

Міщина Л. П.,
*докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

Чернявська Н. В.,
*аспірантка кафедри загальної психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ У РАННЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Анотація. У роботі піднімається проблема розвитку самосвідомості у ранній дорослості (30-40 років). Головним завданням цього вікового періоду є вирішення суперечностей між власною ідентичністю та поєднанням соціальних ролей, між близькістю у стосунках з іншими людьми й ізоляцією від них.

Ключові слова: *особистість, самосвідомість, рання дорослість, ідентичність, Я-концепція.*

Mishchychka L., Cherniavska N. Characteristics of self-awareness development in early adulthood

Summary. This paper explores the development of self-awareness during early adulthood (ages 20–40). A central challenge of this developmental stage is navigating the tension between personal identity and the demands of various social roles, as well as the interplay between intimacy and isolation in interpersonal relationships.

Key words: *personality, self-awareness, early adulthood, identity, self-concept.*

У сучасному психологічному дискурсі поняття самосвідомості пов'язують зі становленням здатності індивіда до усвідомлення та рефлексії в онтогенезі [3, с. 178]. Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини, в якому відбуваються складні процеси усвідомлення себе через самопізнання власної біопсихосоціальної природи, своїх внутрішніх потенцій, як автора і творця життя зі своїми неповторними, унікальними особливостями перебігу всіх психічних процесів (особливостей сприймання, мислення тощо), психічних станів

(особливостей емоційних відреагувань на ті чи інші сторони життя) та психічних властивостей (особливої архітекtonіки здібностей, темпераментально-характерологічних особливостей); свого неповторного духовного єства, що проявляється у системі моральних цінностей, переконань, внутрішніх устремлінь, потреб тощо.

У період ранньої дорослості особистість пізнає себе, як суб'єкта власної життєдіяльності через ряд задач, які стоять перед її Я, зокрема: розвиток особистого Я; Я як члена сім'ї (дорослий, дитина, шлюбний партнер чи батько/матір); Я як працівника [6]. На думку Е. Еріксона, найважливіше завдання цього періоду – встановлення власної ідентичності в близьких стосунках з іншими людьми і в трудовій діяльності. Формування ідентичності є безперервним процесом, оскільки доросла особистість має не тільки структурувати, але й переструктурувати свою особисту, сімейну, професійну ідентичність у руслі змін її як внутрішнього, так і зовнішнього світу [4]. Важливо розуміти, що людина займається своєю справою (за покликанням), реалізувала потребу у близьких стосунках, збудувала сім'ю. Нерідко відсутність близьких стосунків (а в цьому Е. Еріксон вбачав головну небезпеку на цій стадії психосоціального розвитку) молода людина прагне компенсувати «віддачою» в роботі, кар'єрі тощо. Натомість вчений велике значення приділяв почуттю любові, як здатності до вірності, самопожертви, прийняття іншого, поваги і відповідальності за іншого. Відчуття ідентичності пов'язане із розвитком близькості як з друзями, так і з шлюбним партнером. Саме моральні почуття проявляють себе у здатності приймати цінність дружніх стосунків і соціальних зобов'язань [4].

Разом з тим, Е. Еріксон вважає «найвищою вершиною» віку ранньої дорослості досягнення генеративності, – як намагання увіковічення себе шляхом внесення значущого поступу в прогрес людства. Мовиться як про власних нащадків (продовження себе у дітях), так і про внесок у професійну діяльність тощо [4].

Когнітивна зрілість дорослих передбачає обов'язковість і відповідальність, які, проте з'являються тоді, коли дорослі люди стають автономними, вміють справлятися з життєвими труднощами, робити вибір, набувають навичок самостійного прийняття рішень [5].

Вагоме місце в структурі самосвідомості особистості займає образ Я, який виступає регулятором її поведінки і є результатом процесу самопізнання, як узагальнене уявлення про себе, осмислення своєї ролі у власній життєдіяльності. Кожній людині притаманні різні образи Я, на кшталт: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-сімейне та ін. Образ Я набуває різних часових характеристик (Я-минуле, Я-майбутнє, Я-теперішнє), тут накладаються і очікування особистості

щодо себе, своїх успіхів, ідеалізація, фантазування, які співіснуючи разом можуть призводити до внутрішньоособистісного конфлікту. Позаяк образ Я може стати джерелом самопізнання особистості, розвитку мотивації до самовдосконалення. Простота чи складність самого образу Я залежить від рівня когнітивного та емоційного розвитку особистості [1, с. 122].

З віком (в міру дорослішання) самооцінка стає все більш диференційованою, що пов'язане з існуванням Я-реального та Я-ідеального. І хоча у цей віковий період є розвинене критичне мислення, реалістичне бачення, все ж у кожної людини є образ свого Я в перспективі бачення себе такою, якою б хотіла бути. Звідси виходить варіант співпадіння ідеального Я з реальним, або неспівпадіння (що частіше проявляється). У випадку їх неспівпадіння в особистості може виникати внутрішньоособистісний конфлікт, і як наслідок – емоційні та поведінкові порушення. При цьому актуалізуються деструктивні захисти, і, в першу чергу, агресія, конфронтація, заперечення, раціоналізація. Для особистості з високим рівнем розвитку самосвідомості, навпаки, це може стати стимулом до подальшого самовдосконалення.

У відповідність до власної Я-концепції молода людина створює відповідні очікування і уявлення про те, що вона може, як планує, реалізовує свої проекти. Невіра у власні потенційні можливості, спроможність бути продуктивною і результативною у різних аспектах життя породжує труднощі не тільки у виконанні власних обов'язків (сімейних, професійних), але й ускладнює міжособистісні стосунки, перешкоджає співпраці з іншими. Все це формує негативні установки відносно дій інших щодо себе, з очікуванням неприйняття з їх боку самої себе. Самооцінка в цьому віці залежить від того, який рівень домагань у досягненні власних життєвих проектів людина ставить перед собою і як їх реалізує. У випадку невдачі, особистість або задіює механізм психологічного захисту, або ж заперечує неуспіх. При цьому вона може знизити рівень домагань, чи «переключитись» на інший вид діяльності, в якій вона себе відчуває більш успішною.

Я-концепція, як цілісне уявлення про себе, «дає змогу утвердити у самосвідомості особистості відчуття визначеності у соціальному і матеріальному світі, сфері моралі та духовності, ідентифікуватися з конкретним оточенням, досягнути прийнятого самоотождоження» [2, с. 275].

Разом з тим, в пошуках виходу із складної життєвої ситуації, або нереалізованості молодої людини, цей період її життя може стати початком формування залежностей (хімічні/нехімічні залежності), розпаду сім'ї, значущих стосунків.

Відтак можна постулювати, що рівень самосвідомості особистості у ранній дорослості буде визначати подальші її дії в житті, закладе (чи ні) базис для продуктивного проходження нею наступних стадій психосоціального розвитку та більш зріле ставлення до життя в умовах його безперервних викликів.

Список використаних джерел:

1. 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>
2. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Академвидав, 2009. 360 с.
3. 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.
4. Erikson E. H. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton Company, 1968. P. 336.
5. 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.
6. Okun B., Working with adults: Individual, family and career development. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 1984. 443 p.