

Євко Дарина Віталіївна

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету інформаційних технологій та соціально-гуманітарних наук
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

Науковий керівник: Чернякова Олеся Володимирівна 

канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ КОМУНІКАТИВНО УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ

***Анотація.** В статті проаналізовано значення «Я-концепції» як важливого психологічного конструкта, що впливає на академічну успішність студентів, соціальну взаємодію з однолітками. Розвиток самосвідомості, яка включає самопізнання, самооцінку та самоідентифікацію, відіграє вирішальну роль у формуванні мотивації та адаптації до навчального середовища та соціальної взаємодії. Встановлено, що ці якості дозволяють студентам ефективно адаптуватися до вимог освітнього процесу та успішно реалізовувати свої потенційні можливості як в навчальній діяльності так і у комунікації з соціальною групою у якій вони знаходяться. На основі проведеного емпіричного дослідження визначено, що сформоване «Я» допомагає особистості краще розуміти власні сильні й слабкі сторони, сприяє розвитку почуття значущості та унікальності, а також впливає на проектування себе в освітній діяльності належним чином, якість комунікативного процесу в соціальному просторі. Таким чином, формування самосвідомості в освітньому середовищі виступає важливим елементом для досягнення успіху та особистісного зростання студентів.*

Актуальність теми полягає в тому, що ми собою несемо координальний вплив для нашого суспільства, завдяки нашому «внутрішньому Я» в сучасному світі та в суспільстві. Процес соціальної взаємодії відбувається на різних щаблях нашого життя, та питання постає у тому якої воно якості. Особистісний вплив успішної особистості являє собою одну з рушійних сил впливу на соціальне оточення, тому досить важливим є розібрати поняття нашої «Я-концепції» саме з точки зору взаємодії. Кожного дня ми знаходимось в тій чи іншій соціальній групі і взаємодіємо між собою, надихаючи одне одного, скеровуючи, насичуючись інформаційною сферою, або вносячи негатив, якщо в нас всередині ті чи інші установки. Саме через спілкування людина реалізує свої потреби, формує соціальні зв'язки, вирішує проблеми та досягає успіху в різних сферах життя. Одним із визначальних

факторів успішної комунікації є «Я-концепція» особистості — комплекс уявлень людини про себе, який впливає на її поведінку, відносини з оточенням та здатність до самореалізації.

Одна з найважливіших складових соціуму — це особисте «Я» людини, її психічне ядро, від якого відходять інші складові. «Я-концепція» є відносно сталою внутрішньою конструкцією, що керує життям, бажаннями, намірами, реакціями, самостваленням, процесами самопізнання і самовираження. Вона є ключовим елементом у формуванні особистості та самосвідомості, сприяючи розвитку переконань, міркувань і знань. «Я-концепція» допомагає знаходити відповіді на питання, як-от: «Ким я є?», «Яким я можу стати?», і формує світосприйняття через власний досвід. Від моменту народження починає розвиватися самосвідомість, яка з часом трансформується у «Я-концепцію», що формує взаємодію людини з соціумом.

Самосвідомість і Я-концепція є глибинними аспектами внутрішнього світу людини, формуючи її взаємодію із соціумом через різні шляхи [5, с. 38].

Науковий інтерес до дослідження «Я-концепції» залишається високим, оскільки вона впливає на наше життя і сприйняття світу. Її роль полягає у формуванні свідомості та самосвідомості, збереженні внутрішньої гармонії, незважаючи на зовнішні зміни. Вільям Джеймс виділяв дві складові «Я»: усвідомлюване і об'єктне, останнє з яких поділяється на матеріальне, соціальне та духовне [1, с. 39]. Карл Роджерс також досліджував «Я-концепцію» як складну структуру, що охоплює взаємодію особистості із собою і світом, а також уявлення про власні якості й здібності [1, с. 26-27].

За теорією Е. Бернса Я-концепція-комплексний механізм спрямований сам на себе. Інтегральна ж установка має в собі три частини: переконання (когнітивний процес), емоційне відношення до переконання (емоційно-оцінковий складник), і реакція на відповідне, що зазвичай проявляється за допомогою поведінки (поведінковий складник). Усі ці три елементи поєднуються в одне єдине, що і формує нашу Я-концепцію, від якої так багато залежить [1, с. 30].

