



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ  
81-Й МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ,  
ТЕХНИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Том 3**

Магнитогорск, 2023



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ, ТЕХНИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тезисы докладов 81-й международной  
научно-технической конференции**

Том 3

Магнитогорск  
2023

Редколлегия:

Главный редактор

проф., д-р техн. наук О.Н. Тулупов

Ответственный редактор

канд. техн. наук С.В. Пыхтунова

доц., д-р техн. наук С.М. Андреев

доц., канд. техн. наук М.В. Андросенко

доц., канд. ист. наук А.Г. Иванов

доц., канд. техн. наук П.Н. Мишкурков

доц., канд. филос. наук Е.В. Карпова

канд. пед. наук Е.А. Москвина

доц., канд. техн. наук Ю.Н. Кондрашова

канд. экон. наук А.В. Дерябин

доц., канд. филол. наук С.А. Анохина

вед. специалист центра ЦОТ и ИО

О.В. Батраева

*Тезисы докладов входят в базу данных  
Российского индекса научного цитирования (РИНЦ)*

**Актуальные проблемы современной науки, техники и образования:**  
тезисы докладов 81-й международной научно-технической конференции.  
Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова,  
2023. Т. 3. 314 с.

ISBN 978-5-9967-2801-5

ISBN 978-5-9967-2801-5

© Магнитогорский государственный  
технический университет  
им. Г.И. Носова, 2023

**Ильина Е.И.**, маг.,  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, РФ

## **УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СПОСОБНОСТИ К САМОПОЗНАНИЮ И САМОРАЗВИТИЮ У ПОДРОСТКОВ**

Характерными для подросткового периода можно назвать проблемы психологического выгорания, психоэмоционального истощения, повышения уровня дисфункциональных убеждений и стрессоустойчивости. Препятствиями для гармоничного развития личности подростков могут стать сниженная самооценка, повышена возбудимость и эмоциональная неустойчивость. Все эти особенности являются основанием для поиска особого подхода, который бы позволял максимально бережно и аккуратно работать с неустоявшейся психикой [1]. Самопознание – процесс поиска своей сущности, своих особенностей и предпочтений, понимание человеком своих физических и духовных качеств и возможностей, своего предназначения и места в обществе [2]. Самопознание является неотъемлемым механизмом и саморазвития, так как направлено не только на самореализацию, но и на обнаружение собственного своеобразия и индивидуальности, что становится путем к самоопределению и задает вектор самосовершенствования. Процессу самопознания способствуют такие средства как самонаблюдение, соотнесение себя с другими (сравнение), самоотчет, результатом которых становится переход от этапа первичного осознания себя к вторичному [3]. Среди методов, способствующих совершенствованию самопознания и саморазвития выделяются методы арт-терапии, методы театральные и психодраматической технологий, а также другие методы, направленные на одновременное использование языков как визуальной и пластической, так и аудиальной экспрессий, способствующих вербализации эмоционального состояния подростка. Самопознание и саморазвитие подростков играет важнейшую роль и в их психологическом благополучии, а значит позволяет совершенствовать такие качества, как уравновешенность, психологическая целостность, самодисциплинированность и ряд других, прямо влияющих на удовлетворенность жизнью качеств.

### Список литературы

1. Ильина Е.И. Самодетальный хореографический коллектив как безопасная среда самовыражения подростков // Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования: сборник статей по материалам VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Магнитогорск, 15 октября 2021 года. Магнитогорск: МГТУ им. Г.И. Носова, 2022. С. 114-119.
2. Педагогическая энциклопедия: Национальная энциклопедическая служба. URL: <https://didacts.ru/>
3. Рыжкова О.Б. Развитие у подростка потребности в самопознании // Вестник науки. 2021. Т. 1. № 9(42). С. 54-58.