

участвующих в оказании помощи больным Covid-19 на разных этапах пандемии // Russian Sklifosovsky Journal of Emergency Medical Care. 2020. № 3. С. 321-337.

2 Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 443 – 463

3 Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2009. 278 с.

4 Решетова Т.В., Мазурок В.А., Жигалова Т.Н. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников – ресурсы коррекции // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2012. № 3. С. 105 – 111.

*Равина А.Г., студент*

*Крутолевич А.Н., к.псих.н., доцент*

*кафедра психологии*

*УО «Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины»*

*allo4ka97@list.ru*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **Психолого-педагогические условия изучения самооценки и ее влияния на самовоспитание в подростковом возрасте**

### **Psychological and pedagogical conditions for the study of self-esteem and its influence on self-education in adolescence**

**Аннотация.** Основной проблемой данной статьи является рассмотрение формирования самооценки. Самооценка формируется путем сравнения себя с другими или путем сравнения уровня своих устремлений и результатов их деятельности. Самооценка является важным компонентом целостного самосознания человека и служит необходимым условием для того, чтобы человек строил гармоничные отношения с самим собой и с другими людьми, которые общаются и взаимодействуют.

**Ключевые слова:** самооценка, самовоспитание, завышенная самооценка, заниженная самооценка

**Abstract.** The main problem of this article is to consider the formation of self-esteem. Self-esteem is formed by comparing oneself with others or by comparing the level of one's aspirations and the results of their activities. Self-esteem is an important component of a person's holistic self-awareness and serves as a prerequisite for a

person to build harmonious relationships with himself and with other people who communicate and interact.

**Keywords:** self-esteem, self-education, overestimated self-esteem, low self-esteem

Самооценка – наиболее адекватная самооценка формируется непрерывно. Она гибка и проста в перемещении в соответствии с различными стандартами в различных сферах жизни. Поэтому всегда необходимо указывать, насколько конкретная возможность востребована и осуществима в конкретном регионе. Также важно не путать самооценку с оценкой общества. Часто общество прививает человеку внешнюю оценку, которая вообще не имеет к нему никакого отношения. Однако этот человек слишком склонен к коннотациям, неспособен или не желает работать со своей логикой, поэтому он, несомненно, воспринимает оценку извне как свою собственную независимо от изменений извне. Если нет стимула для такого изменения, откуда возьмутся изменения, даже если человек примет очень внешнюю оценку? Ведь внешняя социальная оценка иногда бывает очень безжалостной, и если человек не до конца пересмотрит себя, как правило, посторонний человек не будет в этом участвовать. Причем такое бывает, как с заниженной «оценкой извне», так и с завышенной. В первом случае человек свыкается с мыслью, что он – ничтожество, и все чаще говорит о «заниженной самооценке», нередко даже превращая это в своего рода психологический купон. И забывая о том, что самооценки тут опять же нету. Потому что вряд ли человек задумывается: а за что конкретно он себя так низко ценит, если это он ценит сам, а не внешний социум? Бывает, конечно, что людям опять же лень задуматься, у них уже все зацементировано на уровне подсознания [1].

То же самое относится и к завышенной самооценке. Внешнее общество (как правило, первая семья, родители, матери) оценивает такого человека более чем завышено, а иногда даже для удовлетворения собственных потребностей и повышения своей самооценки. Дети обычно чувствуют себя комфортно при такой переоценке и не пытаются что-либо вписать в эту оценку. Кроме того, иногда вы вообще не замечаете факта явной переоценки. Это именно потому, что у нас еще нет независимых критериев оценки или самосознания, и иногда нам не нужно развивать или использовать их. Если мать говорит: "Этот ребенок самый умный, самый сильный и самый красивый", это правильно, так о чем же вам беспокоиться?

Поэтому, отделяя самооценку от внешней социальной оценки, мы не должны забывать, что внешняя оценка всегда предвзята. По крайней мере, 1

общество, другое общество, невозможно удовлетворить всех, потому что есть рейтинг.

Недооценка собственной оценки, скорее всего, тем меньше социальной роли, которую человек на самом деле играет в жизни. Другими словами, чем меньше различных небольших областей, тем более значимо формировать самооценку каждой из них. Поэтому будет трудно ожидать достаточной самооценки от людей, которые склонны к самооценке только в определенной области. Особенно, если в этой конкретной области человек не очень успешен, потому что эта область не очень подходит для личных способностей и интересов человека. И можно сказать, что наиболее адекватная самооценка формируется там, где у вас достаточно пресловутого рационального эгоизма.

