

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ИМЕНИ М. Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии

Кафедра психологии

СОВРЕМЕННЫЕ ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАНИИ: СУБЪЕКТНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО,
ДУХОВНОСТЬ

Материалы V Всероссийской студенческой научно-практической
конференции

14–15 июня 2017 г.

САРАНСК

- © ФГБОУ ВО «Мордовский
государственный педагогический
институт имени М. Е. Евсевьева», 2018
- © Авторский коллектив, 2018

УДК 159.9 (082)
ББК 88.4
С 568

Редакционная коллегия:

Ю. В. Варданян, д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой психологии (отв. ред.); **С. А. Михалкина**, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии (отв. за выпуск); **Н. А. Вдовина**, канд. психол. наук, доцент; **Н. П. Кондратьева**, канд. психол. наук, доцент; **С. В. Сергунина**, канд. психол. наук, доцент

Рецензенты:

В. П. Андронов, д-р психол. наук, профессор кафедры психологии Национального исследовательского Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарева;

С. В. Лезина, канд. психол. наук, доцент, зам. директора по учебно-воспитательной работе Средней общеобразовательной школы № 27 г. о. Саранск

Выполнено по решению редакционно-издательского совета Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева

С 568

«Современные гуманитарные технологии в образовании: субъектность, творчество, духовность», V Всерос. студ. науч.-практ. конф. (2017; Саранск) [Электронный ресурс]. V Всероссийская студенческая научно-практическая конференция «Современные гуманитарные технологии в образовании: субъектность, творчество, духовность», 14–15 июня 2017 г. : [материалы] / отв. ред. Ю. В. Варданян ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-8156-08 90-0

В работе содержатся материалы V Всероссийской студенческой научно-практической конференции «Современные гуманитарные технологии в образовании: субъектность, творчество, духовность» по широкому кругу вопросов, связанных с проектированием и реализацией гуманитарных технологий в образовании. В сборник включены статьи студентов и преподавателей из различных городов России.

Адресовано специалистам в области психологии и педагогики; студентам психологических, психолого-педагогических и педагогических профилей и специальностей, ученым и преподавателям.

Минимальные системные требования

Тип компьютера, процессор, частота:	IBM PC - совместимые
Оперативная память (RAM):	512МБ Необходимо на винчестере: 100МБ
Операционные системы:	Microsoft Windows (XP, Vista, Windows 7,8)
Видеосистема:	128Мб
Акустическая система:	Не требуется
Дополнительное оборудование:	Не требуется
Дополнительные программные средства:	Adobe Reader

УДК 159.9 (082)
ББК 88.4

ISBN 978-5-8156-08 90-0

© ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», 2018

Программное обеспечение, использованное для создания электронного научного издания	MS Word
Техническая подготовка материалов для электронного научного издания	Варданян Юлия Владимировна, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии; Михалкина Светлана Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Лица, осуществившие техническую обработку и подготовку материалов	Михалкина Светлана Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Дата размещения на сайте	–
Объем издания – в единицах измерения объема носителя, занятого цифровой информацией (байты, КБ, МБ)	2 МБ
Продолжительность звуковых и видеофрагментов (в мин.)	–
Комплектация издания (количество носителей, наличие сопроводительной документации)	1 CD-R, пластиковая бокс-коробка
Наименование и контактные данные юридического или физического лица, осуществившего запись на материальный носитель	Евсеев Сергей Васильевич, начальник РИЦ

