

УДК 159.9

DOI: 10.26140/anip-2020-0904-0098

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

© 2020

SPIN: 3178-4974

AuthorID: 752190

**Биндарева Татьяна Александровна**, старший преподаватель  
кафедры психологии

SPIN: 6506-3934

AuthorID: 315225

**Дубовик Евгения Юрьевна**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии

*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
(660049, Россия, Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89, e-mail: duevur2015@mail.ru)*

**Аннотация.** В начале XXI века в зарубежной и отечественной психологии актуальной становится проблема благополучия личности. Несмотря на большое количество проведенных исследований по проблеме благополучия, рассмотрения различных его видов (психологическое, субъективное, эмоциональное и др.) существует недостаточное количество исследований, посвященных психолого-педагогическим аспектам проблемы психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа. Цель статьи – анализ основных результатов исследования динамики показателей психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа. Автор рассматривается проблема психоэмоционального благополучия обучающихся, осваивающих профессию артиста балета. Проводится рассмотрение понятия психоэмоционального благополучия, автор выводит собственное его определение, в котором под психоэмоциональным благополучием обучающихся хореографического колледжа понимает интегральное, динамическое образование личности, отражающее доминирующие эмоциональные состояния, самоотношение, проявляющееся в общей удовлетворенности жизнью, выраженное стремлением к самоактуализации. Также автор рассматривает психологический аспект специфики образования в хореографическом колледже. В результате исследования были сформулированы выводы о следующих характеристиках эмоционального благополучия. На 1 курсе психоэмоциональное благополучие характеризуется показателями: преобладает сниженное настроение, частично удовлетворены жизнью, ощущение личной несостоятельности при замечании других людей, положительное отношение к себе, баланс самообвинения себя и других, адекватное соотношение успехов прошлого и прогноза будущих, принятие своей личности. На 2 курсе обучения характеризуется показателями: сниженное настроение, проявляют активность, имеют снижение веры в свои силы, частично удовлетворены жизнью, снижение уверенности и повышение тревожности, чувствительность к замечаниям и критике, баланс самообвинения себя и других, недооценка собственных успехов при трудностях, адекватное соотношение успехов прошлого и прогноза будущих, зависимость от внешних ценностей и воздействия, выражение спонтанности фрустрируется, частичное принятие себя. На 3 курсе психоэмоциональное благополучие обучающихся характеризуется показателями: тенденция к преобладанию отрицательного эмоционального фона, высокая активность, интенсивное стремление осуществить необходимое, при этом снижена вера в свои силы, неудовлетворены жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации, снижение уверенности и повышение тревожности, чувствительность к замечаниям и критике, низкое самопринятие, общий негативный фон по отношению к себе, низкая утосимпатия, высокое самообвинение, неуверенность, недостаточная рефлексия желаний и чувств, завышенное стремление к достижениям, ориентация на мнение окружающих, выражение спонтанности фрустрируется, частичное принятие себя. В заключение автор предлагает организацию психолого-педагогических условий с целью формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

**Ключевые слова:** благополучие, психоэмоциональное благополучие, артист балета, хореографическое образование, обучающиеся хореографического колледжа, доминирующие состояния, самоотношение, самоактуализация.

## PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING OF STUDENTS OF THE CHOREOGRAPHIC COLLEGE

© 2020

**Bindareva Tatiana Aleksandrovna**, senior lecturer  
of the Department of psychology

**Dubovik Evgenia Yurievna**, candidate of psychology sciences, associate Professor  
of the Department of psychology

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
(660049, Russia, Krasnoyarsk, Ada Lebedeva Street, 89, e-mail: duevur2015@mail.ru)*

