

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/75PSMN620.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Биндарева Т.А., Дубовик Е.Ю. Психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/75PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Bindareva T.A., Dubovik E.Yu. (2020). Psychological and pedagogical conditions for the formation of psychoemotional well-being of graduates of the choreographic College. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/75PSMN620.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.21.51

Биндарева Татьяна Александровна

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии»

E-mail: spo7629@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=752190

Дубовик Евгения Юрьевна

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук

E-mail: duevur2015@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=315225

Психолого-педагогические условия формирования психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа. Авторы выводят собственное его определение, в котором под психоэмоциональным благополучием обучающихся хореографического колледжа понимают интегральное, динамическое образование личности, отражающее доминирующие эмоциональные состояния, самоотношение, проявляющееся в общей удовлетворенности жизнью, выраженное стремлением к самоактуализации. Выделяют в структуре психоэмоционального благополучия когнитивный, эмоционально-оценочный и мотивационный компоненты. Также автор рассматривает психологический аспект специфики образования в хореографическом колледже. Отмечается, что профессия артиста балета относится к категории стрессогенных, что обусловлено возникающими психологическими трудностями в процессе обучения. Освоение профессии артиста балета постоянно сопровождают психологический стресс, физическое и эмоциональное переутомление, многочасовые занятия, ежегодная аттестация, стрессовые конкурсы и выступления.

Целью статьи является описание психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа и проверка ее эффективности. Психолого-педагогические условия формирования когнитивного компонента психологического благополучия: лекционно-практические занятия по психологии, метод развития рефлексии через заполнение рефлексивного дневника, психологические

трансформационные игры, реализация тренинга саморегуляции психоэмоциональных состояний, программы формирования позитивного самоотношения, личностного тренинга «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни», личностного тренинга «Развитие самоактуализации личности», личностного тренинга «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни».

Проведение повторного исследование после реализации психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа позволило выявить положительную динамику показателей психоэмоционального благополучия. Автор делает вывод, что реализация представленных психолого-педагогических условий способствует формированию психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа.

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

Введение

В начале XXI века в зарубежной и отечественной психологии актуальной становится проблема благополучия личности. Значимость данной проблемы для психологической науки и практики обусловлена значимостью поиска основания для внутренней гармонии (равновесия, благополучия) личности, ее составляющих, а также ее ролью в регуляции жизнедеятельности, значимости для эмоциональной, ценностно-смысловой сферы личности и поиска направлений в обеспечении личностного благополучия.

В настоящее время в отечественной психологии отсутствует общепринятое научное понятие «психоэмоциональное благополучие», отсутствует определенность в содержании, структурном наполнении и его проявлений.

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) [1].

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 [2].

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.

Однако, несмотря на значимость проблемы благополучия личности, рассмотрения различных ее аспектов (субъективное, психологическое, личностное, эмоциональное и др.), а также изучения направлений, методов и средств его формирования, существует недостаточно исследований, посвященных психолого-педагогическим аспектам проблемы формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

Следует согласиться с мнением П.А. Силкина, что балет является высшей формой хореографии, поскольку искусство танца находит свое выражение в музыкально-сценическом представлении, что является высшим уровнем танцевального искусства [3].

На уникальность хореографического образования указывает К.А. Царегородцева [4].

Профессия артист балета неординарна, поэтому, как отмечает С.П. Михеева, имеет определенную специфику, которая заключается в жестком отборе поступления и длительности профессиональной подготовки (8 лет) [5].

В основе подготовки будущих артистов балета лежат традиции балетного образования на протяжении более века, на основе реализации методических принципов, которые описывает С.П. Махеева: наличие профессиональных данных, раннее обучение, ежегодная аттестация, связь теории и сценической практики, жесткая системность, сочетание хореографических и общеобразовательных дисциплин [5].

Согласно М.Ю. Самакаевой, во многих хореографических образовательных учреждениях ведущим является принцип «старой школы», реализующийся в жестком отборе детей по заданным балетной системой критериям, где одним из главных является наличие пластическо-ритмических данных [6].

Многими исследователями отмечается значительные физические и эмоциональные нагрузки как в период овладения профессией артиста балета, так и в процессе профессиональной деятельности. Так, А.Л. Гройсман, А.М. Анохин, В.А. Поздняков говорят об экстремальности условий профессиональной подготовки артистов балета, что освоение профессии происходит в условиях сверхнапряженности [7]. На значительные физические, нервные и эмоциональные нагрузки также указывает Д.Н. Соснина [8].

По мнению А.А. Алферова, Т.Г. Седракян, освоение профессии артиста балета является тяжелым по причине больших физических, моральных и эмоциональных нагрузок на личность обучающихся. Сложность вызывают соотношение профессиональное «Я-реальное» и «Я-идеальное». Как следствие, у обучающихся хореографического колледжа возникает внутренний конфликт между субъективным восприятием собственных способностей возможностей и их оценкой со стороны педагога [9].

С.П. Михеева отмечает переживания обучающихся, которые связаны с ежегодной аттестацией с правом отчисления неуспевающих, как не соответствующим требованиям к артисту балета. Данная аттестация проходит в форме экзамена на конкурсной основе, где обучающиеся показывают свои способности, результаты освоения образовательной программы [5].

А.В. Фомкин приводил исследование, посвященное психологическому насилию в балетном образовании. Автор приводит результаты исследования обучающихся в разные годы обучения в хореографических образовательных учреждениях, в котором показаны некоторые аспекты эмоциональных переживаний обучающихся [10]:

- Переживание отчисления: обучающихся постоянно сопровождает тревожность об отчислении в течение всего периода освоения профессии, которая перерастает в навязчивое и паническое состояние.
- Переживание отвержения при игнорировании в различных формах со стороны педагога: обучающиеся не получают обратной связи со стороны педагогов во время занятий классическим танцем, отсутствие занятости в сценической практике и др., подобные переживания приводят к снижению самооценки, повышению тревожности и возникновению аутоагрессии.

- Переживания по поводу изменения своего тела, обучающимся постоянно приходится следить за весом, ограничивать себя, худеть всеми доступными способами, возникает и развивается липофобия.

Поэтому, как отмечает А.В. Фомкин, ключевой психологической задачей обучающегося хореографического образовательного учреждения является выдерживание физического, психологического и эмоционального давления системы [10].

Перечисленные выше переживания обучающихся способствуют возникновению чувства неполноценности, повыше обесцениванию себя и приводит к неблагополучию личности. При этом у обучающихся не развита самооценивание. Считается, что обучающийся классическому балету изначально несамостоятелен в профессиональном самооценивании, и он вынужден оценивать себя на основе оценки со стороны педагогов, что вызывает проблемы в формировании профессиональной Я-концепции, в самозащите и адаптации к образовательной среде.

В большей степени психоэмоциональное напряжение, стрессы переживают выпускники хореографического колледжа. Требования к выпускникам значительно выше. Особенно состояние психического стресса вызывают у выпускников смотры профессиональных балетмейстеров различных театров, повышается соревновательность среди выпускников, жесткая конкуренция, что актуализирует проблему конкурентноспособности личности, которая, по Т.Н. Мацаренко, выражается в реализации жизненной позиции, лидерства в условиях соперничества [11].

Материалы и методы исследования

С целью определения психоэмоционального благополучия выпускников хореографического колледжа было организовано эмпирическое исследование на базе Красноярского хореографического колледжа. В исследовании приняли участие 16 обучающихся III курса в возрасте 18–19 лет по специальности 52.02.01 «Искусство балета», отделения Классического танца.

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.

Результаты исследования

Исходное эмпирическое исследование психоэмоционального благополучия обучающихся на третьем курсе были выявлены следующие неблагоприятные проявления психоэмоционального благополучия: пассивное отношение 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 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.

Мы согласны с мнением А.Л. Гройсман, А.М. Анохина, В.А. Позднякова, которые говорили о необходимости психологического воздействия на психоэмоциональные состояния артистов балета для оптимизации их эмоционального состояния, развития профессионально-важных качеств личности артистов балета [7].