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Предисловие</u>	
<u>Афонина Н. А., Кудашкина О. В.</u> Исследование социальной компетентности старших дошкольников (<i>г. Саранск</i>)	
<u>Булычева М. Н., Вдовина Н. А.</u> Особенности тревожности младших школьников (<i>г. Саранск</i>)	
<u>Годяева В. Н.</u> Толерантность как способ предотвращения конфликтов в межнациональном взаимодействии старшеклассников (<i>г. Саранск</i>)	
<u>Гришуткина О. В.</u> Проектирование системы развивающих заданий как средства активизации творческого мышления подростков на занятиях станковой композиции (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Дементьева М. С.</u> Проектирование тренинга развития ценностно-смыслового компонента психологической культуры старшеклассников (<i>г. Саранск</i>)	
<u>Емельяничкова Н. Н., Беленкова Л. Ю.</u> Жизнестойкость и эмоциональный интеллект как источники внутренних ресурсов личности студентов в инклюзивной среде вуза (<i>г. Москва</i>).....	
<u>Ермолаева Т. С., Чуманина Р. Д.</u> Копинг-стратегии подростков с различным уровнем тревожности (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Инявина Е. В.</u> Адаптация детей-сирот в замещающей семье (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Кильдишова Е. В.</u> Тренинг как условие развития коммуникативной компетентности педагогов образовательной организации (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Козлова Л. Ф.</u> Изучение коммуникативной компетенции студентов среднего профессионального образования (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Козлова Л. Ф.</u> Исследование коммуникативной толерантности студентов среднего специального образования (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Копнова М. Н., Вдовина Н. А.</u> Влияние потребностно-мотивационной сферы личности старшеклассника на готовность к обучению в вузе (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Корякова Н. Ю., Сергунина С. В.</u> Особенности развития логической памяти учащихся младших классов в процессе психологического тренинга (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Кравец И. В., Беленкова Л. Ю.</u> Особенности экзаменационного стресса у студентов разных курсов в условиях инклюзивного вуза (<i>г. Москва</i>).....	
<u>Кузнецова А. В., Вдовина Н. А.</u> Особенности этнической толерантности подростков (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Кузьмина К. В., Сергунина С. В.</u> Особенности коммуникативной агрессивности подростков (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Курдин Д. А.</u> Экспертная оценка как метод выявления эффективности психокоррекционных программ (<i>г. Саранск</i>).....	
<u>Лапина О. Н., Ичетовкина Н. М.</u> Музыкалотерапия как средство работы с гиперактивными детьми (<i>г. Глазов</i>).....	
<u>Лисина О. М.</u> Исследование эмоционального самоконтроля подростка	

(г. Саранск).....	
<u>Мамкина М. А.</u> Особенности агрессивного поведения подростка (г. Саранск).....	
<u>Милкина Ю. С., Фадеева О. В.</u> Исследование социального интеллекта младших школьников (г. Саранск).....	
<u>Петрушкова Т. А., Фадеева О. В.</u> Исследование волевых качеств подростков (г. Саранск).....	
<u>Сергушкина А. М., Михалкина С. А.</u> Исследование самооценки младших школьников (г. Саранск)	
<u>Спивакова Е. С., Сергунина С. В.</u> Особенности творческих способностей дошкольников (г. Саранск).....	
<u>Султанова Л. В., Беленкова Л. Ю.</u> Особенности гендерной идентичности подростков, оставшихся без попечения родителей (г. Саранск).....	
<u>Таланина О. В., Савинова Т. В.</u> Развитие творческих способностей младших школьников средствами нетрадиционных техник рисования (г. Саранск).....	
<u>Федоткина К. В., Беленкова Л. Ю.</u> Особенности развития временной трансперспективы в подростковом возрасте (г. Саранск).....	
<u>Фирстова Н. Г., Сергунина С. В.</u> Особенности образного мышления учащихся младших классов детской художественной школы (г. Саранск).....	
<u>Фомина Н. В.</u> Психологическая основа исследования эмоционально- благоприятного настроения (г. Саранск)	
<u>Чегерева Е. Н.</u> Проектирование программы развития сенсорно- эмоциональной связи между матерью и ребенком в период беременности (г. Саранск).....	

[В содержание](#)

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОКОНТРОЛЯ ПОДРОСТКА

ЛИСИНА ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА

студентка 4 курса,

Мордовский государственный педагогический
институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

tanielisina96@mail.ru

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются особенности эмоционального самоконтроля подростка. Отмечается, что типичными для этого возраста являются повышенная эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, импульсивность. Но в то же время у подростка развивается способность к саморегуляции эмоций волевым усилием.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самоконтроль, подросток, эмоциональный самоконтроль, импульсивность, вспыльчивость, настроение, противоречивость, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, управление.

THE STUDY OF THE EMOTIONAL SELF-CONTROL OF A TEENAGER

LISINA OLGA MIKHAILOVNA

4 year student,

Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk, Russia

tanielisina96@mail.ru

ABSTRACT: This article discusses the features of emotional self-control. It is noted that typical for this age is increased emotional anxiety, emotional instability, impulsivity. But at the same time, a teenager develops the ability to self-control of emotions conation.

KEY WORDS: self-control, teenager, emotional self-control, impulsiveness, short temper, mood, contradictions, self-control, emotional stability, management.

Самоконтроль проявляется во всех психических явлениях: процессах, свойствах, состояниях личности. Эмоциональный самоконтроль предполагает наличие знаний об эмоциональных состояниях, которые могут способствовать или препятствовать реализации намерения. Ю. Куль считает, что, «если эмоциональный фон затрудняет достижение цели, система контроля за действием стремится изменить его» [3, с. 101].

Человек проявляет самоконтроль за своим психическим состоянием в виде самоконтроля эмоциональной сферы. В данном случае он осуществляется, если отмечается рассогласование эмоционального состояния с благоприятным. Субъект может задавать себе вопросы определенного типа (спокоен ли я, не выгляжу ли я растерянным, неуверенным). С помощью самоконтроля обнаруживается факт рассогласования, который запускает механизм, направленный на сглаживание, сдерживание эмоциональных переживаний, нормализацию эмоционального фона. Воздействия на свои эмоции могут носить профилактический характер, что будет предупреждать

возникновение неблагоприятного эмоционального состояния, сдерживать эмоциональный «взрыв». С этой целью используются приёмы самоубеждения, самоприказы, образы визуализации, чувство юмора. Они помогают проявлять благоразумие и контролировать свои эмоции.

Г. С. Никифоров, изучая вопросы психического самоуправления, разработал учение о самоконтроле как фундаментальном психологическом механизме. Он считал, что для реализации самоконтроля необходимо иметь эталон и контролируемый компонент должен соответствовать ему, в случае их несовпадения подаётся сигнал рассогласования. Его функция всегда носит проверочный характер, заключается в установлении степени совпадения того, что должно быть, с тем, что ещё только может быть или уже имеет место [5].

В психологии достаточно глубоко изучена проблема эмоциональной сферы в зависимости от особенностей её контроля субъектом. Доказано, что нарушение самоконтроля способствует возникновению у человека эмоциональных проблем. В условиях чрезмерного эмоционального реагирования (страх, гнев, печаль) наблюдается дефицит самоконтроля. Человек, у которого недостаточно развит эмоциональный самоконтроль, проявляются такие черты, как высокая возбудимость, неуравновешенность, импульсивность, вспыльчивость. Это приводит к принятию необдуманных решений, неадекватному поведению, снижению продуктивности различных видов деятельности, необоснованным выводам.

В подростковый период эмоциональная сфера претерпевает значительные изменения. Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению со взрослыми. Это касается, как положительных, так и отрицательных эмоций. Кроме того, состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, даже на протяжении одного дня настроение подростка может меняться неоднократно. Характерным для него является то, что он часто совершает действия и поступки под непосредственным влиянием чувств и переживаний, которые захватывают его полностью.

Типичным для детей этого возраста является то, что в период полового созревания у них значительно повышается эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, импульсивность. Импульсивность, в частности, проявляется в том, что возникшие желания реализуются без всяких раздумий и задержек. Нередко следствием этого являются ошибочные решения и поступки.

Эмоциональным нарушениям, возникающих в этот период, свойственны далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают нарушения поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Доказана связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми.

Для подростка характерно переживание неадекватных эмоциональных реакций. Ученые определяют такое поведение как «аффект неадекватности».

Это выражается в бурной, неуправляемой реакции подростка, не соответствующей по силе вызвавшей ее причине. Предполагается, что причиной «аффекта неадекватности» может быть свойственная подростку низкая самооценка. Неустойчивость настроения, противоречивость желаний могут стать причинами депрессивного состояния. Даже незначительные критические замечания в его адрес со стороны взрослых или сверстников часто приводят к резким негативным вспышкам.

Также отмечается, что подросткам свойственно «застревать» в своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Они без энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом.

Главное новообразование самосознания подростка – стремление к взрослости, оно проявляется в подражании взрослым внешне: в одежде, причёске, использовании косметики, курении, способах отдыха, лексиконе. Для этого ему необходимо сравнивать себя со взрослыми, что в свою очередь приводит его к осознанию необходимости контролировать и сдерживать свои негативные эмоции, он понимает, что среди взрослых давать волю эмоциям не принято.

К. Е. Изард пишет, что подростковый возраст характеризуется дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее в качестве общих особенностей этого периода отмечаются изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. К ним относятся подростковая сензитивность к оценке другими их внешности, способностей, умений и, наряду с этим, излишняя самоуверенность и чрезмерная критичность в отношении окружающих [2].

Таким образом, в подростковом возрасте наблюдается эмоциональная неуравновешенность, в результате которой подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» в ответ на незначительную несправедливость к себе и своим друзьям.

В то же время, по мнению Е. С. Ивановой, кроме усиления интенсивности проявлений эмоций, в подростковом возрасте развивается способность к саморегуляции. Подросток, более склонный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также способным к их торможению волевым усилием [1].

Многочисленные соблазны возраста, негативные реакции, зависимость от мнения сверстников часто преобладают у подростков над собственным мнением, сгладить эти проявления помогает самоконтроль. Способность к самоконтролю делает жизнь легче и дает ощущение, что человек сам способен решать трудные задачи, что важно для подростков.

В нашем исследовании приняли участие 38 учащихся 7–8 классов в возрасте 13–14 лет.

В качестве эмпирических методов исследования эмоционального самоконтроля подростков были выбраны «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении», разработанный Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой [3, с. 345]; самооценочный тест «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина [4, с. 497].

С помощью первого определялась выраженность склонностей к самоконтролю в эмоциональной сфере, в деятельности, к социальному самоконтролю и общий показатель самоконтроля. Полученные данные представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, в показателях степени выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере доминируют низкие результаты, которые составили 60,5 %. Это говорит о том, что значительной части подростков свойственны импульсивность, эмоциональная неустойчивость, чувствительность, ранимость, обидчивость, неуверенность в себе. Средние показатели имели 39,5 % испытуемых. Показатели высокого уровня в данной сфере самоконтроля не выявлены.

Таблица 1

Показатели самоконтроля испытуемых по вопроснику Г. С. Никифорова

Уровни самоконтроля	Виды самоконтроля							
	СЭ		СД		СС		ОП	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Высокий	–	–	5	13,2	8	21,1	–	
Средний	15	39,5	22	57,9	26	68,4	24	63,2
Низкий	23	60,5	11	28,9	4	10,5	14	36,8

Примечание: СЭ – самоконтроль в эмоциональной сфере, СД – самоконтроль в деятельности, СС – самоконтроль в социальной сфере, ОП – общий показатель самоконтроля.

Анализ таблицы 1 также показывает, что в других сферах степень выраженности склонности к самоконтролю значительно выше. В сфере самоконтроля в деятельности низкие показатели имели 28,9 % испытуемых, средние – 57,9 %, высокие – 13,2 %. По самоконтролю в социальной сфере: низкие показатели – 10,5 %, средние – 68,4 %, высокие – 21,1 %. По общему показателю: низкие показатели – 36,8 %, средние – 63,2 %, высокие показатели по этой шкале не обнаружены.

Сравнительный анализ выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере с показателями самоконтроля в деятельности и самоконтроля в социальной сфере с помощью U-критерия Манна – Уитни показывает, что средние значения самоконтроля достоверно различаются.

При сопоставлении показателей эмоционального самоконтроля с самоконтролем в деятельности полученное эмпирическое значение $U_{эмп} = 268,5$; по социальному – $U_{эмп} = 103$. Вычисленные значения критерия меньше табличного $p \leq 0.01$, при $n = 38$, различия между выборками следует признать статистически значимыми.

Второй тест «Характеристики эмоциональности» предназначен для самооценки выраженности различных характеристик эмоций: эмоциональной возбудимости; эмоциональной реактивности (интенсивность, длительность эмоций); эмоциональной устойчивости (влияние эмоций на эффективность деятельности и общение).

Данные выраженности характеристик эмоциональности представлены в таблице 2.

Анализ данных таблицы 2 показывает, что 36 % испытуемых имеют высокую эмоциональную возбудимость. Они могут проявлять склонность к пониженному настроению, раздражительности, озлобленности, агрессии и аффективным вспышкам. Переживая подобные состояния, они часто оказываются виновниками конфликтных ситуаций. Кроме этого, при высокой возбудимости проявляются такие черты характера, как стремление к подавлению сверстников, неуступчивость, жестокость, эгоцентризм, которые способны вызывать аффективные состояния.

Таблица 2

Показатели характеристик эмоциональности по тесту Е. П. Ильина

Уровни выраженности характеристик эмоциональнос ти	Показатели эмоций							
	эмоциональная возбудимость		интенсивность эмоций		длительность эмоций		отрицательное влияние эмоций на деятельность и общение	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Высокий	14	36,8	5	13,2	7	18,4	8	21,0
Средний	14	36,8	28	73,6	19	50,0	15	39,5
Низкий	10	26,4	5	13,2	12	31,6	15	39,5

Показатели эмоционального самоконтроля позволяют отметить, что самоконтроль достаточного уровня проявляется ситуативно, чаще всего в сфере социального самоконтроля. Можно предположить, что это связано с возрастными особенностями подростка, его стремлением быть взрослым. Как уже отмечалось, подростку необходимо сравнивать себя со взрослыми, что способствует осознанию необходимости контролировать и сдерживать свои эмоции, как это принято у взрослых. Подростки достаточно вспыльчивы, их эмоции интенсивны, устойчивы, часто оказывают отрицательное влияние на деятельность и общение с окружающими. Полученные результаты указывают на необходимость целенаправленного развития у подростков самоконтроля в эмоциональной сфере.

Список использованных источников

1. Иванова, Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Е. С. Иванова, О. В. Пашкевич // Психологический вестник Уральского гос. ун-та. – 2013. – № 6. – С. 264–267.
2. Изард, К. Э. Психология эмоций : монография / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
3. Ильин, Е. П. Психология воли / И. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
4. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / И. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 711 с.
5. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л. : ЛГУ, 1989. – 191 с.

[В содержание](#)