) Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development. New Yourk :Puatger, 1984. P. 158–179.
 19. London M., Sessa V. I., Shelley L. A. Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2023. Vol. 10. P. 261–288.
 20. Okun B. Working with adults: Individual, family and career development. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 1984. P.443.
 21. Polishchuk V.M. Crisis Behavioural Symptoms Set in Person's Age Development. *International Journal of Education and Science*. 2019. P. 51.
 22. Rochat P. The Ontogeny of Human Self-Consciousness. *Current Directions in Psychological Science*. 2018. Vol. 27(5). P. 345–350.
 23. Smith N.D.L., & Cottler L.B. The Epidemiology of Post-Traumatic Stress Disorder and Alcohol Use Disorder. *Alcohol research : current reviews*. 2018. Vol. 39(2). P. 113–120.
 24. Zaborowski Z., Slaski S. Contents and forms theory of self-awareness. *Imagination, Cognition and Personality*. 2003. Vol. 23. P. 99–119.
 25. Zeman A., & Coebergh J.A. The nature of consciousness. *Handbook of Clinical Neurology / ed. by J. L. Bernat and R. Beresford*. Vol. 118. Amsterdam : ELSEVIER B.V, 2013. P. 373–407.

REFERENCES

1. Borishkevskiy, M. Y. (2010). *Doroha do sebe: Vid osnov sub'iektnosti do vershyn dukhovnosti* [The road to oneself: From the foundations of subjectivity to the heights of spirituality]. Akademvydav.
2. Luk'ianova, L. B. (2010). Doroslist yak bazova katehoriia andrahohiky [Adulthood as a basic category of andragogy]. *Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy*, (2), 20–29.

3. Mishchykha, L. P., & Cherniavska, N. V. (2024). Kontseptualizatsiia fenomena samosvidomosti u konteksti psykholohichnoho dyskursu [Conceptualization of the phenomenon of self-consciousness in the context of psychological discourse]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Psykholohiia*, 35(74)(6), 212–216.
4. Mishchykha, L. P. (2024). Mekhanizmy samorehuliatcii povedinky v strukturi samosvidomosti osobystosti [Mechanisms of behavior self-regulation in the structure of personality self-consciousness]. In *Sotsialno-psykholohichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 121–124). Liha-Pres. Retrieved from <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274>
5. Mishchykha, L. P., & Cherniavska, N. V. (2024). Osoblyvosti rozvytku samosvidomosti u rannomu dorosloму vitsi [Features of self-consciousness development in early adulthood]. In *Psykholohiia svidomosti: teoriia i praktyka naukovykh doslidzen* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (pp. 217–220). Liha-Pres.
6. Mishchykha, L. P., & Shchuiko, O. Ya. (2024). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia ekzystentsiinoi kryzy zhinkoiu u period rannoi doroslosti [Psychological features of experiencing an existential crisis by women in early adulthood]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Psykholohiia*, 35(74) (1). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/15>
7. Mishchykha, L. P., Yakubovska, I. O., & Kurylyv, H. M. (2021). Psykhonevroimmunolohichni aspekty postkovidnoho syndromu [Psychoneuroimmunological aspects of post-COVID syndrome]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*, (16), 58–65. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/17139>
8. Odnostalko, O. S. (2020). *Resursy stiikosti osobystosti v umovakh skladnykh ta netyprovnykh sytuatsii zhyttia* [Personality resilience resources in complex and atypical life situations] (Candidate's dissertation). Odesa National University named after I. I. Mechnikov.
9. Polishchuk, V. M. (2017). *Vid kryzy 7 rokov do kryzy vkhodzhennia v doroslist* [From the crisis of 7 years to the crisis of entering adulthood]. Universytetska knyha.
10. Polishchuk, V. M., & Polishchuk, S. A. (2022). Vikovi kryzy u zhyttievomu shliakhu liudyny: bazovi kontsepty [Age crises in a person's life path: Basic concepts]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho*, 34(73)(5), 82–86.
11. Pomyliuko, V. Yu. (2016). Kharakterystyka vikovykh stadii doroslosti z urakhuvanniam mozhlyvostei rozvytku kliuchovykh kompetentnosti osobystosti [Characteristics of adulthood stages considering the development of key competencies]. *Naukovyi visnyk KhDU. Serii Psykholohichni nauky*, 2(5), 50–55.
12. Savchyn, M. V. (2009). *Vikova psykholohiia* [Developmental psychology]. Akademydav.
13. Sliusarevskyi, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [The socio-psychological state of Ukrainian society under full-scale Russian invasion: Urgent challenges and responses]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, (4)(1), 1–11.
14. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality facing the challenges of war: Psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii*, (5), 3–10.
15. Chamata, P. R. (2008). Zmist i osnovni formy proiavu samosvidomosti [The content and main forms of self-consciousness]. In O. V. Skrypchenko et al. (Eds.), *Zahalna psykholohiia: Khrestomatiia* [General psychology: Anthology] (pp. 33–38). Karavela.
16. Cherniavska, N. V. (2021). Fenomen samosvidomosti osobystosti v rusli ekzystentsiino-sub'iektnykh zasad suchasnoi personalohii [The phenomenon of personality self-awareness in the context of existential-subjective principles of modern personology]. In *Teoretyko-metodolohichni problemy suchasnoi psykholohii osobystosti* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 23–24 veresnia 2021 r., Ivano-Frankivsk (pp. 178–180).
17. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
18. Labouvie-Vief, G. (1984). In M. L. Commons, F. A. Richards, & C. Armon (Eds.). *Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development* (pp. 158–179). Plenum Press.
19. London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288.
20. Okun, B. (1984). *Working with adults: Individual, family and career development*. Brooks/Cole.
21. Polishchuk, V. M. (2019). Crisis behavioural symptoms set in person's age development. *International Journal of Education and Science*, 51.

22. Rochat, P. (2018). The ontogeny of human self-consciousness. *Current Directions in Psychological Science*, 27(5), 345–350.
23. Smith, N. D. L., & Cottler, L. B. (2018). The epidemiology of post-traumatic stress disorder and alcohol use disorder. *Alcohol Research: Current Reviews*, 39(2), 113–120.
24. Zaborowski, Z., & Slaski, S. (2003). Contents and forms theory of self-awareness. *Imagination, Cognition and Personality*, 23, 99–119.
25. Zeman, A., & Coebergh, J. A. (2013). The nature of consciousness. In J. L. Bernat & R. Beresford (Eds.). *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 118, pp. 373–407).