Я-конструкт нашоюхує нас на розгляд його, як взаємин індивідуоточення. Рівень гармонійності та константи нашого Я-образу напряду залежить від конструктивності або деструктивності комунікування з оточенням самої особистості. Можна ж розглянути Я-образ з кута власних досягнень, внутрішньої мотивації до дій, бажань, світогляду та переконань та ін. Конструкт Я відображається за допомогою суб'єктивного сприйняття об'єктивної реальності, що постійно видозмінюється та себе у ній. Основними

функціями нашого Я є процес адаптації, регуляції психо-емоційних станів та процесів, прагнень, внутрішнє мотивування та ін. [2, с.89-90].

Роль Я-концепції в соціальній діяльності полягає в тому, що вона впливає на те, як людина сприймає себе в соціальних відносинах, визначає її поведінкові стратегії та соціальну адаптацію. Сильна, позитивна Я-концепція сприяє ефективній взаємодії в суспільстві, а також формуванню здорових міжособистісних стосунків і впевненості в собі.

Альфред Адлер у своїй теорії розглядає проблему самоактуалізації через два основні прагнення: до переваги та вдосконалення, які є вродженими. Він підкреслює важливість внутрішніх потреб особистості, визнаючи при цьому вплив соціальних чинників. Адлер вважає, що завдяки самосвідомості та креативності людина здатна самостійно формувати своє життя і постійно працювати над саморозвитком у важливих для себе сферах [3, с.841].

Можна схилитися до думки, опираючись на дослідження психологів-гуманістів, що наша Я-концепція, це уособлення багатьох компонентів в єдиному і є уявленням нас та наших ролей в різних контекстах соціального оточення. Звідси прямує умовивід про те, що залежно від оточення, нашого почуття в оточенні формується нова конкретна роль або поєднання декількох, які виступають нашим адаптивним інструментом для комфортного самопочуття та представлення себе в комунікативному контакті.

Проте не слід забувати і про деструктивні моменти, до прикладу багато конфліктних ситуацій виникає в нашому житті з тої чи іншої причини. Центром проблем, як явних, так і ні є Я та його реакція на людський фактор вчинків. І він не може бути повноцінно закінченим в пору того, що ми шукаємо шлях до набуття вдосконалення.

Варто пам'ятати, що конфлікти часто виникають через наші внутрішні реакції на зовнішні обставини та дії інших людей. Я-концепція стає центром цих проблем, оскільки вона відображає, як ми сприймаємо себе і реагуємо на світ навколо. Однак, такі конфлікти не обов'язково є негативними — вони можуть бути стимулом для самовдосконалення. У постійному пошуку кращої версії себе, ми не можемо уникнути зіткнень із людським фактором, але саме ці труднощі штовхають нас до особистісного зростання.

Наша самосвідомість це наше внутрішнє нутро, яке спрямовує нас в ситуаціях керуючись нашими внутрішніми установками. Наші установки формуються під впливом двох фундаментальних основ це взаємовідношення нашого Я із самим собою, так званий внутрішній монолог узгодження та контакт узгодження із соціумом.

Формування «Я» значною мірою залежить від соціального порівняння та сприйняття чужих оцінок. Важливо не стільки те, як негативна оцінка впливає на самооцінку, скільки те, як думки значущих людей формують самосприйняття. Кожна людина має стільки соціальних «Я», скільки існує груп, чиєю думкою вона переймається.

Самооцінка є основою, на якій будується вся цілеспрямована діяльність особистості і від якої значною мірою залежить її успіх. Вона впливає на активність, участь у професійній діяльності та здатність оцінювати власні інтереси. Формування особистості майбутнього психолога пов'язане з розвитком самосвідомості, що виражається через Я-концепцію. А. Маслоу зазначає, що головна мета освіти — допомогти людині стати максимально досконалою, наскільки дозволяє, що досягається через відкриття своїх здібностей. Тому важливою частиною підготовки психологів є особистісний розвиток студентів, який є ключовим для формування позитивної Я-концепції [4, с. 261].

