

Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний стан суспільного розвитку в Україні характеризується високим рівнем соціальної напруги та невизначеності. Це створює додаткові виклики для ментального здоров'я молоді, яка перебуває на етапі професійного самовизначення. У таких умовах Я-концепція виступає не лише як сукупність уявлень особистості про себе, а й як фундаментальний механізм психологічної стійкості. Стабільне та позитивне сприйняття власного «Я» дозволяє майбутньому фахівцю зберігати внутрішню цілісність під час кризових подій. Проблема професійного становлення тісно пов'язана з умінням особистості адаптуватися до мінливих умов без втрати ментального благополуччя. Відтак вивчення Я-концепції як детермінанти успішного входження у професію стає пріоритетним завданням сучасної психологічної науки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі Я-концепції у процесі професійного становлення студентської молоді та визначення її впливу на збереження ментального здоров'я в умовах соціальної турбулентності.

Професійне становлення майбутнього фахівця є складним динамічним процесом, який у сучасних реаліях відбувається на тлі постійних стресогенних чинників. Центральним утворенням, що регулює цей процес, є Я-концепція. Вона визначає вектор професійної спрямованості та рівень домагань особистості. Як зазначає О. А. Прокопенко, Я-концепція є вирішальним чинником розвитку професіоналізму, оскільки вона інтегрує знання про власні ресурси та професійні вимоги [2]. Усвідомлення своїх сильних сторін допомагає студенту формувати індивідуальний стиль діяльності.

В умовах соціальної невизначеності особливого значення набуває життестійкість. О. А. Даценко розглядає психологічний дискурс життестійкості як здатність особистості протистояти життєвим негараздам, зберігаючи внутрішній баланс [3]. Саме Я-концепція стає тим підґрунтям, на якому будується ця стійкість. Якщо майбутній фахівець має адекватне самосприйняття, він краще справляється з когнітивним дисонансом, спричиненим зовнішньою нестабільністю. Це безпосередньо впливає на ментальне здоров'я, запобігаючи розвитку депресивних станів та професійного вигорання ще на етапі навчання.

Для підтримки позитивного самосприйняття необхідно впроваджувати спеціальні методики. Н. Д. Володарська наголошує на важливості технологій відновлення позитивного психічного здоров'я студентів [1]. Такі технології спрямовані на стабілізацію емоційного фону та зміцнення віри у власну

професійну придатність. Професійне становлення неможливе без відчуття внутрішньої безпеки, яке забезпечується гармонійною структурою «Я». У контексті ментального здоров'я це означає здатність особистості до саморегуляції та самопомоги у складних ситуаціях.

Важливим аспектом самореалізації у професії є пошук сенсу. О. П. Хохліна підкреслює, що смисл життя виступає базовою умовою для розкриття потенціалу особистості [4]. Для майбутнього фахівця професійна діяльність має бути наповнена особистісним сенсом, що робить Я-концепцію цілісною. У ситуації соціальної кризи саме наявність чітких життєвих цілей дозволяє фахівцю залишатися продуктивним. Таким чином, Я-концепція детермінує не лише успіх у навчанні, а й загальну психологічну витривалість людини. Вона допомагає інтегрувати професійні ролі у загальну структуру особистості, що є запорукою збереження ментального здоров'я протягом усього життя.

Отже, Я-концепція є ключовим внутрішнім ресурсом, який забезпечує ефективність професійного становлення майбутніх фахівців. Вона функціонує як захисний бар'єр для ментального здоров'я, дозволяючи особистості зберігати працездатність та мотивацію в умовах соціальної невизначеності. Позитивне самосприйняття, підкріплене життєстійкістю та пошуком сенсу, мінімізує ризики психологічної дезадаптації.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці конкретних тренінгових програм для формування професійної Я-концепції у студентів різних спеціальностей. Важливим напрямком є дослідження гендерних та вікових особливостей трансформації самосприйняття під впливом тривалого перебування у кризовому соціумі.

Список використаних джерел

1. Володарська Н. Д. Технології відновлення позитивного психічного здоров'я особистості студентів. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 12 (30). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735624/> (дата звернення: 27.12.2025).

2. Прокопенко О. А. Я-концепція як чинник розвитку професіоналізму вчителів закладів загальної середньої освіти : кваліфікаційна наукова праця. Київ, 2023.

3. Даценко О. А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 7. С. 17–27. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254> (дата звернення: 27.12.2025).

4. Хохліна О. П. Смисл життя як умова самореалізації особистості. *Moderní aspekty vědy : XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Česká republika, 2021. С. 266–275. URL: <http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf>