

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

Юй Сянь

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ
КИТАЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**

5.8.7 – Методология и технология профессионального образования

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор
Тупичкина Елена Александровна

Армавир, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ: ТЕОРИЯ И КУЛЬТУРНЫЕ ПРАКТИКИ	21
1.1. Теоретические подходы к изучению феномена эмоциональной устойчивости и его проявления в личности будущих педагогов	21
1.2. Методы и психолого-педагогические практики формирования эмоциональной устойчивости и их применение в отечественном опыте профессионального образования.....	38
1.3. Потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании эмоциональной устойчивости личности	56
Выводы по 1 главе	76
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИТАЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК.....	79
2.1. Состояние эмоциональной устойчивости у студентов педагогических вузов на констатирующем этапе эксперимента	79
2.2. Разработка модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.....	101
2.3. Апробация программы формирования эмоциональной устойчивости студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик .	122
2.4. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	149
Выводы по 2 главе	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	164
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	171
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	190

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Трансформационные процессы, происходящие в современном профессиональном образовании России предъявляют особые требования к личности педагога, к его профессионально-личностным компетенциям, в том числе к его психическому здоровью.

Педагогическая деятельность сегодня характеризуется большим количеством сложных и стрессовых ситуаций, таких как напряженный рабочий день, перегруженность графика работы, высокая ответственность, сложные взаимоотношения с отдельными детьми, с педагогами в коллективе и, порой, сложные контакты с родителями. Излишние психоэмоциональные нагрузки во время выполнения трудовых обязанностей могут привести к снижению активности, плохому отношению к работе, к уменьшению работоспособности, чувству подавленности, и появлению психосоматических заболеваний, неврозам и нервному истощению, к эмоциональному выгоранию.

Чтобы справиться с этими вызовами современной профессиональной деятельности педагог должен быть гибким и мобильным, способным быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно действовать в них. Другими словами, быть эмоционально устойчивым.

В то же время, согласно проведенным исследованиям в настоящее время многие педагоги сталкиваются с проблемой неспособности эффективно контролировать свои эмоции в сложных и неожиданных ситуациях, не знают, как предотвратить стресс. Это приводит к тому, что у них возникают проблемы с нервозностью и раздражительностью, вызванные эмоциональным напряжением, а в отдельных случаях такие состояния приводят к психосоматическим заболеваниям. Проведенное нами пилотажное исследование подтвердило данный факт: многие педагоги часто переживают эмоциональное напряжение и не могут с ним успешно самостоятельно справиться, адекватно реагировать на сложные нестандартные педагогические и жизненные ситуации, трудности у них также возникают с контролем за своим эмоциональным состоянием. В

результате многие из педагогических работников сталкиваются с повышенным уровнем стресса, что проявляется в их нервозности и раздражительности.

С данными проблемами сталкиваются педагоги различного возраста: и те, кто имеет большой опыт работы, но не в состоянии в полной мере соответствовать предъявляемым требованиям и молодые педагоги, у которых не хватает педагогического опыта, адаптивных способностей, самообладания. Особую тревогу вызывают молодые специалисты, которые сталкиваясь с эмоциональным напряжением, не выдерживают интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, разочаровываются в профессии и покидают ее.

Ключевыми профессиональными качествами современного педагога наряду с другими, сегодня должны стать, такие как стойкость, терпимость, выдержка и оптимизм, которые в целом и определяют состояние его психического здоровья. Современный педагог должен быть способен выполнять свои обязанности в сложных и психологически напряженных ситуациях, сохраняя эмоциональную устойчивость и избегая профессионального выгорания. Наличие у педагога эмоциональной устойчивости поможет ему минимизировать негативные влияния и успешно выполнять свою работу в оптимальном состоянии, справиться с вызовами времени.

Не смотря на значимость и необходимость наличия у педагогов ЭУ, к сожалению, в профессионально-педагогической подготовке данному аспекту уделяется недостаточное внимание. Поэтому необходимо более серьезно подойти к данной проблеме и исследовать её, определить возможные методы, техники, практики, способствующие формированию ЭУ у педагогов уже в процессе профессиональной подготовки. Эмоциональная устойчивость, на наш взгляд, сегодня должна рассматриваться как необходимая профессиональная компетенция. Подготовка будущих педагогов различного профиля должна включать в себя формирование ЭУ, освоение педагогов с приемами, техниками саморегуляции, практиками гармонизации эмоционального состояния, что в конечном итоге, будет способствовать качественной педагогической деятельности и сохранению психического здоровья.

Эмоциональная устойчивость, таким образом, рассматривается как важный компонент профессиональной компетентности, способствующий поддержанию высокой работоспособности педагога в ходе образовательной деятельности, имеющей задачей характер. Педагоги, владеющие эмоциональной устойчивостью способны справиться с вызовами и стратегическими целями современного общества, создать условия для развития здоровой, счастливой и целеустремленной личности, воспитывать необходимые обществу человеческие ресурсы, на необходимость подготовки которых как стратегической цели отечественной системы образования указывается в Федеральном законе N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [124].

Значимость формирования ЭУ педагога отражена в Приказе Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [93].

Актуальность исследования подкрепляется также и тем, что в дружественных странах государство и общество также обращает пристальное внимание ЭУ педагога и подкрепляет его практическими действиями. Например, во «Мнениях о всестороннем углублении реформы строительства учительских кадров в новую эпоху» в Китае чётко обозначена необходимость укрепления физического и психического здоровья педагогов и сохранения стабильного эмоционального состояния [172].

Китайская культура известна своим богатым наследием культурных и оздоровительных практик, которые пронизаны философией, подчеркивающей значимость эмоционального благополучия, и имеют не только эстетическую и валеологическую ценность, но и играют важную роль в развитии эмоциональной сферы личности. В качестве средства гармонизации эмоциональных состояний в Китае широко применяются такие художественные практики, как

каллиграфия и живопись Гохуа и различные оздоровительные практики, в частности, Цигун.

Таким образом, обращенность исследования к проблеме ЭУ как профессиональной компетенции педагога, актуализация значимости этой компетенции в педагогической деятельности, позволяет обратиться к научному обоснованию данного феномена и апробации эффективных китайских культурных и оздоровительных практик ее формирования.

Степень разработанности проблемы.

Проблема ЭУ привлекает большое число исследователей как в России, так и за рубежом. Анализируя многочисленные источники, можно сделать выводы о том, что исследователи сосредоточились на двух основных направлениях изучения ЭУ: теоретические исследования сущности и содержания ЭУ личности и путей ее формирования.

Многие работы, освещающие эмоциональную устойчивость личности, явились результатом изучения поведения человека в экстремальных ситуациях в сфере социальной работы (GailKinman, LouiseGrant.) [163], спортивной психологии (П.Б. Зильберман [46], Е.А. Милерян [75], и др.) и педагогической психологии (В.Л. Марищук [71], В.А. Пономаренко [40] и др.). Отметим, что вопрос о формировании ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции, значимой в педагогической деятельности, изучен в определенной мере, но нуждается в углублении и расширении средств развития. Исследования технологической направленности освещают отдельные способы формирования (сохранения) ЭУ педагога, характеризующие европейский взгляд на используемые методы, такие, как *аутотренинг, ролевая игра, тренинг, психофизические упражнения и др.*

Необходимо отметить, что исследования российских и зарубежных авторов посвящены изучению характеристик ЭУ (Я. Рейковский [96], П. Фресс [126]), ее компонентов (Б.Х. Варданян [19], П.Б. Зильберман [46], М.И. Дьяченко [40]), а также самого определения понятия ЭУ (Дж.Гилфорд [27], R.V. Cattell [164], Н.А. Аминов [3], Л.М. Аболин [2], В.И. Долгова [35], П.Б.

Зильберман [46]). Среди них особый интерес представляют работы, в которых исследователи рассмотрели понятие ЭУ с позиции четырех подходов (В.А. Пономаренко, М.И. Дьяченко [40]). Следует подчеркнуть различное понимание авторами природы ЭУ, выразившееся в том, что, ряд исследователей рассматривают эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности (Л.П. Баданина [4], В.М. Писаренко [87], П.Б. Зильберман [47]), а другие видят в ней *профессиональную компетенцию* (К.Э. Изард [49], Е.П. Ильин [51], В.И. Долгова [36]), а также способность снимать состояние избыточного эмоционального возбуждения (В. Л. Марищук [71]).

Особое внимание стоит уделить исследованиям, посвященным формированию ЭУ у педагогических работников и тех, кто ими собирается стать. Анализ диссертационных исследований свидетельствуют, что они развиваются в двух основных направлениях: формирование ЭУ и ее проявлений у работающих педагогов и формирование ЭУ у студентов – будущих педагогов в процессе учебной деятельности. Диссертационная работа Черниковой А.А. посвящена изучению психолого-педагогических условий развития ЭУ будущего учителя [132], Семенова Е.М. изучала психологическое содержание ЭУ на примере педагогов дошкольного образования [108]. ЭУ будущих педагогов высшем учебном заведении исследовали О.О. Косякова, Ю.А. Рокицкая А.В. Савченков, В.Р. Сары-Гузель [57; 98; 102; 105] и в среднем педагогическом образовании - М.Ю. Буслаева [13].

В педагогической практике в качестве средств формирования ЭУ хорошо зарекомендовали такие европейские практики, *как*: социально-педагогические (групповые дискуссии, деловые игры, кейс-методы (методы анализа педагогических ситуаций) тренинги и пр.), психофизические (психофизические тренировки, медитации), различные художественно-творческие, арт-терапевтические практики. Мы полагаем, что традиционные способы и средства формирования ЭУ личности в современном быстро изменяющемся обществе должны расширяться, дополняться новыми источниками и практиками, в том числе китайскими. Таким педагогическим ресурсом традиционных китайских

культурных практик являются художественные и оздоровительные практики (Цигун, У-Син, каллиграфия и др.), которые требуют от человека сосредоточения внимания, волевой саморегуляции, умений балансировать и гармонизировать эмоциональное состояние в любых жизненных ситуациях.

Необходимо отметить, что несмотря на доказанный потенциал и позитивное влияние на психику отмеченных выше практик, в России сегодня малочисленны исследования, посвященные использованию китайских культурных и оздоровительных практик в качестве средства формирования ЭУ личности, вообще, и личности педагога, в частности.

В то же время, анализ научных источников свидетельствует о наличии исследований, пусть и незначительных, связанных с изучением влияния китайских культурных и оздоровительных практик на эмоциональную устойчивость. Научными исследованиями, проведенными в Китае (Ли Чункай, Ли Цзингуан, ЛюЦзюньшэн, Сань Бяо, Тан Цзинхуа, Хэ Сяоцин, Цзян Сяофан, ЧжэньЧжэнь, Чжоу Бинь и др.) [135; 136; 129; 131; 137]. доказано позитивное влияние каллиграфии на эмоциональную сферу личности. Художественно-эстетический эффект, и психологическое влияние на человека китайской живописи, в частности, Гохуа подчеркивают такие китайские исследователи, как: (Лю Шаоюн, Цзи Юэ, Сюй Даймин, Чжан Биюнь, Цзинь Мингмей) [173; 174; 169; 170; 159].

Доказательством, что в настоящее время в России получают широкое распространение увлечение китайской каллиграфией и живописью является то факт, что российские художники Максимом Парнах, Андрей Щербаков систематизировали мазки китайской живописи Гохуа в соответствии с метафизикой У-Син и в конце 90-х годов XX века разработали основы техники живописи, которая получила название У-Син [42; 146]. Об интересе россиян к китайской живописи свидетельствуют открытия школ, студий данной направленности, разработка методик обучения детей и взрослых (В.Г. Белозерова, О.А. Овсянникова, Н.Ф. Яковлева) [6; 85; 150]. Однако целевые ориентиры, использования китайских практик, как показывает анализ опыта, связан

преимущественно с художественно-творческим развитием личности. Психотерапевтический эффект китайских художественных практик русскими учеными специально не изучался.

Большого внимания со стороны и китайских и российских исследователей получила оздоровительная практика Цигун. Вековой историей доказано, что упражнения Цигун направлены на сохранение психического здоровья человека, на поддержку лиц, занятых в стрессогенных профессиях в XXI. Данный факт подтвержден китайскими учеными [177; 181; 178; 176; 183; 180] и активно изучается российскими исследователями и практиками (Л.Г. Белова, Р.Г. Вахитов, О.И. Воробьев, А.И. Гареев, Б.К. Ивлев, И.Е. Крамида, О.Н. Панкратова, О.Л. Постол, А.А. Рабогошвили, М. Ф. Решетнева, В.М. Смоленский) [5; 92; 95; 115].

Встречаются отдельные исследования, где китайские практики используются в качестве методов и средств формирования ЭУ. Назовем исследование Л.Г. Доржиевой, в котором рассматриваются нетрадиционные восточные системы психофизических тренировок как источник валеологической компетентности будущих востоковедов, где автор рассматривает, в частности, влияния Цигун, йоги и др. на эмоциональные аспекты проявления психического и физического здоровья [38].

Анализ научных источников свидетельствует, что в психолого-педагогической науке достаточно разработаны теоретические основы формирования ЭУ будущего педагога. В то же время формированию ЭУ студентов как профессиональной компетенции средствами китайских традиционных практик не уделялось должного внимания, опыт, как таковой, не был в полной мере изучен. Рассмотрение состояния теории и практики формирования ЭУ личности средствами традиционных китайских практик в ходе педагогической подготовки позволил обнаружить **противоречия между:**

- практической необходимостью формирования профессиональной ЭУ студентов как профессиональной компетенции и фактическим

отсутствием информационного и технологического контента в содержании педагогического образования;

- обоснованием влияния китайских традиционных и оздоровительных практик на эмоциональную сферу личности и не использования их в качестве средства формирования ЭУ у будущих педагогов в процессе профессионального образования;
- важностью использования известных методов и средств формирования ЭУ как профессиональной компетенции и необходимостью расширения педагогического инструментария ее формирования в ходе профессиональной подготовки;
- имеющимся опытом обучения российских студентов китайским традиционным практикам и отсутствием модели использования данных практик в целях формирования ЭУ будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки.

С учетом существующих психолого-педагогических исследований обозначена научная **проблема**: каким образом китайские традиционные и оздоровительные практики могут применяться при формировании ЭУ у студентов, обучающихся в педагогическом вузе, как профессиональной компетенции?

На разрешение обозначенных противоречий направлена тема данного диссертационного исследования: **«Формирование эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами традиционных китайских культурных и оздоровительных практик»**.

Цель исследования – разработать, научно обосновать и экспериментально проверить эффективность модели формирования ЭУ у студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

Объект исследования – процесс формирования ЭУ личности у студентов педагогических вузов как профессиональной компетенции.

Предмет исследования – содержание и технологии формирования ЭУ личности у студентов как профессиональной компетенции средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

Гипотеза исследования. Формирование ЭУ студентов как профессиональной компетенции в ходе профессиональной подготовки средствами китайских культурных и оздоровительных практик будет эффективным, при реализации следующих педагогических условий:

- понимания сущности, структуры ЭУ будущих педагогов, особенностей ее диагностики и формирования;
- изучения психолого-педагогического потенциала китайских культурных художественных и оздоровительных практик в развитии ЭУ личности;
- научной разработки и апробации модели формирования ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик;
- обоснованного подбора эффективных методов, форм, технологий реализации модели формирования ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции.

В соответствии с поставленной проблемой, целью и гипотезой исследования были определены **задачи исследования.**

1. Раскрыть сущность и теоретические подходы к изучению феномена ЭУ и его проявлению в личности будущих педагогов.
2. Изучить методы и психолого-педагогические практики формирования ЭУ и их применение в отечественном опыте профессионального образования.
3. Выявить потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании ЭУ личности.
4. Разработать и реализовать модель формирования ЭУ студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

5. Апробировать на практике программу факультативной дисциплины формирования ЭУ студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик и на диагностической основе проверить ее эффективность.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- *деятельностный подход*, демонстрирующий способы включения личности в деятельность в целях развития эмоциональной сферы личности (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.);
- *системный подход*, позволивший спроектировать модель формирования ЭУ студентов в профессиональной подготовке, отражающей педагогические условия как целостную систему (П.К. Анохин, В.Н. Бехтерев, В.Д. Шадриков, В.А. Якунин и др.);
- *личностно-ориентированный подход*, актуализирующий значимость личности обучающегося как будущего педагога в образовательном процессе, сохранения его здоровья и предупреждения эмоционального выгорания на всех уровнях образования (А.Г. Асмолов, А.А. Реан, Д.Б. Эльконин и др.);
- *культурологический подход*, который позволяет рассматривать человека в контексте его культурных ценностей и традиций культур других народов (М.М. Бахтин, В.С. Библер, Е.В. Бондаревская, А.Я. Гуревич М.С. Каган, С.И. Гессен, Б.Т. Лихачёв, Н. Е. Щуркова и др.);
- *компетентностный подход*, определяющий эмоциональную устойчивость педагога как профессиональную компетенцию, которой должен владеть современный педагог (Л.И. Берестова, В.И. Байденко, А.А. Вербицкий, И. А. Зимняя, Краевский В. В., Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, И.С. Сергеев, А.В. Хуторской).
- *концепции профессионального развития* и саморазвития педагогов, определяющие пути профессионального становления и сохранения ЭУ личности в различных педагогических ситуациях (Е.В. Бондаревская, М.Я. Виленский, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников, В.А.

Сластенин и др.);

- *идеи моделирования образовательной среды*, принципы проектирования психолого-педагогических условий формирования и развития ЭУ студентов в ходе их профессиональной подготовки (А.А. Деркач, Г.А. Ковалев, В.А. Ясвин и др.);

- *положения теории эмоций человека и его эмоциональных состояний* (А.Д. Андреева, В.К. Вилюнас, В. Вундт, К.Э. Изард, Е.П. Ильин, В.Л. Маришук, Г. Спенсер, Ч.Д. Спилбергер, П. М. Якобсон и др.).

Методы исследования: теоретические, связанные с анализом психолого-педагогической отечественной литературы по проблеме исследования, изучения, изучением исследований китайских ученых в области применения китайских традиционных практик в качестве средства развития ЭУ личности, методы проектирования и моделирования; *эмпирические методы*, включающие наблюдение, анкетирование, интервьюирование, диагностические беседы, метод экспертной оценки педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный); статистические методы оценки результатов опытно-экспериментальной работы (среднее арифметическое, парный t-тест), метод качественного анализа.

База исследования: ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», факультет дошкольного и начального образования, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Дошкольное образование и Начальное образование», Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование», направленность (профиль) «Начальное образование». В эксперименте участвовало 120 студентов 2-4 курсов.

Научная новизна исследования:

- расширено научное представление о феномене ЭУ студентов педагогических вузов как значимой для современного педагога профессиональной компетенции, проявляющейся в способности управлять своим эмоциональным

состоянием средствами психолого-педагогических техник и сохранять стабильность астенических эмоций при воздействии разнообразных стрессоров;

- определена методология процесса формирования ЭУ у студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, представленная методологическими подходами (личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный подходы) и педагогическими принципами их реализации;

- научно обоснованы компоненты ЭУ (эмоциональный, когнитивный, поведенческий), критерии и показатели ее оценки на основе сформулированной в исследовании методологии;

- научно подтверждено влияние китайских культурных (каллиграфия, живопись У-Син) и оздоровительных практик (Цигун) на формирование ЭУ личности;

- разработана и экспериментально апробирована структурно-функциональная модель формирования развития ЭУ будущих педагогов, включающая концептуальный, мотивационно-целевой, содержательно-информационный, деятельностно-практический, оценочно-результативный блоки;

- теоретически обоснована и экспериментально подтверждена эффективность программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные практики ее достижения», в развитии эмоциональной устойчивости, включающей описание методов, форм и средств ее реализации в процессе профессиональной подготовки бакалавров;

Исследование обогащает общую теорию эмоционального развития будущего педагога, вносит определенный вклад в решение актуальной проблемы формирования ЭУ будущего педагога как профессиональной компетенции посредством китайских культурных и оздоровительных практик.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты вносят вклад в содержание и технологии высшего профессионального педагогического образования, дополняют существующие подходы к формированию ЭУ личности будущего педагога, который проявляется в систематизации и

обобщении научно-теоретических исследований российскими и зарубежными учеными ЭУ, особенностей ее формирования у будущих педагогов; обосновании и систематизации известных методов формирования ЭУ личности и дополнения их китайскими культурными художественными (каллиграфии, китайской живописи) и оздоровительными практиками (Цигун), влияющими на выработку ЭУ личности; разработке технологий реализации эффективных форм организации процесса формирования ЭУ у студентов с использованием китайских культурных и оздоровительных практик.

Практическая значимость исследования характеризуется тем, что разработана и внедрена в профессиональную подготовку будущих педагогов программа факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные практики ее достижения», направленная на оказание помощи студентам в формировании у них ЭУ в процессе профессиональной подготовки; разработаны формы, активные методы, педагогические технологии, которые адаптированы применительно к процессу освоения российскими студентами китайских культурных и оздоровительных практик (педагогическая студия, художественная мастерская, психотехнический тренинг и др.); подобрана для студентов система упражнений, направленных на освоение техники китайской каллиграфии, живописи У-Син, упражнений Цигун, спроектированы технологические карты освоения данных практик, подобран видеоматериал для самостоятельной работы студентов. Представленная в исследовании методика ознакомления российских студентов педагогического вуза с китайскими культурными и оздоровительными практиками как средством формирования ЭУ может быть использована в реализации элективных дисциплин в педагогических вузах, здоровье сберегающих проектов, в процессе организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации воспитателей, учителей и других категорий работников образования, а также может быть рекомендована педагогам для самостоятельного освоения в целях профилактики у них эмоционального выгорания.

Личный вклад соискателя состоит в определении ключевых понятий изучаемой проблемы; систематизации и обобщении научно-теоретических основ исследований по вопросам ЭУ; в разработке и апробации модели и авторской программы формирования ЭУ будущих педагогов и уточнении форм, методов и педагогических технологий ее реализации в работе со студентами педагогического вуза; в адаптации традиционных эффективных китайских культурных и оздоровительных практик к условиям профессиональной подготовки в педагогическом вузе для российских студентов в целях формирования у студентов ЭУ; непосредственным участием автора в проведении факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные практики ее достижения» в процессе реализации разработанной структурно-функциональной модели формирования ЭУ будущих педагогов посредством китайских культурных и оздоровительных практик.

Этапы исследования.

1. Первый этап (2017 - 2018 гг.), на котором осуществлялся анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме ЭУ; изучалась философская, научно-методическая литература традиционным для России и китайским культурным и оздоровительным практикам (каллиграфия, живопись и Цигун); определялись предмет, цель, задачи и подходы к изучению формирования ЭУ у студентов; формулировались гипотеза и методология исследования.
2. Второй этап (2018 - 2019 гг.): на данном этапе проводился констатирующий эксперимент; осуществлялось пилотажный опрос студентов; разрабатывались критерии, показатели и уровни формирования ЭУ студентов педагогических вузов; осуществлялся отбор диагностических методик выявления уровня ЭУ студентов; определялись особенности формирования эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов ЭУ студентов.
3. Третий этап (2019 - 2021 гг.), на этом этапе разрабатывалась педагогическая модель формирования ЭУ студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик; разрабатывалась программа «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные

практики ее достижения» и отбирались эффективные технологии его реализации; определялось содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы; проводился педагогический эксперимент, апробировалась модель формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных и оздоровительных практик.

4. Четвертый этап (2021 - 2023 гг.), позволил продолжить реализацию разработанной программы факультативной дисциплины в других группах, проанализировать, обобщить, систематизировать полученные итоговые результаты в ходе контрольного этапа эксперимента, осуществить их интерпретацию; сформулировать выводы и заключение по результатам проведенного исследования, завершить работу над текстом диссертации и спроектировать работу на будущее.

Достоверность и обоснованность и достоверность результатов исследования в целом обеспечивалась: выверенными теоретическими положениями, методами решения проблемы, адекватными поставленным автором задачам; апробацией опытно-экспериментальным путем модели формирования ЭУ студентов; репрезентативностью выборки, качественным и количественным анализом полученных экспериментальных данных.

Положения, выносимые на защиту.

1. Эмоциональная устойчивость понимается как интегративное свойство личности педагога, профессиональная компетенция, проявляющаяся в способности сохранять стабильность стенических эмоций и эмоциональных реакций при воздействии разнообразных стрессоров, эффективно решать задачи педагогической деятельности, сохранять здоровье и работоспособность в напряженной, эмоциогенной ситуации, принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности. Эмоциональная устойчивость педагога представлена комплексом трех компонентов: *эмоциональным*, который характеризует эмоциональное состояние личности и обеспечивает адекватное поведение в педагогических ситуациях; *когнитивным*, проявляющимся в осведомленности педагога в

психологических особенностях ЭУ и путей ее формирования; *поведенческом*, акцентирующим внимание на управлении своими эмоциями, понимании их, что позволяет эффективно решать задачи педагогической деятельности в напряженной ситуации.

2. Китайские культурные и оздоровительные практики имеют большой психофизиологический потенциал в формировании ЭУ личности, который: в *культурных художественных практиках* (каллиграфия, живопись У-Син) проявляется в том, что они способствуют формированию умений сохранять эмоционально устойчивых и достижения сбалансированных психических состояний, физическому расслаблению, концентрации внимания, фокусировке на положительных эмоциях, снижению эмоциональной возбудимости, тревожности; в *оздоровительной практике Цигун* выражается в том, что формируются способности личности управлять через специально подобранные упражнения внутренним психическим состоянием, включая мысли и эмоции, снимать эмоциональное напряжение и стресс, вырабатывать эмоциональную стабильность, повышать физическое и функциональное состояния организма. В целом систематическое использование китайских культурных художественных и оздоровительных практик делают личность более уравновешенной, эмоционально устойчивой.

3. Структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик, направлена на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ, которая раскрывает содержание данных компонентов и включает следующие блоки:

- *концептуальный*, отражающий базовые методологические подходы и принципы обуславливавшие необходимость и возможность формирования ЭУ студентов как профессиональной компетенции посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик (личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный);

- *мотивационно-целевой блок*, представленный единством целевых ориентаций, задач формирования у будущих педагогов ЭУ и позитивной мотивацией всех участников педагогического процесса в формировании ЭУ;

- *содержательно-информационный блок*, описывающий содержание программы формирования у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных практик, согласованной с профессиональными компетенциями, обозначенными в ФГОС ВО и трудовыми действиями в Профессиональном стандарте «Педагог», и отражающий составляющие теоретической (профессиональные знания) и практической (профессиональные умения) подготовки;

деятельностно-практический блок, предполагающий определение методов, средств, форм, технологий реализации разработанного содержания, включающих студентов в активное освоение теории и практики, приобретение психологических знаний, профессиональных умений, опыта проживания и формирования психических состояний, обеспечивающих в совокупности формирование ЭУ;

- *контрольно-оценочный блок модели*, содержащий систему диагностических мероприятий, направленных на оценку и контроль за процессом формирования ЭУ как профессиональной компетентности, а также на рефлексию и коррекцию данного процесса.

4. Технология реализации программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения», направленной на формирование у будущих педагогов ЭУ предполагает: реализацию *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием профессиональных знаний, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, организационной формой освоения которого является педагогическая студия, а также прохождение *модуля китайских практик*, в ходе которого студенты должны освоить, работая в художественной мастерской, основы

китайской каллиграфии и технику живописи У-Син и, пройдя психотренинг, познакомиться с выполнением упражнений оздоровительной практики Цигун. Осуществление каждого модуля предполагает этапность деятельности и использование методов стимулирующих проявления студентами активности в освоении психолого-педагогической информации, информации о китайских культурных и оздоровительных практиках, психологических механизмах их влияния на психику и проявления творчества в создании художественных образов.

Апробация и внедрение результатов исследования происходила на международных, всероссийских и других научно-практических конференциях разного уровня; в публикациях, на заседаниях кафедры теории, истории педагогики и образовательной практики ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет, докладывались на IV Международной научно-практической конференции «Диалогическая этика» (г. Армавир, 2018 г.), Шестой всероссийской научно - практической конференции «Педагог как творец образовательного пространства» (г. Армавир, 2019 г.), Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Диалогическая культура педагога» (г. Армавир, 2019 г.), Международной научно-практической конференции «Дошкольное и начальное образование: вызовы современности» (г. Армавир, 2023 г.), II Foreign International Scientific Conference, «Science in the Era of Challenges and Global Challenges» (г. Сан - Кристобаль, Венесуэла. 2023 г).

Публикации. Результаты диссертации изложены в 17 публикациях, среди которых 5 статей опубликованы в ведущих рецензируемых научных изданиях, рекомендованных ВАК.

Структура диссертации состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 189 страниц. Список литературы включает 183 источника, в том числе 27 на иностранном языке. В работе содержится 14 рисунков, 10 таблиц и 17 приложений.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ: ТЕОРИЯ И КУЛЬТУРНЫЕ ПРАКТИКИ

1.1. Теоретические подходы к изучению феномена эмоциональной устойчивости и его проявления в личности будущих педагогов

Базовым понятием данного исследования выступает понятие «эмоциональной устойчивости» (ЭУ). Чтобы выявить сущность феномена ЭУ, были определены три подхода, имеющие теоретико-методологический характер. Анализ данного феномена позволил также выявить определения, сущность, компоненты ЭУ, обосновать значимость формирования ЭУ студентов как профессиональной компетенции в процессе подготовки педагогических кадров.

Первым охарактеризуем *психофизиологический подход*. Этот подход позволил выявить связь ЭУ со свойствами нервной системы и связь с психическими процессами личности. В зарубежных психологических исследованиях ЭУ изучалась в аспекте нейрофизиологии и развития психики человека. Например, Дж. Гилфорд определяет ЭУ как «легкая возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений» [27]. Р. В. Кателл рассматривает понятие «ЭУ» как «аффективная устойчивость» - отсутствие «невротических симптомов, ипохондрических проявлений, наличие спокойствия и устойчивости интересов» [164].

Х. И. Айзенк указывает, что эмоциональное состояние (невротическое) связано с функцией вегетативной нервной системы, особенно симпатической нервной системы [165]. По его мнению, эмоционально нестабильные люди капризны и легко возбудимы; эмоционально устойчивые люди реагируют медленно, мягко и легко восстанавливают спокойствие.

Я. Рейковский описывает ресурсы нервной системы (темперамент, баланс возбуждения и торможения, подвижности, мобильность и т.п.) как

характеристики ЭУ, и выделяет две характеристики:

«1) личность эмоционально устойчива, если ее эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) личность эмоционально устойчива, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в поведении не наблюдается нарушений» [цит. 96, с. 392].

Автор отмечает роль эмоционального возбуждения в активизации нервной системы и ресурсов личности, готовности ее к неопределенным действиям, к достижению результатов деятельности. Близка к такому мнению позиция Ю.А. Рокицкой, которая ЭУ определяет, как степень эмоционального возбуждения в границах пороговой величины [98].

Обладать высоким уровнем ЭУ, по мнению В.Л. Марищука, возможно, если человек владеет умением преодолевать сильное эмоциональное возбуждение, которое мешает эффективно исполнять сложные виды деятельности [71]. Именно ЭУ, по утверждению В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудова, определяет надежность и результативность деятельности [90, с. 78]. Это связано с тем, что ЭУ обладает оптимальными резервами нервно-психической эмоциональной энергии, актуализация которой и обеспечивает успех человека в деятельности.

В работах М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко раскрыли ЭУ на основе силы и подвижности нервной системы [40], лабильности и баланса нервных процессов [50; 3]. Н.А. Аминов также указывает на связь ЭУ с уровнями активизации и лабильности нервных процессов [3]. Выше отмеченные авторы на основе физиологии отметили, что уровень ЭУ зависит от степени эмоционального возбуждения и активизации нервных процессов.

Далее, охарактеризуем ЭУ как *психическое свойство и качество личности*. Исследователь В.М. Писаренко трактует ЭУ как «определённое свойство человека, которое обеспечивает стабильность стенических эмоций и стабильность эмоционального возбуждения при воздействии различных стрессоров» [87]. М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко описывают ЭУ как интеграционное свойство, системное качество личности, влияющее на поведение в

напряженных ситуациях. Авторы пишут: «Такой подход дает возможность вскрывать предпосылки ЭУ, скрывающиеся в динамике психики, содержании эмоций, чувств, переживаний, и диалектически формировать зависимость ее от потребностей, мотивов, воли, подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению различных задач» [Цит. 40, с. 112].

Некоторые ученые, например, М. Аболин, В.М. Писаренко в качестве базы ЭУ отмечают такое важное качество личности, которое проявляется в напряженных ситуациях, как общая нервно-психическая устойчивость [2; 87]. По мнению В.Е. Медведева, эмоциональная устойчивость - качество человека, которое обеспечивает психологическое равновесие и успешное осуществление деятельности в напряженных эмоциональных обстоятельствах, предотвращающее профессиональную деформацию личности и в особенности - эмоциональное выгорание [73].

Исследователь П.Б. Зильберман представляет ЭУ как «интегративную способность личности, характеризующуюся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных факторов психической деятельности индивидуума, которые способствуют комфортному успешному достижению цели деятельности в сложной эмотивной ситуации» [Цит. 46, с.152]. О.В. Дашкевич определяет ЭУ, как положительное психическое качество личности, которое проявляется в ответственные моменты жизни [112].

Б.Х. Варданян определяет сущность ЭУ как «способность личности, обеспечивающую гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и таким образом содействующую успешному осуществлению деятельности» [Цит. 19, с. 177]. ЭУ, по его мнению, связана с проявлением волевых усилий, требующих определенной тренировки, что приводит к изменению эмоционального состояния, к развитию умения управлять эмоциями в процессе деятельности. Е. А. Милерян подчеркивает особую значимость тренировки ЭУ для развития невосприимчивости к эмоциогенным факторам, влияющих на успешное выполнение необходимых действий [75].

В.Э. Мильман утверждает, что ЭУ как волевое умение помогает преодолеть сильное эмоциональное возбуждение в напряженной деятельности [76]. К.К. Платонов выделяет в ЭУ эмоционально-волевой, эмоционально-моторный, эмоционально-сенсорный аспекты, связывая их со способностью сдерживать эмоциональные реакции, проявлять волевую саморегуляцию [89].

Необходимо отметить, что состояние эмоциональной неустойчивости может регулироваться в профессиональной деятельности. По сути, если вести речь о семантике, то можно отметить, что слово «устойчивость» определяется способностью восстанавливаться и адаптироваться в сложных ситуациях, при этом сохраняя стабильное психическое благополучие. Устойчивость – это не фиксированная психологическая черта, но динамическая способность, на которую могут влиять социокультурные факторы, и ее можно тренировать и регулировать.

В ряде научных трудов изучались характеристики ЭУ и описывалась специфика «устойчивости эмоций» в различных условиях: эмоциональная стабильность и устойчивость, отсутствие частых перемен в эмоциях [2; 40]. В работах Н.А. Аминова, Е.А. Милеряна, О.А. Черниковой и других ЭУ приравнивается к эмоциональной стабильности, устойчивости к различным эмоциональным ситуациям [3; 75; 133]. В работе Я. Рейковского подчеркивается еще одна характеристика ЭУ - направленность действий, адекватный контроль над проявлением эмоций [96]. Н.А. Аминов пишет, что высокая ЭУ позволяет «лучше выполнять контроль своих собственных эмоциональных действий» [Цит. 3, с. 76].

Кроме этого, О.А. Черникова в качестве характеристик эмоциональной устойчивостью выделяет оптимальную интенсивность эмоциональных реакций; устойчивость характеристик эмоциональных состояний (стабильность эмоциональных переживаний по содержанию относительно целей). На примере ЭУ спортсмена, она отмечает, что «эмоциональная устойчивость спортсмена проявляется не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что данные эмоции достигают оптимальной степени

интенсивности» [Цит. 133, с. 80].

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что психофизиологический подход представляет эмоциональную устойчивость как меру чувствительности человека к критическим ситуациям, уровень проявления при этом эмоционального возбуждения или тревожности, как психическое свойство и качество личности, определяющее характер эмоционального реагирования на данную ситуацию и психического регулирования возникшим состоянием.

Далее рассмотрим *поведенческий подход* как путь изучения ЭУ личности. Согласно словарю по педагогической психологии, поведение можно рассматривать как действие, при котором организм изменяет свое отношение к окружающей среде [154]. Поведенческий подход — это подход в психологии, который фокусируется на том, как окружающая среда и внешние раздражители влияют на психическое состояние и развитие человека, и изменяют его действия, чтобы адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

С позиции поведенческого подхода к изучению эмоционального интеллекта выполнена работа Ричарда Э. Бояциса [156]. Эмоциональный интеллект - это способность человека управлять своими эмоциями, понимать их и благодаря этому эффективно решать задачи. ЭУ включает в себя интеллектуальный компонент. В целом, люди с развитым эмоциональным интеллектом обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Люди с эмоциональным интеллектом используют свое мышление и поведение, чтобы направлять свои эмоции.

Помимо адаптивной функции ЭУ, мы отметим, что ЭУ имеет гомеостатическую функцию, которая выполняет регулирующую и стабилизирующую роль и поддерживает эмоциональный баланс человека. Две функции ЭУ объединены рефлексией эмоциональной сферы человека. Рефлексия способствует адаптации человека к новым условиям деятельности.

Рефлексия — это сознательная способность человека переходить к своим эмоциям, мыслям и поведению и на этой основе оценивать принятые решения. Рефлексия позволяет человеку наблюдать за своим поведением в напряженной ситуации и управлять своим эмоциональным состоянием. Таким образом, мы

можем говорить о том, что рефлексию в ЭУ можно рассматривать как способ оценки своего эмоционального состояния и успешности эмоциональной саморегуляции.

На наш взгляд, основными детерминантами ЭУ педагогов являются социальная адаптация, рефлексивные способности и знания, умения и навыки управления эмоциональным состоянием. Исследование показало, что тренировка навыков регулирования эмоций эффективна для преодоления поведенческих проблем, вызванных депрессией и тревогой, и позволяет нам вести себя надлежащим образом, а также контролировать свое поведение. Люди, которые могут управлять своими эмоциями и поведением, лучше справляются со стрессом, разрешают конфликты и достигают своих целей. Из сказанного очевидно, что тренировка умения регулирования эмоционального состояния в экстремальной ситуации очень важна. Посредством применения поведенческого подхода определены функция адаптации и особенности рефлексии ЭУ. Мы полагаем, что можно повысить уровень ЭУ посредством психолого-педагогических техник. Традиционные для российского педагогического образования методы и техники, направленные на формирование ЭУ, подробно будут описаны в параграфе 1.2.

Таким образом, следует отметить, что поведенческий подход, как средство изучения ЭУ личности, в характеристике ЭУ акцентирует аспект управления эмоциями, понимания их, что позволяет адекватно рефлексировать свое поведение, принимать ответственные решения и эффективно решать задачи педагогической деятельности в напряженной ситуации.

Компетентностный подход определяет необходимость рассмотрения ЭУ в контексте педагогической деятельности и особенность формирования ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции в процессе профессиональной подготовки. В связи с этим кратко остановимся на понимании основных понятий, связанных с данным подходом.

Мы считаем необходимым краткого обращения к рассмотрению понятий «компетенция», «компетентность» и «профессиональная компетенция» в

контексте проблемы нашего исследования.

В современной педагогической науке термин «компетенция» трактуется по-разному, но чаще всего исследователи упоминают познание, опыт, знание и личностные качества, и способности. Ряд исследователей (Э.Ф. Зеер [45], И.А. Зимняя [47], А.В. Хуторской [128] и др.) под профессиональной компетентностью понимают качество личности, которое определяется как способность успешно решать педагогические проблемы и задачи с использованием знаний, умений, навыков и опыта.

Анализ психологической литературы свидетельствует об отсутствии единого подхода к пониманию таких понятий, как «компетентность» и «компетенция». Так, например, М. Холстед, Н. Хомский, Н. В. Кузьмина и В. Н. Куницина рассматривают понятие «компетенция» и «компетентность» как *синонимические*. Данные понятия трактуются учеными как способность успешно действовать на основе применения знаний, навыков и практического опыта, как совокупность знаний, навыков и умений, необходимых для осуществления эффективной деятельности в определенной области [111]. Также профессиональные компетенции определяются как способность самостоятельно анализировать и практически решать основные профессиональные проблемы и критические вопросы на основе осознанного приобретения знаний, навыков, опыта и всех внутренних ресурсов [47; 78 ;128]. Кроме того, профессиональная компетенция рассматривается как общая компетентность и готовность студента к деятельности, способность распознавать связь между знаниями и ситуацией посредством самостоятельного участия студента в учебном процессе [72].

В то же время мы встречаем подходы к определению данных понятий, в которых авторы их дифференцируют. Под компетентностью понимается как внешнее проявление личности, базирующееся на проявленных знаниях, качествах, а под компетенцией подразумевается внутренние, потенциальные характеристики, которые только могут проявиться в деятельности [47].

Наиболее четко понятия «компетентность» и «компетенция» семантически развел, на наш взгляд, А.В. Хуторской. Под *компетенцией* он подразумевает

«некое отчужденное, наперед заданное требование к образовательной подготовке учащегося» по овладению совокупностью взаимосвязанных качеств личности, знаниями, умениями, навыками, способами деятельности, необходимыми для качественной деятельности. Термин «компетентность», как считает ученый, может использоваться для фиксации уже состоявшихся качеств личности, «владения, обладания человеком соответствующей компетентностью, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности» [128].

В.А. Климов придерживается близкой к выше отмеченной точки зрения, полагая, что компетенция - заранее заданное требование (норма) к образовательной подготовке человека, а компетентность — уже состоявшееся его личностное качество (совокупность качеств) и минимальный опыт по отношению к деятельности в заданной сфере» [55], этой точки зрения придерживаемся и мы.

Таким образом, мы рассматриваем *профессиональную компетентность* как свойство личности, как показатель того, насколько успешно человек *овладел* профессиональными знаниями, умениями и навыками, профессиональной культурой и реализует их в различных ситуациях профессиональной деятельности, а *профессиональную компетенцию*, как то, что должен усвоить и проявлять в деятельности человек, чтобы быть компетентным. Другими словами, профессиональную компетенцию по отношению к профессиональной компетентности мы определяем как соотношение *потенциальное – актуальное, общее – индивидуальное*. Именно с этих позиций мы рассматриваем в исследовании данные понятия применительно к понимаю владения педагогом эмоциональной устойчивостью.

Согласно сказанному, эмоциональная устойчивость в контексте компетентностного подхода может рассматриваться, как компетентность, когда речь идет о состоявшемся, сформированном качестве личности, и, как компетенция, как нормативное требование, рекомендуемое для освоения, формирования (например, в стандартах прописываются компетенции). Поэтому в исследовании в зависимости от контекста мы будем пользоваться и тем и другим понятием. В контексте видов компетенций эмоциональную устойчивость С. Ю.

Манухина относит к ключевым компетенциям и отмечает, что она способствует успешности профессиональной деятельности психолого-педагогических работников. Автор также отмечает, что такие качества и свойства как эмоциональная устойчивость, эмпатия, и добродетельность, входят в состав эмоциональной компетенции [70]. По мнению В.И. Долговой, ЭУ также выступает как ключевая компетенция психолога и является интегративным свойством личности [37].

Таким образом эмоциональная устойчивость проявляется как профессиональная компетенция/компетентность и подлежит формированию в процессе профессиональной подготовки.

Опираясь на вышесказанные подходы, мы определили *ЭУ как профессиональную компетенцию*, проявляющуюся в способности сохранять стабильность стенических эмоций и эмоциональных реакций при воздействии разнообразных стрессоров, управлять своим эмоциональным состоянием посредством психолого-педагогических техник, эффективно решать задачи педагогической деятельности в напряженной, эмоциогенной ситуации, принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

Таким образом, компетентностный подход определяет необходимость рассмотрения ЭУ в контексте педагогической деятельности и выявить особенности ее формирования ЭУ будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. Эмоциональная устойчивость в контексте компетентностного подхода рассматривается, как компетентность, когда речь идет о состоявшемся, сформированном качестве личности педагога, и, как компетенция, как нормативное требование к нему рекомендуемое для освоения в процессе профессиональной подготовки.

Необходимо отметить, что компетентностный взгляд на ЭУ связан с выше отмеченными подходами в ее понимании. Так, *психофизиологический аспект* открывает возможности понимания ЭУ как профессиональное качество личности, отражающее индивидуальные психологические особенности

педагога. *Деятельностный* аспект отражает особенности педагогической деятельности в ситуации эмоциональной напряженности, которая требует от педагога проявления ЭУ, способности реагировать на эмоциональные факторы, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности.

Действительно, понимание ЭУ педагога как профессиональной компетенции значимо в педагогической деятельности в силу влияния объективных и субъективных *факторов*. Объективными факторами являются внешние условия, в которых осуществляется деятельность (напряженность деятельности, интеллектуальные и физические нагрузки, сложные ситуации и т.п.). К ним отнесены факторы: социальный (социальное окружение, эмоциональные нагрузки и т.п.); материальный (уровень жизни педагога, бытовые условия и др.); ответственность педагога (повышенная, здоровье обучающихся и т.п.); взаимоотношения (благоприятные, конфликтные, неудовлетворительные и т.п.); организационно-административные (организация, планирование, новшества и т.п.) [46].

П.Б. Зильберман отмечает, что от объективных факторов зависит эмоциональное благополучие педагога, состояние его здоровья и результаты педагогической деятельности [46]. Субъективные факторы отражают личностные качества педагога (мотивы, эмоциональная чувствительность и т.п.), наличие которых в определенных обстоятельствах вызывает затруднения в профессиональной деятельности. К субъективным факторам, которые влияют на ЭУ педагога и его деятельность, отнесены: сила и слабость нервной системы педагога; эмоциональная чувствительность; нравственно-волевые качества и способность к волевой саморегуляции; наличие мотивации и ценностных ориентаций на успех деятельности; уровень профессиональных компетенций и критичность мышления в напряженной педагогической деятельности.

В работах В.А. Сластенина особое внимание уделено роли субъективных факторов в формировании ЭУ, влияющей на педагогическую деятельность учителя и его работоспособность [113]. Состояние нервной системы (сила и лабильность) педагога, выдержка, сдержанность в конфликтных ситуациях –

все это позволяет педагогу работать в высоком темпе и ритме, выдерживать высокие нагрузки, быстро адаптироваться в различных ситуациях и новых условиях жизнедеятельности. Педагогу по роду педагогической деятельности необходимо научиться выдерживать эмоциональные нагрузки и адекватно реагировать на сильные эмоциональные нагрузки, чему необходимо научиться в период профессиональной подготовки.

В работе Н.А. Аминова утверждается положение о том, что наличие такой характеристики нервной системы педагога, как ее слабость, не является основанием для неуспешной педагогической деятельности [3]. Это связано с тем, что именно слабость нервной системы делает педагога эмоционально чувствительным к обучающимся. Такой педагог способен проявить толерантность, эмпатию и корректность в общении с обучающимися, педагогами, родителями. Н.А. Аминов пишет о том, что педагоги эмоциональные и со слабой нервной системой «лучше показывают динамику межличностных отношений, обнаруживают высокую ЭУ в ходе общения, контролируют свои собственные эмоциональные реакции» [Цит. по 3, с. 76].

Исследуя внутренние факторы, определяющие особенности ЭУ педагога, В.В. Бойко отмечает эмоциональный фон, ригидность, чувствительность и др. [10]. В дошкольном образовании данный фактор очень значим. Поскольку от педагога требуется проявление высокой ЭУ, которую можно определить такими признаками, как чуткость, сензитивность, отзывчивость и т.п. Это те личностные качества педагога, которые необходимо проявлять и формировать в процессе профессиональной деятельности.

Исследователь устанавливает взаимосвязь между эмоциональной чувствительностью молодых педагогов и их высокой ответственностью за выполнение своих профессиональных обязанностей. Молодые педагоги, в силу лабильности эмоций и реактивности, всегда очень сильно эмоционально реагируют на профессиональные сложности и неудачи, что влияет на складывающиеся отношения с педагогами, родителями и обучающимися. Неспособность молодых педагогов контролировать свои эмоции, эмоциональную

возбудимость в ходе сложных ситуаций, приводит к эмоциональной напряженности, к нарушению внутреннего равновесия. Полагаем, что важно научить педагогов быстро и обдуманно реагировать на эмоциональные проявления других людей, с которыми придется вступить в коммуникации молодому педагогу, сдерживать вспыльчивость, раздражительность.

Роль саморегуляции своего состояния рассматривается в исследованиях В.Л. Марищука, К.К. Платонова [71]. Саморегуляция определяется как проявление педагогом высокого уровня профессиональной культуры, нравственных качеств, профессионального опыта и волевой саморегуляции, способности управлять своими эмоциями. Эмоциональная саморегуляция требует от педагога не только умений управлять своими эмоциями, но и актуализации мыслительных процессов и критического анализа возникающей эмоциональной ситуации.

В.Л. Марищук, К.К. Платонов ЭУ связывают со способностью контролировать эмоциональное состояние и успешно преодолевать эмоциональное неблагополучие, что обусловлено уровнем нравственно-волевой регуляции поведения и профессиональной деятельности, а также нейродинамическими особенностями личности педагога [71]. К нравственно-волевым факторам, определяющим ЭУ педагога, отнесены нормы педагогической морали, определяющие модели поведения педагога, культуру его поведения.

В ситуации эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, педагог, не способный к волевой саморегуляции, руководствуется импульсивными действиями, не позволяющими педагогу принять адекватные решения, найти варианты решения неоднозначных трудных ситуаций. В науке и образовательной практике отмечается значимость техник обучения педагогов саморегуляции своего эмоционального состояния – дыхательная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксации и т.п., овладение которыми позволяет педагогу рационально использовать свои ресурсы (эмоциональные, интеллектуальные, нравственные и др.) в профессиональной деятельности и конфликтной ситуации.

Формирование ЭУ педагога, как полагает О.П. Никитина, обусловлено также субъективным фактором - особенностью интеллектуальной деятельности личности [84]. Если этот фактор не в полной мере учтен в процессе профессиональной подготовки будущего педагога, наблюдаются психосоматические заболевания, определяющие деструкции профессиональной деятельности.

По мнению К.М. Левина, развитие ЭУ осуществляется одновременно с формированием целостной личности, определяется особенностями типа высшей нервной деятельности, навыков поведения, развития интеллектуальной сферы. К.М. Левин подчеркивает, что ЭУ — это целостная интегративная характеристика личности, выражающая готовность противостоять эмоционально стрессовым факторам в трудных ситуациях, способность сохранять активность в продуктивной деятельности и работоспособность, несмотря на негативные факторы [61].

А.В. Мирошин пишет: «...в работе педагога различные эмоциональные факторы, связанные не с общезначимыми условиями, а с индивидуальностью педагога и его уникальным эмоциональным строем, могут вызвать эмоциональное напряжение даже там, где ситуация далека от эмоциогенности» [Цит. 77, с. 89]. В данном случае индивидуальность педагога в ЭУ проявляется в гуманистической позиции педагога, способности реализовывать свои замыслы в профессиональной деятельности, в проявлении самообладания в эмоционально воздействующих ситуациях. Кроме того, Султанова И. В также выделяет факторы, влияющие на ЭУ студентов педагогических вузов, среди которых можно назвать такие: различные педагогические воздействия, межличностное взаимодействие, мотивация личности, способность адаптации к новой социальной среде, поведение при решении сложных задач, организация видов деятельности.

В настоящем исследовании для выявления факторов, влияющих на ЭУ студентов ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет, были в рамках пилотажного исследования опрошены 120 студентов 2 - 4 курсов. Результаты интервью показали, что к факторам, влияющим на ЭУ

студентов педагогических вузов, относятся следующие: социальная среда, материальные условия, межличностное общение, педагогическое взаимодействие; нервная система, морально-волевые качества, личностные особенности, критическое мышление. Мы обнаружили, что результаты интервью в целом соответствуют перечисленным выше факторам, влияющим на ЭУ. Таким образом, при определении условий, формирующих ЭУ студентов педагогических вузов, необходимо учитывать эти факторы.

Необходимо отметить, что влияния различных факторов на ЭУ личности педагога связано с процессами адаптации: поведение педагога носит адаптационный характер. Так, Ю.А. Рокицкая в своей работе подтверждает, что ЭУ обладает адаптационным потенциалом [98]. Адаптивная функция ЭУ позволяет адекватно приспосабливаться к новой и изменяющейся внешней ситуации, помогает успешно интегрироваться в профессиональную деятельность. Кроме того, адаптивная функция ЭУ способствует сохранению равновесия между внутренними эмоциональными состояниями и внешними ситуациями, и помогает человеку эффективно решать задачи в напряженной, эмоциогенной ситуации и лучше адаптироваться в обществе с помощью применения знаний, умений и навыков

Опираясь на результаты теоретического анализа педагогических и психологических исследований и в связи с поставленными задачами, мы определили компоненты ЭУ студента, как будущего педагога: эмоциональный, когнитивный, поведенческий. Выделение компонентов ЭУ опиралось на: принцип структурирования и интерпретации внутренних компонентов изучаемого феномена, их взаимообусловленность; принцип согласованности и целостности понятия «ЭУ». Процесс определения компонентов ЭУ также опирался на научное понимание единства и взаимосвязи научного знания и опыта деятельности, процесса открытия новых знаний от наблюдения до экспериментальной апробации и верификации полученных знаний [33].

Кроме того, определение компонентов базового понятия нашего исследования – «ЭУ студента - будущего педагога» базировалось на выше описанных

научных подходах, раскрывающих различные грани исследуемого феномена, такие как физиологическая характеристика состояния нервной системы (сила, слабость, возбудимость, торможение и т.п.), что позволило определить ЭУ как личностную характеристику и выделить ее возможности: способность минимизировать негативное воздействие сильных эмоциональных потрясений, готовность разрешать критические ситуации, управлять эмоциональными проявлениями в профессиональной деятельности.

Дадим краткую характеристику выделенных нами основных компонентов ЭУ (далее в тексте диссертации они получают более развернутую интерпретацию в диагностическом и содержательно-методическом аспектах).

Итак, на основе применения вышеперечисленных подходов мы прежде всего выделяем *эмоциональный компонент* ЭУ педагога, характеризующий степень и характер выражения эмоционально-психического состояния личности, которое обеспечивает определенные эмоциональные реакции, их проявление в неопределенных и экстремальных жизненных и педагогических ситуациях.

Когнитивный компонент ЭУ педагога отражает его способность адекватно воспринимать и интерпретировать информацию об окружающей среде и своих эмоциях, осознавать свое состояние и эмоциональные реакции на различные ситуации, объективного понимания собственных возможности и ограничения, и включает в себя такие элементы, как эмпатия, самоанализ, саморефлексия и саморегуляция мыслей, способность применять гибкость мышления в анализе ситуации, и принимать адекватные решения в своей профессиональной педагогической деятельности.

Поведенческий компонент ЭУ педагога представляет собой совокупность конкретных действий и поведения, которые определяется его способностью контролировать и регулировать свои эмоции, проявлять эффективные коммуникативные умения, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, выбирать эффективные модели поведения в сложной и неопределенной эмоциональной ситуации, поддерживать благоприятную атмосферу в

образовательном процессе, способностью проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать культурные особенности аудитории и проявлять терпимость к различиям взглядов и позиций.

Развитие эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов ЭУ являются важными аспектами личностной характеристики современных педагогов, их профессионального роста. Перечисленные компоненты тесно взаимосвязаны между собой. Так, эмоциональная устойчивость педагога зависит от его способности распознавать и реагировать на свои эмоции, при этом когнитивный компонент играет важную роль в данном процессе, поскольку он включает в себя осознание своих мыслей, оценку ситуаций и принятие адекватных решений, а поведенческий компонент в этой ситуации определяет конкретные действия педагога в ответ на эмоциональные вызовы. Важно, что проявление поведенческого компонента ЭУ педагога может влиять на уровень саморегуляции и контроля своего поведения, а в стрессовых ситуациях может определять уровень ЭУ.

Известно, что педагогическая деятельность определяется как наиболее эмоционально напряженная [3; 81]. Сегодня большинство педагогов страдают психосоматическими заболеваниями, находятся в стрессовой ситуации и тем самым для них характерен низкий уровень ЭУ. Каждому человеку присуще проявление эмоциональной неустойчивости, но в профессиональной деятельности она обуславливает нестабильность отношений в системе «педагог-учащийся», приводит к быстрому эмоциональному выгоранию, если педагог не научится ею управлять, чего допустить нежелательно. По мнению Л.П. Бадавиной, эмоциональная неустойчивость определяется как интегративное личностное свойство, проявляющееся в нарушении эмоционального равновесия, тревожности, фрустрированности, страхов, невротизма [4].

Причиной эмоциональной неустойчивости, по мнению Я. Рейковского, является высокая или низкая эмоциональная чувствительность человека [96]. К.К. Платонов и Л.М. Шварц рассмотрели взаимосвязь между эмоциональной неустойчивостью человека и способностью к саморегуляции эмоциональных

состояний, что влияет на эффективность жизнедеятельности в сложных эмоциональных ситуациях [71].

В современном образовании к компетентности педагогов предъявляются высокие требования. ЭУ рассматривается как важнейший компонент компетентности педагогов, поскольку она помогает педагогам позитивно адаптироваться к стрессовым условиям работы, справляться с эмоциональными ситуациями, развивать эффективные стратегии преодоления трудностей, тем самым улучшать самочувствие и ускорять профессиональный рост.

Необходимо отметить, что педагоги, обладающие высоким уровнем саморегуляции, способны сохранять спокойствие и контроль над своими эмоциями даже в сложных ситуациях, что благоприятно сказывается на качестве образовательного процесса. А педагоги, у которых достаточно развиты все три выше названных компонента ЭУ, педагоги с высоким уровнем самосознания, эмоциональной регуляции и адаптивного мышления имеют более низкий уровень стресса и более высокую профессиональную компетентность, и достигают больших успехов в своей профессиональной деятельности.

Все выше сказанное подтверждает необходимость формирования ЭУ у педагогов, в частности на этапе профессионального образования. Сегодня в содержании профессиональной подготовки педагога, к сожалению, не в полной мере представлены аспекты, обуславливающие развитие ЭУ будущих педагогов, умений адекватно фиксировать и понимать свои эмоции, а также эмоции другого человека, способности корректно проявлять свои эмоции в образовательном процессе. Поэтому важно в процессе профессиональной подготовки создать условия для включения студентов в моделируемые эмоционально напряженные ситуации, требующие от них способности проявления ЭУ, находить эффективные средства и технологии для ее успешного формирования.

Таким образом, проведенный анализ научной литературы позволил выявить основные психологические подходы к определению сущности ЭУ (психофизиологический, поведенческий) и рассмотреть данный феномен с

позиции компетентностного подхода как интегральное свойство личности педагога, профессиональную компетенцию, проявляющуюся в способности сохранять стабильность стенических эмоций и эмоциональных реакций при воздействии разнообразных стрессоров, эффективно решать задачи педагогической деятельности, сохранять здоровье и работоспособность в напряженной, эмоциогенной ситуации, принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

В связи с актуальностью и необходимостью формирования ЭУ у педагогов в ходе исследования на основе изучения сущности ЭУ, факторов, влияющих на ее формирование у педагогов, выделены ее структурные компоненты, которые тесно связаны между собой, которые определяют диагностику и пути ее формирования ЭУ у педагогов: *эмоциональный*, который характеризуется степенью и характером выражения эмоционально-психического состояния личности, обеспечивающего эмоциональные реакции, их проявление в неопределенных и экстремальных жизненных и педагогических ситуациях; *когнитивный*, проявляющийся в осведомленности педагога в вопросах ЭУ; *поведенческий*, отражающий особенности владения своим эмоциональным состоянием и использования техник управления им педагогом.

1.2. Методы и психолого-педагогические практики формирования эмоциональной устойчивости и их применение в отечественном опыте профессионального образования

Одной из значимых особенностей деятельности педагога выступает его стрессогенность. Множество факторов, таких как высокая нагрузка рабочего дня, большая ответственность и взаимоотношения в коллективе, а также контакты с родителями детей способствуют возникновению высоких эмоциональных нагрузок, нервного перенапряжения. Современные ритмы и темпы профессиональной деятельности педагога в сокращенные сроки зачастую

обеспечивают профессиональное выгорание и влияют на их эмоционально-психическое здоровье, которое проявляется в нервных срывах, раздражительности, конфликтах с обучающимися и родителями и др.

Исследования, проведенные рядом исследователей, в частности, Л. М. Митиной, А.К. Марковой, А.В. Савченковой, Ю.В. Яковлевой и др., свидетельствуют, что педагоги-практики, будущие педагоги в недостаточной степени владеют методами и техниками адекватного эмоционального реагирования на стрессовые ситуации и имеют низкий уровень профессиональной адаптации [81].

Проведенное нами пилотажное исследования способности совладать со своими эмоциями в трудных, сложно прогнозируемых ситуациях подтверждает данные ученых. Многие педагогические работники отмечают частое проявление у них раздражительности, нервозности, снижение активности в течение рабочего дня или после его завершения. Большинство из них наблюдают, что им трудно управлять своим эмоциональным состоянием, что они не владеют приемами, способствующими снятию чрезмерного эмоционального напряжения, не обладают методами профилактики и предупреждения негативных эмоциональных нагрузок.

В ходе исследования было также выявлено, что современные студенты педагогического вуза также подвержены высоким эмоциональным нагрузкам. Это связано с тем, что современная жизнь студента также нередко сопровождается стрессовыми ситуациями, которые могут оказывать негативное влияние на их физическое и психическое здоровье. Анализ студенческой жизни позволил выявить ряд причин и факторов, обуславливающих вероятность возникновения у студентов стрессовых ситуаций: высокие требования учебного процесса, экзамены, зачеты, контрольные работы; нехватка времени; конфликты или проблемы в коммуникации среди обучающихся; финансовые проблемы; личные проблемы; озабоченность, связанная с неопределенностью будущего и пр.

Сказанное ставит перед преподавателями задачу, с одной стороны, так организовать учебную жизнь студента, чтобы она приносила меньше нервных

переживаний, а с другой стороны, создать условия для целенаправленного формирования у них стрессоустойчивости.

В связи со сказанным в настоящее время актуализируется задача включения методов и технологий, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов, в профессиональную подготовку.

Анализ психолого-педагогической литературы, практики высшего и среднего педагогического образования свидетельствует о том, что накоплен достаточно значительный арсенал средств формирования ЭУ у педагогических работников. В данном параграфе проанализируем методы и средства формирования ЭУ, которые применяются в отечественной практике подготовки педагогов.

Изучение психолого-педагогических исследований позволило условно выделить 3 группы психолого-педагогических практик, методов, направленных на формирование ЭУ личности: *социально-педагогические, психофизиологические и художественно-творческие*. В основу данной классификации положены доминирующие механизмы влияния практики на эмоциональную сферу личности: в первом случае методы в большей степени влияют на интеллектуально-профессиональную сферу, связаны с когнитивным компонентом ЭУ; вторая группа методов предполагает психофизический механизм воздействия на организм и опосредованно на эмоциональную сферу и отражает эмоциональный компонент ЭУ; третья группа методов оказывает влияние на эмоции личности через проявление художественного творчества, самовыражения в нем и проживания определенных эмоциональных состояний.

Далее рассмотрим из названных методов наиболее популярные и повышающие ЭУ будущих педагогов, апробированные в ряде исследований [60; 107].

Социально-педагогические практики.

В данную группу включены методы, в большей степени связанные с формированием профессиональной позиции, педагогической мотивации, направленности личности, профессионального самосознания, эмоциональной отзывчивости, поведенческой гибкости в конфликтных ситуациях. К данной группе практик могут быть отнесены различные методы активного взаимодействия,

такие как: групповые дискуссии, деловые игры, кейс-методы (методы анализа педагогических ситуаций), тренинги и пр.

Наибольшее распространение получили *тренинги* профессионально-педагогического общения, которые являются по сути нацеленными как на формирование личности в целом, так и на формирование эмоциональной сферы личности педагога, в частности, на развитие их ЭУ как значимого свойства личности в процессе общения [139; 141]. Как отмечает Л.В. Шепелева, *тренинги профессионально-педагогического общения* формируют навыки педагогической коммуникации, способность управлять общением в заданной педагогической ситуации [141].

По мнению М.И. Чумакова, групповые тренинги профессионально-педагогического общения обладают высоким эмоциональным энергетическим зарядом, увеличивают личностные ресурсы педагога [139]. В тренингах педагоги различной эмоциональной направленности приобретают навыки взаимодействия в конфликтной и бесконфликтной ситуации; осваивают опыт коммуникаций в реалистичных жизненных ситуациях, стимулирующих различный спектр эмоций. Именно групповые тренинги, проводимые под руководством психолога, способствуют социальной адаптации молодых педагогов в новых условиях образовательной организации и активному приобретению опыта эмоционально положительного взаимодействия друг с другом.

К социальной технологии как разновидности тренинга отнесена *деловая и ролевая игра*, направленная на освоение профессиональных ролей в различных педагогических ситуациях, форм поведения и навыков критического мышления и анализа различных педагогических ситуаций и эмоциональных проявлений. В ролевой игре у педагогов снижается эмоциональное напряжение, создается благоприятный климат для общения и межличностных отношений, формируется опыт сотрудничества. Ролевые педагогические игры позволяют осуществить «... безболезненный переход к реальному выполнению профессиональных обязанностей» [Цит. 21, с. 72]; самостоятельно

конструировать программу действий, находить способы принятия ответственности в различных ситуациях, приобретать стиль педагогической деятельности [84].

Эффекты ролевой игры заключены, по мнению Н.В. Самоукиной, в том, что в них участники, самостоятельно проигрывая роли, углубляют знания, навыки в области принятия самостоятельных решений, обучаются эмоционально позитивному взаимодействию друг с другом [105].

Некоторые исследователи считают, что ролевая игра в основном направлена на освоение профессиональных функций и отношений, своих позиций и ролей, но в меньшей степени влияет на формирование ЭУ. Однако в ролевой игре, как отметила Г.С. Жукова, обучающиеся осваивают эмоциональный опыт взаимодействия с различными субъектами в значимых ситуациях; оценки поведения на основе рефлексии по поводу переживаемых эмоций, и с ней мы полностью согласны [43].

В некоторых случаях, если заданы в игре ситуации противоречивые или конфликтные, то между участниками игры могут возникнуть эмоционально-напряженные отношения, которые могут приобрести затяжной характер. Для разрешения возможных ситуаций такого рода понадобится специалист, владеющий другими техниками, который научит персонально педагога справляться с подобными ситуациями.

Также в целях формирования ЭУ в педагогической практике применяются *групподинамические и психогимнастические упражнения* как индивидуально, так и в рефлексивно-перцептивных тренингах, которые нацелены на развитие социальной компетентности (культуры общения, навыки нейтрализации отрицательных эмоций). Несмотря на то, что в основном они направлены на формирование опыта решения задач и коллективного взаимодействия, но они могут быть использованы и для гармонизации взаимодействий в группе участников и для повышения ЭУ педагогов, поскольку предоставляют возможность свободно импровизировать и влиять на возникающие непредвиденные эмоциональные ситуации, принимая собственные решения и проверяя их

эффективность.

Психогимнастические упражнения решают несколько задач педагогической деятельности: гармонизировать внутренний мир педагога, развивать навыки снятия психического напряжения и педагогической рефлексии, актуализировать психические ресурсы педагога. По утверждению Н.В. Самоукиной, выполнение педагогом таких упражнений способствует формированию ориентаций в собственных психических состояниях, правильно оценивать данные состояния, достижения успеха в профессиональной деятельности при соотносительно незначительных затратах нервно-психической энергии [104]. В целом психогимнастические упражнения направлены на укрепление психологического здоровья педагога, развитие его способности снимать эмоциональное напряжение и расслабляться. Регулярные упражнения помогают приобрести спокойствие, приобрести повышенную устойчивость к негативным (стрессовым) воздействиям.

Психофизические практики.

Психофизические практики реализуются посредством психофизических методов, которые связаны с применением приемов саморегуляции эмоционального состояния, с психофизиологическими влияниями на организм и опосредованно воздействующими на эмоциональное состояние через тело, движения, дыхание. Данная группа методов может быть представлена специальными физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, самовнушением, психофизическими тренировками, медитативными практиками.

Среди традиционных методов восстановления психоэмоционального равновесия педагогов можно назвать широко используемый в образовательной практике *аутотренинг* (технология самовнушения или позитивного самовоздействия с максимальным расслаблением мышц) [23; 103]. Аутотренинг как технология позволяет визуализировать приятные образы и достигать расслабления на физическом и психическом плане.

Необходимо отметить, что данная технология не всегда обеспечивает результат в достижении ЭУ, что связано с индивидуальными способностями

личности – умениями визуализировать образы, сосредотачиваться на образах, способностью к волевой саморегуляции и т.п. Аутотренинг требует ежедневной практики для приобретения особых умений, что для педагога затратно по времени. Не всегда педагог самостоятельно сможет освоить данную технологию. При этом следует отметить: если педагог овладел аутотренингом, то он становится эффективным способом снятия эмоционального напряжения, усталости, самоконтроля психоэмоционального состояния. Н.В. Самоукина в своей работе пишет, что «формируя навыки релаксации, педагог может стать наблюдателем в отношении своей системы ценностных ориентаций, осознать опыт, достигнуть результаты, дать оценку достигнутому» [104].

В таких случаях возможно использовать упражнения на медитацию, направленные на восстановление и поддержку энергетического баланса организма педагога [16; 108; 166]. А.В. Семенова в своем исследовании раскрывает сущность процесса медитации, которая заключается в размышлении о чем-то конкретном (предмете, явлении) в условиях, с одной стороны, психической релаксации, и сосредоточенности внимания, с другой стороны [Цит. 108, с. 97].

Медитативные практики, как отмечают психологи, являются эффективным методом самосовершенствования и духовного самовоспитания личности. Так, К.Г. Юнг отмечал, что именно медитация влияет на бессознательные программы поведения человека [149]; актуализирует внимательность, сосредоточенность и мудрость [25]; формирует опыт взаимодействия субъектов системы педагогического образования (аффективный, интеллектуальный опыт, волевой) [109].

Медитация в определенной степени является сложным методом для педагога в освоении, т.к. требует наставника, особенно на первоначальном освоении медитативной практики, связана с многократным повторением и самообучением для эффективного использования ее в профессиональной деятельности. В исследованиях А.В. Семеновой доказана значимость и эффективность технологии медитации в преподавательской деятельности в вузе. Автор отмечает, что благодаря медитации снимаются внутренние психические

барьеры, происходит укрепление и перестройка эмоционально-волевой сферы личности, снимается раздражительность [Цит. 108, с. 99]; вырабатывает позитивное настроение, позитивно влияет на решение проблемных ситуаций, снижает эмоциональное напряжение, стимулирует педагогическое творчество [16]. Выявленные теоретические положения относительно метода медитации дают основание говорить о возможности его использования в подготовке педагогических кадров в вузе в качестве средства регуляции эмоциональных состояний.

В российской отечественной образовательной практике педагоги активно используют *физические упражнения (ходьба, самомассаж, дыхание)* как средства поддержки физической активности, предотвращения стрессовых воздействий, которые используются в течение короткого времени на занятиях студентов (лекциях, семинарах).

Отметим, что антистрессовым средством является *ходьба*, поддерживающая жизненный ритм, устойчивость к негативному влиянию стрессоров и т.п., в результате которой возникают умеренные физические нагрузки, стимулирующие выработку эндорфина, что позитивно влияет на психоэмоциональное состояние личности.

Положительный эффект на эмоциональную сферу также оказывают *дыхательные упражнения*, выполняемые с закрытыми глазами, сосредотачиваясь на собственном дыхании. Научно доказано, что глубокое дыхание способствует расслаблению, снятию эмоционального напряжения. Причина заключается в том, что глубокое дыхание может активировать парасимпатическую нервную систему. Когда парасимпатическая нервная система активирована, она замедляет частоту дыхания, снижает кровяное давление. А значит, наш организм в данной ситуации пребывает в состоянии расслабления, тем самым снимая напряжённую эмоцию.

В профессиональной деятельности для гармонизации эмоционального состояния педагоги применяют самомассаж затылочной области и шейного отдела, чтобы снять стресс в напряженной обстановке. С.А. Кручинин

отмечает, что эффективность самомассажа в снятии напряжения мышц определяется систематическим расслаблением, что позволяет педагогу адекватно и спокойно реагировать на внешние раздражители [59].

Необходимо отметить, что оздоровительный, лечебно-профилактический эффект указанных физических упражнений достигается благодаря их систематическому выполнению. И несмотря на то, что вышеприведенные упражнения не улучшают физиологические функции организма, они повышают психологические качества, улучшают эмоциональное состояние личности.

Художественно-творческие практики.

Художественно-творческие практики представлены группой методов, основанных на различных видах искусства (изобразительного, драматического, танцевального, музыкального и пр.). В литературе чаще всего их называют арт-технологиями или арт-практиками, которые оказывают гармонизирующее, успокаивающее, расслабляющее, укрепляющее, стимулирующее влияние на состояние личности.

В рамках нашего диссертационного исследования изучение арт-практик играет особую роль и имеет большое значение. Действительно, искусство имеет огромное влияние на эмоциональное состояние человека. Оно способно вызывать различные чувства, пробуждать эмоции и создавать особую атмосферу. Для педагогов, работающих с детьми, подверженных стрессу и эмоциональным переживаниям, использование арт-практик может быть полезным инструментом для формирования ЭУ. Арт-практики представляют собой различные техники и методы, основанные на использовании художественных материалов и процессов арт-деятельности. Как правило, они направлены на развитие творческого мышления, самовыражения и самопознания. При этом они имеют не только культурологическую ценность, но и являются эффективным инструментом для работы с эмоциями и стрессом. Арт-практики помогают педагогам раскрыть свой внутренний потенциал, осознать свои чувства и эмоции, а также управлять ими в конструктивном направлении. В результате повышается эмоциональная устойчивость педагога, что позволяет ему лучше

справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями в процессе образовательной деятельности.

В качестве психологического механизма влияния арт-практик на личность выступают такие процессы, как сублимация, трансформация и замещение. Эти механизмы основываются на том, что все внутренние эмоции в процессе арт-деятельности не вытесняются в подсознание, а преобразуются в экспрессивные образы или замещаются другими.

Так, например, первый механизм - сублимация - заключается в том, что средствами изобразительного искусства создается возможность «воссоздать» какую-то конфликтную и эмоционально травмирующую ситуацию в символической форме рисунка, формы, цвета и пр. Второй и третий механизмы (трансформация и замещение) связаны с эстетической реакцией на ситуацию, которая или наполняется эмоциональным ресурсом, закрепляя его, или позволяет избавиться от негативного опыта путем замещения его на положительный, изменить его, перевести отрицательные ассоциации, негативные эмоции в позитивные.

Включаясь в арт-практики, личность, благодаря языку символов, художественных образов, личность проявляет творческую активность, выражает, осознает, проецирует, преображает, сопереживает, перерабатывает эмоции, чувства, что в целом способствует формированию стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и устойчивости. В конечном итоге решается задача сохранения здоровья эмоционального, физического, психического.

Необходимо отметить, что арт-практики, стимулирующие развитие ЭУ, представлены различными формами искусства, такими как рисунок, живопись, скульптура, музыка, танец и драматургия. Арт-технологии представлены различными формами искусства, такими как рисунок, живопись, скульптура, музыка, танец и драматургия. Арт-технологии представлены различными формами искусства, такими как рисунок, живопись, скульптура, музыка, танец и драматургия. Далее перечислим основные виды арт-практик, используемых в качестве развития ЭУ личности и более подробнее, в связи с проблематикой нашего исследования, остановимся на изобразительных арт-практиках.

Одним из видов использования искусства для формирования ЭУ педагога является *музыкальные арт-практики*. Музыка имеет сильное воздействие на эмоции и может быть использована для создания спокойной, расслабляющей атмосферы. В то же время определенный характер музыки может тонизировать, активизировать эмоции.

В ряде научных исследований доказано положительное влияние музыки на эмоциональную сферу личности. Так в работе Губиной С.Т. изучена проблема профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных психологических средств воздействия. Автором разработан организационно-методический комплекс музыкальных психологических средств профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов, разработаны циклы музыкальных психологических средств воздействия, описана методика их использования с учётом постановки индивидуальных задач в условиях профессиональной деятельности [31].

Блиновой О.А. выявлены особенности проведения психо-коррекционной и психотерапевтической работы с отдельными профессиональными группами (психологами, педагогами и музыкантами-исполнителями). Заслугой ученого является то, что она разработала комплексную методику личностно-ориентированной музыкальной психотерапии, куда вошли программа «Мир музыки» и «Банк техник», а также описала схему процесса музыкальной психотерапии и представила практические формы реализации разработанной методики [8].

Также стоит отметить значимость *танцевальных арт-практик* в процессе формирования ЭУ педагога. Танец не только помогает выразить чувства через движение, но и позволяет освободиться от напряжения в теле и привести его в состояние расслабления. Занятия танцевальными практиками могут помочь педагогам справиться со стрессом, повысить самооценку и самовыражение, а также улучшить физическую форму.

Влияние танцевальных практик на эмоциональную сферу педагогических работников специально в научном мире пока не изучалось. Однако исследования, проведенные в смежных психологических областях, доказывают

положительное влияние музыкальных техник на эмоциональную сферу личности. Так, например, Н.Ю. Оганесян, исследуя использование танцевальной терапии в реабилитации психотических расстройств, раскрыла теоретико-методологические аспекты изучения телесной и танцевальной терапии, разработала и апробировала комплекс методик для выявления эффективности танцевальной терапии психотических пациентов; описала и внедрила в практику техники танцевальной терапии и выявила позитивные изменения телесных, психоэмоциональных проявлений в процессе танцевальной терапии [86].

Целью исследования Каневской Н.В. явилось изучение возможности использования структурированного танца как средства изменения психических состояний и отношений в подростковый период. Автором разработана программа тренинга с использованием структурированного танца, раскрыты индивидуальные особенности двигательной активности подростков в танце; выявлены возможности использования структурированного танца для закрепления навыков общения на невербальном уровне, проявления адекватных эмоций в процессе коммуникации. В исследовании доказана положительная динамика влияния структурированного танца на психические состояния подростков, в том числе эмоциональные [54].

Кроме того, использование *арт-практик, связанных с драматизацией*, может быть полезным инструментом для педагогов. Драматизация предлагает возможность играть различные роли, выражать эмоции через актерское мастерство и экспериментировать с различными ситуациями. Это помогает педагогам развивать эмпатию, улучшать коммуникативные навыки и находить способы управления своим эмоциональным состоянием. Анализ научных работ свидетельствует об отсутствии системных исследований в области использования практик драматизации в качестве средства развития эмоциональной сферы личности педагогов, однако встречаем отдельные исследования, в которых авторы обращаются к практике драматизации. Например, в исследовании Бережной М.С. разработана и апробирована программа социокультурной адаптации молодежи в процессе художественно-творческой деятельности в

вузе, в рамках которой широко использовалась драматизация. Автор доказывает значительные адаптационные возможности драма-терапии [7].

В контексте социокультурной адаптации подростков Фузейникова И.Н. разработала театральную-педагогическую модель, направленную на развитие межличностных и внутриличностных процессов в подростковой группе, в которой эмоциональные взаимодействия играют определяющую роль. Автору удалось также доказать положительное влияние театральной деятельности на социокультурную адаптированность подростков [127].

Изобразительные арт-практики представляют собой широкий спектр творческих методик: живопись, рисование, лепка, коллажи и другие формы художественного выражения. Благодаря свободному и неформальному подходу к процессу создания произведения изобразительные арт-практики позволяют человеку полностью погрузиться в свое внутреннее мироощущение и выразить его через цвета, формы и текстуры.

Рисование является одним из самых универсальных способов выражения себя. Однако рисунок не только помогает нам выразить наши внутренние миры, но и имеет особую роль в формировании ЭУ. Роль рисунка в формировании ЭУ заключается в нескольких аспектах. Во-первых, рисунок помогает нам осознать, осмыслить и распознать свои эмоции. Во-вторых, рисунок дает возможность выразить эмоции, которые личность не может или не хочет выразить словами. Несмотря на то, что некоторые эмоции слишком сложны и интенсивны для описания, через рисунок мы можем передать их на бумаге. Это помогает освободиться от негативных эмоций и облегчить свое состояние. Третий аспект заключается в том, что рисунок позволяет переживать и обрабатывать эмоции безопасным способом.

Важно то, что рисование даёт возможность выразить и обработать эти эмоции в безопасной и контролируемой среде. Также рисунок может быть использован как инструмент саморегуляции эмоций. В процессе рисования внимание фокусируется на процессе создания работы, что помогает расслабиться, снизить уровень стресса и восстановить эмоциональное равновесие. Наконец,

рисунок может быть использован как инструмент саморегуляции эмоций. Когда мы занимаемся рисованием, наше внимание фокусируется на процессе создания работы и отвлекается от повседневных проблем. Это помогает нам расслабиться, снизить уровень стресса и восстановить эмоциональное равновесие.

Наряду с рисованием одним из таких методов является *живопись*, которая позволяет выразить свои чувства на холсте или бумаге. Использование различных красок, текстур и линий помогает передать эмоциональный опыт и создать особую атмосферу. Также стоит отметить метод абстрактного искусства, который позволяет выразить сложные эмоции без использования конкретных образов. Это дает возможность полностью погрузиться в процесс творчества и осознать свои эмоциональные состояния.

Еще одним важным методом является рисование мандал. *Мандала* - это символическое изображение, которое помогает улаживать конфликты и гармонизировать эмоции. Рисование мандалы способствует сосредоточению внимания, расслаблению и саморазвитию. Также в качестве арт-практики, влияющей на эмоциональную сферу, является скульптура. Создание трехмерных форм позволяет физически ощутить свои чувства и пережить процесс преобразования негативной энергии в положительную.

В последнее время распространение получила арт-практика коллажа, которая предполагает использование различных материалов: фотографий, бумаги, ткани и других предметов для создания композиции, которая может отражать определенную эмоцию или переживание. Коллаж может служить способом отработки негативных эмоций или создания символических образов для работы над текущими эмоциональными переживаниями.

Таким образом, роль изобразительных арт-практик в формировании эмоциональной сферы заключается в том, что они дают возможность личности осознать и ощутить свои эмоции более глубоко, освободиться от негативных эмоций и стресса. Через активное творчество можно выразить гнев, печаль или страх, что помогает очиститься от накопившихся негативных эмоций и привести внутреннее состояние к балансу. Они помогают лучше понять и управлять

своими эмоциями, развивают чувство эмпатии, формировать эмоциональную устойчивость.

В определении видов конкретных арт-практик мы придерживаемся позиции Е.А. Тупичкиной [118], которая выделяет следующие виды, связанные с влиянием на эмоциональную сферу личности, направленные на:

- гармонизацию и стабилизацию эмоционального состояния, психологическую поддержку позитивного эмоционального фона;
- выражение, проживание и трансформацию нежелательных эмоций;
- освоение способов расслабления, овладение навыками управления эмоциями, снятие негативных эмоциональных состояний;
- понимание своих сильных сторон, формирование ЭУ;
- повышение самооценки, решение проблем, преодоление трудностей и препятствий;
- развитие коммуникативных способностей в совместной изобразительной деятельности.

Анализ научных исследований свидетельствует, что арт-практики эффективно зарекомендовали себя в подготовке будущих педагогов, в том числе в сфере эмоционального развития будущих специалистов. Такие известные ученые, как Т.Г. Глухова, Л.Д. Лебедева, Н.Е. Пурнис, С.В. Старикова и др. исследуют возможности использования арт-терапии и соответствующих методов в профессиональной подготовке педагога. Так, Л.Д. Лебедева, хотя и непосредственно не изучает аспект влияния практик арт-терапии на эмоциональную сферу личности педагога, но демонстрирует необходимость арт-педагогической подготовки учителя, моделирует процесс инновационного арт-терапевтического образования учителя [60]. В своем исследовании Н.Е. Пурнис изучает возможности арт-терапии в психологическом обеспечении деятельности менеджера, разрабатывает инструментарий психологической коррекции и развития профессиональной деятельности - арт-терапевтическую программу, обеспечивающую психологическое здоровье личности, в которой большое

внимание уделяется эмоциональной сфере. Проведенные ею исследования, в частности, доказывают необходимость использования методов арт-терапии, направленных на гармонизацию эмоционального состояния личности, арт-практик, предупреждающих эмоциональное неблагополучие и обеспечивающих ее психическое здоровье [94].

Близко к вышеотмеченным идеям исследование Т.Г. Глуховой, которая также актуализирует проблему формирования профессионального здоровья педагогов средствами арт-терапии. В своей работе автор научно обосновывает и практически доказывает возможность использования социально-психологического тренинга арт-терапевтической направленности, в ходе которого наряду с развитием способности к самопринятию, самораскрытию, творческому самовыражению, преодолению поведенческих стереотипов происходит также развитие эмоциональной и поведенческой гибкости [29].

Кроме того, большую роль средствам АРТ-технологий в развитии профессиональной компетентности будущего педагога (социального педагога) отводит Старикова С.В. Ученый разрабатывает теоретические подходы к развитию профессиональной компетентности будущих социальных педагогов средствами арт-технологий, ориентированных, в том числе, на развитие у них наряду с другими эмоционально-мотивационного компонентов личности будущего педагога. Светлане Владимировне удалось реализовать на практике и на диагностической основе обосновать определенные ею условия эффективного использования арт-технологий в профессиональной подготовке и разработать научно-методические рекомендации в адрес учреждений профессионального образования по их применению в процессе подготовки студентов к социально-педагогической деятельности [119].

Шкиль И.Е. изучала возможности использования социально-психологических арт-технологий в формировании коммуникативной компетентности студентов технических вузов. В своем исследовании она, в том числе, акцентировала внимание на эмоциональном компоненте коммуникации. Исследователь раскрывает специфику такого рода арт-технологий и доказывает, что они

формируют механизмы эмоциональной саморегуляции, способствуют изменению мировосприятия и системы отношений, тем самым позволяют более полно реализовать возможности профессионально-личностного и компетентностно-творческого развития за счет слияния творчества и коррекционной арт-практики [143].

В последние годы стали развиваться и внедряться в практику новые методы, виды арт-практики, направленные на работу с эмоциональной сферой. В качестве такого метода можно назвать метод нейрографики, автором которого является П.М. Пискарев. В настоящее время проведен ряд психологических исследований, которые доказывают высокую эффективность использования нейрографики в качестве средства эмоционального развития и коррекции, в частности формирования ЭУ. Приведем примеры диссертационных исследований в данном направлении. О.А. Савельева изучила психологические основы нейрографики, доказала возможности использования данного метода в качестве средства коррекции психических состояний личности [100]. Н.Н. Зорина исследовала развитие эмоционального интеллекта женщин средствами нейрографики и обосновала метод нейрографики как способ развития эмоционального интеллекта, разработала программу развития эмоционального интеллекта женщин [48].

Возможность построения внутренней гармонии посредством методов нейрографики была изучена Комаровой И.Ю. Автор выявила особенности процесса построения «внутренней гармонии» посредством интегративного авторского метода, разработанного на основе нейрографики. Также можно назвать отдельные опубликованные результаты направлений практической деятельности следующих исследователей: использование нейрографики в преодолении синдрома эмоционального выгорания у педагогов (К.Ю. Кравцова), управление коммуникациями с помощью нейрографики (Л.Ю. Абрамова) и др.

В процессе анализа научных исследований, посвященных проблеме использования арт-практик в профессиональной подготовке будущих педагогов как средства развития их эмоциональной сферы, в частности ЭУ, мы

обнаружили ряд исследований, в которых использовались средства художественного творчества в профессиональной подготовке для решения выше отмеченной задачи. Так, например, И.В. Лопаткина, раскрывая психологические основания и технологию включения художественного творчества в процесс профессионального становления студентов, также доказывает позитивное влияние творческой деятельности на эмоциональную сферу личности [65].

Необходимо отметить, что данный подход чаще всего раскрывается применительно к подготовке педагогов, подготавливаемых к художественно-творческим видам деятельности (учителей музыки, музыкальных руководителей, учителей изобразительной деятельности и пр.). В качестве примера можно привести исследование Гильман Р.А., которая рассматривала процесс развития творческой активности личности студента в системе высшего художественно-педагогического образования, делая акцент на декоративно-прикладном искусстве, которая она представляла в качестве базового компонента развития творческой активности студентов. Наше внимание привлекло обращение Р.А. Гильман к аспекту формирования эмоциональной сферы в структуре личности будущего педагога и использование в этих целях арт-практики, связанной с игровой кукольной культурой. Исследователь доказала ее влияние на эмоциональное воздействие на творческую активность личности художника-педагога в процессе обучения декоративно-прикладному искусству [28].

Также можно назвать и другие исследовательские работы в рамках рассматриваемого подхода: это и изучение профессиональной подготовки будущего учителя на основе взаимосвязи педагогической и художественно-эстетической деятельности Н.Н. Шевченко, исследование совершенствования художественно-педагогического мастерства учителя-художника в системе повышения – квалификации Ж.А. Сечиной и многие другие.

Таким образом, проведенное теоретическое исследование позволило на основе доминирующих механизмов влияния на эмоциональную сферу личности выделить следующие методы и психолого-педагогические практики, используемые в отечественном профессиональном образовании: *социально-*

педагогические практики, к которым можно отнести групповые дискуссии, деловые игры, кейс-методы тренинги, *психофизические практики*, представленные специальными физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, самовнушением, психофизическими тренировками, медитативными практиками; и *художественно-творческие практики*, представленные группой практик, основанных на различных видах искусства (музыкальные, танцевальные практики, связанных с драматизацией), а также группой изобразительных арт-практик. Анализ научных исследований свидетельствует, что арт-практики эффективно зарекомендовали себя в подготовке будущих специалистов, в том числе в сфере эмоционального развития.

Исходя из вышесказанного, мы можем констатировать, что в науке изучаются, а в практике профессиональной подготовки востребованы методы, практики, которые влияют на эмоциональную сферу студентов, формируют эмоциональную устойчивость будущих педагогов. Необходимо отметить, что в России в последнее время возрос интерес к восточным, в частности, китайским практикам, благотворно влияющим на эмоциональное состояние личности, в том числе на выработку ЭУ. Данные практики положительно зарекомендовали себя во всем мире. В российском образовании сегодня делаются первые шаги по их изучению и внедрению в профессионально-педагогическое образование. Сказанное мотивировало нас на изучение возможностей использования восточных художественных и оздоровительных практик в формировании ЭУ будущих педагогов. Об этом речь пойдет в следующем параграфе.

1.3. Потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании эмоциональной устойчивости личности

Китайская культура богата и разнообразна. Китайская культура известна своим богатым наследием культурных и оздоровительных практик, которые

пронизаны восточной философией, подчеркивающей значимость эмоционального благополучия, и имеют не только эстетическую, валеологическую ценность, но и играют важную роль в развитии эмоциональной сферы личности. Сегодня во всем мире проявляется неподдельный интерес к культурным и оздоровительным практикам Китая, которые оправдали себя на родине как эффективные средства сохранения физического, психического, социального здоровья человека, обеспечения эмоционального благополучия личности, снятия эмоционального напряжения и формирования эмоциональной устойчивости.

В связи с проблематикой данного исследования рассмотрим самые популярные культурные и оздоровительные практики, получившие широкое распространение во всем мире и вызывающие большой интерес в России, которые благотворно влияют на эмоциональную сферу личности в целом и способствуют формированию ЭУ.

В рамках нашего исследования культурные арт-практики интересуют нас как средство формирования ЭУ личности, развития умений удерживать эмоциональные реакции, поведенческие действия, развития навыков сохранения эмоционально устойчивых и равновесных состояний в процессе деятельности. К таким китайским арт-практикам мы относим: *китайские графические практики (каллиграфия, живопись У-син), оздоровительные практики упражнения Цигун*, которые содержат арт-терапевтический и психолого-педагогический потенциал в развитии ЭУ личности.

К культурным китайским практикам мы относим художественные культурные практики, прежде всего, практику *каллиграфии*. Анализ искусствоведческой литературы, опыт использования каллиграфии в мировой практике доказали позитивное влияние каллиграфического рукописного письма на эмоциональную сферу личности.

«Каллиграфия» (καλλιγραφία) – слово, составленное из элементов «кал-лос» – «красота» и «графо» – «писать», «искусство оформления знаков в экспрессивной, гармоничной и искусной манере» [121]. В Китае каллиграфия занимает высокий статус среди пластических искусств, приравнивается к

живописи и поэзии, является стилеобразующей в художественной практике. Известно, что одним из первых каллиграфов в истории Китая был Ли Си (около 220 г. до н.э.).

Необходимо отметить, что в Китае каллиграфия используется в психотерапевтических целях как метод психотерапевтической саморегуляции, как вид арт-терапии – каллиграфотерапии [160]. Неслучайно китайская каллиграфия называлась «Дзен-каллиграфия» и являлась техникой выражения эмоций, медитацией кисти, которая может помочь достичь расслабления и гармонии тела и ума. Эффекты каллиграфической терапии, отмечает Генри Као, состоят в том, что она способствует физиологическому расслаблению, эмоциональному спокойствию и учит согласовывать действия в сообществе [161]. Производя мазок, человек концентрирует внимание на движении кисти, отстраняется от своей проблемы, у него происходит «замедление» и «сосредоточение», что таким образом, способствует физическому расслаблению (дыхание становится равномерным, пульс замедляется, мускульное напряжение уменьшается и т.п.), эмоциональному успокаивающему эффекту («успокаиваются психические процессы») [161].

Необходимо отметить, что такие эффекты в обеспечении ЭУ обусловлены переключением внимания на кисть, ее движение («танец на бумаге», «медитация кисти») и переключения с беспокоящих мыслей на конкретные монотонные действия, что обеспечивает гармонию ума и тела [157]. Психологический потенциал китайской каллиграфии заключен в том, что она способствует физическому расслаблению, балансу физического и психологического функционирования, достижению внутренней красоты души и духа, позволяет «возвращаться к внутреннему сердцу и осматривать себя» [122] и за счет этого происходит гармонизация эмоционального состояния, формирование ЭУ.

Необходимо отметить, что одной из главных особенностей китайской каллиграфии является то, что каждый символ имеет свой уникальный стиль написания, который отражает его смысл и эмоциональное содержание.

Поэтому, при написании каждого символа человек может сфокусироваться на определенной эмоции, что помогает ему передать свои чувства и настроение.

Кроме того, сам процесс написания символов также играет важную роль в развитии эмоциональной сферы личности, поскольку для этого используются специальные кисти и чернила, которые позволяют художнику контролировать интенсивность и тон каждого штриха, что требует от него сосредоточенности, терпения и внимания к деталям. Многочасовая практика написания символов также помогает успокоиться и расслабиться. Она стимулирует процесс медитации, который способствует улучшению состояния психического благополучия, эмоционального равновесия, умению контролировать свои эмоции и способствует развитию ЭУ.

Позитивное влияние каллиграфии на эмоциональную сферу доказано не только многолетним опытом китайской практики, но подтверждено научными исследованиями, проведенными в Китае. Так, например Хэ Сяоцин в своем диссертационном исследовании проанализировала влияние обучения каллиграфии на четыре аспекта культурной уверенности (культурное познание, культурные эмоции, культурная воля и культурное поведение) и обнаружила, что обучение каллиграфии оказывает благоприятное воздействие на эмоциональную уверенность и устойчивость учеников [129]. Чжэнь Чжэнь проведено исследование, доказывающее влияние обучения каллиграфии на эмоции детей, оставшихся без попечения родителей в сельской местности. По мнению автора, который работал с детьми оставшихся без попечения родителей, обучение их каллиграфии позитивно влияет на эмоциональное состояние детей. [137]. Цзян Сяофан, который проводил изучение психологических основ каллиграфии в начальной школе, сделал вывод о том, что она способствует академическому развитию и снижает уровень проблемного поведения у детей младшего школьного возраста за счет гармонизации эмоционального состояния [131].

Кроме того, можно привести результаты исследований, представленных в монографиях и научных статьях, которые подтверждают потенциал каллиграфии во влиянии на эмоциональную сферу личности. В качестве примера

можно привести монографию Цзян Сяофан, раскрывающую психологическое исследование обучения каллиграфии в начальной школе [131].

Также заслуживают внимания научные статьи, раскрывающие влияние каллиграфии на эмоциональную сферу. Анализ источников, опубликованных в международных изданиях, свидетельствует о доказательстве благотворного влияния каллиграфии на эмоциональные переживания детей развивающихся как в соответствии с психологической нормой (Чжоу Бинь, Лю Цзюньшэн, Сань Бяо, Тан Цзинхуа, Ли Чункай, Ли Цзингуан и др.) [135; 136], так и на детей с ограниченными возможностями здоровья: умственно отсталыми детьми, детьми-аутистами (Дай Вэньцзе, Юй Вэнь) [32; 146]. Особый интерес вызывают научные материалы, посвященные использованию каллиграфии в студенческой среде. Изучить эмоциональную регуляцию студентов военных вузов с помощью обучения каллиграфии удалось Ло Чжэнсюэ, Мяо Данмин, Гао Динго, Ван Гуансянь, Ань Чао [64]. Ученые описали влияние обучения каллиграфии на преодоление негативных эмоций студентов военных колледжей. Исследование показало, что обучение каллиграфии кистью может оказывать хороший эффект регулирования эмоций на преодоление невротических состояний, тревогу, депрессию, враждебность и т. д., которые могут проявляться у студентов.

Арт-терапевтическим потенциалом характеризуется и *китайская живопись*. Китайские мудрецы утверждали: «Рисую, вы уже работаете над собой». Китайская живопись отличается большим количеством отрывистых линий, точек, мазков, связью с каллиграфией, в Китае их называют «родными сестрами». В основе китайского изобразительного искусства лежит линия, раскрывающая смысл всего изображения.

Для китайской живописи, уходящей своим происхождением в глубину веков, характерно не точное копирование и изображение реальных объектов, а их символическое значение. На китайскую живопись оказали влияние философские идеи конфуцианства, даосизма, дзэн-буддизма, составляющие основу

китайской духовности и определяющие психологическое их влияние на личность.

Так, *конфуцианство* призывает к сдержанному выражению эмоций, отражает идею «красоты гармонии», «гуманности и справедливости», «доброжелательности», в связи с чем в сюжетах традиционной китайской живописи почти не встречаются эмоционально отрицательно заряженные темы (например, темы войны и пр.), что создает позитивное эмоциональное впечатление [141].

Дзэн-буддизм – философия, повлиявшая на китайскую живопись, утверждающая красоту и пустоту мира [171]. Идеи Дзэн требуют от художника пребывать в состоянии «здесь и сейчас» - максимально концентрироваться на процессе изобразительной деятельности. Данное философское учение породило медитативные практики, включающие в себя медитации с концентрацией на объекте или мысли («состояние одной мысли»), и процесс рисования, от которого художник получает удовольствие, согласно этому учению, превращается в своеобразную медитацию. Такая концентрация на совершенном объекте ведёт к успокоению ума, спокойствию и контролю над собой.

Даосизм – философское течение о потоке вечного изменения и развития: бытие превращается в небытие, действие. Дао - борьба противоположностей, «единство человека и природы». Мировоззрение *даосизма*, в основе которого лежит философское учение о Дао, ориентировано на интуитивное постижение естественной гармонии в природе, на стремлении человека «поддерживать гармоничные отношения к природе» [130]. Китайская философия Дао базируется на законе взаимодействия двух полярных энергий, находящихся в балансе: «инь» (женской) (темная, лунная, холодная, пассивная, обтекаемая, мягкая,двигающаяся вниз); «ян» (мужской) (светлая, солнечная, жаркая, активная, проявленная,двигающаяся вверх).

Поскольку гармонию «Инь» и «Ян» обеспечивает энергия «Ци», уоторая в картинах передается специальными техниками изображения. Взаимодействие Инь и Ян обеспечивает пять преобразований потока энергии, Пять Движений (Пять Элементарных Фаз Энергии), Пять Стихий в Природе: Дерево,

Огонь, Земля, Металл и Вода. Именно в китайской живописи пять движений кистью, пять мазков создают красоту указанных пяти первоэлементов и эмоционально выражают тот или иной элемент.

Одной из древних практик в китайской живописи кистью, основанием которой являются выше отмеченные философские идеи, является *стиль Гохуа* - «живопись нашей страны» – это соединение каллиграфии, поэзии, живописи и особой техники передачи образов природы в жанрах портрета, пейзажа. В данном стиле живописи используются уникальные материалы: рисовая бумага сюань, минеральные краски, китайская тушь и кисти из шерсти козы и/или волка.

Стиль Гохуа одновременно сочетает несколько противоположностей: большое и малое, длинное и короткое, темное и светлое и т.п. Композиция живописного полотна строится на точном расчете соотношения частей к целому, не заполняющих пространство в картине. Стиль Гохуа представлен двумя стилевыми направлениями: Гунби и Се-и, где Гунби - «тщательная кисть», а Се-и - «свободная кисть, смелые штрихи, монохромность». Исследователь китайской живописи Е.В. Завадская писала: «Се-и – это передача художником своего мира и фиксация своих идей, а не репродуцирование действительности» [Цит. 43, с. 14].

Более доступная и простая версия стиля китайской живописи Гохуа, и в то же время соответствующий духу Дзэн, представлена в современном варианте живописи *У-Син* (конец XX в.). Основные принципы данного вида живописи разработал и адаптировал к пониманию россиянами в конце 90-х годов XX века художник Максим Парнах, которые позже доработал Андрей Щербakov [41; 145]. Художники систематизировали мазки китайской живописи Гохуа в соответствии с метафизикой У-Син и разработали основы техники живописи, которая, как отмечалось выше, получила название У-Син. Такая адаптация техники, по мнению художников и педагогов, позволяет легко и быстро освоить живописи Гохуа.

Кратко остановимся на характеристике системы даосской натурфилософии 5-и элементов у-син. У-Син - это 5 движений, пять жизненных качеств и энергий, перемен всего неживого и живого (рисунок 1).

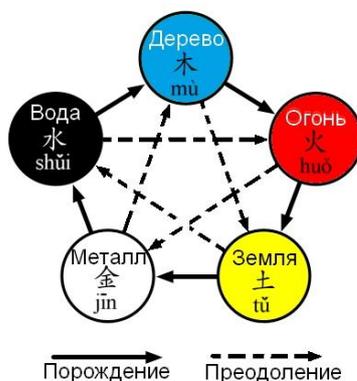


Рис. 1. Пять элементов У-Син

На рисунке видно, что элементы (дерево, огонь, земля, металл, вода) находятся в постоянном взаимодействии друг с другом. И именно это взаимодействие в конечном итоге уравнивает их. Все элементы описывают два цикла: порождающий (изображен сплошными линиями) и преодолевающий (изображен прерывистыми линиями). По числу элементов в живописи У-Син имеются пять перводвижений, которые, по сути, являются языком этой живописной традиции.

Чтобы нарисовать что-либо, необходимо почувствовать стихию этого объекта, увидеть его истинную природу, а значит, передать соответствующее эмоциональное состояние. В данной технике основой является движение. Эта живопись выступает техникой рисования «одним движением»: не случайно, иероглиф «Син» означает «движение».

Художник использует У-Син, применяя ритм дыхания и движения (так, ускорение мазка делается на выдохе); пауза либо замедление движения – это вдох. Художники с помощью движения кисти создают уникальную энергию объекта или явления (птица - движение быстрое, соотносить форму мазка и форму объекта, отражает связь между формой объекта, энергией объекта, и энергией самого художника. В этом и скрыт релаксирующий смысл произведения и способ разрешения психологических проблем человека, имеющего

ограниченность движений (напряжение, скованность), которая вызывает эмоциональное напряжение, раздражительность.

В рисовании в стиле У-Син отрабатываются навыки не только расслабления, но и концентрации ума, внимания. Эффекты влияния данного стиля живописи на эмоциональное самочувствие человека заключены в том, что при расслабленности мышц растягивается позвоночник, выравнивается осанка, тем самым нормализуется поток энергии за счет того, как отмечала Ван Люси, что «кисть держат специальным образом - рука расслаблена от плеча до самых кончиков пальчиков» [18].

Живопись У-Син в современных исследованиях определяется как техника саморазвития, эмоциональной саморегуляции, сочетающая приемы живописи Гохуа и систему 5-и элементов У-Син, раскрывающая внутреннюю сущность изображенной формы. Арт-терапевтическое влияние живописи У-Син определяется работой личности над собой, над гармонизацией своего эмоционального состояния. Рисующий человек приводит в соответствие воспринимаемый образ, мысли о нем, действия в создании образа, что и сбалансирует, гармонизирует эмоции. Прорабатывая мазки, рисующий развивает положительную энергию в себе, преодолевает скованность, негативные внутренние состояния. Если тело и движения человека скованы, то рисующий не достигнет красоты изображенного образа и не сможет самовыразиться в коммуникации, в поведении, в деятельности. В этом смысле можно говорить о живописи У-Син как о телесно-ориентированной психотерапии.

Неслучайно обучение рисованию по методике У-Син осуществляется через движение: обучающиеся усваивают навык движения рукой, пальцами, кисточкой, получая разные следы-мазки на бумаге, каждый со своей энергией, что позволяет им чувствовать различные энергии и развивать интуицию [116]. Посредством живописи У-Син можно решить арт-терапевтическую задачу контроля и управления своими эмоциями. Живопись У-Син создает связь эмоций с потоком жизненной энергии и активирует энергию каждого органа, что направлено на уравнивание эмоциональной энергии органов и

превращение отрицательных эмоций в положительные согласно теории китайской медицины и общей системой У-Син. (таблица 1).

Таблица 1

Соответствие «Стихий» У-Син и Энергий Эмоции

«Стихии» У-Син и Органы	Негативные Эмоции	цветы	Позитивные Эмоции
Дерево (печень)	Гнев	зелёный	Целеустремлённость
Огонь (сердце)	Ярость, Ненависть	красный	Радость, Любовь, Сочувствие
Земля (желудок)	Беспокой- ство, Нервоз- ность	жёлтый	Спокойствие, Уверенность
Металл (лёгкие)	Грусть	белый	Ясность
Вода (почки)	Страх	чёрный	Нежность

Согласно закону пяти элементов (порождения и разрушения) видно, что переживаемые эмоции являются индикаторами баланса/дисбаланса пяти энергетических движений человека, указывая на определенные физические заболевания или возможность их развития. В случае «застревания» в переживаемых эмоциях может вызвать блокировку путей движения энергии, что может привести к хроническим физическим спазмам и эмоциональным расстройствам, живопись У-Син выступает арт-практикой «разблокировки» эмоционально-телесных зажимов, «сброса застрявшей» энергии, балансировки жизненной эмоциональной ситуации. Так об этом свидетельствует восточная философия.

Учитывая то, что китайская живопись оказывает сильное визуальное воздействие, нельзя не признавать тот факт, что различные эмоции

выражаются различным цветом линий, а значит, можно создавать произведения искусства, вызывающие различные эмоциональные реакции, которые, как правило, полны спокойствия и глубины. Работа тушью может стать отличным способом освобождения и трансформации негативных эмоциональных состояний, делая их такими же туманными и прозрачными, как тушь или чернила.

В живописи У-Син арт-терапевтический ресурс оздоровления проявляется в возможности снижать эмоциональную возбудимость, восстанавливать душевное равновесие. В ходе занятий живописью у обучающихся появляются творческие способности, они получают эстетическое наслаждение от результатов деятельности, тем самым актуализируются внутренние ресурсы личности, самостоятельность и происходит гармонизация интеллектуальной, творческой, эмоциональной сфер. В то же время живопись У-Син дает возможность обучающимся почувствовать себя творцом, создающим себя вместе с картиной, – каждый из пяти мазков формирует в рисующем необходимую ему черту характера, определенную эмоцию.

Таким образом, обобщая вышесказанное о художественных видах китайского искусства (китайская каллиграфия и китайская живопись), отмечаем, что изобразительная деятельность на Востоке обладает не столько художественным, образовательным, сколько оздоровительным, психотерапевтическим потенциалом для развития личности и сбережения ее здоровья:

- уравнивает физические качества личности и ее двигательные умения (сенсорно-моторная подвижность рук, зрительная активность и др.);
- балансирует эмоциональные реакции, состояние и поведение (сосредоточение, равновесие, успокоение, целенаправленность и др.);
- гармонизирует интеллектуальные процессы (ассоциативное и образное, креативное и критическое, логическое и вербальное мышление);
- обеспечивает единение духовного мира человека (сосредоточенность на собственном внутреннем мире, на его совершенствовании) и мира Вселенной (проживание ситуации «здесь и сейчас», ориентация на приспособление к «космическому ритму»).

Все вместе взятое способствует выработке ЭУ личности. Именно поэтому на Востоке и во многих европейских странах художественные китайские культурные практики с каждым днем набирают все большую популярность, приобретают почитателей и учеников и используются как метод развития не только художественно-творческих способностей, но и эмоциональной сферы, гармонизации эмоционального состояния личности в достаточно сложной современной социальной ситуации. Уроки каллиграфии в Китае преподаются в детских садах, школах, в профессиональных образовательных организациях и даже на производстве. Нужно отметить, что китайские культурные художественные практики (каллиграфия, живопись и др.) сегодня широко применяется не только в Китае, но и в Японии, Корее, а также становится все более востребованными в европейских странах, в том числе и в России.

В современных исследованиях описывается эффективность влияния восточных оздоровительных практик на эмоциональную сферу личности, в профилактике стрессовых состояний, в управлении эмоциями [15; 147; 162]. В экспериментальной психологии подтверждено взаимовлияние физиологического и психоэмоционального состояний личности [49; 51]. Китайские практики создают условия для развития саморегулирующих способностей человека, восстановления целостности личности, равновесия организма, нормализации активной деятельности функциональных и регулирующих систем организма, сохранения целостности организма и равновесия с окружающей средой. М. В. Роттер, Гаваа Лувсан отмечают, что китайские оздоровительные практики концентрируют внимание к гармоничным движениям ладоней, тем самым снимают эмоциональное напряжение в различных частях тела, обращая внимание как на каждый жест и движение, так и всего тела [99; 66].

В качестве одной из китайских оздоровительных практик определена культурная практика *Цигун*, направленная на сохранение психического здоровья человека, на поддержку лиц, занятых в стрессогенных профессиях в XXI веке. Практика Цигун считается проявлением практик традиционной китайской медицины и обладает оздоровительным эффектом [15]. В течение

тысячелетий данный метод практиковался как средство приобретения здоровья, омоложения и достижения долголетия, снятия психологических трудностей и регулирования эмоциональной неустойчивости и пр.

Данная практика, как и многие другие, базируется на философских основах *даосизма*, представляющего тело человека как гармоничное взаимодействие мужского и женского, в котором протекает жизненная энергия Ци. Эффективность практики Цигун определяется правильной циркуляцией энергии «Ци», сохраняющей здоровье, снимающей «зажатости» в энергетических пространствах физического тела [144]. Цигун поддерживает осанку, помогает плавной смене движения и покоя, уравнивает душевное состояние, способствует гармонизации эмоциональных состояний [44, с. 14].