**Abstract.** At the beginning of the XXI century, the problem of personal well-being becomes relevant in foreign and domestic psychology. Despite the large number of studies on the problem of well-being, considerations of various kinds (psychological, subjective, emotional, etc.) there is an insufficient number of studies on psycho-pedagogical aspects of emotional well-being of students of choreographic College. The purpose of the article is to analyze the main results of the study of the dynamics of indicators of psychoemotional well-being of students of the choreographic College. The author considers the problem of psychoemotional well-being of students who master the profession of a ballet dancer. The author considers the concept of psychoemotional well-being, and draws its own definition, in which the psychoemotional well-being of students of the choreographic College is understood as an integral, dynamic formation of the individual, reflecting the dominant emotional States, self-attitude, manifested in General satisfaction with life, expressed by the desire for self-actualization. The author also examines the psychological aspect of the specifics of education in a choreographic College, describes the main experiences of students that lead to psychoemotional distress. As a result of the study, conclusions were drawn about the following characteristics of emotional well-being. In the 1st year, psychoemotional well-being is characterized by indicators: a reduced mood prevails, partially satisfied with life, a sense of personal failure when noticing other people, a positive attitude to oneself, a balance of self-blame for oneself and others, an adequate ratio of past success and future forecasts, and acceptance of one's personality. In the 2nd year of training, it is characterized by indicators: low mood, show activity, have a decrease in self-confidence, partially satisfied with life, reduced confidence and increased anxiety, sensitivity to comments and criticism, balance of self-blame of oneself and others, underestimation of one's own success in difficulties, an adequate

ratio of past success and future forecast, dependence on external values and influence, expression of spontaneity is frustrated, partial acceptance of oneself. In the 3rd year, the psychoemotional well-being of students is characterized by indicators: a tendency to a predominance of negative emotional background, high activity, intense desire to implement the necessary, while reduced self-confidence, dissatisfaction with life as a whole, its course, the process of self-realization, decreased confidence and increased anxiety, sensitivity to comments and criticism, low self-acceptance, General negative background towards yourself, low sympathy, high self-blame, uncertainty, insufficient reflection of desires and feelings, overestimated desire for achievements, orientation to the opinion of others, expression of spontaneity is frustrated, partial acceptance of oneself. In conclusion, the author suggests the organization of psychological and pedagogical conditions for the purpose of forming the psycho-emotional well-being of students of the choreographic College.

**Keywords:** well-being, psychoemotional well-being, ballet artist, choreographic education, students of the choreographic College, dominant States, self-attitude, self-actualization.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.*

В начале XXI века в зарубежной и отечественной психологии актуальной становится проблема благополучия личности.

Значимость проблемы обуславливается поиском оснований внутреннего равновесия (благополучия) личности, его составляющих, его значимости для эмоциональной, ценностно-смысловой сфер личности и поиска направлений, средств, методов в решении проблемы формирования благополучия личности.

Однако, несмотря на большое количество проведенных исследований по проблеме благополучия, рассмотрения различных его видов (психологическое, субъективное, эмоциональное и др.), данная проблема остается одной из недостаточно разработанных в психологии.

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

Актуальность проблемы психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа обусловлена существующим противоречием между интенсивностью психофизических нагрузок и социально-психологических трудностей освоения профессии артиста балета и недостаточной изученностью показателей психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.*

Балет - одна из немногих профессий, которая, как указывают А.Ю. Пшеницын [1], Н.И. Тарасов [2], И.Г. Соснина [3], предъявляет высокие требования к анатомо-физиологическим данным (рост, телосложение), психомоторным (активность, психические состояния, психические и эмоционально-волевые процессы, работоспособность, самоконтроль), музыкально-актерским данным (музыкальность, креативность) и координационным данным (природная координация).

Специфика обучения в хореографическом колледже заключается в том, что профессия артиста балета относится к категории стрессогенных, что обусловлено возникающими психологическими трудностями в процессе обучения (И.Г. Соснина [4], Е.В. Фетисова [5], А.В. Фомкин [6]).

Освоение профессии артиста балета постоянно сопровождают психологический стресс, физическое и эмоциональное переутомление, многочасовые занятия и постоянные репетиции к спектаклям.

Данная психологическая нагрузка требует от личности значительных психологических затрат (А.А. Алферов, Т.Г. Седракия [7], А.К. Кульбекова [8], К.А. Царегородцева [9]).

И.Г. Соснина [3] отмечает следующие психологические трудности освоения профессии артиста балета, которые, по мнению Е.Н. Анисимовой [10], могут привести к снижению мотивации профессионального обучения, возникновению разочарования:

- несоответствие представлений об освоении профессии в образовательном учреждении (вступление в

противоречие ожиданий и реальности образовательного процесса в учреждении);

- необходимость показать свои способности уже с первых занятий при отсутствии какой-либо профессиональной подготовки, поскольку первый экзамен, который может привести к отчислению, проводится уже в первом классе.

