

БИНДАРЕВА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА**

Направление подготовки 37.06.01 Психологические науки

Направленность (профиль) образовательной программы
Педагогическая психология

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы

Актуальность исследования. Актуальность исследования. В последние десятилетия проблема благополучия личности все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Благополучие человека многомерно и находит выражение в целом ряде тождественных понятий, таких как: «субъективное благополучие» (Subjective Well-Being), «удовлетворенность жизнью» (Life Satisfaction), «счастье» (Happiness), «психологическое благополучие» (Psychological Well-Being, PWB), «психологическое здоровье» (Psychological Health), «эмоциональное здоровье» (Emotional Health), «качество жизни» (Quality of Life), «процветание» (Flourishing) и «витальность» (Vitality).

В современных научных исследованиях используется как обобщенное понятие «благополучие» (Well-Being), так и специфичные понятия: «психологическое», «материальное / экономическое / финансовое», «субъективное», «социальное», «профессиональное», «физическое», «межличностное», «личностное», «духовное», «эмоциональное» и т. д. (Батурин, Башкатов, Гафарова, Водяха, Новак)

Употребляется также термин «психоэмоциональное благополучие», однако, стоит отметить, что в современном научном знании нет определенности как в терминологическом, так и в содержательном понимании этого феномена, в том числе роли эмоциональных состояний в его проявлении.

Понятие «психоэмоциональное благополучие» находится в поле интересов социологии, педагогики, психологии и не имеет однозначной трактовки. Однако разные подходы не противоречат друг другу в том, что

это многомерное явление, имеющее разные основания и проявления: эмоциональное самочувствие (Г.А. Урунтаева, М.И. Лисина, А.Д. Кошелева, Н. Брэдбурн и др.), способность регулирования человеком своих эмоций (В.Р. СарыГузель, Л.М. Аболин, П.В. Симонов и др.), интегральное переживание успешности или неуспешности функционирования разных уровней структурной организации человека (Л.В. Куликов, А.В. Воронина, Р.М. Райан, Э.Л. Дисси и др.), уровень психологического и эмоционального здоровья (И.В. Дубровина, Л.В. Тарабакина и др.), компонент субъективного ощущения счастья (Р.М. Шамионов, Э. Динер и др.), составляющая качества жизни (А.А. Заиченко, Т.В. Эксакусто и др.).

Профессия артиста балета относится к категории стрессогенных, поэтому профессиональное обучение артиста балета имеет только ему присущую специфику и предъявляет особые требования к личности обучающихся хореографического колледжа.

Как показывают результаты проведенного исследования А.В. Фомкина, ключевой психологической задачей будущего артиста балета является выдерживание физического, психологического и эмоционального давления системы. Атакованный ею обучающийся остается один на один со своими тяжелыми и непереработанными переживаниями. Жесткие требования балетного искусства к телу, вероятно, неизбежно формируют у учащихся чувство физической неполноценности, повышенную критичность к внешности, что приводит к психоэмоциональному неблагополучию. Ученик хореографического колледжа по определению несамостоятелен и, прежде всего, в профессиональном оценивании самого себя, т. е. в силу объективного отсутствия профессионального взгляда должен полагаться только на мнение педагогов.

Проведенный теоретический анализ показал, что, несмотря на активный интерес к проблеме психологического благополучия, данная проблема остается по-прежнему одной из малоразработанных, как в зарубежной, так и в отечественной науке. В современной педагогической

психологии особое внимание уделяется проблемам психоэмоционального благополучия детей дошкольного и младшего школьного возраста (О.И. Бадулина, Е.Н. Васильева, М.Ю. Сергеева) и психоэмоционального неблагополучия современных подростков (О.А. Идобаева). Заслуживают внимания направления в научных исследованиях, посвященные эмоциональной устойчивости (Л.Г. Дикая, В.Д. Небылицин, К.К. Платонов, Я. Рейковский, Л.М. Шварц); психоэмоциональным состояниям школьников (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова).

Особенно остро ощущается недостаток исследований, посвященных психолого-педагогическим аспектам проблемы психоэмоционального благополучия и его формирования у обучающихся хореографического колледжа.

Таким образом, актуальность проблемы формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа обусловлена следующими **противоречиями**:

- между интенсивностью психофизических нагрузок и социально-психологических трудностей освоения профессии артиста балета и недостаточной изученностью показателей психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа;

- между необходимостью реализации психолого-педагогических условий формирования психологического благополучия обучающихся и отсутствием научно-обоснованной практики формирования психоэмоционального благополучия личности обучающихся в условиях хореографического колледжа.

Выявленные противоречия обусловили проблему исследования: каковы психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий формирования

психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа

Объект исследования – психоэмоциональное благополучие личности.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа обеспечивается посредством реализации психолого-педагогических условий:

– определены структура и показатели психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа;

– организации психологического консультирования, реализации психологических трансформационных игр, рефлексивных методов, психологических тренингов, техник и методов арт-терапии, направленных на развитие позитивного самоотношения, стремления к самоактуализации, регуляции психоэмоционального состояния.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

2. Эмпирическим путем выявить психоэмоциональное благополучие обучающихся, динамикой его структурных компонентов в процессе обучения.

3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

4. Оценить эффективность реализации разработанной системы психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Теоретико-методологическая основа исследования представлена следующими положениями:

- системный подход (П.К.Анохин, В.Н.Бехтерев, В.А.Ганзен, Е.П.Ильин, Б.Ф.Ломов, Ж.Пиаже, В.Д. Шадриков и др.)

- субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Д. Шадриков и др.).

- исследования проблем благополучия человека; теории субъективного благополучия, психологического благополучия, личностного благополучия и др. (N. Bradburn, E. Diener, D. Kahneman, C. Ryff, Н. А. Батурин, Г. А. Глотова, И. А. Джидарьян, А. И. Донцов, О. А. Идобаева, А. И. Подольский, Р. М. Шамянов, и др.);

- идеи самоактуализации личности в рамках психологии смысла жизни (Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, Н.Л. Карпова, В.Э. Чудновский и др.);

- исследования проблемы процесса подготовки артиста балета, выявление индивидуальности артиста и на воспитание его личности (А.Я.Ваганова, Г.С.Уланова, Ф.В.Лопухов, М.Э.Лиёпа, В.Ю.Василев и И.В.Тихомирова, К.М.Сергеев, А.М.Мессерер .И.Тарасов и др.)

Методы исследования:

- *теоретические* – анализ и обобщение психолого-педагогических исследований;

- *эмпирические*: тестирование, метод опроса;

- *качественно-количественный анализ* данных, в том числе методы математической статистики (описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни).

Методики исследования:

- методика «Определение доминирующего состояния Л.В. Куликова»

- методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным.

- методика «Мотивация успеха и избегания неудач» (МУИН) А. Реана.

- методика «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

Достоверность полученных результатов обеспечена использованием системы взаимодополняющих валидных методик; соблюдением правил проведения эмпирических исследований; применением статистических инструментов для обработки полученных данных (U-критерий Манна-Уитни), в том числе с использованием компьютерного пакета SPSS Statistics17.

Экспериментальной базой исследования являлся Красноярский хореографический колледж.

Общую выборку исследования составили 58 обучающихся в возрасте 17-19 лет по специальности 52.02.01 «Искусство балета», отделения Классического танца, из них 23 обучающихся I курса, 19 обучающихся II курса, 16 обучающихся III курса.

Научная новизна исследования:

- конкретизировано научное представление о содержании понятия «психоэмоциональное благополучие» обучающихся хореографического колледжа

- теоретически установлена и эмпирически подтверждена структура психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа, динамика его компонентов.

- разработана и апробирована модель психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

- внесен вклад в теорию благополучия, его результаты расширяют научные представления о психоэмоциональном благополучии обучающихся хореографического колледжа;

- выявлены динамические характеристики психоэмоционального благополучия обучающихся в период освоения профессии;

- уточнены представления о структуре психоэмоционального благополучия личности обучающихся хореографического колледжа;
- определены психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Практическая значимость исследования:

Разработаны и внедрены в практику психокоррекционные программы, направленные на формирование структурных компонентов психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Материалы и результаты исследования могут быть использованы психологами высших учебных заведений в работе психологической службы, при подготовке программ психологического сопровождения субъектов образовательного процесса среднего профессионального образования, при чтении соответствующих курсов на кафедрах повышения квалификации работников образования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психоэмоциональное благополучие обучающихся хореографического колледжа является интегральным, динамическим образованием личности, отражающее доминирующие эмоциональные состояния, самоотношение, проявляющееся в общей удовлетворенности жизнью, выраженное стремлением к самоактуализации.

2. Структура психологического благополучия обучающихся хореографического колледжа содержит когнитивный, эмоционально-оценочный и мотивационный компоненты

3. В процессе обучения психологическое благополучие обучающихся характеризуется динамикой его структурных компонентов.

4. Психолого-педагогическими условиями формирования психоэмоционального благополучия обучающихся являются:

психологическое консультирование, психологическая трансформационная игра, личностный тренинг, рефлексивные методы и методы арт-терапии.

Результаты диссертационного исследования докладывались на: на форуме «Тенденции и перспективы развития современного психолого-педагогического образования» (в рамках VI Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество, история и перспективы развития» (ФГБОУ КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск, 2017); на малом пленуме конференции «Социально-психологические контексты развития и образования» (в рамках VI Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество, история и перспективы развития» (ФГБОУ КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск, 2017); на XIX Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» (ФГБОУ КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск, 2018); на малом пленуме «Тенденции и перспективы развития современного психолого-педагогического образования» (в рамках VIII Международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество, история и перспективы развития» (ФГБОУ КГПУ им. В.П. Астафьева г. Красноярск, 2019),

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность научно-квалификационной работы, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы. Излагаются цель, объект, предмет и задачи исследования. Изложена логика построения данной научной работы, представлены гипотеза и основные положения, выносимые на защиту.

В главе 1 «Теоретические исследования проблемы формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа в психолого-педагогической литературе» представлен теоретический анализ понятия психоэмоционального благополучия личности, его структуры. Представлены психологические особенности обучающихся хореографического колледжа. Теоретическое обоснование разработки модели формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Первый параграф «Понятие психоэмоционального благополучия в психолого-педагогической литературе» посвящен анализу теоретических проблем исследования понятия психоэмоционального благополучия. Анализируются взгляды на феномен благополучия в контексте зарубежной и отечественной психологии.

Сегодня все исследования благополучия принято делить на три основные группы. В первую группу вошли гедонистическое и эвдемонистическое направления.

Гедонистические теории подошли к понятию благополучия с точки зрения удовлетворения потребностей, уменьшения напряжения (Н. Бредберн). Важной заслугой гедонистического подхода явилось то, что была показана значимость аффективно-потребностной сферы в структуре психологического благополучия. Но, разумеется, данный подход не охватывает всю специфику благополучия личности.

Эвдемонистический подход, опираясь на идеи Аристотеля о реализации человеческого потенциала, постарался рассмотреть

психологическое благополучие с точки зрения личностного роста. Личностный рост рассматривался как основной показатель психологического благополучия (А. Кроник, К. Рифф).

К третьей группе теорий относится понимание психологического благополучия как психофизиологической сохранности функций. Основой данного направления является постулат о том, что генетические факторы также влияют на уровень психологического благополучия личности. Р. М. Райан и Э. Л. Дейси считают, что связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной.