Цигун (Управление «Ци») определяется А.А. Рабогошвили, как вид физической культуры, средство лечения и оздоровления, способы тренировки психики и сознания [95]; как комплексы упражнений, психопрактик, направленных на оздоровительные и терапевтические цели. Иероглифы означают следующее: «Ци» - дыхание, «Гун» – регулирование дыхания и расположения тела, контроль сознания [43]. Культурная практика Цигун в ряде исследований определяется как искусство саморегуляции, развития человека как личности, развитие ее духа средствами упражнений, стимулирующих иммунную систему и выработку устойчивости организма к стрессам [115].

Эффективность практики Цигун в 70-х гг. XX доказана научными исследованиями с помощью современных приборов (инфракрасное излучение и электрофизиологические показатели), подтвердивших наличие энергии Ци в каналах и ее аномалии [162]. Как утверждают В.М Смоленский, Б.К. Ивлев данная практика обеспечивает «спокойствие, расслабление мышц всего тела и регулирование дыхания» [цит. 115, с. 11]. Данные практики, по их мнению, могут применяться как метод психической саморегуляции в спортивной и образовательной практике [115].

Базовыми техниками, самыми простыми приемами овладения Цигун являются: расслабление тела, направленность внимания вовнутрь, управление

собственным дыханием. Каждая из названных техник выполняет свою роль: расслабление тела приводит к гармонии Ци, к управлению дыханием, что положительно влияет на состояние нервной системы и эмоциональную сферу, и в целом, на профессиональную деятельность. Управление дыханием, как отмечает Л.Г. Белова, – это своеобразный «массаж» внутренних органов, улучшающий кровообращение и работоспособность человека, оказывающий положительное влияние на общее состояние человека [5]. В результате выполнения упражнений и изменений, возникших в организме, головной мозг в значительной степени понижает свою чувствительность к травмирующим действиям. Вышесказанное усиливает значимость контроля правильности дыхания и движений тела для самосохранения своего здоровья.

Важно отметить, что в оздоровительной практике Цигун наряду с движениями, дыхательными упражнениями немаловажная роль отведена *медитации*, связанной с концентрацией внимания по выработке контроля над своими мыслями и эмоциями для оздоровления, умением останавливать «поток сознания», успокоением, внутренней гармонией и прорывом на новый уровень понимания сущности бытия [1]. Медитация в оздоровительной практике Цигун определяется как наблюдение за энергией Ци, за состоянием собственного физического тела, чувствами внутри своего тела. В практике Цигун встречаются разнообразные способы медитации: медитация сидя, стоя, при ходьбе или даже лежа, т.е. применять практику медитации Цигун можно практически в каждый момент бодрствования.

В настоящее время в Китае широкое распространение и официальное признание (в 2003 году) получил комплекс Цигун «8 кусков парчи». Комплекс Цигун «8 кусков парчи» (Ба Дань Цзинь) - это набор независимых и полных оздоровительных упражнений, интериоризованных в теорию китайской медицины «Инь» и «Ян» и теорию меридианов с целью кондиционирования внутренних органов, укрепления мышц и костей, улучшения формы тела и регулирования эмоций и сохранения психического здоровья.

В образовательном пространстве китайские дети с раннего возраста осваивают культурную практику «8 кусков парчи» (Ба Дуань Цзинь). В колледжах и университетах Китая также реализуется данная программа здоровья. В крупных промышленных и финансовых компаниях культурные практики Цигун выступают в качестве трехкратных «физических перерывов» в течении рабочего дня: согласно постановлению Правительства Китая по радио транслируются «тренировочные уроки», оказывающие позитивное влияние на физическое и психическое здоровье людей [144].

Заслуживает внимание экспериментальное исследование, проведенное китайским ученым Мо Гайнэным, которое показало, что шестимесячная программа упражнений "8 кусков парчи" оказала положительное влияние на снижение напряжения, депрессии, гнева и усталости, повышение энергии и самооценки, улучшение настроения студентов, а также их межличностной чувствительности, тревожности и враждебности [179]. Ученый Сун Сяоцзе отметила, что упражнения "8 кусков парчи" оказывают улучшающее воздействие на четыре фактора - соматизацию, межличностную чувствительность, депрессию и тревогу, особенно на фактор тревоги, который значительно улучшился по сравнению с результатами других проводимых курсов физической культуры в вузе [175]. Не случайно в Китае 28 июня 1982 г. Министерство здравоохранения, Министерство образования и Национальная комиссия по спорту издали циркуляр о включении Цигун "8 кусков парчи" в содержание курсов оздоровительной и физической культуры в медицинских вузах.

Исследования Института Цигун доказали, что практика Цигун приводит к эмоциональному благополучию человека, дает эмоциональную стабильность, ЭУ, снижает уровень волнения. Человек, практикующий упражнения Цигун, способен эффективно управлять своим внутренним состоянием, включающим физическое здоровье, мысли и эмоции.

Благодаря значительному оздоровительному и психологическому потенциалу гимнастика Цигун получает популярность и в России. Так, в РУТ (МИИТ) для понижения уровня тревожности и стресса у студентов применяют

на занятиях по физическому воспитанию программу оздоровления с использованием восточных оздоровительных практик (элементы гимнастики йоги, китайская оздоровительная гимнастика «Восемь кусков парчи», гимнастика для рук и ладоней Й. Цуцуми, тибетская гимнастика до-ин и др.) [92]. Результаты исследования свидетельствуют о значительном улучшении показателей у студентов экспериментальной группы: студенты, занимающиеся по экспериментальной методике, стали намного эффективнее справляться со стрессом, несмотря на ситуацию с пандемией COVID-19.

В Сибирском государственном аэрокосмическом университете в рамках факультета физического воспитания и спорта со студентами специальной медицинской группы под руководством М.Ф. Решетниковой реализуется программа специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики Цигун». Данная программа предусматривает выполнение таких оздоровительных упражнений, как: релаксационные и суставные разминки, упражнения на саморегуляцию и упражнения китайской гимнастики Цигун [58]. Полученные результаты проведенного исследования зафиксировали положительное влияние комплекса физической активности на эмоциональную сферу студентов, на их физическое здоровье.

В национальном исследовательском Томском государственном университете разработана педагогическая модель образовательно-оздоровительной деятельности с использованием гимнастики цигун для студентов с отклонениями в здоровье. Опыт внедрения данной модели также свидетельствует о положительных изменениях в состоянии как физического, так и психического здоровья студентов специальной медицинской группы, посещавших физкультурные занятия [155].

Популярность восточных оздоровительных практик среди студентов возросла в связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные в 2020 году в Российском университете транспорта на базе кафедры «Физическая культура и спорт» и в Московском государственном техническом университете имени Н.Э. Баумана на

базе кафедры «Физическое воспитание». Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что восточные оздоровительные практики, в том числе Цигун, способствуют снятию у студентов уровня тревожности, повышению физического и функционального состояний, благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы организма человека, укрепляют иммунитет, помогают снять напряжение и стресс [92].

На базе Уфимского государственного нефтяного технического университета также было проведено научное исследование, направленное на изучение влияния комплекса традиционных упражнений цигун, используемого совместно с классическими методами занятий физической культурой, на биологические показатели организма, на повышение уровня функционального состояния учащихся [20].

В результате проведенного исследования доказано, что у студентов УГНТУ под совокупным воздействием системы дыхания по методике цигун с занятиями физической культурой произошли выраженные позитивные изменения в составе кровеносной системы (исследовался уровень лимфоцитов), что в конечном итоге подтверждается улучшением ряда медицинских показателей общего состояния организма.

Апробированный опыт использования гимнастики Цигун получил научное обоснование ее эффективности в обеспечении эмоционального здоровья личности. В российской науке сегодня изучению китайских оздоровительных систем посвящено определенное количество научных трудов. В работах ряда исследователей оздоровительные практики Цигун рассматриваются целостно и функционально, раскрывая ее теоретическую и практическую значимость в физической культуре, медицине, психологии, педагогике [1; 14; 24; 25], влияние восточных оздоровительных практик на физиологические системы организма.

Особый интерес вызывает научное осмысление опыта использования китайских оздоровительных практик в профессиональном образовании. Обратимся к некоторым примерам. Так, например, Чжан Яцюнь была разработана

педагогическая технология физического воспитания студенток специальной медицинской группы, разработанная на основе гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь, и доказано положительное влияние данной оздоровительной практики на состояние психического здоровья студенток специальной медицинской группы [134].

Доржиева Л.Г. рассматривала восточные системы психофизических тренировок как средство валеологической компетентности будущих востоковедов. Она разработала и реализовала образовательную модель формирования валеологической компетентности студентов, в которой особое внимание уделялось формированию эмоционального здоровья как одной из характеристик валеологической компетентности студентов [38].

Методику занятий гимнастикой тайцзицюань в физическом воспитании студенток вуза научно обосновала А.В. Мурашова. В ее диссертационном исследовании представлена рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: оздоровительные системы физической культуры (тайцзицюань)». В данной системе автор особое внимание уделяет развитию эмоциональной регуляции на основе выполнения физических упражнений [82].

Подводя итоги описанным выше китайским культурным и оздоровительным практикам, отметим, что китайские художественные культурные практики (каллиграфия, живопись У-Син) и оздоровительная практика Цигун оказывают положительное влияние на формирование ЭУ благодаря философским идеям, психофизиологическим механизмам, лежащим в основе данных практик. На рис. 2 системно представлена графическая модель влияния китайских культурных и оздоровительных практик на формирование ЭУ личности.

Таким образом, мы приходим к выводу, что китайская культура, пронизанная философией, подчеркивающей значение эмоционального благополучия и гармонии, имеет богатое наследие, которое включает культурные и оздоровительные практики. Китайские художественные практики (каллиграфия, живопись и др.), имеют не только культурологическую ценность, но и являются

эффективным инструментом для работы с эмоциями и стрессом, обладают психотерапевтическим потенциалом для развития эмоциональной сферы личности, помогают расширить свой эмоциональный опыт, достигая гармонии с самим собой и окружающим миром.

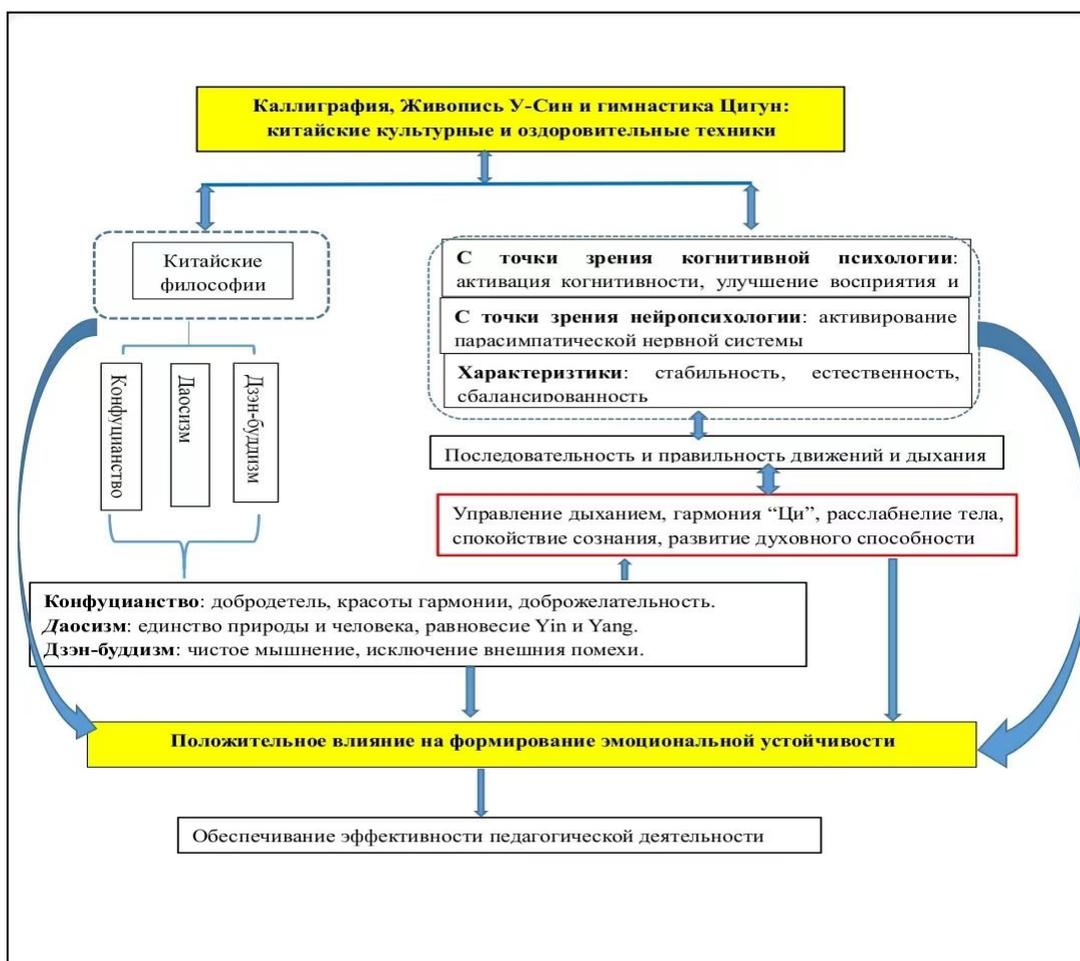


Рис. 2. Графическая модель влияния китайских культурных и оздоровительных практик на формирование эмоциональной устойчивости личности

В настоящее время в России получают широкое распространение увлечение китайской каллиграфией и живописью благодаря не только своим художественно-эстетическим эффектам, но и психологическому влиянию на психику человека. Данный факт нацеливает на исследование особенностей влияния и использования восточных практик в целях развития эмоциональной сферы людей, проживающих на российской территории. Однако анализ отечественных научных источников свидетельствует о том, что данный аспект почти не изучен, исследованию в основном подвержены именно *культурологические*,

эстетические, художественные аспекты рассматриваемых практик. Приведем отдельные примеры.

Так, например, В.Г. Белозерова в своей диссертации произвела комплексное изучение каллиграфической традиции Китая, описала основные исторические этапы развития каллиграфической традиции, изложила основы каллиграфической техники письма, раскрыла ключевые положения каллиграфической эстетики [6]. Лю Гаосян в своей статье представила китайскую каллиграфию как важнейший фактор развития художественно-эстетического воспитания в Китае, раскрыла потенциальные возможности китайской каллиграфии в эстетическом развитии личности [67].

Н.Ф. Яковлева, изучая традиционную китайскую живопись, представила ее периодизацию с древности по настоящее время, рассмотрела жанровое богатство и техническое своеобразие традиционной китайской живописи и обратила внимание на роль традиционной живописи в современной культуре Китая [150]. Диссертация Ван Цинтянь посвящена изучению реалистической масляной живописи Китая на рубеже XX и XXI веков в контексте интеграции восточных и европейских традиций. Исследователю в ходе своей работы удалось раскрыть влияние советского искусства на китайское изобразительное искусство в 50–60-е годы XX века [17]. О.А. Овсянникова изучила возможности обучения школьников технике китайской живописи как средства развития художественно-творческих способностей подростков на уроке изобразительного искусства [85].

Необходимо отметить, что мы не встретили исследований, проведенных на территории России, направленных на изучение возможностей использования культурных китайских практик на эмоциональную сферу личности. Данный факт делает наше исследование актуальным и эксклюзивным.

В целом можно сделать вывод о том, что китайские художественные и оздоровительные практики имеют значительный потенциал в развитии эмоциональной сферы и могут стать ценным инструментом для формирования у будущих педагогов ЭУ, безусловно с учетом этнокультурного фактора,

обуславливающего не только специфику выполнения требуемых манипуляций, действий китайских практик, но и восприятие, понимание их философии. Освоенные практики позволят будущим педагогам самостоятельно сохранять свое здоровье, от которого зависит успех их профессиональной деятельности, предупреждать раннее профессиональное выгорание путем удержания ЭУ в напряженных профессиональных ситуациях взаимодействия с субъектами образовательного процесса. Изучению возможностей и путей решения данной задачи и посвящена опытно-экспериментальная работа.

Выводы по 1 главе

Проведенный теоретико-методологический анализ проблемы исследования, позволил сформулировать следующие выводы.

1. В раскрытии сущности ЭУ в психологии выделяется ряд подходов, среди которых особо значимыми выступает *психофизиологический подход*, который представляет ЭУ как меру чувствительности человека к критическим ситуациям, как психическое свойство и качество личности, определяющее характер эмоционального реагирования на нее. *Поведенческий подход* в характеристике ЭУ акцентирует аспект управления своими эмоциями, что позволяет эффективно решать задачи педагогической деятельности в напряженной ситуации. *Компетентностный подход* ставит задачу рассмотрения ЭУ в контексте педагогической деятельности и выявления особенностей ее формирования у будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. С позиции компетентностного подхода эмоциональная устойчивость рассматривается как интегральное свойство личности педагога, профессиональная компетенция, проявляющаяся в способности сохранять стабильность стенических эмоций и эмоциональных реакций при воздействии разнообразных стрессоров, эффективно решать задачи педагогической деятельности, сохранять здоровье и работоспособность в напряженной, эмоциогенной ситуации, принимать

ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

2. Педагогическая профессия одна из тех, которая отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния работников и поэтому в большей степени подвержена влиянию профессионального выгорания. Данная ситуация определяет необходимость формирования ЭУ у педагогов, в том числе на этапе профессионального образования, разработки эффективных средств и технологий формирования таких ее компонентов, как: *эмоциональный*, который характеризуется степенью выражения эмоционально-психического состояния личности, обеспечивающего эмоциональные реакции, их проявление в неопределенных и экстремальных жизненных и педагогических ситуациях; *когнитивный*, проявляющийся в осведомленности педагога в вопросах ЭУ и средствах управления эмоциональным состоянием; *поведенческий*, отражающий особенности владения и использования техник управления педагогом своим эмоциональным состоянием.

3. В педагогической практике накоплен достаточно значительный арсенал средств формирования ЭУ у педагогических работников. Наибольшую популярность в российском профессиональном образовании получили *социально-педагогические практики*, к которым можно отнести групповые дискуссии, деловые игры, кейс-методы тренинги; *психофизические практики*, представленные специальными физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, аутогенной тренировкой, медитативными практиками; *художественно-творческие практики*, представленные группой практик, основанных на различных видах искусства (музыкальных, танцевальных, практик, связанных с драматизацией), а также группой изобразительных арт-практик.

4. В России в последнее время возрос интерес к Восточным, в частности, китайским практикам, благотворно влияющим на эмоциональное состояние личности, в том числе на выработку ЭУ. К китайским культурным практикам, влияющим на психику человека, можно отнести такие китайские художественные практики, как каллиграфия и китайская живопись Гохуа, в том числе ее

адаптированный стиль русскими художниками-педагогами — живопись У-Син. Основанные на восточной философии техники их выполнения способствуют формированию умений удерживать эмоциональные реакции, сохранять эмоционально устойчивые и равновесные состояния в процессе деятельности, содействуют благодаря специфическому дыханию, связанному с техникой работы кистью, концентрации внимания и физическому расслаблению, балансу физического и психологического.

5. Гармонизации эмоционального состояния, как основы формирования ЭУ способствуют китайские оздоровительные практики, в частности, Цигун. Благодаря специально подобранным символическим движениям, упражнениям Цигун учит управлять не только своим телом, но и внутренним состоянием, включая мысли и эмоции, благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы организма человека, укрепляют иммунитет, помогают снять эмоциональное напряжение и стресс, способствует эмоциональной стабильности, эмоциональной балансировки и эмоциональной саморегуляции, повышению физического и функционального состояния организма. В целом систематические занятия Цигун делают человека более уравновешенным, эмоционально устойчивым благодаря философским идеям, психофизиологическим механизмам, лежащим в основе данной практики.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИТАЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК

2.1. Состояние эмоциональной устойчивости у студентов педагогических вузов на констатирующем этапе эксперимента

В теоретической части мы определили «эмоциональную устойчивость» как профессиональную компетенцию и обосновали ее критерии и показатели обосновали психолого-педагогический потенциал китайских культурных художественных и оздоровительных практик в ее развитии, представили опыт их использования в педагогическом процессе, в том числе профессиональном образовании. В связи с выдвинутой гипотезой нами поставлена задача апробировать данные практики в профессионально-педагогическом образовании в качестве средства развития ЭУ личности будущих педагогов. Решая данную задачу, мы провели педагогический эксперимент, включающий 3 этапа:

1. **Констатирующий этап** исследования предполагал подбор и реализацию методик диагностики ЭУ студентов.
2. **Формирующий этап** исследования предусматривал научное обоснование, разработку и апробацию модели формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных и оздоровительных практик и ее реализацию в ходе профессиональной подготовки будущих педагогов.
3. **Контрольный этап** исследования направлен на анализ результатов изучения динамики развития ЭУ студентов, проверку гипотезы, формулировку выводов проведенного педагогического эксперимента.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с опорой на методологию, включающую общенаучные и частно-научные **принципы исследования:**

1. **Принцип целостного подхода** к изучению феномена ЭУ и проектирования модели формирования ЭУ студентов в процессе их профессиональной

подготовки с учетом формирования определенных в исследовании компонентов ЭУ;

2. *Принцип объективности* позволяющий адекватно подобрать диагностические методики исследования ЭУ студентов и объективно осуществить: анализ, сравнение, синтез, обобщение опытных данных, полученных в ходе исследования;

3. *Принцип эффективности* призывающий стремиться к максимальной результативности и оптимизации процессов формирования ЭУ, разработки оптимальной методики включения китайских культурных и оздоровительных практик в педагогический процесс;

4. *Принцип достоверности*, ориентирующий на поиск таких данных, которые аргументируют истинность выдвигаемых положений относительно формирования ЭУ. студентов, обоснованных в результате проведения опытно-экспериментальной работы по апробации разработанной модели.

Теоретико-поисковая работа была проведена на базе факультета дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», факультет дошкольного и начального образования. Экспериментальная работа проводилась в 2019-2023 годах. За все время в эксперименте приняло участие 120 студентов женского пола 2-3 курсов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Дошкольное образование и Начальное образование», Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование», направленность (профиль) «Начальное образование».

В целях отбора студентов для формирующего этапа эксперимента мы обратились к ним с вопросом: «Знаете ли вы способы достижения положительных эмоций и можете ли быстро восстанавливаться после негативных эмоциональных переживаний?» Результаты опроса показали, что из 120 испытуемых у 58.3% студентов наблюдался высокий уровень эмоциональной неустойчивости. В эксперименте по собственному желанию в течение трех лет из 120

человек добровольно приняли участие 78 студентов (было организовано 3 потока студентов) 2 - 4 курсов дневной формы обучения, которые участвовали в годичном эксперименте, реализованном в рамках факультативной дисциплины и дальнейшей самостоятельной деятельности под руководством преподавателя. Средний возраст студентов составил 20.5 лет. У данных студентов изучался уровень ЭУ (по эмоциональному, когнитивному и поведенческому компоненту) до и после формирующего этапа эксперимента.

Цель констатирующего этапа исследования: выявить исходный уровень ЭУ студентов.

Задачи констатирующего этапа исследования:

1. Обосновать критерии и показатели ЭУ студентов.
2. Осуществить отбор методов диагностики для выявления уровней ЭУ студентов.
3. В целях определения критериев и показателей проявления эмоционального, когнитивного и поведенческого компонента ЭУ выявить их особенности проявления.

Проблему определения критериев, показателей и уровней формирования ЭУ рассматривали в исследованиях Яковлевой, Ю.В. [151], Долгова В.И. [34], Буслаева М.Ю. [13]. Теоретический анализ их работ и собственное вышеуказанное научное обоснование позволили нам выделить следующие критерии для оценки уровней формирования ЭУ:

Чтобы обосновать критерии и показатели ЭУ студентов, мы конкретизировали ЭУ, которые определены в параграфе 1.1.

Критерий рассматривается как признак, на основании которого производится оценка и классификация чего-либо [12]. Показатель — это мера проявления критерия. Его количественная и качественная характеристика может свидетельствовать о различных состояниях какого-либо объекта [11].

В нашем исследовании в качестве критериев выступили компоненты ЭУ, определенные в 1.1. - эмоциональный, когнитивный и поведенческий

компоненты. Далее уточним особенности проявления компонентов и определим показатели их сформированности каждого.

Эмоциональный критерий ЭУ проявляется в психоэмоциональных реакциях и эмоциональных состояниях, переживаниях педагога (тревожности, нервозности, раздражительности, возбудимости, подавленности, тревожности и пр.) в ответ на напряженные (стрессовые), негативно окрашенные ситуации, возникающие в профессионально-педагогической деятельности. ЭУ в данном аспекте будет проявляться в психоэмоциональной стабильности личности, высокими показателями уравновешенности психики и низкой степенью возбуждения нервной системы.

Показателями эмоционального критерия ЭУ педагога в нашем исследовании являются:

- уровень тревожность;
- уровень возбудимости и уравновешенности;
- уровень проявления эмоциональности в стрессовых ситуациях.

Когнитивный компонент ЭУ педагога проявляется в его осведомленности в психологии эмоций, в частности психологии формирования ЭУ, способности адекватно воспринимать и интерпретировать информацию об окружающей среде и своих эмоциях, осознавать свое состояние и эмоциональные реакции на различные ситуации, объективно понимать собственные возможности и ограничения, и проявлять такие качества и способности, как эмпатия, толерантность, рефлексия и саморегуляция мыслей, способность применять гибкость мышления в анализе ситуации, и принимать на их основе адекватные решения в профессиональной педагогической деятельности.

К показателям когнитивного критерия в нашем исследовании мы отнесли следующие:

- знания в области психологии эмоций;
- понимание и адекватная оценка своих эмоциональных особенностей, собственных личностных черт, проявляющихся в напряженных ситуациях;

- распознавание и адекватное понимание эмоций других людей;
- осведомленность в техниках, приемах, методах управления своим эмоциональным состоянием;
- познавательный интерес и желание освоить практики регуляции эмоций;
- понимание значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции.

Поведенческий критерий ЭУ проявляется в конкретных действиях и поведении педагога, которые определяются его способностью проявлять эффективные коммуникативные умения, контролировать и регулировать свои эмоции, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, выбирать эффективные модели поведения в сложной и напряженной эмоциональной ситуации, поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, в стремлении проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать культурные и индивидуальные особенности обучающихся и проявлять терпимость к различиям взглядов и позиций.

Показателями поведенческого критерия ЭУ педагогов являются:

- владение техниками управления эмоциональным состоянием в непредвиденных эмоциональных ситуациях педагогической деятельности;
- умение рефлексировать поведение и эмоциональное состояние (свое и другого);
- умение использовать известные техники и практики в управлении своим эмоциональным состоянием;
- способность принимать адекватные и ответственные решения в эмоциональных напряженных ситуациях;
- стремление поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать психологические особенности других.

Далее представим необходимые диагностические методики для определения степени выраженности показателей по каждому критерию, что позволит

установить особенности компонентов ЭУ студентов педагогического вуза (таблица 2).

Таблица 2.

Критерии, показатели и диагностические методики формирования ЭУ студентов педагогического вуза

Критерий	Показатели	Диагностические методики
1. Эмоциональный	<ul style="list-style-type: none"> • уровень тревожности; • уровень возбудимости и уравновешенности; • уровень проявления эмоциональности в стрессовых ситуациях. 	<p>Методика «самооценки уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина).</p> <p>Методика «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнова).</p> <p>Методика «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова)</p>
2. Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> • знания в области психологии эмоций; • понимание и адекватная оценка своих эмоциональных особенностей, собственных личностных черт, проявляющихся в напряженных ситуациях; • распознавание и адекватное понимание эмоций других людей; • осведомленность в техниках, приемах, методах управления своим эмоциональным состоянием; • познавательный интерес и желание освоить практики регуляции эмоций; • понимание значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции. 	<p>Тестирование.</p> <p>Анкетирование (авторский вариант).</p> <p>Экспертная оценка (авторский вариант)</p>
3. Поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> • умение рефлексировать поведение и эмоциональное состояние (свое и другого); • способность принимать адекватные и ответственные решения в эмоциональных напряженных ситуациях; • стремление поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать психологические особенности других. 	<p>Экспертная оценка (авторский вариант).</p> <p>Самооценка</p> <p>Метод наблюдения.</p>

Критерии и показатели позволили содержательно охарактеризовать уровни ЭУ студентов педагогических вузов (таблица 3).

Таблица 3.

Компоненты и уровни ЭУ студентов

<i>Компо- ненты /уровни</i>	<i>Эмоциональный</i>	<i>Когнитивный</i>	<i>Поведенческий</i>
<i>Высокий</i>	Тревожность не проявляется; низкая степень нервной возбудимости; ярко выраженная уравновешенность эмоциональных реакций; стабильность проявления эмоций в стрессовых ситуациях.	Глубокие знания в области психологии эмоций; глубокое понимание и адекватная оценка своих эмоциональных особенностей, собственных личностных черт, проявляющихся в напряженных ситуациях; адекватное распознавание и понимание эмоций других людей; достаточная осведомленность в техниках, приемах, методах управления своим эмоциональным состоянием; ярко выраженный познавательный интерес и желание освоить практики регуляции эмоций; понимание важности и значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции.	Развитие умение рефлексировать поведение и эмоциональное состояние (свое и другого); умение свободно использовать известные техники и практики в управлении своим эмоциональным состоянием; способность принимать адекватные и ответственные решения в эмоциональных напряженных ситуациях; ярко выраженное стремление поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать психологические особенности других.
<i>Средний</i>	Тревожность иногда проявляется; нервной возбудимость проявляется в отдельных стрессовых ситуациях; адекватная ситуации уравновешенность эмоциональных реакций; стабильность проявления эмоций в стрессовых ситуациях.	Достаточные знания в области психологии эмоций; понимание и адекватная оценка своих эмоциональных особенностей, собственных личностных черт, проявляющихся в напряженных ситуациях; распознавание и понимание эмоций других людей; осведомленность в отдельных техниках, приемах, методах управления	Недостаточно выраженное умение рефлексировать поведение и эмоциональное состояние (свое и другого); умение использовать известные техники и практики в управлении своим эмоциональным состоянием в отдельных ситуациях; способность принимать решения в некоторых эмоциональных напряженных ситуациях;

		своим эмоциональным состоянием; выраженный познавательный интерес и желание освоить практики регуляции эмоций; понимание значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции.	слабо выраженное стремление поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать психологические особенности других.
Низкий	тревожность проявляется, часто необоснованно; высокая степень нервной возбудимости; часто проявляется неуравновешенность реакций; нестабильность и высокий уровень проявления эмоций в стрессовых ситуациях.	Слабое владение знаниями в области психологии эмоций; частичное понимание и не всегда адекватная оценка своих эмоциональных особенностей, собственных личностных черт, проявляющихся в напряженных ситуациях; слабое распознавание и понимание эмоций других людей; недостаточная осведомленность в техниках, приемах, методах управления своим эмоциональным состоянием; ярко выраженный познавательный интерес и желание освоить практики регуляции эмоций; понимание значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции.	Затруднение рефлексировать поведение и эмоциональное состояние (свое и другого); слабо сформированное умение использовать известные техники и практики в управлении своим эмоциональным состоянием; принятие адекватного и ответственного решения в эмоциональных напряженных ситуациях затруднено; слабо проявляемое стремление поддерживать благоприятную атмосферу в образовательном процессе, проявлять эмоциональную открытость, дружелюбие, учитывать психологические особенности других.

Задача по изучению особенностей эмоционального компонента ЭУ студентов решалась *методами тестирования*: методика «самооценки уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина) [117], Методика «*Определение эмоциональности*» (В.В. Суворова) [120], методика «*Эмоциональная возбудимость - уравновешенность*» (Б.Н. Смирнова) [114]. Тестирование - применяется для определения соответствия предмета испытания заданным спецификациям, что позволяет с известной вероятностью определить

актуальный уровень сформированности у студентов ЭУ.

Задача по выявлению когнитивного компонента ЭУ студентов решалась *методами*: тестирования уровня сформированности знаний в рамках содержания рабочих программ дисциплин по основной образовательной программе «Дошкольное и Дополнительное образование», «Начальное и Дошкольное образование», *анкетирование*, цель которого состоит в изучении оценки знаний и умений саморегуляции студентами своего эмоционального состояния (Приложение 2) *метод экспертной оценки* (Приложение 3).

Задача по исследованию поведенческого компонента ЭУ студентов осуществлялась методами *наблюдения* (включенное и не включённое), позволившее определить внешние проявления эмоционального состояния студентов во время экзамена, *самооценки* (приложение 4) студентами своего эмоционального состояния и поведения в напряженной обстановке и умения владеть культурными и оздоровительными практиками саморегуляции ЭУ и *лист опросника экспертами* (приложение 5).

Использование указанных методик диагностики на констатирующем этапе исследования позволило выявить уровни сформированности ЭУ студентов и их устойчивость к воздействию эмоциогенных факторов. Ниже представлены полученные эмпирические данные по результатам диагностики на констатирующем этапе исследования.

Результаты констатирующего этапа исследования

Особенности проявленного эмоционального компонента ЭУ студентов.

Для определения уровня тревожности студентов педагогических вузов применялась методика «самооценки уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина). Тест Спилбергера-Ханина определяет уровень ситуативной (реактивной) тревожности и личностной тревожности. Высокий уровень тревожности приводит к психосоматическим заболеваниям, а низкий уровень тревожности приводит к состоянию депрессии и отсутствию мотивации. Результаты диагностики представлены на рисунке 3.

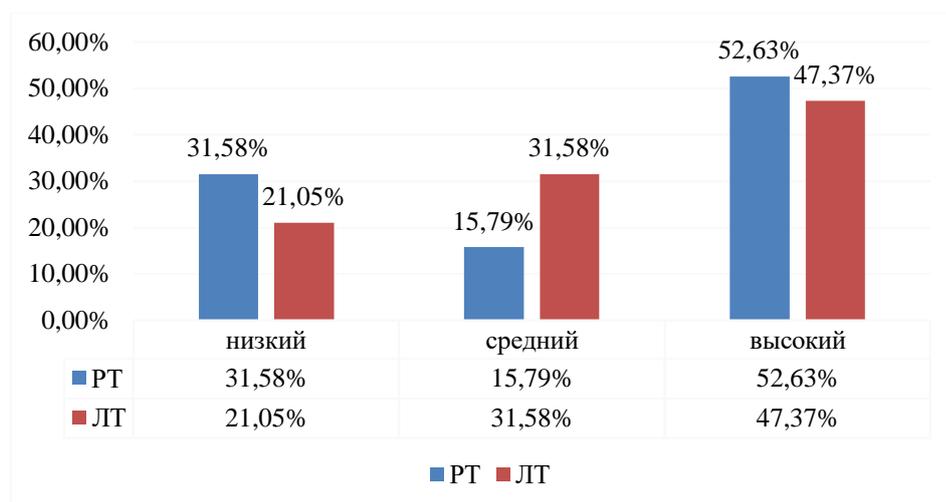


Рис. 3. Результаты исследования тревожности по методике «самооценки уровня тревожности» (по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина)

Реактивная тревожность характеризуется эмоциями, переживаемыми в данной конкретной ситуации: напряжением, беспокойством, тревогой и нервозностью. Реактивная тревожность как эмоциональная реакция на текущую ситуацию меняется во времени и отличается интенсивностью. Из диаграммы видно, что среди 78 испытуемых 52.63% студентов находятся в тревожной ситуации высокого уровня здесь и сейчас, что проявляется учащением пульса, учащением дыхания, повышением артериального давления. Высокая реактивная тревожность у 52.63% студентов вызывает ослабление внимательности и координации. У 31.58% студентов наблюдался низкий уровень реактивной тревожности. Это означает, что им не хватает чувства ответственности и мотивации деятельности. Им сложно принимать решения в напряженной ситуации. Только у 15.79% студентов отмечен средний уровень реактивной тревожности. У них существует свой оптимальный уровень тревожности, что помогает принимать решения в сложных ситуациях.

В отличие от реактивной тревожности, личностная тревожность рассматривается как постоянная величина, определяется темпераментом, характером, воспитанием человека. Результаты полученных данных диагностики личностной тревожности показали, что среди 78 испытуемых 47.3% студентов обладают высоким уровнем тревожности. Студентки с этим уровнем часто переживают тревоги и неудачи, не видят перспективы своего будущего развития.

Их охватывают чувства опасности, неуверенность и беспокойство, когда они сталкиваются с трудностями. У 21.05% студентов выявлен низкий уровень личностной тревожности, что связано с отсутствием стремления к высокому уровню достижений и снижением адаптивности и активности личности. У 31.58% студентов имеется средний уровень личностной тревожности. Студентки этого уровня являются наиболее приспособленными к окружающему миру.

Таким образом, анализируя результаты диагностики, мы можем говорить о том, что большинство студентов находится в состоянии эмоциональной неустойчивости, которая в учебном процессе проявляется на экзаменах, в ситуации публичных выступлений.

Методика «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова) ориентирована на определение индивидуальных особенностей вегетативного реагирования, позволяет изучить эмоциональность и восприимчивость по интегральному показателю. Из 78 испытуемых у 21.05% студентов наблюдался *средний уровень эмоциональности*: это означает, что они обладают высоким уровнем ЭУ. Для студентов данного уровня характерно то, что они в меньшей степени подвержены стрессу, могут контролировать себя в любой ситуации. Они могут испытывать и выражать ярко и адекватно свои эмоциональные чувства, владеют эмоциями в процессе экзамена, умеют контролировать эмоции в стрессовых ситуациях.

У 36.84% студентов отмечен *высокий уровень эмоциональности*, т.е. они легко поддаются влиянию настроения других людей, отличаются повышенной восприимчивостью и импульсивностью. Студенты бурно реагируют на обстоятельства, не способны контролировать эмоции в стрессовых ситуациях. Они смеются или плачут иногда до истерики. Их высокая эмоциональность оказывает разрушающее влияние на взаимоотношения.

У 42.11% студентов установлена *высокая эмоциональная неустойчивость*, что связано с неудовлетворенностью собой, тревогами по разным причинам, депрессивным состоянием от неудачной деятельности. В моменты

сильного волнения студенты проявляют скованность в движениях или, наоборот, расторможенность. При сильном эмоциональном волнении студенты затруднялись вспомнить изученный учебный материал, часто вступали в конфликты с родными и близкими людьми, когда чувствовали несправедливость. Количественные данные по результатам проведенного теста приведены на Рис. 4.

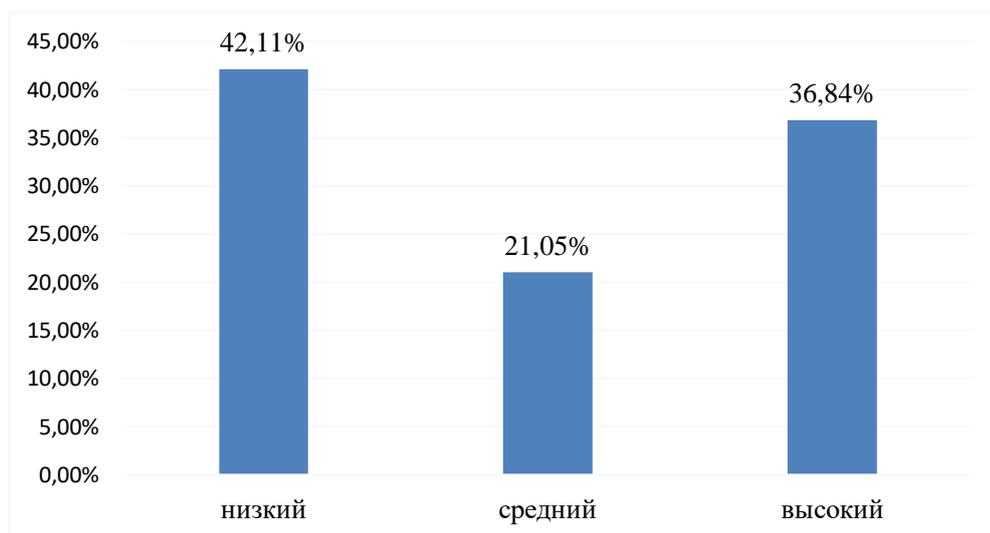


Рис. 4. Результаты исследования эмоциональности по методике «Определение эмоциональности» (по методике В.В. Суворовой)

Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность» (Б.Н. Смирнова) позволила выявить уровень эмоциональной возбудимости, отражающий общую возбудимость нервной системы. А. Фелье отмечал, что чувственная возбудимость приводит к возбудимости нервной системы [Цит. 51, с. 225]. По результатам тестирования по шкале возбудимости 57.89% студентов обладают *высоким уровнем возбудимости*. К этому уровню отнесены студентки, испытывающие чувство вины, чаще всего они раздражительны в любых жизненных ситуациях, даже когда складывается доброжелательная ситуация. Студентки этого уровня очень ранимы и нуждаются в поддержке, не любят рассказывать сокурсникам о своих планах. У них наблюдался высокий уровень эмоциональной неустойчивости.

У 26.32% студентов преобладал *средний уровень возбудимости*, что выражено в позиции – «я не хуже других», они могут подшучивать над сокурсниками, не реагируют на замечания, шутки, «подколы», сдержаны в

проявлении эмоции гнева или бурной радости. Иногда у них присутствовало эмоциональное волнение при выполнении определенных заданий. Студентки, отнесенные к данному уровню проявления ЭУ, продемонстрировали ее в низкой самооценке и склонности к вспышке гнева.

10.53% студентов относятся к людям с *высоким уровнем уравновешенности*. Это означает, что студентки данного уровня имеют высокий уровень ЭУ. Для студентов данного уровня в эмоциональной сфере характерны такие проявления, как спокойное эмоциональное реагирование на новые обязанности и предъявляемые требования, активность и трудолюбие в учебной и исследовательской деятельности, уважительное отношение к сокурсникам, даже если те иногда проявляют неадекватные реакции в ситуации общения. У 5.30% студентов выявлен *средний уровень уравновешенности*: высокая скорость реакций, устойчивость настроения, терпеливое отношение к людям. Количественные данные результатов диагностики приведены на рис. 5.

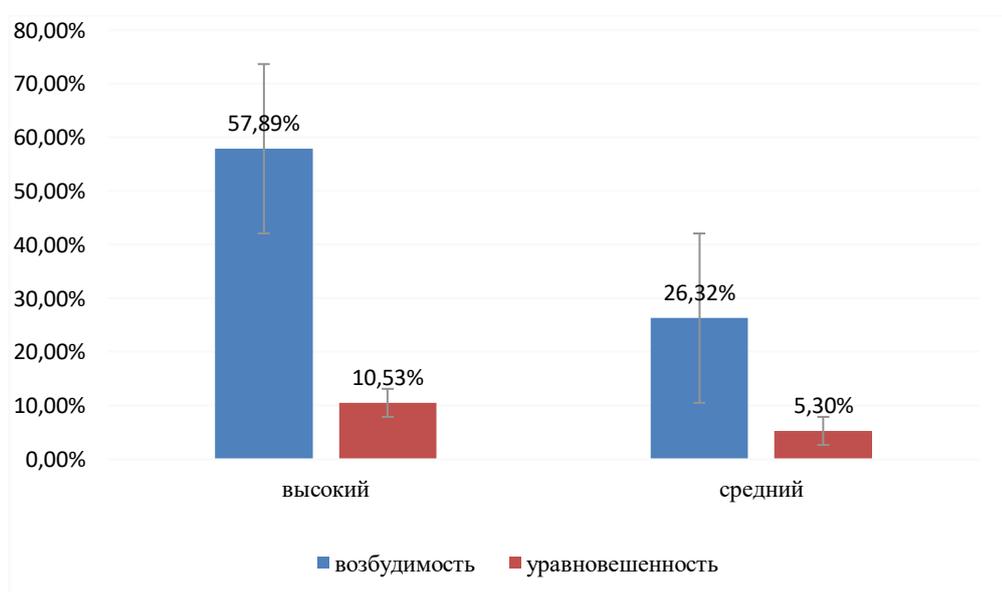


Рис. 5. Результаты исследования возбудимости по методике «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность» (Б.Н. Смирнов)

Сводные результаты диагностики уровня эмоционального компонента представлены на Рис. 6.

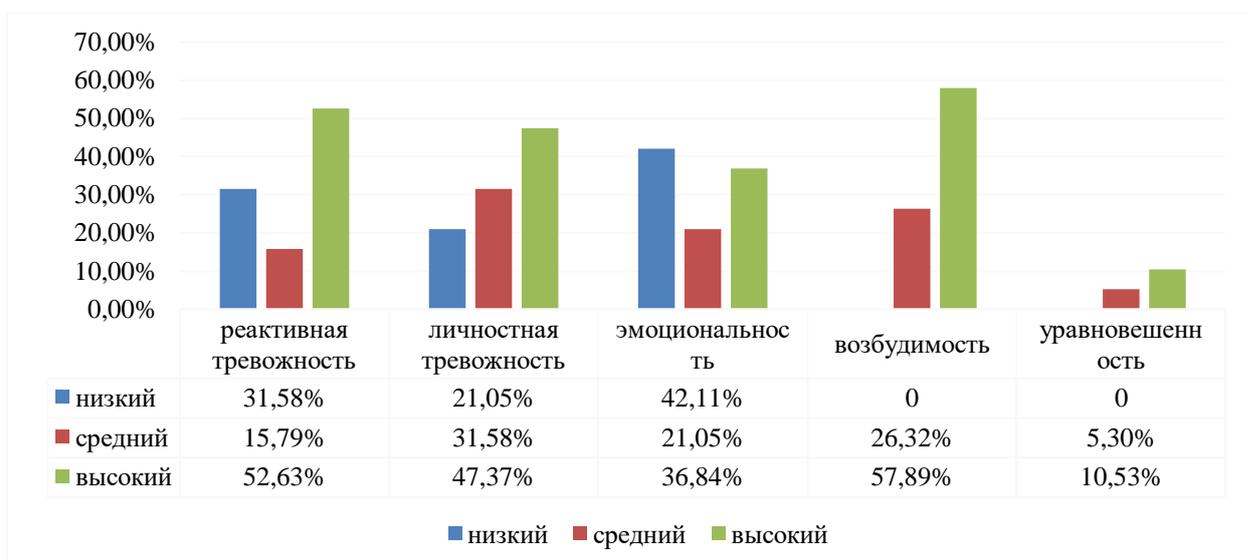


Рис. 6. Сводные результаты исследования эмоционального компонента ЭУ

Из диаграммы видно, что большинство студентов обладает высоким уровнем тревожности, эмоциональности и возбудимости, что ведёт к высокой эмоциональной неустойчивости. Результаты диагностики свидетельствуют о низком уровне развития эмоционального компонента ЭУ. Полученные данные были подтверждены проведенным нами анкетированием студентов (Приложение 1). В целом полученные результаты явились подтверждением необходимости проведения работы по формированию и развитию ЭУ у будущих педагогов.

Исследованиями ученых доказано, что способность к эмоциональной регуляции тесно связана со знаниями и умениями, т.е. с когнитивным и поведенческим компонентами. Поэтому далее мы выявили исходный уровень профессиональных знаний и умений в области эмоциональной сферы личности

Теоретический анализ исследований позволил установить взаимосвязь эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер личности, что позволило нам определить когнитивный компонент ЭУ и изучить его особенности.

Особенности проявления когнитивного компонента ЭУ студентов.

Когнитивный компонент ЭУ студентов изучался посредством академического тестирования профессиональных знаний в области психологии

эмоций и психолого-педагогических аспектов их формирования, которые нашли отражение в содержании когнитивного компонента ЭУ. Для определения содержания тестовых вопросов нами был проведен *контент-анализ учебных плана и рабочих программ дисциплин* по вышеуказанным образовательным программам, который показал, что в формировании данного компонента лежат профессиональные знания студентов, полученные в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин.

В результате освоения учебных дисциплин психолого-педагогического цикла студенты должны владеть знаниями в области психологии эмоций; понимать и адекватно оценивать свои эмоциональные особенности, собственные личностные черты, проявляющиеся в напряженных ситуациях; адекватно распознавать и понимать эмоции других людей; иметь представление о техниках, приемах, методах управления своим эмоциональным состоянием; интересоваться и стремиться освоить практики регуляции эмоций; понимание значимости развития ЭУ у себя, как профессиональной компетенции.

На констатирующем этапе исследования в процессе анализа тематического дискурса рабочих программ дисциплин выявлены контенты, которые можно использовать как дидактический ресурс для формирования ЭУ студентов. К такого рода дисциплинам можно отнести: введение в педагогическую деятельность, психологию и ее разделы (основы общей психологии, возрастная психология, педагогическая психология), педагогику и ее отрасли (общие основы педагогики, теория обучения, теория и методика воспитания). Анализ учебных планов показал отсутствие дисциплин по выбору, которые содержательно могли способствовать формированию выше названных знаний (когнитивному компоненту ЭУ). Изучение содержания рабочих программ дисциплин психолого-педагогического цикла позволило установить слабую представленность в содержании программ вопросов, связанных с формированием ЭУ будущих педагогов.

В то же время мы можем констатировать, что тематические дискурсы как дидактические ресурсы формирования компетентности в вопросах ЭУ

педагога существуют, но, к сожалению, данный резерв в профессиональной подготовке студентов не в полной мере используется, что создает предпосылки для раннего профессионального эмоционального выгорания молодых педагогов в дальнейшей деятельности, для профессиональных конфликтов на основе того, что молодые педагоги не способны предупредить их, адекватно отреагировать в эмоционально напряженной ситуации.

Для изучения реальных знаний, информированности студентов в рамках знаний, характеризующих когнитивный компонент ЭУ будущих педагогов, на констатирующем этапе исследования использовались *листы экспертной оценки*. На основе анализа изучаемых психолого-педагогических дисциплин в педагогическом вузе и формируемых компетенций (универсальных, общепедагогических и педагогических компетенций) у студентов был составлен перечень базовых знаний, обеспечивающих формирование когнитивного компонента ЭУ. С учётом проверки валидности составленной анкеты, мы использовали метод экспертной оценки. Для проведения экспертной оценки нами была определена группа экспертов, обладающих теоретическими знаниями и практическим опытом в данной области.

Результаты оценивались по трехбалльной шкале (3,4,5 баллов). Критерии оценки соответствующих знаний, определенных в процессе тестирования, представлены в Приложении 3. При обработке полученных результатов вычислялось среднее арифметическое.

Результаты средних значений когнитивного компонента ЭУ студентов приведены в таблице 4. Результаты экспертной оценки свидетельствуют о достаточно низком уровне знаний в области развития эмоциональной сферы личности, что обусловлено фактическим отсутствием данного контента в содержании дисциплин психолого-педагогического цикла. Мы также констатировали факт, что китайские культурные и оздоровительные практики как средства формирования ЭУ личности не были известны студентам, у некоторых студентов были отрывочные представления о гимнастике Цигун.

Таблица 4.

Результаты экспертной оценки уровня освоения знаний об ЭУ студентов на констатирующем этапе

<i>Знания по ЭУ личности</i>	<i>Средние значения уровня знаний (n=78)</i>
Информация о возрастных особенностях эмоциональной сферы личности	3,63
Понимание важности формирования ЭУ в педагогической деятельности современного педагога	3,42
Психологические знания об ЭУ (из курса педагогической психологии)	3,53
Приемы регуляции эмоциональных состояний	3,26
Методы формирования ЭУ и приёмы повышения уровня психической саморегуляции личности	3,47
Традиционные методики работы с эмоциональным состоянием личности	3,15

Анкетирование студентов показало, что 63,16% студентов оценивают уровень своих знаний об ЭУ человека как достаточно низкий. В качестве причин такого уровня освоенных компетенций в сфере эмоционального развития личности студенты назвали недостаточную мотивацию своей учебной деятельности. 78.95% студентов ответили, что в профессиональной подготовке не рассматривались традиционные и инновационные технологии, культурные и оздоровительными практиками по формированию ЭУ, которые они смогли бы использовать в своей будущей профессиональной деятельности. 26.31% студентов отметили, что при изучении дисциплин психолого-педагогического цикла лишь в отдельных темах частично затрагиваются вопросы развития их ЭУ. 15.79% студентов указали, что они удовлетворены процессом обучения и раскрытием тем о развитии эмоций, знают технологии эмоциональной саморегуляции, т.к. занимаются самостоятельно самообразованием, получая дополнительные компетенции в данной сфере.

68.42% студентов отметили, что усвоение учебной информации предполагает в основном с поиском информации в Интернете, обращением к лекциям преподавателя и в меньшей степени с изучением материала учебника. Предлагаемая информация, по словам студентов не была связана с освоением информации по развитию ЭУ.

Дополнительные беседы со студентами позволили выяснить, что они в рамках изучаемых дисциплин вообще не касались вопросов, связанных с китайскими культурными и оздоровительными практиками. Отдельные студенты знали отдельные китайские оздоровительные практики, в частности, Цигун, однако, не понимали механизм влияния данной практики на психику человека. У студентов возник интерес к китайским практикам, и они высказали желание не только больше узнать о данных техниках, но и овладеть некоторыми из них. Высказанные потребности студентов учитывались нами при проектировании модели формирования ЭУ студентов в процессе профессиональной подготовки.

Далее представим результаты анкетирования, которые представлены на рисунке 7, где ответы расположены в порядке процентов их проявления.

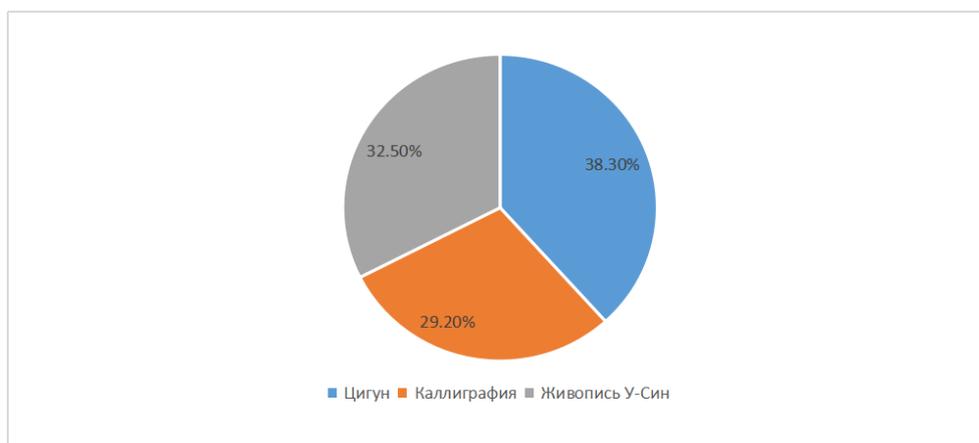


Рис. 7. Потребности студентов по освоению культурных и оздоровительных практик формирования ЭУ

Анализ результатов анкетирования показал, что 73.68% студентов понимают значимость развития ЭУ и считают ее ведущей составляющей профессиональной компетентности. Они высказали желание овладеть навыками и умениями эмоциональной саморегуляции и управления эмоциональными

состояниями в профессиональной деятельности. По результатам анкетирования установлено, что у студентов имеется потребность осваивать новые компетенции. Знания студентов в области формирования ЭУ не системные, а весьма низкие и элементарные; при этом студенты понимают значимость овладения техниками эмоциональной саморегуляции для сохранения своего психического здоровья в процессе дальнейшей педагогической деятельности.

Полученные эмпирические данные в ходе комплексного использования диагностических методов на констатирующем этапе эксперимента убедительны и доказывают необходимость дополнения учебного контента материалом, способствующим расширению знаний у студентов в области развития ЭУ у них как у будущих педагогов.

Количественные данные об уровнях развития когнитивного компонента ЭУ студентов представлены на Рис. 8.

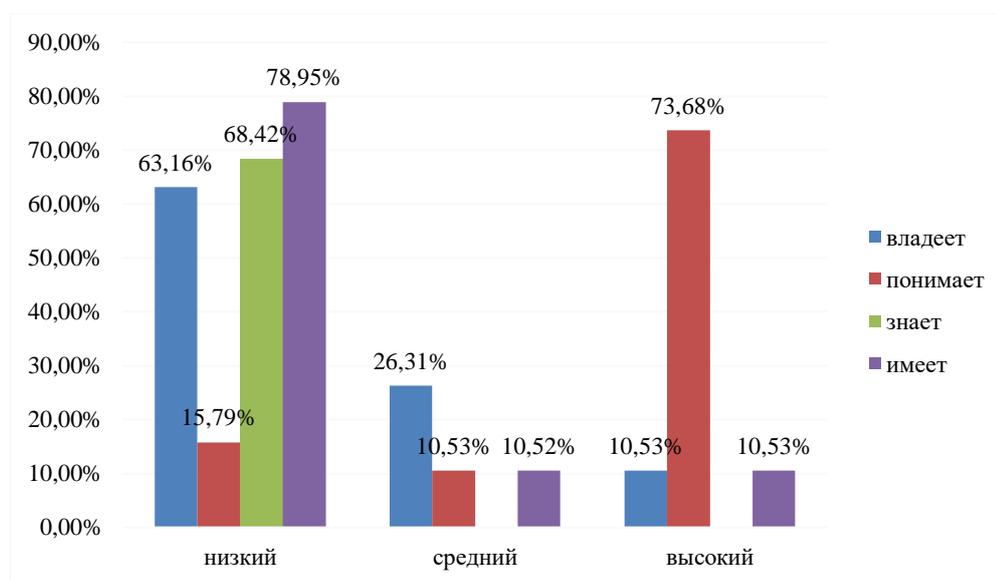


Рис. 8. Уровни развития когнитивного компонента ЭУ студентов

На рисунке видно, что у большинства студентов имеется низкий уровень владения знаниями об ЭУ личности, приёмов регуляции эмоциональных состояний и знаний о китайских оздоровительных и культурных практиках. Но они понимают значимость развития ЭУ и проявляют интерес к использованию китайской техники саморегуляции эмоциональных состояний. Необходимо отметить, что усиление внимания к подготовке студентов в вопросах овладения

техниками формирования ЭУ обеспечит им готовность качественно и успешно осуществлять свою профессиональную деятельность, сохранять свое психическое здоровье и здоровье окружающих их людей.

Особенности проявления поведенческого компонента ЭУ студентов.

Поведенческий компонент ЭУ изучался методами наблюдения, самооценки студентками, опросника экспертов. Анализ полученных эмпирических данных по результатам самооценки и экспертной оценки позволил получить средние значения поведенческого компонента ЭУ студентов, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Средние значения поведенческого компонента ЭУ студентов

<i>Умения в поведенческом компоненте ЭУ</i>	<i>Средние значения уровня умений (n=78)</i>
1. Понимание и фиксирование своего эмоционального состояния	3,68
2. Рефлексия своего эмоционального состояния	3,79
3. Использование известных способов саморегуляции эмоционального состояния	3,67
4. Использование конструктивных механизмов защитного эмоционального реагирования в напряженных ситуациях	3,67
5. Проявление адекватного поведения и принятия адекватного решения в эмоционально напряженных ситуациях	3,89
6. Разработка тактики самосовершенствования управления эмоциональным состоянием	3,84

Данные таблицы свидетельствуют о достаточно низком уровне сформированности умений саморегуляции ЭУ студентов. Анализ результатов самооценки студентами своего поведения в эмоционально напряженных ситуациях, сравнение данных с результатами наблюдений за поведением и эмоциями студентов в период сдачи экзаменов выявил следующие уровни и особенности поведенческого компонента ЭУ студентов. Среди 78 испытуемых к высокому

уровню развития поведенческого компонента ЭУ отнесено 15.79% студентов, которые смогли адекватно оценить свое поведение в эмоциональной ситуации, смогли принимать ответственное решение и справиться со своим волнением, адекватно реагировать на ситуацию и на задаваемые вопросы, что говорит о достаточном уровне эмоциональной саморегуляции студентов.

Сравнивая поведенческий компонент с когнитивным компонентом ЭУ, мы отмечаем, что несколько выше показатели в поведенческом компоненте. Мы объясняем это тем, что студенты данного уровня имеют более сильный тип нервной системы и способны к волевой саморегуляции.

К среднему уровню развития поведенческого компонента ЭУ отнесено 26.31% студентов, которые в большинстве случаев затруднялись или были нерешительны в рефлексии своего поведения в эмоциональных ситуациях, или не могли быстро и правильно отреагировать на эмоциональное воздействие собеседника. Некоторые из студентов с данным уровнем отмечали, что они в эмоциональных или непредвиденных ситуациях не знают, как себя вести, как правильно реагировать и как принимать адекватное и ответственное решение, не обижаясь на участников совместной деятельности. Чаще всего эти студенты отличались культурой поведения и общения, но эмоционально реагировали на агрессивные ситуации или на незнакомых им людей. К низкому уровню развития поведенческого компонента ЭУ отнесено 57.90% студентов, которые очень эмоционально переживали в непредсказуемой ситуации и чаще всего старались ее избегать или скрывали своё реальное поведение демонстративным дружелюбным общением или замыкались и сложно выстраивали коммуникации. Они не могли и не умели разрешать сложные эмоциональные ситуации.

Кроме того, студенты с данным уровнем поведенческого компонента не способны рефлексировать собственное поведение и эмоциональное состояние, не способны правильно реагировать и принимать решения в неопределенной ситуации. Количественные данные по уровням развития поведенческого компонента ЭУ студентов представлены на рисунке 9.

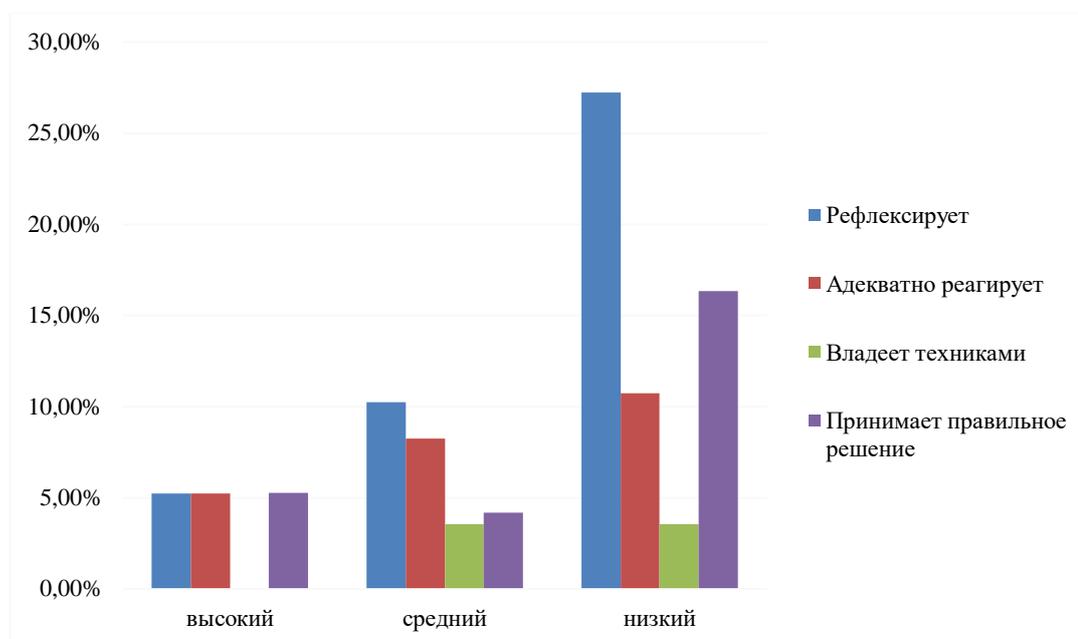


Рис.9. Уровни развития поведенческого компонента ЭУ студентов

Таким образом, на констатирующем этапе исследования выявлены исходные показатели по всем компонентам ЭУ (эмоциональный, когнитивный, поведенческий) студентов, которые в основном проявлены на среднем и низком уровне. По результатам наблюдений эмоционального реагирования студентов в процессе учебной деятельности обнаружилось, что у значительной части студентов в напряженных ситуациях общения с сокурсниками имеет место состояние эмоциональной возбудимости.

Уровень развития ЭУ как профессиональной компетенции оценивается достаточно низко. Студенты не всегда адекватно могут реагировать в эмоционально напряженных ситуациях, фактически слабо владеют навыками эмоциональной саморегуляции. Результаты констатирующего этапа исследования позволили обнаружить потребность студентов к саморазвитию ЭУ.

Дополнительный опрос студентов, направленный на изучение степени знакомства студентов с китайскими художественными и оздоровительными практиками показал, что фактически никто из студентов, кроме нескольких человек, не был знаком с китайскими культурными и оздоровительными практиками эмоциональной саморегуляции и не владел китайскими техниками саморегуляции, но все участники опытно-экспериментальной работы высказали желание их познать.

Полученные результаты определили основные цели и задачи педагогического эксперимента по формированию ЭУ у студентов - будущих педагогов, по обогащению тематического контента педагогических и психологических дисциплин, определяющих освоение профессиональных компетенций в вопросах формирования ЭУ, а также по поиску средств интеграции китайских культурных и оздоровительных практик в процесс профессиональной подготовки студентов, и в частности, в процесс формирования у них ЭУ как профессиональной компетенции. Проведение констатирующего этапа исследования и полученные эмпирические данные явились подтверждением актуальности темы исследования и необходимости разработки педагогических условий формирования ЭУ студентов в ходе профессиональной подготовки.

2.2. Разработка модели формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик

Полученные результаты констатирующего этапа исследования позволили получить эмпирический массив данных, которые выступил основой для разработки целей и задач формирующего этапа исследования. Как свидетельствуют результаты констатирующего этапа экспериментальной работы, студенты проявили достаточно низкий уровень ЭУ, профессиональной компетентности в вопросах управления своим эмоциональным состоянием. В содержании профессиональной подготовки слабо был представлен учебный материал, способствующий формированию у студентов ЭУ, хотя, как показал анализ учебного плана, в содержании рабочих программ дисциплин такая возможность имела место быть. Также была выяснена заинтересованность студентов в освоении китайских культурных и оздоровительных практик, способствующих формированию ЭУ.

Выше сказанное побудило нас обогатить профессиональную подготовку деятельностью, направленной на формирование ЭУ у студентов посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик. Это и определило *цель формирующего этапа эксперимента*, которая предполагает разработку и апробацию модели формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик.

Интеграция в процесс подготовки педагогов дошкольного образования китайских культурных и оздоровительных практик обусловлена тем, что Армавирский государственный педагогический университет осуществляет обмен российскими и китайскими студентами, обеспечивая им индивидуальную образовательную траекторию, что позволяет студентам приобщиться к иной национальной культуре, проявить свою культурную идентичность, которая формируется на основе традиционных ценностей народа, предупредить возможные национальные напряжения, непонимание, конфликты в студенческой среде и поделиться своей культурой с российскими студентами. Это создает реальную практику межнациональных коммуникаций в ходе профессиональной подготовки и личностного саморазвития.

В настоящее время в науке широко используется метод моделирования, который позволяет наилучшим способом изучать сложные и многогранные объекты и явления окружающей действительности и является ключевым механизмом познания. Данный метод способен не только отображать явления и процессы реального мира, но и может выступить объективным критерием проверки истинности знаний, умений, навыков и отношений. Именно поэтому его мы выбрали в качестве средства представления будущего процесса и содержания организации работы со студентами по формированию у них эмоциональной устойчивости. Созданная модель позволит нам, предварительно организовать деятельность со студентами, имитировать ее с помощью создания графического построения ее составляющих.

В определении вида модели мы исходили из задачи описания основных элементов составляющих профессиональной подготовки, направленной на

формирование эмоциональной устойчивости посредством китайских культурных и оздоровительных практик, определенной последовательности их реализации. Данная позиция может отразиться в структурной модели, в которой представлены все составляющие. Поэтому наша модель является структурной. Поскольку мы заинтересованы в отражении процесса реализации каждого компонента, наша модель может быть определена и как функциональная, отражающая базовые функции управления педагогическим процессом профессиональной подготовки, включающей такие функции, как целеполагание, организация и контроль. Поэтому модель может быть представлена как *структурно-функциональная*.

Внешнее представление модели в нашем случае выглядит, как графическое и одновременно аналитическое, описательное. Такая модель, как мы полагаем, позволяет сконструировать процесс формирования ЭУ будущего педагога на основе компонентов-блоков модели, функциональных характеристик управления педагогическим процессом.

Следовательно, структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик в нашем исследовании выступает как мысленно и графически представляемая система, которая отображает процесс формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик. Данная модель предусматривает формирование выделенных нами компонентов ЭУ (когнитивного, эмоционального и поведенческого) и раскрывает их содержание и включает следующие блоки: ***концептуальный, мотивационно-целевой, содержательно-информационный, деятельностно-практический и контрольно-оценочный***. Необходимо отметить, что данная модель является основой для организации и проведения формирующего этапа экспериментальной работы.

Представим разработанную модель графически и опишем содержание каждого из выше отмеченных блоков (рис. 10).

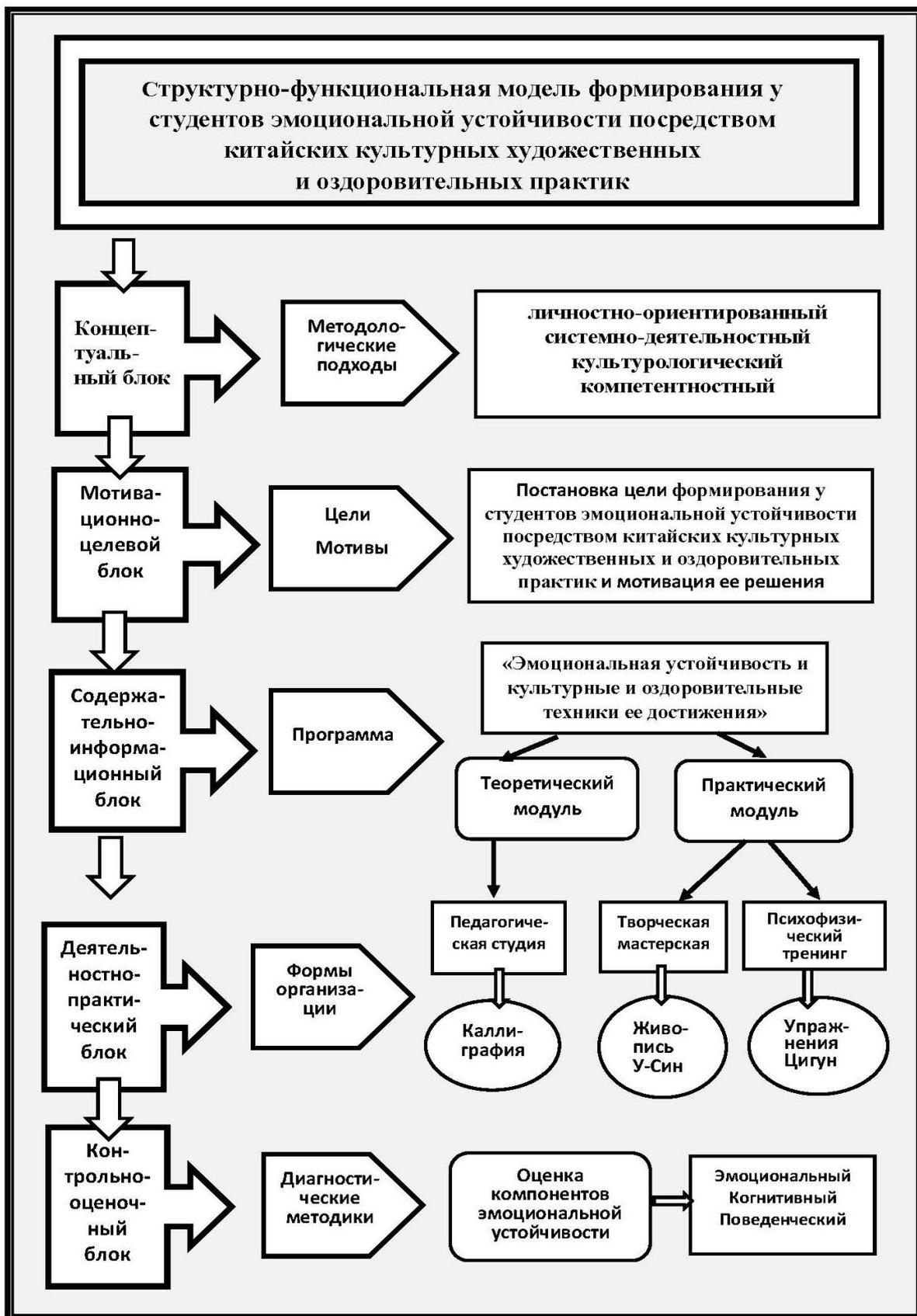


Рис. 10. Структурно-функциональная модель формирования у студентов эмоциональной устойчивости посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик

Концептуальный блок модели.

Концептуальный блок представлен базовыми методологическими подходами, обусловившие необходимость и возможность формирования ЭУ студентов как профессиональной компетенции и определяющими разработку процесса формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик. В качестве ведущих методологических подходов выступили следующие методологические подходы: личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный.

Концептуальный блок отражает следующие основные методологические подходы и принципы их раскрывающие.

Личностно-ориентированный подход. Личностно-ориентированный подход, являясь неотъемлемой частью современной подготовки педагогов, выступает одним из ведущих методологических подходов в нашем исследовании, поскольку играет значительную роль в формировании эмоциональной устойчивости педагогов образовательной системы. Данный подход в подготовке будущих учителей определяет студента как субъекта деятельности, учения и нацеливает на отношение к нему как индивидуальности, учет его психофизиологических особенностей, потребностей, ценностей и опыта, а также установление между преподавателем и студентом отношений сотрудничества.

Мы полагаем, что достичь ЭУ возможно только лишь тогда, когда данный подход станет ценностной ориентацией и самого студента. Данный подход требует от будущего педагога принятия и уважения индивидуальности как ребенка, так и коллег, с которыми в будущем предстоит работать. Личностный подход предполагает, что формирование ЭУ начинается с осознания своих собственных эмоций и отношения к ним. Педагог должен быть готов к тому, что его работа может вызывать различные эмоции: радость от успеха своих учеников, разочарование при неудачах или стресс от перегрузки работой. Осознание этих эмоций поможет педагогу лучше контролировать их проявление и адаптироваться к изменчивым условиям образовательного процесса. Основная

цель личностно ориентированного подхода – помочь педагогам стать более гармоничными личностями, способными эффективно справляться со стрессом и эмоциональными трудностями.

Личностно ориентированный подход в формировании эмоциональной устойчивости педагогов базируется на ряде основных принципов, которые помогают развивать и укреплять эмоциональное благополучие педагогического коллектива. Рассмотрим некоторые из них.

Важным принципом является *принцип индивидуального подхода*, учета индивидуальности каждого студента. Он требует признания того, что каждый студент является уникальным субъектом со своими потребностями, ценностями и способами взаимодействия с окружающей средой. Поэтому при формировании эмоциональной устойчивости будущим педагогам необходимо предоставить возможность выразить свои индивидуальные потребности и ожидания от образовательного процесса.

Принцип позитивного отношения студента к себе и к будущей профессиональной деятельности. Позитивное самовосприятие является ключевым фактором для повышения ЭУ будущих педагогов. Реализация данного принципа нацеливает на помощь педагогам в развитии уверенности в собственных силах, построении положительного образа себя и создании баланса между профессиональными достижениями и личным благополучием.

Одним из ключевых принципов личностно ориентированного подхода в формировании ЭУ педагогов также является *принцип саморазвития*. Саморазвитие предусматривает осознанную работу над собой. Саморазвитие студентов включает в себя не только повышение профессиональных компетенций, но и развитие личностных качеств. Будущий педагог должен уметь эффективно управлять своими эмоциями, быть готовым к изменениям и принимать новые вызовы. Для этого он может обращаться к различным методикам саморазвития, таким как чтение специализированной литературы, посещение тренингов и семинаров, консультации со специалистами.

Особое место в саморазвитии занимает *принцип саморефлексии*, предполагающий необходимость осуществления анализа студентом своих мыслей, чувств и действий. С помощью саморефлексии будущий педагог может оценить свое эмоциональное состояние в определенный момент времени, выявить факторы, которые вызывают стресс или негативные эмоции, и разработать стратегии по их преодолению. Также саморефлексия помогает понять студенту свои сильные стороны и наработать ресурсы для достижения успеха в профессиональной деятельности.

Саморазвитие и саморефлексия, вместе взятые, способствуют развитию у будущих педагогов такого профессионально-личностного качества, которое необходимо для формирования ЭУ, как самоконтроль – способность контролировать свои эмоции и реакции на события. Педагог, обладающий хорошим самоконтролем, может сохранять спокойствие в сложных ситуациях и принимать рациональные решения.

С данными принципами связан *принцип эмпатии*, который предусматривает наличие способности понимать чувства и потребности других людей. Педагог, который умеет проявлять эмпатию, лучше понимает своих учеников и может поддерживать их в трудных моментах. В будущей профессионально-педагогической деятельности студентов эмпатия является залогом установления доверительных отношений между участниками педагогического процесса, что способствует более быстрому проявлению умения выслушать и принять эффективное решение.

Личностно ориентированный подход акцентирует внимание на развитии конструктивного мышления у педагогов и, соответственно, реализацию *принципа конструктивного и критического мышления*, который включает в себя умение анализировать, адекватно оценивать и переоценивать ситуации, принимать конструктивные решения, видеть возможности для личностного и профессионального роста.

Таким образом, активное использование данных принципов является неотъемлемой частью личностно ориентированного подхода в формировании

ЭУ педагогов, что поможет в дальнейшем успешно справляться со стрессом и сохранять эмоциональное равновесие.

Системно-деятельностный подход. Системно-деятельностный подход предлагает комплексный подход к процессу подготовки будущих учителей, основанный на взаимодействии всех его элементов. Данный подход делает акцент на профессиональном развитии личности через активную деятельность. В контексте формирования ЭУ педагогов это означает создание условий для развития навыков эмоционального самоконтроля, проявления ЭУ.

Одним из ключевых принципов системно-деятельностного подхода является *принцип единства физического и психического развития*. Он предполагает, что эмоции тесно связаны с физиологическими процессами в организме и для достижения ЭУ необходимо обеспечить гармоничное развитие как тела, так и души. В этом контексте для развития ЭУ необходимо осваивать психофизические упражнения, изучать практики, контролируемые эмоциональную сферу личности.

Еще один принцип системно-деятельностного подхода – это *принцип целостности*. Он предполагает, что формирование ЭУ будущих педагогов должно быть комплексным и включать в себя работу над различными компонентами ЭУ (когнитивным, эмоциональным и поведенческим) с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей личности.

Мотивация деятельности студентов также является принципом системно-деятельностного подхода и требует от них стремления заниматься саморазвитием. Причем мотивация должна быть внутренней – возникающей от самого студента, а не привнесенной со стороны. Чтобы быть эмоционально устойчивыми, будущие педагоги должны иметь четкую цель и осознанное отношение к своей психике как к инструменту профессиональной деятельности. Важно, следуя данному принципу, поддерживать мотивацию студентов к развитию, обеспечивая доступ к новым знаниям, техникам саморегуляции и способам повышения эффективности своей работы.

Таким образом, системно-деятельностный подход является эффективным инструментом для формирования ЭУ педагогов и предлагает комплексный подход к развитию личности через активную деятельность и построение саморегуляции. Работа по принципам этого подхода позволит будущим педагогам более успешно справляться со стрессами и конфликтами, а также обеспечит им гармоничное физическое и психическое развитие. Данный подход базируется на определенных принципах, которые помогают создать благоприятную образовательную среду и способствуют развитию профессиональных эмоционально-личностных качеств педагогов.

В качестве принципов системно-деятельностного подхода выступают следующие.

Принцип активности в формировании ЭУ будущих педагогов проявляется через активное участие в различных образовательных и ситуациях саморазвития, в том числе и специально созданных в учебном процессе, которые способствуют росту профессионального мастерства и личностному росту.

Принцип диалогичности предполагает активное взаимодействие между участниками образовательного процесса: студентами группы и преподавателем. Взаимодействие помогает педагогам лучше понимать себя и свои эмоциональные реакции, развивать навыки конструктивного общения и устанавливать эмоциональные связи с окружающими, к которым можно отнести: доверие к собеседнику; стремление к пониманию чувств другого, его эмоциональный настрой; открытое выражение собственных чувств и пр.

Принцип целеполагания предполагает ясное понимание и четкое определение целей формирования ЭУ студентов и последовательную работу в направлении их достижения. Причем, цели должны быть осознанными, реалистичными и соответствовать индивидуальным потребностям и возможностям каждого студента.

Таким образом, описанные принципы системно-деятельностного подхода являются основой для формирования ЭУ будущих педагогов.

Культурологический подход предлагает рассматривать человека в контексте его культурных ценностей, традиций и способностей адаптироваться к различным ситуациям. Культурологический подход позволяет педагогам осознавать и анализировать свою принадлежность к определенной культуре, с одной стороны, и развить эмпатию и принять другие культуры, с другой стороны. Известно, что каждые культурные практики имеют свою ценность. Это позволит обращаться к различным культурным практикам, обеспечивающим развитие и стабилизацию эмоционального состояния. Таким образом, культурологический подход предполагает осознанное эмоциональное развитие личности через ознакомление с различными культурными практиками, в том числе китайскими.

Китайская культура богата уникальными методами саморазвития, которые помогают достичь эмоциональной стабильности. Эти методы основываются на традиционных философских и религиозных учениях, таких как конфуцианство, даосизм и буддизм. Одним из главных принципов китайской культуры и философии является гармония. Китайцы стремятся достичь гармоничного баланса между различными аспектами жизни: между человеком и природой, между индивидом и обществом, а также между различными эмоциями. Одной из важных составляющих этой культуры являются практики, направленные на развитие ЭУ.

Сказанное актуализирует в рамках данного методологического подхода *принцип культурной интеграции* – интеграции культурных практик (традиционных европейских и восточных) в достижении гармонии эмоциональных состояний. Традиционные подходы включают использование различных психофизических техник, которые используются в рамках определенной культурной традиции. Комбинирование различных методик позволяет создать более глубокий и комплексный подход к управлению эмоциями. Интеграция традиционных и культурных подходов не означает отказ от современных методик и технологий, она предлагает расширение арсенала инструментов для развития эмоциональной сферы личности, в том числе достижения ЭУ и благополучия.

Кроме того, культурная интеграция может проявляться в процессе подготовки студентов в объективных (внешних) факторах (культурных, социальных, коммуникативных, управленческих и т.п.) и внутренних (субъективных) факторах (особенности нервной системы, морально-волевые качества, эмоциональная сфера и др.), которые в своей совокупности определяют необходимые педагогические условия для формирования ЭУ будущих педагогов.

Компетентностный подход позволяет рассматривать ЭУ как одну из компетенций педагога. Профессионально-педагогическая деятельность требует от педагога высокой способности анализировать собственное эмоциональное состояние, управлять им, используя при этом эффективные практики, иметь достаточный уровень ЭУ. В контексте компетентностного подхода ЭУ представляет собой интегративное образование, которое включает в себя специфические особенности реакций на непредвиденные обстоятельства, стрессовые ситуации, профессиональные психолого-педагогические знания и владение конкретными техниками управления своим эмоциональным состоянием. В нашем исследовании Эмоциональная устойчивость рассматривается как профессиональная компетенция, позволяющая принимать адекватные педагогические решения в непредвиденных эмоциональных профессиональных и социальных ситуациях. ЭУ студентов представлена эмоциональным, когнитивным, поведенческим компонентами.