Самообразование начинается с самоуважения. Необходимо четко знать, какие качества вы должны развивать в себе. Самооценка формируется путем сравнения себя с другими или путем сравнения уровня своих устремлений и результатов их деятельности.

Обладая достаточной самооценкой, вы можете ставить правильные цели для саморазвития. Он формируется путем слушания от людей, которые вступают в контакт с семьей, учебными заведениями, праздниками и т.д. что они думают о себе и своих действиях и критически сравнивают их с другими. В результате такого контакта низкая самооценка заставляет субъекта находить непреодолимое препятствие для любого поведения. У меня нет уверенности в себе. Становится все труднее работать, общаться с коллегами и общаться с людьми [1].

Самооценка – это отношение индивида к самому себе, которое постепенно растет и начинает носить привычный характер. Это проявляется как одобрение или неодобрение, а также степень, в которой индивид может верить в свою ценность или значимость.

Самооценка – это личное суждение о собственной ценности, выраженное в индивидуальном отношении.

Самообразование было разработано физиологом Анохином. Основано на принципе заранее обдумывать действия и поступки, которые он намерен совершить в человеческом сознании, а также улучшения и усовершенствования для личного саморазвития. Когда формируется такая " программа разума", личность пробуждается к практическим действиям по ее реализации, и рождается стимул проявить усилия силы воли. Вышеприведенные положения позволяют нам более конкретно обозначить сущность и основные этапы процесса саморазвития.

Первый этап заключается в следующем. Если необходимо преодолеть недостатки своего характера или поведения, прежде всего, важно поставить четкую цель и обосновать необходимость ее достижения, а иногда также эффективно указать приблизительные временные рамки. Для того чтобы твердо запомнить цель, эффективно произносить ее вслух в течение нескольких дней, надевать определенную самозащиту и мобилизовать волю для достижения цели.

На этапе 2 мы подробно разработаем программу саморазвития.

Не менее важным является освоение метода самообразования, который является 3-м этапом. Для системы этих методов обычно используются следующие:

- а) самоубеждение;
- б) самообязательство;
- в) самопринуждение;
- г) самоприказ;
- д) самокритика;
- е) мысленный перенос себя в положение другого человека (эмпатия);
- ж) самонаказание.

Однако самым важным этапом самообразования является самостоятельная практика по программе, которая имеет свои цели и очертания. Этот процесс принимает форму регулярного и непрерывного автоматического обучения. То есть осуществлять действия и добровольные усилия, которые в конечном итоге приводят к развитию и формированию соответствующих личностных характеристик и качеств [2]. Аутотренинг требует коррекции самоконтроля и активности для достижения поставленных целей, в результате чего поощряется позитивное саморазвитие и стимулируется личность к непрерывному проявлению воли.

Студенты начинают заниматься самообразованием, когда у них появляется способность анализировать и самооценить свои положительные черты и качества, а также развить внутреннее желание (потребность) для собственного роста и совершенствования. Обычно это происходит в период полового созревания. Следует также учитывать, что некоторые молодые люди и, в некоторых случаях, учащиеся старшего возраста, находящиеся в процессе самообразования, не в состоянии должным образом осуществлять самообразование, пытаясь подражать примерам опасных и предосудительных действий и поступков. Именно поэтому школе необходимо проводить особую работу по саморазвитию со своими учениками [3].

В этом смысле важно воспользоваться такими факторами, как пробуждение личности к саморазвитию.

1. Студенты стимулируются самообразованием стремлением общества к личностному росту и привлекательными социальными идеалами, нравственными моделями и примерами. Для этого необходимо осмысленно раскрыть предполагаемый внешний вид, качества и атрибуты человека в современном обществе. Каждый ученик должен стремиться иметь своего любимого персонажа. Жизнь и работа человека вдохновляют на подражание, саморазвитие и честолюбие.

2. Важным стимулом для саморазвития является желание быть признанным в коллективе, среди сверстников и одноклассников. Если такие устремления имеют здравую моральную направленность, их следует всячески поддерживать. Необходимо уважать позитивные действия и поступки студента, поощрять успех и создавать отношение, которое приветствует каждого члена команды. В то же время следует также обращать внимание на действия, которые задевают самооценку ученика, вызывают раздражение и отвращение.

3. Для повышения учебной мотивации студентов необходимо оказывать положительное влияние, создавая атмосферу конкуренции. Активное участие в учебной и внеклассной деятельности создает множество сцен мастерства, воображения и некоторого рода творчества, и все студенты действительно делают это. В таких обстоятельствах дети стараются закрепить успешный опыт, замечают недостатки и пытаются их преодолеть.