Большой вклад в изучение психологического благополучия внесла и отечественная психология. Одним из ярких представителей данного направления стал Р. М. Шамионов, который выделил основные структурные компоненты благополучия: мотивационные, содержательные, гигиенические, когнитивные, эмоциональные. П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова понимали психологическое благополучие как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой

Д. А. Леонтьев также внес вклад в изучение благополучия личности. Согласно его концепции благополучие детерминируется смыслом жизни. Л. А. Александрова связывает понятие благополучия с витальностью.

Одна из самых полных и детальных отечественных концепций психологического благополучия была предложена А. В. Ворониной, которая разработала уровневую модель психологического благополучия, на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). А. Антоновский, рассматривая факторы психологической устойчивости, выдвинул концепцию салютогенеза.

Большой вклад отечественная психология внесла в изучение феномена эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие является составной частью психологического здоровья и выражено в положительной

направленности эмоций, возможности саморегуляции эмоциональной сферы, обеспечивающие успешное функционирование человека (Л. И. Божович, О. И. Бадулина, Л. В. Тарабакина).

Понятие психоэмоциональное благополучие личности в исследованиях Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Александрова О.В., Рыкман Л.В. отражает основные характеристики позитивного функционирования. В структуре психоэмоционального благополучия Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Александрова О.В., Рыкман Л.В. объединили два подхода, рассматривающие благополучие с гедонистической (субъективное благополучие) и эвдемонической (психологическое благополучие) позиций. Исследователи субъективного благополучия указывают, что оно включает в себя позитивные аспекты восприятия, а его обобщенной характеристикой является удовлетворенность жизнью (Diener, Scollon, & Lucas, 2004).

В качестве базовых составляющих психоэмоционального благополучия Данилова М.В., Рыкман Л.В. выделяют личностный рост, реализация потребностей; баланс аффективных переживаний; низкая тревожность; наличие целей; самопринятие; развитое самопознание; социальная компетентность; независимость в собственном мнении; чувство осмысленности жизни; ощущение счастья; удовлетворенность ж

Использование конструкта психоэмоционального благополучия дает возможность рассмотреть состояние благополучия человека с позиций целостности, охарактеризовать его комплексно, с учетом всей сложности и противоречивости внутреннего мира.

В параграфе «Психологические особенности обучающихся хореографического колледжа» представлена характеристика обучающихся с позиции характеристик юношеского возраста и специфики освоения профессии артист балета.

Юношеский период развития человека (16-17-20-21) – это психологически полноценное начало самостоятельной, взрослой жизни человека. Раскрываются важнейшие личностные факторы,

обеспечивающими готовность юношества к вступлению во взрослую жизнь (Зеер, Климов Леонтьев, Пряжников и др.); психические новообразования в юношеском возрасте (Выготский; Слободчиков, Исаев, Шаповаленко, Эриксон, и др.) Акцент делается на проблеме смысла жизни (Абрамова; Карабанова; Кон, Марцинковская). Эмоциональное развитие в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самосознанием и самооценкой (Каменская, Мухина и др.)

Рассмотрение психологических характеристик обучающихся представлено с позиции требований профессии артиста балета к личности.

Труд артиста балета предъявляет высокие требования к его физическим и психическим данным (А.Я. Ваганова, Г.С. Уланова, М.М. Фокин, Л.Н. Лавровский, М.М. Габович, А.М. Мессерер, Н.Н. Серебренников и др.). Эффективность деятельности артиста определяется техническим и художественным мастерством, так как сценическая деятельность артиста балета требует, с одной стороны, точного и свободного владения множеством сценических движений, которые используются в качестве хореографической лексики, с другой стороны, в балете требуется придать каждому движению определенную эмоциональную окраску, создать из комбинации отдельных движений целостное сценическое действие.

Видные отечественные психологи неоднократно отмечали, что артист является «субъектом, предметом и инструментом» театрального искусства, поэтому чем сложнее и значительнее личность артиста, многограннее способности, тем ярче его индивидуальность и интересней творчество. Большой вклад в изучение психологического содержания актерских способностей внесли Дранков В.Л. (многогранность способностей в творчестве артистов), Богоявленская Д.Б. (интеллектуальная активность и интеллектуальные потребности в личностном развитии художественного мышления), Рождественская Н.В. (психология артистического творчества и творческой деятельности), Петров В.В. (готовность к исполнительской артистической деятельности), Тарасов В.И. (духовные потребности личности

в творческой деятельности) и др. Они отмечали, что актерские и художественные способности нельзя изучать в отрыве от творческого процесса, глубокого исследования самой творческой личности.

Важным направлением психологических исследований является изучение личностных свойств и качеств субъектов творческой деятельности. (Н.В. Рождественская, О.С. Соболева, Бакеев В.А, Захаров АИ, и др.).

Проведение исследований личности артиста балета были выявлены высокий нейротизм (Фетисова Е.В.), высокая тревожность и эмоциональная неустойчивость (Пашина А.Х.), высокая интернальность (Кулешова Л.Н. и Горбушина Т.Ю).

Психологический портрет обучающегося хореографического коллектива складывается из следующих факторов, влияющих на психологические условия оптимизации развития: сформированность познавательных процессов (внимание, музыкально-образная память, мышление, внутренняя речь); деятельность и её структурные компоненты (потребности, мотивация, активность); волевая готовность; типологические особенности личности.

В параграфе «Теоретическое обоснование модели формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа» обсуждаются направления, формы, методы формирования благополучия личности.