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

Разработанный комплекс психолого-педагогических условий был нацелен на поэтапное (последовательное) формирование структурных компонентов психологического благополучия (когнитивный, эмоционально-оценочный и мотивационный компоненты).

Психолого-педагогические условия формирования когнитивного компонента психологического благополучия:

1. Лекционно-практические занятия по психологии, включающие информацию о психоэмоциональных состояниях, особенностях личности, целей жизни и смысло-жизненных ориентациях, психоэмоциональном благополучии (лекции, работа в малых группах, дебаты, метод заданий). Применялся метод развития рефлексии через заполнение рефлексивного дневника, в которых они разрабатывали программы саморазвития, отражали рефлексии чувств и т. д.
2. Применение на занятиях по психологии техник арт-терапии: рисуночная техника «Моя жизнь, как...», техника «Карта целей». Данные техники направлены на развитие ценностно-смысловой, сферы, развитие жизненного целеполагания.

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

1. Психологические трансформационные игры. В процессе реализации игр, были созданы условия для включения обучающихся в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия, развитие адекватного понимания самого себя и адекватной самооценки. Были использованы игры: «Открой себя», трансформационная игра «Важное о себе...» И.Г. Бурдадиной, настольная психологическая игра «Угадай меня» А. Колендо-Смирновой.
2. Реализация программы формирования позитивного самоотношения с помощью методов арт-терапии, направленной на развитие позитивного самоотношения, принятия сторон «Я» обучающихся с помощью методов арт-терапии. Программа включала в себя 10 занятий по 1,5 часа.
3. Реализация тренинга саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Программа тренинга регуляции «Вкус воздуха» направлена на получение отдельных навыков оказания самопомощи, взаимопомощи при усталости, монотонности, повышенной напряженности, помогает личностному росту ее участников, гармонизации их устремлений, желаний и осмыслений собственного психоэмоционального мира, своей жизни, способствует профессиональной и личностной эффективности, повышению активности и энергичности.

Психолого-педагогические условия формирования мотивационного компонента психологического благополучия:

1. Реализация личностного тренинга «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни».
2. Реализация личностного тренинга «Развитие самоактуализации личности». Данная программа в основном содержит тренинговые занятия в рамках экзистенциального гуманистического подходов (всего 10 занятий), направленных на развитие качеств самоактуализирующейся личности.
3. Реализация личностного тренинга «Личностная рефлексия как основа целеполагания в жизни» направлена на развитие рефлексии обучающихся, принятия своих положительных и отрицательных характеристик, осознание себя как личности. Программа включала в себя психодраматические игры и задания, коммуникативные психотехнические упражнения, дискуссии-обсуждения, игры и задания на развитие навыка жизненного планирования и формирования смыслообразующих установок.

Проведение повторного исследование после реализации модели психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа позволило выявить динамику показателей психоэмоционального благополучия.

После реализации разработанной модели формирования психоэмоционального благополучия произошло статистически значимое повышение показателей его структурных компонентов.

Показатель по шкале «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» повысился с низкого до среднего уровня (до реализации модели 1 курсе $A_k = 35 + 0,09$ Т-баллов; после реализации – $A_k = 57,5 + 0,24$ Т-баллов). После реализации модели обучающиеся стали более оптимистично относиться к жизненной ситуации, более готовы к преодолению препятствий, повысилась вера в свои возможности и жизнерадостности.

По шкале «Бо»: «бодрость – уныние» произошло статистически значимое повышение показателя до высокого уровня (до реализации модели $B_o = 41,9 + 0,25$ Т-баллов; после реализации – $B_o = 60,0 + 0,17$ Т-баллов). После реализации модели, обучающие имеют повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Обучающие ожидают радостные события в будущем и выражено желание действовать.

По шкале «Сп»: «спокойствие – тревога» произошло повышение показателя до высокого уровня (до реализации модели 1 курсе $S_p = 53,2 + 0,11$ Т-баллов; после реализации – $S_p = 61,3 + 0,34$ Т-баллов). После реализации модели произошло снижение тревожности в большинстве жизненных ситуациях, повысилось спокойствие и уверенность в своих силах и возможностях.