- возникает проблема преодоления негативных эмоциональных переживаний (страхов, тревожности): «боязнь педагога», «страх набора веса и изменения тела», «страх быть неперспективным в глазах педагога», «страх отчисления» и др.

Обозначенная выше специфика образовательного процесса и переживания обучающихся, осваивающих профессию артиста балета приводит к возникновению психоэмоционального неблагополучия.

В настоящее время в отечественной психологии отсутствует общепринятое научное понятие «психоэмоциональное благополучие», отсутствует определенность в содержании, структурном наполнении и его проявлениях. Наиболее распространенными являются тождественные понятия «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «позитивное функционирование», «счастье», «психологическое благополучие», «психологическое здоровье».

Понятие «психоэмоциональное благополучие» рассматривается с позиции смежных понятий: эмоциональное самочувствие (А.Д. Кошелева и др. [11]), эмоциональная устойчивость (Л.М. Аболин, Ф.С. Мусин, Г.Ф. Садрисламов [12] и др.), переживание успешности жизнедеятельности (Л.В. Куликов [13] и др.), психоэмоциональное здоровье (И.В. Дубровина [14] и др.).

Понятие психоэмоциональное благополучие личности в исследовании Л.А. Головей, В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина, О.В. Александрова, Л.В. Рыкман представлено в рамках позитивного функционирования, объединяет два подхода к благополучию (субъективное и психологическое благополучие) [15].

При выделении структуры психоэмоционального благополучия мы опирались на показатели, выделенные Даниловой М.В., Рыкман Л.В., к которым относят: личностный рост, реализация потребностей; баланс аффективных переживаний; низкая тревожность; наличие целей; самопринятие; самопознание; независимость в собственном мнении; чувство осмысленности жизни; ощущение счастья; удовлетворенность жизнью [16].

Нами было сформулировано собственное определение психоэмоционального благополучия, под которым понимаем интегральное, динамическое образование личности, отражающее доминирующие эмоциональные состояния, самоотношение, проявляющееся в общей удовлетворенности жизнью, выраженное стремлением к самоактуализации. Основными структурными составляющими психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа являются когнитивный, эмоционально-оценочный и мотивационный компоненты.

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Цель статьи – анализ основных результатов исследования динамики показателей психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

*Изложение основного материала исследования с пол-*

ным обоснованием полученных научных результатов.

Методы и организация исследования. С целью определения динамики структурных составляющих и показателей психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа было организовано эмпирическое исследование на базе Красноярского хореографического колледжа.

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.

Основным методом исследования выступил метод опроса. Для определения структурных компонентов психоэмоционального благополучия обучающихся были применены методики психодиагностики: методика «Определение доминирующего состояния» Л.В. Куликова, методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным и методика «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина.

Для определения динамики психоэмоционального благополучия обучающихся на каждом курсе обучения, необходимо получить диагностическую информацию по каждому его компоненту.

Эмоционально-оценочный компонент представлен показателями доминирующих состояний по методике Л.В. Куликова и показателей самоотношения методики МИС 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)»

Мотивационный компонент включает тенденцию к самоактуализации и представлен результатами методики самоактуализации А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина.

В результате исследования относительно устойчивых (доминирующих) состояний были получены следующие данные:

Показатель по шкале «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» средние показатели на всех курсах обучения представлены низкими значениями (на 1 курсе  $Ак=39\pm0,16$  Т-баллов; на 2 курсе  $Ак=36\pm0,29$  Т-баллов; на 3 курсе  $Ак=35\pm0,09$  Т-баллов). У обучающихся на всех курсах преобладает пассивное отношение к жизненной ситуации, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Полученные значения по шкале «Бо»: «бодрость – уныние» на всех курсах средних показателях, снижающиеся к концу обучения (на 1 курсе  $Бо=53,6\pm0,18$  Т-баллов; на 2 курсе  $Бо=46,6\pm0,20$  Т-баллов; на 3 курсе  $Бо=41,9\pm0,25$  Т-баллов), что свидетельствует о сниженном настроении, к окончанию обучения у обучающихся 3 курса представлена тенденция к преобладанию отрицательного эмоционального фона.