Применительно к системе образования, целесообразно говорить о психолого-педагогических условиях, под которыми понимают конкретные способы педагогического взаимодействия, «взаимосвязанных мер в учебно-воспитательном процессе, направленных на формирования субъектных свойств личности ... учитывая психологические особенности, продуктивные и эффективные способы и приемы деятельности в заданных условиях»

В контексте нашего исследования интерес представляют условия, определяющие возможность и успешность формирования

психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

При разработке модели психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся, мы имели в виду специфический аспект: в хореографическом колледже учатся молодые люди юношеского возраста, а развитие самопознания - центральный психологический процесс юношеского возраста. Перестройка самопознания связана не столько с умственным развитием, сколько с появлением новых вопросов о себе, точек зрения, с которых человек себя рассматривает. Потребность в познании себя, окружающего мира, повышенный интерес к тому, как меня воспринимают, как я выгляжу, что я могу, кем я стану, отличают психологию юношеского возраста.

Проведение теоретического анализа показало отсутствие исследований, подходов к его формированию

Общие психологические условия, детерминированные социальной ситуацией развития, способствуют или препятствуют становлению и устойчивому сохранению психологического благополучия личности на всех этапах онтогенеза. Работ, посвященных изучению психологических условий благополучия крайне мало.

Довбня О.Н., Сорокоумова Е.А., опираясь на работы Р.М. Шамионова, Н.Г. Новак, Л.А. Пергаменщика, определяют следующие психологические условия, детерминирующие формирование личностного благополучия студентов: эмоционального психологический комфорт; понимание собственных потребностей; наличие жизненной цели и видение путей ее достижения; благоприятных отношений со сверстниками (принятия обучающегося студента коллективом); благоприятная семейная обстановка (поддержка близких людей); личностная самореализация; адекватная самооценка; самопринятие; успешная учебная деятельность.

Люсова О.В. в формировании субъективного благополучия выделяет три сферы, на которые должно быть направлено развивающее воздействие: когнитивно-поведенческая, эмоционально-волевая, личностно-смысловая.

Существуют и отечественные разработки использования активных методов научения. Например, Н.А. Киселева в своей статье [3] акцентирует внимание на таких методах, как тренинги, метод обучения на основе проектов, метод конкретных ситуаций и другие.

В эмоционально-волевой сфере личности возможны развивающие воздействия, направленные на отреагирование негативных эмоций, как связанных с настоящими, так и прошлыми событиями в жизни, снижение чувствительности и повышение сензитивности к приятным переживаниям.

В личностно-смысловой сфере личности воздействия могут быть направлены на осознание целей жизни, принятие на себя ответственности за происходящее, на принятие себя и других. В качестве эффективных способов осмысления О.В. Вовденко [2] предлагает использовать метафоры.

Люсова О.В., вслед за Л.А. Галкиной выделяет блоки развития субъективного благополучия: когнитивный (знания о сущности и структуре субъективного благополучия, факторов влияющих на него); операционально-деятельностный (при помощи методов научения изменение привычных паттернов поведения и мышления); ценностно-смысловой (осознание и принятие себя как личности и индивидуальности, осознание смысла происходящих обстоятельств, формулирование цели жизни, рассмотренная нами [4] технология проектирования будущего); мотивационный (развитие внутренней мотивации, приобретение опыта «потока»); личностно-характерологический (формирование личностных качеств – внутренний локус контроля, адекватная самооценка, креативность); рефлексивный (развитие рефлексии как инструмента развития субъективного благополучия).

В качестве одного из возможных методов решения данного вопроса может выступать участие в психологическом тренинге.

Среди методов, применяемых для формирования благополучия личности используются игровые технологии, позволяющие помочь понимать себя и научиться более эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Одним из новых методов проективной работы является психологическая трансформационная игра.

В игре создаются благоприятные условия для формирования гармоничной личности. Игру отличает разнообразие функций, высокая степень спонтанности и свободы, реализующаяся в рамках четко заданных правил и условностей как в группе, так и индивидуально (Л.А. Суржко, Э. Геращенко, Черевко).

Во второй главе «Экспериментальное исследование реализации психолого-педагогических условий психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа» представлено описание этапов исследования, обоснован выбор методов и методик исследования, описываются и анализируются результаты основного этапа исследования.

В *первом параграфе «Организация и методики исследования»* описаны база, выборка исследования, прописаны этапы исследования, обосновывается выбор диагностического материала.

Во *втором параграфе «Анализ результатов эмпирического исследования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа»* описываются результаты исследования структурных компонентов психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Эмоционально-оценочный компонент представлен показателями доминирующих состояний по методике Л.В. Куликова и показателей самоотношения методики МИСС С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Когнитивный компонент, включающий удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом и процессом самореализации представлен результатами методики Л.В. Куликова по шкале «Уд»: «удовлетворенность –

неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)».

Показатели относительно устойчивых (доминирующих) состояний обучающихся хореографического колледжа представлены на рисунке 1.

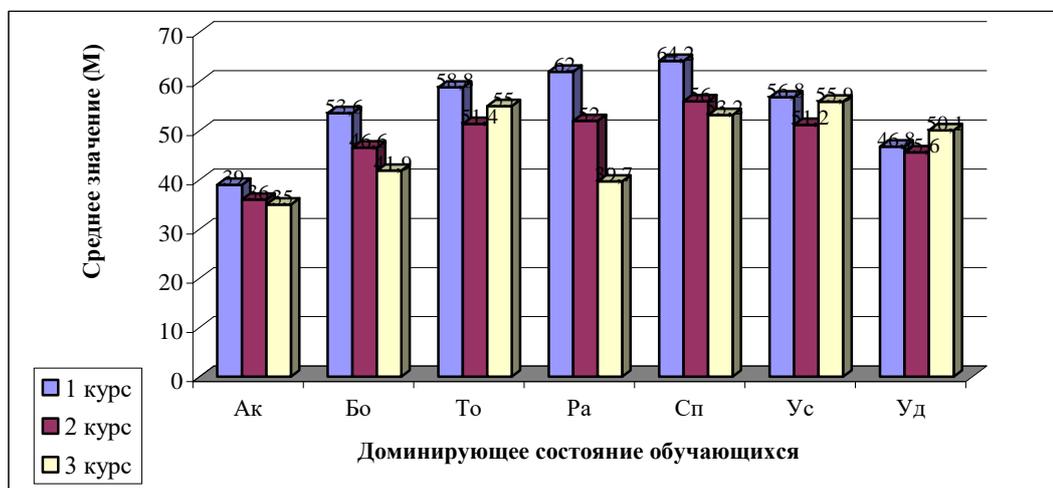


Рисунок 1 - Показатели относительно устойчивых (доминирующих) состояний обучающихся хореографического колледжа

