

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Булега Лілія

«Я-концепція» є складною динамічною системою уявлень особистості про саму себе, активна фаза формування її припадає на ранній юнацький вік і набуває стійких форм у період зрілої юності. Юнацький вік є періодом, коли формується остаточно самооцінка та Я-концепція. Ці складові є основою особистості, на якій базуються інші її елементи, такі як потреби, мотиви, інтереси, характер і поведінка. Головне досягнення цього віку полягає у ясному розумінні юнаком своєї сутності, можливостей та призначення. Проте становлення Я-концепції ускладнюється глибокими внутрішніми протиріччями, серед яких основною є невідповідність між сильно вираженою потребою у самовизначенні і недостатнім життєвим досвідом [1–4].

Метою тези є обґрунтування ролі психологічної підтримки щодо формування позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці.

Психологічна підтримка відіграє важливу роль у формуванні «Я-концепції» юнаків, сприяючи пошуку ідентичності, самостійності та міжособистісних стосунків. Вона включає прийняття цінностей, критичне мислення, самовираження та незалежність, допомагаючи розвинути самоповагу й впевненість у собі. Формування позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці є суттєвим фактором, що визначає особисту впевненість, мотивацію до самореалізації, здатність до соціальної взаємодії та психоемоційне благополуччя юнаків. Враховуючи вразливість юнаків у цьому віковому періоді до зовнішніх оцінок, критики, порівнянь і неприйняття з боку однолітків, дорослих або батьків, психологічна підтримка є важливою складовою їхнього благополуччя. Психологічною підтримкою є [2, 4]:

1) безпечний простір, де юнак може вільно виражати свої переживання без страху бути засудженим чи осміяним;

2) джерело прийняття, що допомагає усвідомити особисту цінність незалежно від здобутків або думок соціуму;

3) процес сприяння формуванню адекватної самооцінки, що сприяє знаходженню балансу між низькими та надмірно високими уявленнями про себе;

4) допомога у кризових ситуаціях, таких як конфлікти з однолітками, проблеми у родині чи навчанні, здатна зберегти внутрішню цілісність «Я».

Види психологічної підтримки у формуванні позитивної «Я-концепції» в юнацькому віці включають як індивідуальні, так і групові форми роботи, спрямовані на розвиток самоприйняття, впевненості в собі та відчуття підтримки. *Індивідуальне психологічне консультування* виступає одним із найбільш ефективних підходів у роботі з юнаками, орієнтуючи їх на глибше усвідомлення власних емоцій, ціннісних орієнтирів та сильних сторін, а також сприяє прийняттю себе. У цьому контексті роль психолога полягає в допомозі юнакові в ідентифікації й трансформації негативних установок, які призводять до зниження самооцінки, на більш адаптивні, використовуючи такі методи, як рефлексивні інтерв'ю, техніки позитивної афірмації та роботу з метафоричними асоціативними картами.

Групова психокорекція, з акцентом на тренінги з розвитку самооцінки та впевненості, надає юнакам можливість вдосконалювати навички самопрезентації, комунікаційної взаємодії та публічного вираження думок, формуючи при цьому позитивний зворотний зв'язок. Групове середовище сприяє відчуттю прийняття, підтримки й успіху. Важливим аспектом є також робота з батьками та вчителями.



Рис. 1. Процес формування позитивної «Я-концепції»

Психолог навчає їх конструктивних стилів спілкування з юнаками, підкреслюючи роль батьків і вчителів у підтримці розвитку індивідуальності без критики. Вони діють як "дзеркало", що відображає позитивні риси (рис. 1). Це досягається через індивідуальні консультації з батьками та проведення тренінгів для вчителів. Психологічна підтримка включає прийняття та позитивне ставлення з боку батьків, вчителів і друзів, що допомагає розвинути довіру до себе та знизити тривожність. Рекомендації для формування позитивної «Я-концепції»: усвідомлення сильних сторін, уникнення порівнянь, прийняття емоцій, підтримуюче оточення, постановка реалістичних цілей та стійкість до критики. [2, 3].

Таким чином, позитивна «Я-концепція» являє собою ключовий елемент для забезпечення психологічного здоров'я особистості. У період юності «Я- концепція» особливо піддається впливу ззовні, тому підтримка з боку дорослих, серед яких особлива роль належить психологам, набуває особливого значення. Своєчасне втручання, емпатія, прийняття та допомога в процесі самопізнання можуть стати важливими чинниками для молодшої особи, від яких залежить її емоційне дозрівання та формування самовпевненої зрілої особистості.

Список використаних джерел

1. Волинець Н. М. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. Н. М. Волинець. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія: Педагогіка та психологія. 2022. Вип. 8(2). С. 28–33.
2. Дудник О. А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.
3. Лазебна В. Д. Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці : кваліфікаційна бакалаврська робота. наук. кер. Дробот О. В. ; *Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського*. Київ, 2024. 72 с.
4. Сухецька А. О. Особливості становлення світогляду в ранній юності. А. О. Сухецька. *Теорія та практика психокорекції особистості* : збірник наукових праць. Умань : Видавництво УДПУ, 2023. 95 с.