

**Петрова Арина Павловна**

бакалавр, студентка

*Научный руководитель*

**Коробова Мария Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **Я-КОНЦЕПЦИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация: статья направлена на раскрытие темы «Я-концепции» применительно к подростковому возрасту. Понимание основ этой концепции поможет избежать ошибок в понимании подростка, а также во взаимодействии с ним.*

**Ключевые слова:** Я-концепция, развитие личности, подросток, подростковый возраст, проблема становления личности.

«Я-концепция» – это совокупность представлений человека о себе, включающая его мысли, чувства, воспоминания и опыт. Она включает не только осознание своих качеств и характеристик, но и оценку их значения.

Первые теоретические разработки в области «Я-концепции» принадлежат Уильяму Джеймсу. Он разделил «Я» на познающее и познаваемое, предложил концепцию множественных «Я» – у человека столько социальных «Я», сколько есть групп, мнение которых для него важно.

Прорыв в изучении «Я-концепции» произошёл с появлением гуманистической психологии в середине XX века. Карл Роджерс ввёл термин «Я-концепция» и сделал его центральным в своей теории личности. Он выделил «реальное Я» и «идеальное Я», подчёркивая важность их соответствия друг другу для психологического здоровья. «Я-концепция», по его мнению, формируется на основе представлений о собственных характеристиках, способностях, взаимодействии с окружающими и системе личностных ценностей.

Роберт Бернс развел идею реального и идеального «Я». «Реальное Я» – это то, как человек оценивает себя на настоящий момент времени, а «идеальное Я» – это то, каким он хотел бы быть. Несоответствие между идеальным образом и реальностью порождает конфликт, который негативно сказывается на человеке, в том числе и на его самооценке.

По Бернсу «Я-концепция» зиждется на:

- 1) твёрдой убеждённости в своих способностях и значимости;
- 2) импонировании тем людям, чьё мнение важно.

Ярче всего оба этих пункта дают о себе знать именно в подростковом возрасте.

*Подростковый возраст (11–17 лет).* Ключевой период для формирования устойчивой «Я-концепции». Подростки сравнивают себя с другими, активно строят образ «идеального Я» и подвергают свои качества критической оценке. В подростковом возрасте происходит больше всего изменений в человеке, которые потом будут иметь влияние на всю его последующую жизнь:

- 1) физиологические и психологические изменения;
- 2) развитие интеллектуальных возможностей;
- 3) возрастание противоречивых требований.

Достижение независимости для подростка сопровождается увеличением количества возможностей, но также и возросшей ответственностью за свои решения. По Эриксону – кризис 12–18 лет: идентичность против ролевой путаницы. Подросток примеряет роли: бунтарь, отличник, художник, и, если ему не дают экспериментировать, возникает самоопределения.

Родители и учителя должны уметь разумно реагировать на изменения взаимоотношений с подростком, чтобы с одной стороны, предоставить ему независимость, к которой он стремится, а с другой – не терять реального контроля над его поведением, удерживая его в разумных границах.

В числе проблем, с которыми может столкнуться подросток: неконтролируемые эмоции, потеряянность в желаниях, страх перед будущим (неизвестностью),

---

неудачи в социальных взаимодействиях, временные нарушения здоровья, нереальные или опасные стандарты, а также увлечённость нездоровыми занятиями.

Помочь подростку в преодолении этих проблем может заключаться в следующем:

- 1) развитие эмоционального интеллекта, чтобы лучше понимать и контролировать себя;
- 2) распределение домашних обязанностей и аппробация новых социальных ролей в безопасных условиях, чтобы избегать страха перед неизвестностью;
- 3) обеспечение надёжной поддержки со стороны семьи, чтобы подросток всегда знал, что он не один и всегда может попросить помощи или совета без риска неприятия или осуждения;
- 4) здоровый образ жизни, так как физическая активность и правильное питание помогают бороться со стрессом, который в столь сложный период просто зашкаливает.

### ***Список литературы***

1. Роджерс Карл. Клиент-центрированная терапия: её современная практика, значение и теория / Карл Роджерс. – 1951.
2. Фестингер Леон. Теория когнитивного диссонанса / Леон Фестингер. – 1957.
3. Бернс Роберт. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Роберт Бернс. – 1986.
4. Джеймс Ульям. Принципы психологии / Ульям Джеймс. – 1890.
5. Эриксон Эрик. Идентичность и жизненный цикл / Эрик Эриксон. – 1959.
6. Эриксон Эрик. Детство и общество / Эрик Эриксон. – 1963.
7. Эриксон Эрик. Идентичность: кризис юности / Эрик Эриксон. – 1968.