Сравнение показателей относительно устойчивых (доминирующих) состояний обучающихся хореографического колледжа с помощью критерия U - Манна-Уитни позволил определить статистические различия: по показателю «бодроть – уныние» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=146$; $p < 0,001$); по показателю «раскованность – напряженность» между обучающимися 1-го и 2-го курсов обучения ($U=319$; $p < 0,005$); обучающимися 1-го и 3-го курса обучения ($U=133,5$; $p < 0,001$); обучающимися 2-го и 3-го курса обучения ($U=347$; $p < 0,059$); по показателю «спокойствие – тревога» между студентами 1-го и 3-го курсов обучения ($U=133$; $p < 0,002$).

Таким образом, доминирующие состояния обучающихся первого курса характеризуется следующими характеристиками: пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий; сниженное настроение, настроение изменчиво в умеренной степени, возможно появление повышенной раздражительности; активность,

стеническая реакция на возникающие трудности. субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии; не усматривают вызова, желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые; уверенность в силах и возможностях; частично удовлетворены жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Не всегда готовы преодолевать трудности в реализации своих способностей.

Доминирующие состояния обучающихся второго курса характеризуется следующими характеристиками: пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий; сниженное настроение, настроение изменчиво в умеренной степени, возможно появление повышенной раздражительности; активность, стеническая реакция на возникающие трудности, субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. стремление осуществить необходимое, повышается значимость происходящих в их жизни событий, текущей ситуации; снижение веры в свои силы, повышается беспокойство в широком круге жизненных ситуаций; частично удовлетворены жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Не всегда готовы преодолевать трудности в реализации своих способностей.

Доминирующие состояния обучающихся третьего курса характеризуется следующими характеристиками: пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий; сниженное настроение, представлена тенденция к преобладанию отрицательного эмоционального фона, настроение изменчиво в умеренной степени, возможно появление повышенной раздражительности; высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности, готовность к работе, в том числе длительной; интенсивное стремление обучающихся осуществить необходимое, в более полной мере действовать; снижение веры в свои силы, повышается беспокойство в широком круге

жизненных ситуаций; неудовлетворены жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события.

Рассмотрим показатели самооотношения обучающихся хореографического колледжа, полученные по методике МИСС С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Сравнение показателей самооотношения обучающихся хореографического колледжа с помощью критерия U - Манна-Уитни позволил определить статистические различия: по показателю «самоуверенность между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=267$; $p < 0,027$); по показателю «самоценность» между обучающимися 1-го и 2-го курсов обучения ($U=326$; $p < 0,028$); 1-го и 3-го курсов обучения ($U=292,5$; $p < 0,050$); по показателю «самопринятие» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=278$; $p < 0,028$); по показателю «внутренняя конфликтность» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=393$; $p < 0,026$); по показателю «самообвинение» между обучающимися 2-го и 3-го курсов обучения ($U=314$; $p < 0,001$).

Самоотношение обучающихся хореографического колледжа на 1 курсе характеризуется показателями: высокая самоуверенность обучающихся; избирательное восприятие отношение окружающих к себе; высокая оценка некоторых своих качеств и недооценивание других, что приводит к ощущению личной несостоятельности при замечании других людей; положительное отношение к себе, ощущение баланса между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности; обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Самоотношение обучающихся хореографического колледжа на 2 курсе характеризуется показателями: потеря работоспособности, снижение уверенности и повышение тревожности при появлении трудностей; избирательное восприятие отношение окружающих к себе; чувствительность

к замечаниям и критике окружающих в свой адрес; высокая оценка некоторых своих качеств и недооценивание других, приводит к ощущению личной несостоятельности при замечании других людей; обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих; усиление недооценки собственных успехов при неожиданных трудностях.

Самоотношение обучающихся хореографического колледжа на 3 курсе характеризуется показателями: потеря работоспособности, снижение уверенности и повышение тревожности при появлении трудностей; воспринимают себя принятыми окружающими людьми; чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес; низкое самопринятие, выпускники склонны воспринимать себя излишне критично, имеют общий негативный фон по отношению к себе, симпатия к себе недостаточно выражена; усиление недооценки собственных успехов при неожиданных трудностях; высокое самообвинение, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи в сопровождении развития внутреннего напряжения.

Мотивационный компонент психологического благополучия обучающихся хореографического колледжа представлен показателями мотивации достижения успеха и самоактуализации.

Сравнение показателей самоактуализации состояний обучающихся хореографического колледжа с помощью критерия U - Манна-Уитни позволил определить статистические различия: по показателю «ориентации во времени» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=250,5$; $p \leq 0,05$), по показателю «автономность» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=340,5$; $p \leq 0,050$); по показателю «спонтанность» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=393$; $p \leq 0,026$), по показателю «самопонимание» между обучающимися 2-го и 3-го курсов обучения ($U=139,5$; $p \leq 0,000$); по показателю «аутосимпатия» между обучающимися 1-го и 3-го курсов обучения ($U=258$; $p \leq 0,000$), между обучающимися 2-го и 3-го курсов обучения ($U=384,5$; $p \leq 0,000$).