При этом, обучающиеся готовы к преодолению трудностей, готовы к длительной деятельности, что подтверждается полученными значениями по шкале «То»: «тонус: высокий – низкий», на первых двух курсах находятся в пределах среднего уровня, на последнем 3 курсе получен высокий показатель тонуса (на 1 курсе  $То=58,8\pm0,31$  Т-баллов; на 2 курсе  $То=58,5\pm0,22$  Т-баллов; на 3 курсе  $То=60,9\pm0,19$  Т-баллов), обучающиеся характеризуются активностью, стенической реакцией на возникающие трудности.

Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. К концу обучения на 3 курсе активность и готовность к работе, в том числе длительной повышается.

По шкале «Ра»: «раскованность – напряженность» к концу обучения происходит снижение значения (на

1 курсе  $Ра=62\pm0,21$  Т-баллов; на 2 курсе  $Ра=52\pm0,42$  Т-баллов; на 3 курсе  $Ра=39,7\pm0,31$  Т-баллов). На первом курсе обучения в текущей ситуации обучающиеся не усматривают вызова, желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые.

Отсутствует стремление что-либо изменить в себе, своем поведении или в ситуации. На втором курсе появляется стремление реализовать необходимое, требуемое, повышается значимость событий, ситуаций в жизнедеятельности.

На последнем третьем курсе показатель по шкале «Ра» является низким, обучающиеся стремятся действовать с целью реализации необходимого, требуемого. Как и на 2 курсе, значимыми являющиеся события и ситуации в жизнедеятельности, переживают значимость своего поведения, деятельности для окружающих, поэтому используют всевозможные ресурсы и защитные механизмы для достижения целей.

По шкале «Сп»: «спокойствие – тревога» представлена динамика повышения тревожности и беспокойства обучающихся (на 1 курсе  $Сп=64,2\pm0,33$  Т-баллов; на 2 курсе  $Сп=56\pm0,37$  Т-баллов; на 3 курсе  $Сп=53,2\pm0,11$  Т-баллов). На первом курсе среднее значение по шкале является высоким показателем, обучающиеся уверены в силах и возможностях.

На втором и третьем курсах значение находится в пределах среднего уровня, у обучающихся снижается вера в свои силы, повышается беспокойство в широком круге жизненных ситуаций.

Показатели по шкале «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» (на 1 курсе  $Ус=56,8\pm0,24$  Т-баллов; на 2 курсе  $Ус=51,2\pm0,18$  Т-баллов; на 3 курсе  $Ус=55,9\pm0,35$  Т-баллов).

На всех курсах находятся в пределах среднего уровня эмоциональной устойчивости, настроение изменчиво в умеренной степени, возможно появление повышенной раздражительности.

Показатели по шкале «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)» находятся в пределах среднего уровня на 1 и 2 курсе обучения, к окончанию обучения происходит снижение и обучающиеся 3 курса имеют низкую удовлетворенность (на 1 курсе  $Уд=46,8\pm0,27$  Т-баллов; на 2 курсе  $Уд=45,6\pm0,20$  Т-баллов; на 3 курсе  $Уд=39,1\pm0,40$  Т-баллов).

В целом, обучающиеся 1-2 курса обучения в период обучения в хореографическом колледже частично удовлетворены жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Не всегда готовы преодолевать трудности в реализации своих способностей.

Обучающиеся 3 курса неудовлетворены жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации, жизнедеятельностью. Уклоняются от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь прежде всего к самому себе.

Исследование самоотношения по методике С.Р. Пантелеева и В.В. Столина позволило получить следующие данные.

По шкале «самоуверенность» полученные значения к окончанию обучения показывают динамику от высокого к среднему уровню (на 1 курсе  $М=8,6\pm0,05$ ; на 2 курсе  $М=6,6\pm0,25$ ; на 3 курсе  $М=5,2\pm0,17$ ).

