

- ред. Б. Б. Буяка, В. М. Чайки, М. О. Орап. Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2022. С. 107–110. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27005/1/Zbirnyk%20tez.pdf>
4. Коструба Н. С. Професійна компетентність психолога: виклики сучасності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (29–30 вересня 2022 року, м. Тернопіль) / За заг. ред. Б. Б. Буяка, В. М. Чайки, М. О. Орап. Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2022. С. 139–143. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27005/1/Zbirnyk%20tez.pdf>
5. Шевченко В., Джоган Д. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2017, № 1 (17). С. 203–206. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-37.pdf>

ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Висятицький Висятицька Ірина

здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»

Спринська Зоряна

к. психол. н., доцент
кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Формування Я-концепції є важливим аспектом особистісного розвитку, що набуває особливої значущості саме в юнацькому віці. У цей час молода людина активно шукає відповіді на питання “хто я?”, прагне самопізнання, визначення власного місця в соціумі та усвідомлення життєвих орієнтирів. Я-концепція, як система уявлень про себе, суттєво впливає на самооцінку, емоційний стан, особисту мотивацію та характер соціальної поведінки.

Юнацький вік характеризується посиленням рефлексії, розвитком критичного мислення та формуванням уявлень про себе в різних соціальних ролях. У цей час зростає значення соціального середовища, авторитетів, міжособистісних стосунків, які стають вирішальними у формуванні самосприйняття [3].

Науковці визначають структуру Я-концепції як трьохкомпонентну: когнітивну (знання про себе), емоційну (ставлення до себе) та поведінкову (готовність до дії відповідно до свого Я-образу) [2]. У працях С. Д. Максименка підкреслюється, що Я-концепція формується в контексті соціальної взаємодії, де провідну роль відіграє досвід прийняття особистості іншими [2]. На думку Н. П.

Максимчук, позитивна Я-концепція є підґрунтям психологічного благополуччя та ефективної соціалізації [4].

Значний вплив на становлення Я-концепції має рівень рефлексивності – здатності до усвідомлення власних дій, почуттів і мотивів. За С. Б. Кузіковою, рефлексія є основою адекватного самосприйняття та емоційної стабільності [3]. Відтак, розвиток рефлексивних навичок є важливим напрямом психолого-педагогічного супроводу молоді.

Особливо важливо створювати умови для підтримки особистісного розвитку у школі, родині, молодіжних середовищах. Безпечне емоційне середовище, можливості для самовираження, участь у спільній діяльності сприяють формуванню цілісного, впевненого та позитивного Я-образу [5].

Таким чином, формування Я-концепції в юнацькому віці – це складний і динамічний процес, що вимагає уваги з боку педагогів, психологів і соціальних працівників. Позитивна Я-концепція сприяє життєвій успішності, внутрішній стійкості та особистісній зрілості.

Психодинамічний підхід до розуміння Я-концепції, представлений у працях Т. С. Яценко, акцентує увагу на глибинних механізмах її формування, зокрема на взаємодії усвідомлених і неусвідомлених уявлень про себе. Згідно з авторкою, Я-концепція може бути як захисною конструкцією особистості, так і простором для її розвитку – залежно від рівня усвідомленості внутрішніх конфліктів та інтеграції життєвого досвіду [5].

Варто також згадати когнітивно-поведінкові підходи до формування Я-концепції, згідно з якими уявлення про себе базуються не лише на минулому досвіді, а й на очікуваннях щодо майбутнього. Здатність формувати позитивне майбутнє Я виступає потужним ресурсом у подоланні труднощів, підвищенні мотивації та самореалізації [1].

У сучасних умовах особливо важливо впроваджувати профілактичні програми, що сприяють розвитку гнучкої, адаптивної, але водночас стабільної Я-концепції. Такі програми мають бути інтегровані в освітній процес, включати психоедукаційні елементи, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, саморефлексії та самоусвідомлення.

Список використаних джерел

1. Андрушко Я. С. Основи психології особистості : навч. посіб. / Я. С. Андрушко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 254 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ: Видавничий центр «Академія», 2015. 456 с.
3. Кузікова С. Б. Рефлексивність як умова розвитку особистості: монографія. Харків : ХНПУ, 2020. 198 с.
4. Максимчук Н. П. Психологія особистості : навч. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 250 с.
5. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція : теорія і практика : монографія. Київ : Либідь, 2006. 320 с.