

в свою очередь, мотивирует индивида на дальнейшие действия. Мотивационный компонент составляет основу уровня притязаний личности. Мотив самоуважения характеризует намерение обучающихся преуспеть в выполнении заданий повышенной сложности.

**Заключение.** В результате исследования была выявлена взаимосвязь критериев самооценки взрослой личности и её компонентов, влияющих на успешное изучение иностранного языка. Адекватная самооценка способствует успешной коммуникации на иностранном языке. На успешную коммуникацию влияют такие компоненты самооценки как: перфекционистские наклонности, уверенность в себе, инициатива в социальных контактах и социальная смелость, внутренний мотив и мотив самоуважения. Таким образом, проблема влияния психологических характеристик личности на успешное изучение иностранного языка не теряет своей актуальности, так как растёт спрос на специалистов, владеющих иностранными языками.

#### Список использованной литературы:

1. Бенедиктов, Б.А. Психология овладения иностранным языком / Б.А. Бенедиктов. – Минск: «Высшая школа», 1974. – 336 с.
2. Бернс, Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: Хрест. / Р. Бернс – Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 333–393.
3. Молчанова, О.Н. Психология самооценки / О.Н. Молчанова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 308 с.

**Белая Э.Г.** (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## САМООЦЕНКА КАК КОМПОНЕНТ Я-КОНЦЕПЦИИ

**Введение.** Я-концепция, согласно википедической литературе, – это система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Самооценка – это представление индивида о самом себе, о важности собственной личности и своей деятельности среди других людей, оценивание себя, собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто [1].

Невзирая на явную схожесть, психологические понятия самооценки и Я-концепция имеют отличия. Я-концепция предполагает схематичные, нежели оценивающие взгляды о себе. Понятие самооценки, напротив, напрямую связано с тем, как индивид дает оценку себе и собственным личным свойствам. Например, осознание человеком того, что по темпераменту он является холериком, или того, что он низкого роста и у него длинные пальцы, составляют часть его Я-концепции, но при этом данные свойства не рассматриваются в оценочном плане.

В зарубежной психологии проблеме самооценке посвящены работы Р. Бернса, У. Джеймса, Ч. Кули, Э. Эриксона, К. Роджерса. В трудах отечественных психологов разработка данной проблематики представлена в исследованиях Л.В. Бороздиной, Т.В. Галкиной, Т.В. Дембо, А.А. Деркач, Е.В. Зинько, Т.В. Корниловой, О.Н. Молчановой, С.Р. Пантелеева, А.М. Прихожан, С.Я. Рубинштейн, К.Р. Сидорова, В.В. Столина, А.Т. Фатуллаевой. Несмотря на различные подходы к определению самооценки учеными были рассмотрены вопросы онтогенеза самооценки, ее структура, виды, функции и закономерности развития.

**Материал и методы.** Методы исследования включают теоретический анализ научной литературы.

**Результаты и их обсуждение.** Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и отношения человека ко

всему, что входит в Я-концепцию. Она может быть завышенной или заниженной, высокой или низкой, адекватной и неадекватной.

Так, низкая самооценка подразумевает под собой неприятие себя, самоотрицание, отрицательное отношение к себе как к личности. Такой человек воспринимает свои свершения и успехи как неожиданные, кратковременные, не зависящие от него самого [2]. К основным причинам заниженной самооценки можно отнести следующие:

- Любые виды насилия (физическое, сексуальное и эмоциональное).
- Ограничение в правах (в любой форме).
- Насмешки или издевательства.
- Утрата близкого человека.
- Социальное изолирование.
- Потеря работы, нестабильная или сложная ситуация на работе.

Когда человек испытывает трудности или находится в сложной жизненной ситуации, в голове сами по себе начинают появляться негативные мысли о своих умственных способностях, внешнем виде или способности достичь успеха в жизни.

Высокая самооценка говорит об уверенности человека в себе, своих возможностях, силах. Она, как правило, становится неотъемлемым качеством успешного человека, независимо от профессии. Однако распространены случаи завышенной самооценки, когда люди придерживаются слишком высокого мнения о себе, своих силах, в то время как реальные их достижения представляются более или менее скромными. Важно, чтобы высокая самооценка отвечала возможностям человека, то есть была настоящей. К основным причинам завышенной самооценки можно отнести следующие:

- Самовлюбленность отца и матери.
- Избалованность в детстве.
- Внешность. Красочный внешний вид воспринимается человеком как превосходство над остальными.
- Недостаток тестирований личных возможностей.
- Присутствие нечастого природного таланта. Про подобных людей зачастую говорят, то что они неповторимы, по этой причине у человека складывается высокое мнение о себе.
- Финансовая обеспеченность. Когда человек ни в чем не нуждается, его самооценка становится очень завышенной.