4. В социальной, нравственной, художественной и эстетической сферах положительные примеры, показанные сверстниками и учителями, играют важную роль в стимулировании самообразования. Это вещи, которые поощряют подражание и усиливают стремление к саморазвитию.

5. Поощряйте активное самосовершенствование и самообразование, здраво обсуждая моральные проблемы, обсуждая родственные связи и дисциплинарные нарушения со стороны некоторых студентов.

Эти факторы по-разному влияли на обучение старших школьников. Но, объединив их, вы можете обратиться ко всем студентам и пробудить в них желание и потребность работать самостоятельно.

Роль самооценки в самообразовании может быть как положительной, так и отрицательной. Обладая достаточной самооценкой, молодой человек может выбрать правильные личностные качества, которые он должен культивировать в себе. Не стоит недооценивать свои умственные и физические способности, и в то же время оценивать их правильно, не переоценивая. С помощью этого

нового образования старшеклассники могут выбрать интересующую их профессию, но это не потому, что оценки по этому предмету хорошие и легкие. Недостаточная и низкая самооценка дает хороший результат. Это не удивительно, ведь молодые люди относятся к себе более сурово, более настойчиво стараются улучшить свои качества и начинают искать свое место в жизни. С другой стороны, неадекватная чрезмерная эстетика имеет противоположный эффект по сравнению с адекватной и неадекватной недостаточной эстетикой [4].

Переоценка себя проявляется в преувеличении своих умственных способностей, и не только в этом. Старшеклассники готовятся к любой умственной работе, полагая, что они будут на высоте. То же самое можно сказать и об успехе в спорте или о том, чтобы быть признанным другими. Все это приводит к отсутствию самоутверждения. Молодые люди приходят к мысли, что у них нет недостатков, даже если они у них есть, они незначительны по сравнению с их достоинствами.

Таким образом, самооценка является важным компонентом целостного самосознания человека и служит необходимым условием для того, чтобы человек строил гармоничные отношения с самим собой и с другими людьми, которые общаются и взаимодействуют. Адекватная самооценка коррелирует с позитивным отношением к другим, способностью к самораскрытию и построением глубоких межличностных отношений [5].

**Библиографический список:**

- 1 Аллахвердян С.Р. Референтное общение как фактор развития адекватной самооценки личности (на материале подросткового возраста): автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Новосибирск: НГПУ, 2005. 24 с.
- 2 Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека. М.: Академический проект, 2011. 420 с.
- 3 Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 256 с.
- 4 Мандель Б.Р. Возрастная психология: учебное пособие. М.: Инфра-М, 2012. 350 с.
- 5 Фигдор Г. Психоаналитическая педагогика. М: Институт психотерапии, 2000. 280 с.
- 6 Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2012. 575 с.



Разуменко Е.С., студент  
кафедры социальной и педагогической психологии  
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»  
elenarazumenko17@mail.ru  
г. Гомель, Республика Беларусь

## Социальный интеллект как предиктор жизненной успешности

### Social intelligence as a predictor of success in life

**Аннотация.** В статье рассматривается социальный интеллект как предиктор жизненной успешности. Данный феномен является способностью, которая определяет успешность общения и социальной адаптации. Социальный интеллект является когнитивной составляющей коммуникативных способностей личности и профессионально важным качеством. Проблема социального интеллекта привлекает в последнее время все большее внимание исследователей. Во-первых, социальный интеллект является важным практическим качеством, а также компонентом творчества в современном обществе. Во-вторых, проблема социального интеллекта оказывается важной теоретически и даже философски. На современном этапе социальный интеллект до сих пор не является экспериментально разработанной категорией. Данное понятие является важнейшим фактором и фундаментальным основанием для развития жизненной успешности.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, жизненная успешность, успешность, жизненный успех, успех

**Abstract.** The article examines social intelligence as a predictor of success in life. This phenomenon is an ability that determines the success of communication and social adaptation. Social intelligence is a cognitive component of a person's communication skills and a professionally important quality. The problem of social intelligence has recently attracted more and more attention of researchers. First, social intelligence is an important practical quality as well as a component of creativity in modern society. Secondly, the problem of social intelligence turns out to be important theoretically and even philosophically. At the present stage, social intelligence is still not an experimentally developed category. This concept is the most important factor and fundamental basis for the development of life success.

**Keywords:** social intelligence, success in life, success, success in life, success