На базі емпіричного дослідження, метою якого є- дослідження успішності Я-концепції та вплив на комунікативний процес, розглянути емоційні бар'єри під час спілкування, їх емпатійної тенденції, було розглянуто результати опитувальника «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (за в. В. Бойко).

База дослідження - здобувачі 2 курсу 053 «Психологія» Київського університету інтелектуальної власності та права «Одеська юридична академія». У дослідженні взяли участь 22 студентів, з них: 18 жінок та 4 чоловіка віком від 17 до 20 років.

Таблиця 1

**Результати діагностики бар'єрів в міжособистісному спілкуванні
(за В. В. Бойко)**

№ п\п	Рівень емоційного бар'єру	Кількість студентів	Відсоткове співвідношення
1.	Низький рівень	5	23%
2.	Середній рівень	8	36%
3.	Високий рівень	9	41%

дані сформовано з проведеного емпіричного дослідження

Аналізуючи отримані дані, які наочно представлені в таблиці: у 23% опитаних спостерігається низький рівень емоційних бар'єрів (0-8 балів): вони добре контролюють емоції, гнучко їх виражають, що сприяє відкритим і

здоровим відноси́нам. У 36% респондентів – середній рівень (9-13 балів), при якому часом виникають труднощі в спілкуванні через неадекватні реакції, що іноді створює емоційну напруженість. Високий рівень емоційних бар'єрів (14+ балів) у 41% учасників ускладнює їхню взаємодію з іншими: недостатній контроль емоцій веде до конфліктів та емоційної ізоляції.

Висновки. Підводячи висновки до розглянутої теми успішної комунікативної Я-концепції особистості та її утворення та вплив, ми прийшли до таких думок:

Я-концепція успішної комунікативної людини базовано впливає на соціальне оточення. Наше Я це складник соціального кола, і одне формує інше, доповнюючи тим самим. Я-концепція грає центральну роль у формуванні особистості, як учасника комунікативного процесу, вносячи свої корективи в процесі спілкування та взаємодії з оточуючими. Це внутрішній рушій до дій, що визначає, як людина сприймає себе та реагує на навколишній світ. Формування Я-концепції відбувається під впливом як внутрішніх факторів, так і зовнішніх соціально-культурних аспектів. Мотивація до самовдосконалення та успіху значною мірою залежить від соціального оточення, а духовні цінності відіграють роль у формуванні моральних орієнтирів і збереженні індивідуальності. Для студентів-психологів розвиток професійної самосвідомості є вирішальним для успішного навчання та кар'єри. Емпіричне дослідження показало, що рівень емпатії та наявність емоційних бар'єрів впливають на здатність студентів до ефективної соціальної взаємодії. Студенти з високою емпатією легше встановлюють стосунки і мають гармонійніше міжособистісні зв'язки. Натомість студенти з високими емоційними бар'єрами мають труднощі у спілкуванні, що може призводити до конфліктів. Розроблена програма спрямована на розвиток самоусвідомлення, емоційної регуляції та покращення соціальних навичок студентів. Завдяки вправам на медитацію, арт-терапію та фізичне розвантаження, учасники тренінгів краще розуміють свої емоції, знижують рівень стресу та гармонізують психоемоційний стан. Програма також сприяє розвитку емпатії, що полегшує комунікацію та співпрацю в колективі. Рефлексія після занять допомагає учасникам краще розуміти свої емоційні стани та вдосконалювати соціальні навички, що в цілому позитивно впливає на їхні міжособистісні взаємини. Таким чином, запропоновані методики допомагають студентам розвивати як емоційний інтелект, так і комунікативні навички, що в подальшому сприяє успішній соціальній адаптації та особистісному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка. 2004. 310 с.
3. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної Я-концепції особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2013. №3-4. С. 89-94.
4. Паламарчук О. М. , Габа І. М.. Проблема самоактуалізації особистості у зарубіжній літературі. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. Вінницький держ. пед. університет ім. М. Коцюбинського.2023. №10 (40). С.836-842.
5. Перепелюк Т.Д. Я-концепція особистості як умова професійного становлення практичного психолога. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ: Ніжин: ПП Лисенко, 2015. Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С.256-261.