Показатель на 1 курсе свидетельствует о высокой самоуверенности обучающихся, доминирует мотивация достижения успеха в деятельности, обучающиеся высоко оценивают силу собственного «Я».

На 2-3 курсе показатель самоуверенности находится в пределах среднего уровня, обучающиеся при появлении трудностей теряют работоспособность, уверенность в себе снижается, повышается тревожность.

По шкале «саморуководство» у обучающихся на каждом курсе получены данные в зоне среднего уровня (на 1 курсе  $М=5,0\pm0,22$ ; на 2 курсе  $М=5,4\pm0,22$ ; на 3 курсе  $М=4,8\pm0,19$ ). Обучающиеся вне зависимости от



курса обучения раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации.

Высокий самоконтроль осуществляется в привычных условиях для личности, в новых условиях самоконтроль снижается, обучающиеся подчиняются требованиям среды.

Показатели по шкале «отраженное самоотношение» (на 1 курсе  $M=5,0\pm0,22$ ; на 2 курсе  $M=5,4\pm0,22$ ; на 3 курсе  $M=4,8\pm0,19$ ) свидетельствуют о повышении уровня развития представлений о способности вызвать у других людей уважение, симпатию к окончанию обучения.

Обучающиеся 1 и 2 курсов избирательно воспринимают отношение окружающих к себе, считающих, что личностные качества и поведение могут вызывать как положительное, так и раздражение и неприятие у других.

К окончанию обучения показатель повышается до высокого уровня, и обучающиеся выпускники воспринимают себя принятыми окружающими людьми.

Показатели по шкале «самоценность» обучающихся свидетельствуют о среднем уровне выраженности на 1 курсе и низком уровне на 2 и 3 курсах обучения (на 1 курсе  $M=5,9\pm0,22$ ; на 2 курсе  $M=3,6\pm0,31$ ; на 3 курсе  $M=3,9\pm0,19$ ), что свидетельствует об избирательном отношении к себе обучающихся 1 курса, высоко оценивают некоторые свои уникальные качества, другие же качества недооценивают, поэтому при замечании других людей ощущают свою личную несостоятельность.

Обучающиеся 2 и 3 курсов чувствительны к замечаниям и критике окружающих в свой адрес, склонны не доверять своей индивидуальности. Полученные результаты по данной шкале согласуются с результатами методики доминирующих состояний по шкале «спокойствие-тревога» о снижении уверенности в силах и повышении тревожности.

По шкале «самопринятие» свидетельствуют о снижении к окончанию обучения (на 1 курсе  $M=5,9\pm0,18$ ; на 2 курсе  $M=5,2\pm0,18$ ; на 3 курсе  $M=3,7\pm0,09$ ), показатели обучающихся на 1 и 2 курсах находятся в пределах среднего уровня, что свидетельствует об избирательном отношении обучающихся к себе, не все свои достоинства и недостатки принимают, к окончанию обучения происходит снижение самопринятия, выпускники склонны воспринимать себя излишне критично, имеют общий негативный фон по отношению к себе, симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически.

По шкале «самопривязанность» показатели представлены на среднем уровне на всех курсах обучения (на 1 курсе  $M=5,8\pm0,29$ ; на 2 курсе  $M=5,0\pm0,28$ ; на 3 курсе  $M=6,0\pm0,32$ ), что свидетельствует об избирательности отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

По шкале «внутренняя конфликтность» показатели различны у обучающихся в зависимости от курса обучения (на 1 курсе  $M=3,3\pm0,31$ ; на 2 курсе  $M=4,9\pm0,21$ ; на 3 курсе  $M=6,8\pm0,18$ ).

В начале обучения на 1 курсе показатель соответствует низкому уровню, следовательно обучающиеся положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности.

Повышение показателя на 2 и 3 курсах свидетельствует о зависимости отношения к себе от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, обучающиеся положительно к себе относятся, высоко оценивают свои достоинства и достижения. При возникновении трудностей и препятствий снижение оценки своих успехов.

По шкале «самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я» к окончанию обучения (на 1 курсе  $M=6,8\pm0,26$ ; на 2 курсе  $M=6,6\pm0,13$ ; на 3 курсе  $M=8,4\pm0,20$ ).