Реализация модели психолого-педагогических условий способствовала повышению показателя по шкале «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)» (до реализации модели $U_d = 39,1 + 0,40$ Т-баллов; после реализации – $57,2 + 0,40$ Т-баллов). Обучающиеся имеют средний уровень удовлетворенностью жизнью. Следовательно, произошло повышение удовлетворенностью жизнью в целом, ее ходом, самореализацией. Обучающиеся ощущают способность брать на себя ответственность и в большей степени готовы преодолеть трудности в реализации своих способностей.

Рассмотрим статистически значимое изменение показателей самоотношения обучающихся 3 курса после реализации модели психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия.

Средние значения показывают динамику от среднего к высокому уровню (до реализации модели $M = 5,2 + 0,17$; после реализации – $M = 8,0 + 0,23$). Произошло повышение самоуверенности, обучающиеся стали более высоко оценивать силу собственного «Я».

По шкале «саморуководство» после реализации модели у обучающихся повысился показатель до высокого уровня (до реализации модели $M = 4,8 + 0,19$; после реализации – $M = 8,4 + 0,18$). Обучающиеся считают, что в основе их активности лежит их собственное «Я». Обучающиеся ощущают себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Повысился контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Показатели по шкале «самоценность» обучающихся после реализации модели психолого-педагогических условий свидетельствует о повышении до среднего уровня (до реализации модели $M = 3,9 + 0,19$; после реализации – $M = 6,6 + 0,31$). Данный показатель свидетельствует об избирательном отношении к себе обучающихся, стали более высоко оценивают некоторые свои уникальные качества, другие же качества недооценивают, поэтому при замечании других людей ощущают свою личную несостоятельность.

По шкале «самопринятие» показатель свидетельствует о повышении значения с низкого до среднего уровня (до реализации модели $M = 3,7 + 0,09$; после реализации – $M = 7,4 + 0,19$). У обучающихся снижалась критичность по отношению к себе, повысилась аутосимпатия, появилась избирательность отношения к себе, обучающиеся склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По шкале «самообвинение» произошло снижение показателя и находится в пределах среднего уровня выраженности (до реализации модели $M = 8,4 + 0,20$; после реализации – $M = 84,9 + 0,33$). Обучающиеся перестали ставить себе в вину все свои промахи и неудачи, самообвинение стало сочетаться с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Рассмотрим динамику показателей самоактуализации обучающихся 3 курса обучения после реализации модели формирования психоэмоционального благополучия. Средние значения представлены в таблице 16.

Исследование самоактуализации обучающихся после реализации модели психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия свидетельствует о повышении некоторых показателей.

Произошло повышение показателя по «Шкале ориентации во времени» (до реализации модели $Oв = 36 \%$, после реализации $Oв = 58 \%$). Произошло повышение понимания экзистенциальной ценности жизни «здесь и теперь», адекватно сравнивают успехи прошлого и прогнозируют будущее.

По шкале «автономность» представлено повышение показателя до среднего уровня (до реализации модели $Ав = 36,6 \%$, после реализации $Ав = 61,3 \%$). У обучающихся представлена умеренная степень независимости ценностей и поведения личности от воздействия извне («внутренняя – внешняя поддержка»). Появилось стремление руководствоваться в жизни не только собственными целями, убеждениями, установками и принципами, но и учитывать общепринятые нормы и ценности.

Показатель по шкале «спонтанность» соответствует среднему уровню (показатель повысился с низкого уровня) (до реализации модели $Сп = 36,6 \%$, после реализации

Сп = 54,6 %). Обучающиеся в умеренной степени стали допускать естественное и раскованное поведение, и в умеренной степени демонстрировать окружающим свои эмоции.

По шкале «самопонимание» произошло повышение показателя до среднего уровня (до реализации модели Сп = 38 %, после реализации Сп = 56,6 %). Преобладает умеренная способность отдавать себе отчет в своих желаниях, потребностях и чувствах, хорошо ощущать и рефлексировать их. Ориентируются на собственные вкусы и оценки.