Таким образом, проведение сравнительного анализа показателей самоактуализации обучающихся хореографического колледжа позволило выделить общие характеристики самоактуализации обучающихся на всех курсах обучения.

Вне зависимости от курса обучения обучающиеся хореографического колледжа: частично разделяют ценности самоактуализирующейся личности, недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми; имеют умеренно выраженную склонность личности воспринимать природу человека в целом как положительную, могут служить определенным основанием для построения искренних и гармоничных межличностных отношений, проявлению симпатии и доверия к людям; умеренная потребность в познании, открытость новым впечатлениям, наличие способности к бытийному познанию; направлены на интересное, творческое содержание жизни и реализацию своих способностей и желаний; умеренно выраженная способность к установлению прочных, доброжелательных отношений с окружающими; умеренно выраженная способность к адекватному самовыражению в общении, аутентичному взаимодействию с окружающими и самораскрытию.

Самоактуализация обучающихся хореографического колледжа на 1 курсе характеризуется показателями: живут «здесь и сейчас», адекватно сравнивают успехи прошлого и прогнозируют будущее; умеренная степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне; средний уровень спонтанности поведения, допускают естественное и раскованное поведение, и в умеренной степени демонстрируют окружающим свои эмоции; умеренно выраженной способности отдавать себе отчет в своих желаниях, потребностях и чувствах; склонность ориентироваться как на собственные вкусы и оценки, так и на оценки внешних социальных стандартов; умеренно выраженная способность ценить свои достоинства принимать себя таким, как есть.

Самоактуализация обучающихся хореографического колледжа на 2 курсе характеризуется показателями: живут «здесь и сейчас», адекватно сравнивают успехи прошлого и прогнозируют будущие; ценности и поведение обучающихся зависит от внешнего воздействия, руководствуются нормами и ценностями заданными извне; не допускают раскованного поведения. выражение спонтанности фрустрируется требованиями и нормами хореографического образования; умеренно выраженная способность отдавать себе отчет в своих желаниях, потребностях и чувствах; склонность ориентироваться как на собственное вкусы и оценки, так и на оценки внешних социальных стандартов; умеренно выраженная способность ценить свои достоинства принимать себя таким, как есть.

Самоактуализация обучающихся хореографического колледжа на 3 курсе характеризуется показателями: погружены в прошлые переживания и успехи, мнительные и имеющие завышенное стремление к достижениям; ценности и поведение обучающихся зависит от внешнего воздействия, руководствуются нормами и ценностями заданными извне; не допускают раскованного поведения, выражение спонтанности фрустрируется требованиями и нормами хореографического образования; неуверенность, не достаточно рефлексируют свои желания, потребности и чувства, ориентируются на мнение окружающих; недостаточная способность ценить свои достоинства, принимать себя таким, как есть, ориентируются на внешние оценки своих достоинств и недостатков.

Сравнение показателей мотивации на достижение успеха/избегания неудачи обучающихся хореографического колледжа с помощью U-критерия Манна-Уитни выявил отсутствие значимых различий, следовательно выборки по параметру направленности мотивации на достижение успеха / избегания неудачи являются схожими.

Большинство обучающихся вне зависимости от курса обучения ориентированы на достижение успеха.

Преобладающей у большинства обучающихся вне зависимости от курса обучения является мотивация на успех, на 1-м курсе показатель мотивации на успех является наиболее высоким (1 курс – 52,2%, 2 курс – 47,3%, 3 курс – 37,5%). Тенденция на успех в большей степени представлена у обучающихся на 3 курсе (1 курс – 34,8%, 2 курс – 42,2%, 3 курс – 62,5%). Мотивация не выражена у 13,0% обучающихся на 1 курсе и 10,5% обучающихся на 2 курсе. Следует отметить, что мотивация на избегание неудачи у обучающихся не представлена.

Таким образом, в процессе освоения обучающимися профессии артист балета, психоэмоциональное благополучие обучающихся характеризуется динамикой его структурных компонентов.

В рамках нашего исследования была разработана модель, отражающая систему психолого-педагогических условий, направленную на формирование психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

В нашем исследовании модель содержит представление о сущности, этапности, содержания условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Разработанная модель включает в себя несколько блоков, обеспечивающих формирование психоэмоциональное благополучие обучающихся: целевой, содержательный, организационно-деятельностный и результативный.

Целостная модель психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа представлена на рисунке 5.