У обучающихся на 1 и 2 курсах обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Высокий показатель на 3 курсе обучения свидетельствует, что выпускники готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения.

Исследование по методике исследования самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина позволило получить данные о самоактуализации обучающихся хореографического колледжа.

По шкале «ценности» полученные значения находятся в пределах среднего уровня у обучающихся вне зависимости от курса обучения (1 курс  $C=50,6\%$ , 2 курс  $C=42,6\%$ , 3 курс  $C=46\%$ ).

Вне зависимости от курса обучения, обучающиеся частично разделяют ценности самоактуализирующейся личности, но недостаточно выражено стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с окружающими людьми, обучающиеся склонны манипулировать окружающими людьми в собственных интересах.

Показатели по шкале «взгляд на природу человека» (1 курс  $B_{пч}=58\%$ , 2 курс  $B_{пч}=52\%$ , 3 курс  $B_{пч}=49\%$ ) находятся в пределах среднего уровня выраженности.

Обучающиеся вне зависимости от курса обучения имеют умеренно выраженную склонность личности воспринимать природу человека в целом как положительную.

По шкале «потребность в познании» показатели обучающихся находятся в зоне среднего уровня на всех курсах обучения (1 курс  $Пп=43\%$ , 2 курс  $Пп=44\%$ , 3 курс  $Пп=50\%$ ). Обучающиеся на всех курсах обучения имеют умеренную потребность в познании. Открытость новым впечатлениям.

Способность к бытийному познанию - бескорыстной жажде нового, интересу к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей.

Такое познание более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

Высокие показатели по шкале «способность к творчеству, креативность» обусловлены творческой направленностью профессией артист балета (1 курс  $T=44\%$ , 2 курс  $T=68,6\%$ , 3 курс  $T=66\%$ ). Обучающиеся на всех курсах обучения направлены на интересное, творческое содержание жизни и реализацию своих способностей и желаний.

Выражена способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления.

По шкале «автономность» наблюдается снижение показателя от 1 к 3 курсу обучения (1 курс  $T=67,3\%$ , 2 курс  $T=39,3\%$ , 3 курс  $T=36,6\%$ ). В начале обучения у обучающихся представлена умеренная степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне («внутренняя - внешняя поддержка»). Стремятся в жизнедеятельности соблюдать баланс между своими целями, убеждениями, установками и общепринятыми нормами и ценностями.

На 2 и 3 курсах обучения показатель автономности находится в зоне низкого уровня.

Ценности и поведение обучающихся зависят от внешнего воздействия, руководствуются нормами и ценностями заданными извне.

По шкале «спонтанность» наблюдается снижение показателей от 1 к 3 курсу (1 курс  $Sp=44,6\%$ , 2 курс  $Sp=38\%$ , 3 курс  $Sp=36,6\%$ ). Обучающиеся 1 курса имеют средний уровень спонтанности поведения, вытекающей из уверенности в себе и доверия к окружающему миру.

Обучающиеся допускают естественное и раскованное поведение, и в умеренной степени демонстрируют окружающим свои эмоции.

На втором и третьем курсе выражен низкий уровень спонтанности. Обучающиеся не допускают раскованного поведения. Выражение спонтанности фрустрируется требованиями и нормами хореографического образования.

Также к окончанию обучения снижается показатель самопонимания обучающихся (1 курс Сп=46%, 2 курс Сп=51%, 3 курс Сп=38%). Обучающиеся 1 и 2 курса обучения имеют средний уровень самопонимания, что свидетельствует об умеренно выраженной способности отдавать себе отчет в своих желаниях, потребностях и чувствах, хорошо ощущать и рефлексировать их. К окончанию обучения на 3 курсе обучающиеся неуверенны, не рефлексировать свои желания, потребности и чувства, ориентируются на мнение окружающих.

По шкале «аутосимпатия» отмечаются показатели среднего уровня у обучающихся 1 и 2 курсов обучения. Низкий уровень аутосимпатии представлен у обучающихся 3 курса (1 курс Ау=51,3%, 2 курс Ау=48,6%, 3 курс Ау=39,3%).