По шкале «аутосимпатия» после реализации условий показатель соответствует среднему уровню (до реализации модели Ау = 39,3 %, после реализации Ау = 58,6 %). Обучающиеся стали больше ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них, принимать себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

Заключение

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

1. Выпускники 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 выпускного курса способны оказывать сопротивление внешним влияниям, повышение самоуверенности, повысился контроль над эмоциями, появилась избирательность в оценке своих качеств, снизилась критичность по отношению к себе, повысилась аутосимпатия, перестали ставить себе в вину все свои промахи и неудачи.
3. После реализации условий, выпускники 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.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанных психолого-педагогических условий формирования психоэмоционального благополучия обучающихся хореографического колледжа.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42206646>.
2. Данилова М.В., Рыкман Л.В. Психоэмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 5. С. 40–50. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36944528>.
3. Силкин П.А. К проблеме профессионального отбора и профессиональной подготовки обучающихся специальности «хореографическое искусство», квалификация «артист балета» // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 5 (61). С. 324–327. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=10367426>.
4. Царегородцева К.А. Значение тьюторского сопровождения в подготовке будущего артиста балета // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 3 (31). С. 98–103. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25792041>.
5. Михеева С.П. Методические принципы профессиональной подготовки артиста балета // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 310. С. 173–177. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=11520450>.
6. Самакаева М.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение детей в профессиональном хореографическом коллективе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 45. С. 38–43. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24076178>.
7. Гройсман А.Л., Анохин А.М., Поздняков В.А. Комплексная коррекция психических состояний артистов балета // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 83–89. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17695336>.
8. 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. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16380782>.
9. 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. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32709261>.
10. Фомкин А.В. Буллинг в балетном образовании: постановка проблемы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2018. № 5 (128). С. 12–20. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35124892>.
11. Мацаренко Т.Н. Теоретические основы социально-профессиональной адаптации артистов балета к педагогической деятельности // Наука и образование: современные тренды. 2015. № 2 (8). С. 313–321. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35171785>.

Bindareva Tatiana Aleksandrovna

Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

E-mail: spo7629@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=752190

Dubovik Evgenia Yurievna

Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

E-mail: duevur2015@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=315225

Psychological and pedagogical conditions for the formation of psychoemotional well-being of graduates of the choreographic College

Abstract. The article deals with the problem of forming the psychoemotional well-being of students of the choreographic College. The authors derive their own definition of it, in which the psychoemotional well-being of students of the choreographic College is understood as an integral, dynamic education of the individual, reflecting the dominant emotional States, self-attitude, manifested in General satisfaction with life, expressed by the desire for self-actualization. There are cognitive, emotional-evaluative, and motivational components. The author also considers the psychological aspect of the specifics of education in a choreographic College. It is noted that the profession of a ballet dancer belongs to the category of stressful, which is due to the psychological difficulties that arise in the learning process. Mastering the profession of a ballet dancer is constantly accompanied by psychological stress, physical and emotional fatigue, many hours of classes, annual certification, stressful competitions and performances.

The purpose of the article is to describe the psychological and pedagogical conditions for the formation of psycho-emotional well-being of graduates of the choreographic College and to test its effectiveness. Psycho-pedagogical conditions of formation of cognitive component of psychological well-being: lectures and practical classes in psychology, the method of development of reflection through completing a reflective diary, psychological transformational games, the implementation of the training of self-regulation of psycho-emotional States of the program of formation of positive self-attitude, personal training "Personal reflection as the basis of goal-setting in life" personal training "Development of self-actualization of the individual" personal training "Personal reflection as the basis of goal setting in life".

Conducting a second study after the implementation of psychological and pedagogical conditions for the formation of psychoemotional well-being of students of the choreographic College allowed us to identify positive dynamics of indicators of psychoemotional well-being. The author concludes that the implementation of the presented psychological and pedagogical conditions contributes to the formation of psychoemotional well-being of graduates 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