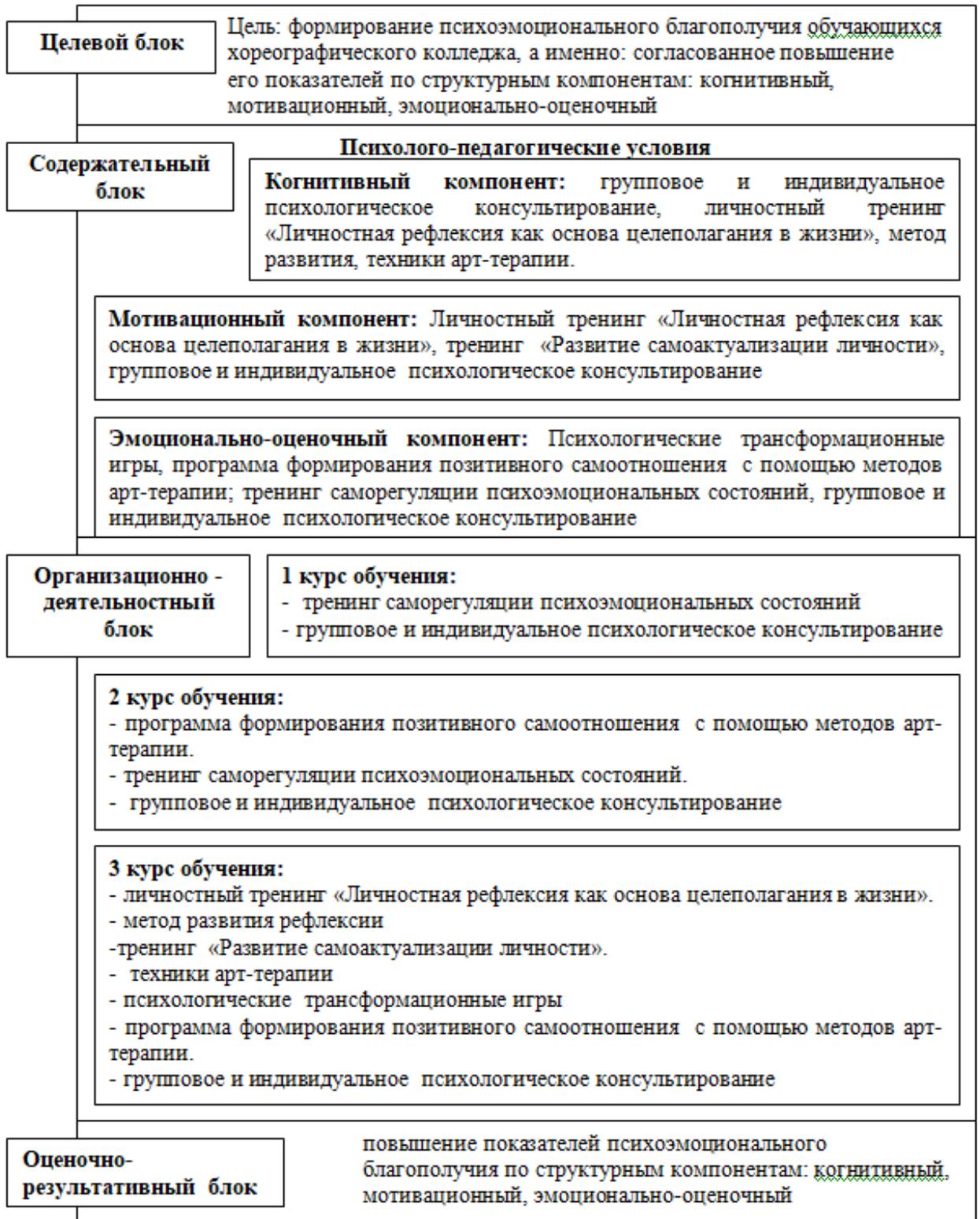


Рисунок 5 - Модель психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа

Целевой блок включает основную цель модели: формирование психологического благополучия обучающихся хореографического колледжа, а именно: согласованное повышение его показателей по структурным компонентам: когнитивный, эмоционально-оценочный, мотивационный.

Содержательный блок включает в себя основные структурные компоненты психоэмоционального благополучия обучающихся. Когнитивный компонент характеризует удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом и процессом самореализации. Эмоционально-оценочный компонент включает в себя доминирующее эмоциональное состояние, степень самоуважения, самооценности, аутосимпатии, самоинтереса, саморуководства, самообвинения, самопонимания и самопринятия. Мотивационный компонент представлен показателями: мотивация на достижение успеха, стремление к самоактуализации.

Организационно-деятельностный блок включает в себя психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия обучающихся

Психолого-педагогические условия формирования когнитивного компонента психологического благополучия.

- Лекционно-практические занятия по психологии, включающие информацию о психоэмоциональных состояниях, особенностей личности, целей жизни и смысложизненных ориентациях, психоэмоциональном благополучии (лекции, работа в малых группах, дебаты, метод заданий).

- личностный тренинг «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни».

- метод развития рефлексии через заполнение рефлексивного дневника, в которых они разрабатывали программы саморазвития, отражали рефлексию чувств и т.д.

- Применение на занятиях по психологии техник арт-терапии.

Психолого-педагогические условия формирования эмоционально-оценочного компонента психоэмоционального благополучия представлены реализацией:

- психологических трансформационных игр
- программы формирования позитивного самоотношения с помощью методов арт-терапии.
- тренинг саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Психолого-педагогические условия формирования мотивационного компонента психоэмоционального благополучия.

- личностный тренинг «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни».
- тренинг «Развитие самоактуализации личности».

Психологическое консультирование осуществлялось для формирования всех выделенных структурных составляющих.

С целью проверки результативности реализованных психолого-педагогических условий, направленных на формирование психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа, нами проведено повторное исследование

Рассмотрим статистически значимые изменения в показателях психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

После реализации данных условий на 1 курсе была выявлена следующая статистически значимая динамика показателей психоэмоционального благополучия обучающихся:

1. Эмоциональные доминирующие состояния обучающиеся 1 курса представлены характеристиками: оптимистичное отношение к жизненной ситуации, произошло повышение настроения, жизнерадостности, преобладает положительный эмоциональный фон, повысилась активность и готовность действовать.

2. После реализации условий, обучающиеся способны оказывать сопротивление внешним влияниям, повысился контроль над эмоциями. Принимают проявления всех сторон «Я», повышение симпатии к своей личности.

3. Реализация условий способствовала повышению потребности в познании, обучающиеся осознают и рефлексировать свои желания и чувства. Произошло повышение аутосимпатии, обучающиеся положительно оценивают свои достоинства и недостатки.

По результатам повторной диагностики после реализации модели формирования психоэмоционального благополучия обучающихся 2 курса, произошла положительная динамика, которая представлена следующими характеристиками.

1. Обучающиеся 2 курса имеют более оптимистичное отношение к жизненной ситуации, преобладает положительный эмоциональный фон, повышение спокойствия и уверенности в своих силах

2. После реализации условий, обучающиеся стали более высоко оценивать силу собственного «Я», появилась избирательность в оценке своих качеств, принятие проявлений всех сторон «Я», повышение симпатии к своей личности.