Обучающиеся 1-2 курсов характеризуются умеренно выраженной способностью ценить свои достоинства, положительные качества личности, характера, принимать себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

Обучающиеся 3 курса имеют слабо выраженную способность ценить свои достоинства и принимать себя, ориентируются на внешние оценки своих достоинств и недостатков.

По шкале «контактность» обучающиеся вне зависимости от курса обучения имеют средний уровень выраженности (1 курс К=53%, 2 курс К=49%, 3 курс К=54%). Обучающиеся хореографического колледжа имеют умеренно выраженную способность к установлению прочных, доброжелательных отношений с окружающими и общую предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми в целом.

По шкале «гибкость в общении» обучающиеся вне зависимости от курса обучения имеют средний уровень выраженности (1 курс К=53%, 2 курс К=49%, 3 курс К=54%).

У обучающихся представлена умеренно выраженная способность к адекватному самовыражению в общении, аутентичному взаимодействию с окружающими и самораскрытию.

*Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.*

Психоэмоциональное благополучие 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 рефлексировать 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.

Формирование психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа должно включать в себя систему психолого-педагогических условий коррекции неблагоприятных психологических условий, повышения позитивного самоотношения и развития стремления к самоактуализации (А.Л. Гройсман, А.М. Анохин, В.А. Поздняков [17]).

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».

Выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы исследования психоэмоционального благополучия, но существенно расширяет представление о благополучии личности и открывает перспективы для дальнейших исследований данной проблемы в педагогической психологии.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пиеницын А.Ю. Эстетическое восприятие в танце и его воспитание у будущего артиста балета // *Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование*. 2020. № 1 (49). С. 99-102.
2. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. СПб.: Планета музыки, 2008. 492 с.
3. Соснина И. Г. Специальные способности артиста балета: Природа, структура, диагностика: Автореф. дис. . канд. психол. наук. Пермь, 1997. 155 с.
4. Соснина Д.Н. Устойчивость к психическому стрессу и исполнительская деятельность артиста балета // *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. 2011. № 1 (39). С. 196-200.
5. Фетисова Е.В. Штрихи к психологическому портрету артиста балета // *Психологический журнал*. 1991. Т. 12. № 3. С. 108-116.
6. Фомкин А.В. Исследование личностно-психологических особенностей артистов балета // *Вестник Магнитогорской консерватории*. 2018. № 3. С. 76-87.
7. Алферов А.А., Седракан Т.Г. О подготовке будущих артистов балета (к вопросу системы хореографического образования) // *Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование*. 2017. № 2 (44). С. 65-70.
8. Кульбекова А.К. Практика воспитательного процесса как технология профессиональной подготовки будущих артистов балета // *В сборнике: Россия и Европа: связь культуры и экономики. Материалы XIII международной научно-практической конференции*. 2015. С. 242-245.
9. Царегородцева К.А. К вопросу о подготовке конкурентоспособного артиста балета в условиях колледжа // *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева*. 2016. № 1 (89). С. 178-185.
10. Анисимова Е.Н. Исследование мотивации профессиональной деятельности будущих артистов балета // *Наука, образование, общество*. 2016. № 3 (9). С. 7-12.
11. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников. М.: *Academia*, 2003. 166 с.
12. Аболин Л.М., Мусин Ф.С., Садрисламов Г.Ф. Условия формирования и коррекции духовно-нравственного благополучия личности // *Образование и саморазвитие*. 2006. № 1 (1). С. 148-158.
13. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // *Общество и политика* / ред. В. Ю. Большаков. СПб., 2000. С. 476-510.
14. Дубровина И.В. Психологическое благополучие личности как феномен // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. 2019. № 2. С. 166-175.
15. Головей Л.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г., Александрова О.В., Рыкман Л.В. Психоэмоциональное благополучие человека в трудных жизненных ситуациях // *Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки*. 2019. № 4 (97). С. 90-102.

---

16. Данилова М.В., Рыкман Л.В. Психозмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 5. С. 40–50.

17. Гройсман А.Л., Анохин А.М., Поздняков В.А. Комплексная коррекция психических состояний артистов балета. // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 83-89.

*Статья поступила в редакцию 10.09.2020*

*Статья принята к публикации 27.11.2020*