Нереально высокая самооценка приводит к негативным последствиям, часто сопровождается социальный дезадаптацией личности, создает почву почему как для внутрличностных, так и межличностных конфликтов.

Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать намеченных целей. Человек с такой самооценкой может спокойно посмеяться над собой. Можете попросить совета, но в результате все равно опираетесь на свое мнение и в случае провала берет ответственность на себя, а в случае победы вспоминает о других людях, которые его к ней привели. Он нормально принимает критику в свой адрес и понимает, что не всем он нравится, ну и в принципе он не преследует цель всем нравиться. Человек знает свои плюсы и минусы, способен принимать комплименты, в отличие от человека с заниженной самооценкой, и отвечать благодарностью.

**Заключение.** Исследования показывают, что уровень самооценки человека связан с когнитивными аспектами Я-концепции. Так, люди с низкой самооценкой владеют менее ясно определенной и стабильной Я-концепцией, чем люди с высокой самооценкой. Я-концепция людей с заниженной самооценкой является очень простой и менее эластичной. Существуют сведения, говорящие о том, что непосредственно уверенность в себе считается причиной высокой самооценки, а не наоборот (т.е. неверно утверждение, что высокая самооценка порождает более высокий уровень уверенности в себе). Итак, можно

допустить, что первым компонентом высокой самооценки является понимание себя или, по меньшей мере, рассуждение об познании себя. Другим определяющим фактором уровня самооценки, по-видимому, может быть, как отмечает Франзой, способ, посредством которого индивид "организует" положительные и отрицательные сведения о себе в памяти. Речь идет не только о том, что все количество положительной информации сопоставляется с количеством отрицательной информации, что в целом устанавливает уровень самооценки. Главное здесь – каким способом это понимание о себе "организовано". Определенные люди выражают тенденцию разделять информацию о себе на отдельные положительные и отрицательные группы ("Я красивый" и, наоборот, "Я некрасивый"). Другие же имеют обыкновение формировать ментальные группы, которые включают в себя состав положительной и отрицательной информации о себе [3].

#### Список использованной литературы:

1. Я-концепция [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/я-концепция>. – Дата доступа: 05.03.2022.
2. Циркунова, Н.И. Психология личности: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / Н.И. Циркунова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 192 с.
3. Особенности самооценки у современных детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10 (часть 2) – С. 341–343.

**Белая И.А.** (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## КОНТЕКСТЫ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ИССЛЕДОВАНИИ И ПРАКТИКЕ

**Введение.** Проблема тревожности, при всей ее важности и актуальности до сих пор остается наиболее сложной в психологии. Этой теме посвящено много исследовательских работ в области медицины, психологии, философии, физиологии и социологии, биохимии, психиатрии. При этом для изучения тревожности было важно различие её как состояния и как свойства личности. Именно поэтому большинство исследователей при изучении тревожности старались определить различие её самой, к примеру, от страха [1].

Тревожность человека является одним из самых интригующих феноменов в психологической науке. О том, как складывались представления об этом сложнейшем психологическом образовании, и как оно понимается в современной психологии. Тревожность использовалась в контексте следующей проблематики: родительской тревожности (О.А. Беркович) [3], школьная тревожность (Ю.А. Беженова, О.В. Радаева) [4], студенческая тревожность (Р.А. Мустафин, В.А. Кручинина) [5], детская тревожность (В.Г., С.А. Швец) [6]. В свою очередь, подростковая тревожность рассматривалась И.В. Старшиной, И.Н. Логвиновым, И.М. Белашовой, Е.И. Стрижусом и др., при этом, ими не уделялось внимание на специфику, причины развития, процесс формирования, особенности, само проявление подростковой тревожности.

Одним из первых, кто сделал попытку объяснить природу тревожности, был З. Фрейд. Согласно его учению, определенные переживания, имеющие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревожность вытесняются из сознания, а те силы которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании. К. Хорни, в отличие от З. Фрейда, не считала, что тревога является необходимым компонентом в психике человека. В развиваемой ею социокультурной теории личности этиология тревоги заключается в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях [2].