3. После реализации условий у обучающихся 2 курса преобладает умеренная степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне, высокая степень осознанности желаний, чувств и их демонстрация. Произошло повышение аутосимпатии, обучающиеся положительно оценивают свои достоинства и недостатки.

Таким образом, после реализации данных условий на 3 курсе была выявлена следующая статистически значимая динамика показателей структурных компонентов психоэмоционального благополучия обучающихся:

1. Обучающиеся 3 курса после реализации условий имеют более оптимистичное отношение к жизненной ситуации, преобладает

положительный эмоциональный фон, повышение спокойствия и уверенности в своих силах, более удовлетворены жизнью в целом, ее ходом, самореализацией.

2. Обучающиеся способны оказывать сопротивление внешним влияниям, повысилась самоуверенность, контроль над эмоциями, появилась избирательность в оценке своих качеств, снижалась критичность по отношению к себе, повысилась аутосимпатия, обучающиеся перестали ставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

3. После реализации условий обучающиеся 3 курса адекватно соотносят успехи прошлого и прогноза будущих, преобладает умеренная степень независимости ценностей и поведения от внешних воздействия, в умеренной степени осознают желания, чувства и адекватно их демонстрируют. Обучающиеся стали более положительно оценивать свои достоинства и недостатки.

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые **частные выводы**, представляющие интерес для нашего исследования:

1. В научной характеристике феномена благополучия основными понятиями становятся: психологическое благополучие, субъективное благополучие. Понятие психоэмоциональное благополучие представляет собой интеграцию подходов, рассматривающие благополучие с гедонистической (субъективное благополучие) и эвдемонической (психологическое благополучие) позиций и отражает основные характеристики позитивного функционирования.

2. Психоэмоционального благополучия на 1 курсе характеризуется следующими неблагоприятными проявлениями: пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций, сниженное настроение. На втором курсе - пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций; сниженное настроение, снижение веры в свои силы, повышается беспокойство в широком круге жизненных ситуаций; потеря работоспособности, снижение уверенности и повышение

тревожности при появлении трудностей; чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес; усиление недооценки собственных успехов при неожиданных трудностях.

На третьем курсе обучения неблагоприятные проявления представлены пассивным отношением к жизненной ситуации, представлена тенденция к преобладанию отрицательного эмоционального фона, появление повышенной раздражительности; снижение веры в свои силы, повышается беспокойство в широком круге жизненных ситуаций; потеря работоспособности, снижение уверенности и повышение тревожности при появлении трудностей; чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес; низкое самопринятие, склонность воспринимать себя излишне критично, имеют общий негативный фон по отношению к себе, симпатия к себе недостаточно выражена; усиление недооценки собственных успехов при неожиданных трудностях; высокое самообвинение, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи в сопровождении развития внутреннего напряжения; погружены в прошлые переживания и успехи, мнительные и имеющие завышенное стремление к достижениям; неуверенность, не достаточно рефлексиируют свои желания, потребности и чувства, ориентируются на мнение окружающих; недостаточная способность ценить свои достоинства, принимать себя таким, как есть, ориентируются на внешние оценки своих достоинств и недостатков.

3. Формирование психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа должно быть основано на реализации личностных тренингов, направленных на саморегуляцию психоэмоциональных состояний. развитие личностной рефлексии и целеполагания в жизни, развитие самоактуализации личности; реализации программы позитивного самоотношения с методами арт-терапии; использование техник арт-терапии и рефлексивных методов в рамках дисциплины «Психология».

4. Экспериментально подтверждена эффективность апробированной модели психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся, которая представляет систему, включающую в себя цель (оптимизация психоэмоциональных состояний студентов младших курсов вуза); структурные компоненты (организационный, исследовательский, гностический, практический); психолого-педагогические условия, адекватные компонентам системы (организационно-технологические, психодиагностические, информационно-познавательные, психопрофилактические); прогнозируемый результат реализации модели психолого-педагогических условий регуляции. Результаты экспериментальной работы свидетельствуют о положительной динамике психоэмоциональных состояний студентов младших курсов и расширении мотивационно-потребностной составляющей отношения студентов к собственному психоэмоциональному состоянию.

Выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы, но существенно дополняет разделы изучения психоэмоционального благополучия и открывает перспективы для дальнейших исследований данной проблемы в педагогической психологии.

Содержание научно-исследовательской работы отражено в следующих публикациях:

1. Биндарева Т.А.

Личностный потенциал обучающихся как ресурс успешности выполнения специфических требований хореографического колледжа // Психология в образовании: материалы Декадника науки института психолого-педагогического образования «Научный портал-2020» памяти М.Н.

Высоцкой и заочной конференции школьников, студентов, молодых ученых «Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании». Красноярск, апрель 2020 г. /отв. ред. О.В.

Груздева, О.В. Барканова, В.В. Воронин; ред. кол.; Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2020. С.92-95.

2. Биндарева Т.А.

К вопросу о психологических ресурсах успешного освоения обучающимися образовательных программ хореографического колледжа // Современная система хореографического образования: эффективные методики и средства обучения и воспитания: материалы общероссийской научно-практической конференции. – Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2020. – 109 с. – Электрон. текст. изд. С.16-23.

3. Дубовик Е.Ю., Биндарева Т.А.

Психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа // Современное психолого-педагогическое образование: материалы психолого-педагогических чтений (с международным участием) памяти Л.В. Яблоковой; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 29–30 октября 2020. – 238 с.

– (Серия Современное психолого-педагогическое образование). С.16-19.

4. Биндарева Т.А., Дубовик Е.Ю. Психоэмоциональное благополучие обучающихся хореографического колледжа // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 4(33). С.419-425.

5. Биндарева Т.А., Дубовик Е.Ю. Психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа // Мир науки. Психология и педагогика. №6 (ноябрь, декабрь).