Достаточно высокий уровень сформированности выше отмеченных составляющих рассматриваемой компетенции будет способствовать освоению механизмов саморегуляции своего эмоционального состояния в ситуациях субъект-субъектных отношений и профилактики эмоциональных напряжений, непонимания и конфликтов как в студенческой, так и, в дальнейшем, в профессиональной среде, а значит, обеспечению успешного достижения цели профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что в процессе реализации модели формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик все названные подходы должны быть применены в

комплексе, что обеспечит успешность достижения будущими педагогами ЭУ и гармонии.

Мотивационно-целевой блок модели.

Целевой аспект блока модели представлен единством целевых ориентаций и поставленных задач. *Цель* – формирование у студентов ЭУ формирования у будущих педагогов ЭУ, как профессиональной компетенции, посредством китайских культурных и оздоровительных практик. В качестве *задач* выступают следующие:

- Разработать и апробировать содержание программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость: культурные и оздоровительные практики ее достижения».
- Определить и реализовать методы, приемы и средства формирования у студентов когнитивного компонента ЭУ, связанного с освоением психолого-педагогических знаний в области эмоционального развития личности, а также информированностью в сфере возможностей использования китайских культурных и оздоровительных практик в качестве формирования ЭУ.
- Апробировать технологии и организационные формы формирования опыта студентов использования китайских культурных и оздоровительных практик, обеспечивающих саморегуляцию ЭУ, с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Кроме того, рассматриваемый компонент модели актуализирует *мотивационный аспект* достижения желаемого результата всех субъектов педагогического процесса как преподавателей, осуществляющих профессиональную подготовку, так и самих студентов, включенных в педагогическую ситуацию, поскольку цель не только должна быть поставлена, но и должны быть приняты все усилия для ее принятия студентами.

У будущих педагогов важно формировать положительную мотивацию к развитию ЭУ. Это связано с тем, что развитие ЭУ требует активной работы по переосмыслению собственных ценностей и позиции в профессиональном

общении, а также готовности к распознаванию и управлению эмоциями участников совместной деятельности.

Для того чтобы стимулировать развитие ЭУ у будущих педагогов, необходимо создать положительную мотивацию, которая будет актуализировать их внутренние мотивы саморазвития. Важно, чтобы эти внутренние мотивы были осознаваемыми студентами, чтобы они знали, почему, зачем занимается развитием своей ЭУ. Эти мотивы должны быть постоянными, чтобы желание развивать эмоциональную устойчивость сохранялось у будущих педагогов на всех этапах участия эксперимента и после него и выполняло роль побудительных, организующих и смыслообразующих факторов. Важно, что мотивы как смыслообразующие факторы придают личный смысл деятельности, связанной с развитием ЭУ.

Необходимо отметить, что мотивационно-целевой блок модели является системообразующим и опирается на ранее приведенные методологические подходы и принципы, раскрывающие нашу позицию относительно формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных и оздоровительных практик, обеспечивающих данный процесс. Поставленные цели и задачи определяют все другие нижеприведенные блоки модели.

Содержательно-информационный блок модели.

Содержательный блок модели описывает содержание программы формирования у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных техник «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения». Содержание программы «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения» нацелено на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента ЭУ.

В качестве задач *программы*, направленной на формирование ЭУ студентов, выступили следующие:

1. Развитие профессиональной компетенции студентов - ЭУ в неподвижных ситуациях педагогической деятельности.

2. Формирование мотивации студентов к саморазвитию у себя ЭУ.
3. Формирование у студентов опыта использования китайских культурных и оздоровительных практик, способствующих развитию ЭУ.
4. Формирование готовности студентов принимать адекватные педагогические решения в эмоционально напряженных неопределенных ситуациях.

Содержание программы проектировалось в связи с формируемыми компетенциями, определенными ФГОС ВО по направлению «Педагогическое образование» и установленными для данной дисциплины и трудовыми действиями, обозначенными в Профессиональном стандарте «Педагог».

Ниже представим отобранные компетенции из ФГОС ВО.

- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
- ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
- ПК-5. Способен создавать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в возрастных группах и образовательной организации [93].

Данные компетенции в общих чертах определяют тот характер взаимодействия, к которому будущий педагог должен быть готов: осуществлять коммуникацию в социуме с участниками образовательного процесса, создавая при этом психологически комфортную образовательную среду. Данные компетенции перекликаются с трудовыми действиями, установленными в профессиональном стандарте. Отметим их ниже.

- Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).
- Участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации.

Из перечня приведенных компетенций и трудовых действий видно, что в них обращается внимание на процесс (общение) и результат (психологически комфортная среда), но умалчивается, за счет каких компетенций она создается. Данный факт обосновал необходимость формулирования специальной профессиональной компетенции, представленной ниже.

- ПК. Способен управлять своим эмоциональным состоянием, сохранять стабильность, проявлять эмоциональную устойчивость в напряженной эмоциогенной ситуации и принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

Содержание этой компетенция (ПК) в совокупности с вышеприведенными и определило содержание формируемых знаний, умений, направленных на формирование ЭУ у студентов посредством освоения китайских культурных и оздоровительных техник.

Представим характеристику формируемых профессиональных знаний, освоение которых, по сути, связано с развитием когнитивного компонента ЭУ. Необходимость овладения когнитивным компонентом ЭУ связана с осознанием требований, которые будущему педагогу предъявляются сегодня, с ситуациями, с которыми он сталкивается в педагогическом процессе: для успешной деятельности современному педагогу необходимо осознавать важность ЭУ, обладать категориальным аппаратом, быть ориентированным в современных технологиях, понимать основные составляющие ЭУ (сущность, техники и практики, средства ее формирования и т.д.).

Для освоения факультативной дисциплины была разработана рабочая программа, в которой был представлен тематический план освоения дисциплины в объеме 108 часов (3 зач. единицы). Тематический план включал психолого-педагогический модуль и модуль китайских практик. *Психолого-педагогический модуль* представлен в основном теоретическим материалом, раскрывающим сущность, особенности формирования эмоциональной сферы личности, формирование ЭУ педагога как профессиональной компетенции посредством традиционных методов. *Модуль китайских практик* включал в основном

практическую работу по освоению китайской каллиграфии, живописи У-Син и упражнений Цигун. Также в тематическом плане отражена самостоятельная работа студентов, которая в нашей опытно-экспериментальной работе играла значительную роль: полученные навыки необходимо закрепить и систематически воспроизводить. Ниже представлен тематический план дисциплины.

Таблица 6.

Тематический план содержания программы факультативной дисциплины
«Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения»

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Самостоят. работа студентов
Психолого-педагогический модуль				
1	Эмоциональная культура педагога и ее роль в профессионально-педагогической деятельности	1		-
2	Общее понятие об эмоциях и эмоциональном реагировании личности.	1		1
3	Эмоциональное напряжение и его формы проявления в педагогической деятельности	1		1
4	Общая характеристика ЭУ личности и факторы, влияющие на ее проявление	1		1
5	ЭУ как одна из важных профессиональных компетенций педагога	1		1
6	Профессиональные ситуации в профессиональной деятельности, создающие эмоциональное напряжение	1		1
7	Традиционные методы, приемы и психофизические техники	2		1

	саморегуляции эмоционального состояния			
<i>Модуль китайских практик</i>				
8	Психолого-педагогический потенциал китайской каллиграфии в гармонизации эмоционального состояния	2	14	12
9	Психолого-педагогические ресурсы живописных китайских арт-практик в эмоциональном развитии личности (живопись У-Син)	2	16	14
10	Влияние оздоровительных психофизических традиционных китайских практик на эмоциональное развитие личности (Цигун)	2	14	18
<i>Итого:</i>		<i>14</i>	<i>44</i>	<i>50</i>
		<i>108 часов (3 зач.ед.)</i>		

Несмотря на то, что данный модуль включал изучение теоретических знаний, разработанная форма проведения занятий (о ней речь пойдет в следующем параграфе) позволяла формировать и практические умения, связанные с развитием у студентов ЭУ: умения распознавания эмоций на основе анализа мимики, пантомимики, рефлексирования своих эмоциональных состояний, понимания своих эмоций и эмоций других людей, способность адекватно реагировать на собеседника в конфликтных ситуациях, прогнозировать ответные реакции с их стороны, использовать методы управления своим эмоциональным состоянием. В приложении развернуто представлен психолого-педагогический модуль (Приложение 6) и модуль китайских практик с указанием изучаемых дидактических единиц по каждой теме и отводимых на их освоение практических занятий и самостоятельной работы студентов (Приложение 7-9).

Таким образом, содержательно-информационный блок, раскрывающий содержание дисциплины по выбору, включает два модуля: психолого-педагогический, включающий изучение психолого-педагогических основ

формирования у будущих педагогов ЭУ и модуль китайских практик, представленный содержанием практической деятельности, направленной на освоение студентами китайских культурных и оздоровительных техник в целях формирования ЭУ.

Деятельностно-практический блок модели

Деятельностно-практический блок модели описывает процесс реализации разработанной программы, предполагающей формирование профессиональных знаний и умений, обеспечивающих развитие у студентов ЭУ. Важным аспектом данного компонента является решение в его рамках задачи применения полученных профессиональных знаний и умений в профессионально смоделированной ситуации и приобретение на этой основе проявления будущими педагогами опыта ЭУ.

Деятельностно-практический блок предполагает определение методов, средств, форм, технологий реализации разработанного содержания, отбора способов формирования, заявленных в программе дисциплины профессиональных знаний и профессиональных умений. Необходимо было отобрать такие технологии, которые бы способствовали закреплению профессиональных знаний непосредственно в практической деятельности в ходе профессионального обучения.

Изучение опыта реализации форм и методов интеграции теоретической и практической профессиональной подготовки привело нас к такой технологии обучения профессиональной педагогической деятельности как *педагогическая студия*, которая представляет собой форму методической работы с педагогами. Ее целью является приобретение опыта профессиональной деятельности и применение теоретического материала на практике. Практический опыт играет важную роль в учебном плане, так как он позволяет студентам смоделировать педагогическую ситуацию, применить полученные знания и умения на практике. Также практический опыт способствует более глубокому и целенаправленному пониманию материала, полученного в ходе

теоретического обучения, что позволяет им лучше адаптироваться к профессиональным задачам и развивать свои навыки.

Освоение конкретных китайских художественных техник (китайской каллиграфии и живописи) и оздоровительных практик (Цигун) эффективно в процессе организации художественной мастерской, в ходе которой происходит непосредственная передача умений и навыков выполнения той или иной техники от мастера к ученику. Изучение техники выполнения оздоровительной практики Цигун может осуществляться в рамках психофизического тренинга (психофизических тренировок), в процессе которого благодаря специальным упражнениям, направленным на концентрацию внимания, дыхание, движение и работу с мысленными образами, осуществляется гармонизация эмоционального состояния.

Таким образом, обучение в педагогической студии осуществляется в двух уровнях: теоретическом, практическом. Педагогическую студию мы рассматриваем как инструмент для преобразования теоретического материала профессиональной направленности и его практической реализации с учетом конкретных педагогических ситуаций. Полученный практический опыт в процессе студийной работы выступал в качестве результата более глубокого понимания и эффективного освоения теоретического материала, применения его в условиях смоделированных ситуаций, которые могут в дальнейшем встретиться в педагогической деятельности. Это позволит будущим учителям лучше адаптироваться к профессиональным задачам и развивать эмоциональную устойчивость.

Сказанное достигается за счет использования в ходе студийной работы методов обучения, направленных на активизацию познавательной и практической деятельности. Данные методы предполагают включение студентов в непосредственное участие в обсуждении поставленных преподавателем проблем, решении педагогических задач и ситуаций, и самое главное, вовлечение будущих педагогов к участию в выполнении упражнений, практических видов деятельности. Необходимо отметить, что в процессе реализации методов активного обучения выстраиваются субъект-субъектные отношения, создается

определенная эмоционально комфортная ситуация партнерства и сотрудничества, в которой разворачивается учебное взаимодействие, диалог. Необходимо отметить, что, следуя личностно-ориентированного подхода, мы учитывали индивидуальные особенности студентов, особенно в ситуации решения ситуационных задач, внимательно относясь к каждому мнению студента.

К такого рода методам мы относим: методы проблемного обучения, метод дискуссии, моделирования, деловых игр, кейс-метод, тренинг выполнения упражнений, техник и пр. Более детально технология проведения педагогической студии и используемые в рамках ее проведения методы будут раскрыты в параграфе 2.3.

Контрольно-оценочный блок модели формирования ЭУ у будущих педагогов посредством китайских культурных и оздоровительных практик.

Контрольно-оценочный блок модели играет значительную роль в ходе формировании ЭУ будущего педагога. Данный блок включает виды деятельности, направленные на контроль и оценку процесса формирования ЭУ как профессиональной компетентности и дальнейшую корректировку обнаруженных недостатков и проблем. Основные инструменты контрольно-оценочного блока включают в себя проведение диагностических процедур, позволяющие получить объективные данные о состоянии сформированности у студентов ЭУ.

В нашем исследовании будут использованы диагностические методики, аналогичные тем, которые были применены на этапе констатирующего этапа эксперимента; критерии и показатели проявления когнитивного, эмоционального и поведенческих компонентов ЭУ также будут использованы прежние. Это поможет нам сравнить и сопоставить исходные и достигнутые результаты опытно-экспериментальной работы.

Реализация контрольно-оценочного блока также поможет выявить сильные и слабые стороны процесса формирования ЭУ у будущих педагогов, определить причины возможных дисбалансов и найти способы их преодоления. Детально результаты реализации будут представлены в параграфе 2.4.

Таким образом, нами разработана структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик, направленная на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ, которая раскрывает их содержание и включает следующие блоки: *концептуальный*, включающий базовые методологические подходы, обуславливавшие необходимость, возможность формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик как профессиональной компетенции (личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный); *мотивационно-целевой блок*, представленный единством целевых ориентаций и поставленных задач формирования у будущих педагогов ЭУ и позитивной мотивацией всех участников педагогического процесса; *содержательно-информационный блок*, описывающий содержание программы формирования у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных практик, согласованной с профессиональными компетенциями, обозначенными в ФГОС ВО и трудовыми действиями в Профессиональном стандарте «Педагог», а также отражающей составляющие психолого-педагогической подготовки и освоения модуль китайских практик (художественных и оздоровительных); *деятельностно-практический блок*, предполагающий определение методов, средств, форм, технологий реализации разработанного содержания, включающего студентов в активное освоение теории и практики, приобретение опыта профессиональной деятельности; *контрольно-оценочный блок модели*, содержащий систему мероприятий, направленных на оценку и контроль за процессом формирования ЭУ как профессиональной компетентности, а также на анализ и коррекцию данного процесса.

2.3. Апробация программы формирования эмоциональной устойчивости студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик

На формирующем этапе исследования апробировалась программа формирования ЭУ студентов как профессиональной компетенции в процессе преподавания факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения» в ходе профессиональной подготовки по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Дошкольное образование и Начальное образование», Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование», направленность (профиль) «Начальное образование».

В процессе реализации разработанной программы была поставлена задача формирования *эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов ЭУ* студентов средствами китайских художественных техник (китайской каллиграфии, живописи) и оздоровительных практик (цигун), которая решалась в рамках реализации *деятельностно-практического компонента* разработанной модели (см. 2.2.) Необходимо отметить, что все названные компоненты ЭУ формировались в комплексе. Однако можно выделить 2 основных этапа в реализации разработанной программы.

1-й этап, предусматривающий усвоение *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием профессиональных знаний, умений, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов средствами традиционно используемых методов.

2-й этап, направленный на реализацию *модуля китайских практик*, обеспечивающий освоение каллиграфии и живописи У-Син и формирование профессиональных умений, выработки на этой основе способностей проявления студентами ЭУ.

Остановимся на описании *1-го этапа реализации программы* формирования ЭУ студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик ЭУ в ходе реализации факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения».

Усвоение психолого-педагогического модуля программы, как было зафиксировано в разработанной модели, должно быть реализовано в такой форме, которая бы позволила бы включить будущих педагогов в активную учебную деятельность по освоению теоретических психолого-педагогических знаний и их закрепление в ходе профессиональной подготовки. Сказанное обусловлено тем, что профессиональные знания и умения не стоит рассматривать как противоположности, а как взаимосвязанные элементы. Наука и практика доказали, что знания приобретаются и сохраняются только через активные действия обучающегося: иметь знания означает уметь применять их в практической деятельности.

В качестве формы, интегрирующей профессиональные знания и умения в разработанной модели, была выбрана такая форма как педагогическая студия. Факультативный формат дисциплины позволил нам выбрать именно данную форму организации профессионального обучения студентов. Далее раскроем особенности педагогической студии как организационной формы и технологию ее реализации.

Отметим, что педагогическая студия появилась в России еще в 20-х годах XX века. В 60-х годах XX века педагогическая студия получает популярность в связи с реализацией в то время популярных программ занятий по овладению педагогической техникой. К сожалению, данная форма работы с педагогами была долгие годы не востребована. В связи с развитием компетентного подхода, который предусматривающего формирование профессиональных знаний и умений, обеспечивающих решать реальные практические педагогические задачи, студийная форма работы вновь получила распространение.

Педагогическую студию мы рассматриваем как форму организации интеграции теоретического и практического обучения будущих педагогов, в ходе

которой происходит трансформация изученного теоретического материала в пласт практической деятельности. Известно, что знания могут быть освоены и сохранены только в процессе деятельности, в процессе использования их на практике. Именно студийная форма работы позволяет обеспечить взаимосвязь двух составляющих процесса обучения: теоретической и практической.

На основе имеющегося педагогического опыта использования студийной формы работы в образовании нами выработан определенный алгоритм проведения студийной формы работы:

- 1. Актуализация знаний, необходимых для освоения темы студии.*
- 2. Проведение мини лекции, связанной с изучением новой информации согласно тематическому плану программы.*
- 3. Решение педагогических ситуаций (использование кейс-метода).*
- 4. Рефлексия деятельности [40; 143].*

- 1. Актуализация знаний, необходимых для освоения темы студии.*

В процессе актуализации знаний, необходимых для освоения темы, студенты под руководством преподавателя должны воссоздать запомнившуюся информацию, полученную в ходе изучения предметов психолого-педагогического цикла. Актуализация знаний может проводиться с использованием различных методов: беседы, тестового задания, демонстрации презентаций и пр. Главная задача данного этапа обобщить имеющуюся учебную информацию, которая позволит успешно освоить новый материал.

- 2. Проведение мини лекции, связанной с изучением новой информации согласно тематическому плану программы.*

Отметим, что мини лекция может проводиться с использованием как репродуктивных, так и проблемных методов. Так, например, изучение таких тем, как «Эмоциональная культура педагога и ее роль в профессионально-педагогической деятельности», «Общее понятие об эмоциях, и эмоциональном реагировании личности» осуществлялось с использованием воспроизводящих методов, поскольку отдельный учебный материал был известен студентам из курсов «Общая психология», «Введение в педагогическую деятельность». В

этом случае содержание информации преподавателем систематизировалось и обобщалось. Такая тема как «Традиционные методы, приемы и психофизические техники саморегуляции эмоционального состояния» требовала дополнительной информированности студентов, и в этом случае мы прибегали к частично-поисковому методу.

Тематика лекций, связанная с ознакомлением обучающихся с китайскими традиционными художественными и оздоровительными техниками, требовала полного изложения учебного материала педагогом. В ходе знакомства студентов с китайской культурой мы использовали мультимедийные презентации, знакомящие студентов с образами иероглифов, с живописными картинами китайских художников, применяли видео для демонстрации алгоритмов написания знаков, работ каллиграфов, технологические карты упражнений Цигун, фиксирующие технику и последовательность их исполнения. Необходимо отметить, что знакомство с китайскими традиционными культурными и оздоровительными практиками у студентов вызвало неподдельный интерес и желание приступить к их освоению.

3. Решение педагогических ситуаций (использование кейс-метода).

На данном этапе мы обращались кейс-методу, который способствует в профессиональном обучении интеграции теории и практики, позволяет совместно принимать решение проблемных ситуаций.

Кейс-метод предполагал анализ конкретных случаев из педагогической деятельности, связанных с эмоционально негативно заряженными, конфликтными педагогическими ситуациями. Мы старались, чтобы обучающиеся сталкивались не с вымышленными, а реальными ситуациями, которые сплошь и рядом встречаются в практике, которые требуют адекватной эмоциональной реакции. Для этого мы давали студентам задания собирать реальные кейсы проблемных ситуаций, с которыми сталкиваются педагоги в детском саду и в школе.

Посредством анализа подобранных случаев из педагогической практики мы создавали условия для лучшего понимания эмоций и поведенческих

реакций других, гипотетически подбирать успешные стратегии поведения в той или иной ситуации. Использование кейс-метода способствовало развитию аналитического, критического мышления, способности вести дискуссию, принимать взвешенные решения и работать в команде. Используя кейсы из жизни, будущие педагоги вели поиск конструктивных решений выхода из проблемной ситуации, у них была возможность послушать разные точки зрения, обсудить разные аспекты профессиональной деятельности педагога. Проведение анализа кейсовых ситуаций помогало студентам лучше понять мотивы поведения участников ситуации и свои реакции на них.

Мы старались создавать благоприятную психологическую атмосферу, способствующую проявлению свободного выражения мыслей, интеллектуальному творчеству. В некоторых случаях в обсуждении ситуаций мы прибегали к драматизации, их инсценированной, проигрыванию, импровизации отдельных диалогов, реакций, что способствовало индивидуальному творческому раскрытию личности студентов, групповому взаимодействию, выражению эмпатии, развитию ЭУ. При изучении отдельных тем осуществлялся анализ реакций героев литературных произведений, героев художественных фильмов.

В процессе работы студии использовались как индивидуальные, так и групповые формы работы, в ходе которых деятельность переходила в интерактивный режим совместного поиска. Активное взаимодействие студентов между собой позволяло актуализировать коммуникативные навыки, услышать различные точки зрения, познакомиться с различными эмоциональными реакциями на одну и ту же ситуацию.

В результате использования кейс-метода в работе над формированием ЭУ мы пришли к выводу, что кейс-метод является эффективным инструментом в решении данной задачи. В ходе работы у нас сложился определенный методический алгоритм работы с кейсом:

- выбор кейса, отвечающего содержанию темы, которое должно быть актуальным, вызывать эмоциональный отклик у студентов и стимулировать его обсуждение.
- мотивация студентов на обсуждение конкретной педагогической ситуации, создание психологически благоприятной атмосферы открытости обсуждения, взаимодействия и взаимопонимания, организации групповой работы.
- анализ и обсуждение содержания педагогической ситуации и на основе детального анализа, выделения ключевых моментов организация выражения участниками различных мнений и позиций (в ходе обсуждения обращается внимание на проявление эмоций и поведенческих реакций студентов, на характер решений, принимаемых ими).
- моделирование аналогичных педагогических ситуаций и их решение;
- обсуждение возможностей применения полученного в обсуждении опыта в реальную жизнь, будущую профессиональную деятельность и учет этого опыта в постановке задач дальнейшего профессионально-личностного развития.

Необходимо отметить, что ключевыми составляющими успешного использования кейс-метода является профессиональное руководство процессом работы с кейсом со стороны преподавателя, поддержка студентов и побуждение их к личностному развитию.

В целом, наша практика работы доказала, что использование кейс-метода представляет значительный потенциал для формирования у будущих педагогов, прежде всего, когнитивного компонента ЭУ. Посредством анализа и обсуждения различных кейсов студенты могли осознавать свои реакции на непредвиденные педагогические ситуации, учиться наблюдать свои эмоции и принимать взвешенные решения, что способствовало повышению профессиональной педагогической компетенции в области формирования ЭУ.

4. Рефлексия деятельности.

В завершении учебного теоретического занятия в студии мы проводили рефлексию проделанной работы. Рефлексия понимается нами как способность человека осознавать собственную деятельность, видеть в ней успехи, ошибки. В процессе студийной работы рефлексия подразумевала мобилизацию преподавателем студентов на процедуру самонаблюдения, самопознания и самоанализа своей деятельности на занятии, а также осознание своих недочетов, собственных действий и их корректировку. Занимая рефлексивную позицию, будущий педагог анализирует, критически осмысливает свою деятельность, сравнивает ее цели и результаты, стремится понять ее особенности, недостатки и достоинства.

В нашей практике проводилась рефлексия как самой деятельности, так и эмоционального состояния ее участников. В процессе рефлексии деятельности студенты выделяли актуальные для формирования ЭУ знания, анализировали свои переживания.

Анализу также подвергалась практическая составляющая занятия, студенты делились эмоциями, которые у них возникали в процессе группового обсуждения, оценивали свои эмоциональные реакции, которые возникали в процессе проигрывания конфликтных педагогических ситуаций. Рефлексия со студентами проводилась в различных формах (устной, письменной). Причем в процессе рефлексии самоанализу подвергались не только полученные профессиональные знания в области психологии ЭУ, но и переживаемые в процессе обучения эмоциональные состояния.

Рефлексия в процессе подготовки будущих педагогов проводилась как в устной, так и письменной форме и касалась продуктов и результатов образовательного процесса. В ходе работы педагогической студии мы использовали различные методы рефлексии. Так, например, студентам предлагаются следующие задания: завершите предложение: «Быть эмоционально-устойчивым – это значит...». Обсуждение результатов деятельности зачастую проводилось в занимательной, активной форме оценки деятельности. Использовались такие приемы, как: наглядно-действенные приемы «Светофор», «Древо творчества»,

«Рефлексивные ладошки», «Букет настроения»; графические приемы «Цветовые дорожки», «Линеечка», «Радуга»; письменные приемы «Оценочный лист», «Рефлексивный лист»; интерактивные «Обсуждение по кругу», «Рефлексия вдвоем».

Так, например, процессе обсуждения достигнутых результатов, реализуя прием «Рефлексивная ладошка» студентам предлагалось обвести на листе бумаге свою ладонь и на «каждом пальце» продолжить предложение. Студентам предлагалось две ладошки: на одной нужно было закончить фразы, связанные с результатом деятельности (например, «Я узнала...», «Я научилась...», «Я поняла, что...», «Я приобрела...», «У меня получилось...»), а на другой – дать анализ своим переживаемым эмоциональным состояниям (например, «Было интересно...», «Я смогла...», «Я почувствовала, что...», «Меня удивило...», «Было трудно...»).

В целях аналитического подведения итогов занятия мы также со студентами составляли синквейн: в составленной по правилу фразе представлялось обобщение по изученному материалу и отношение к нему.

Таким образом, можно заключить, что использование кейс-метода являлось эффективным инструментом формирования когнитивного компонента ЭУ. Данный метод способствовал развитию саморефлексии, командному взаимодействию, выработке профессиональной компетенции в области эмоционального развития, что делает данный метод неотъемлемой частью процесса обучения и саморазвития. Практика работы со студентами свидетельствует, что студийная форма работы является эффективной и перспективной в развитии у будущих педагогов творческого подхода в решении проблемных ситуаций, а в будущем в решении профессиональных задач и способности быстро ориентироваться в меняющихся обстоятельствах и принимать верные решения.

2-й этап реализации программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения» был направлен на реализацию практического *модуля китайских*

практик, обеспечивающего формирование профессиональных умений, выработки способностей проявления ЭУ студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик. Данный модуль включал в себя два направления практической работы: первое было посвящено освоению китайских художественных культурных практик (элементов китайской каллиграфии и живописи), второе – изучению оздоровительной практики Цигун.

В качестве организации учебных занятий первого направления нами была выбрана форма *творческой мастерской*.

Необходимо отметить, что в мировой и отечественной художественной педагогике, педагогике среднего образования и высшей школы накоплен опыт использования технологии мастерской в качестве средства развития профессиональных компетенций. В этом плане стоит назвать исследования Г.А. Мейчик, которая изучала возможности реализации педагогической технологии мастерских в вузе [74]; Т.Ю. Герасимовой, О.А. Лямкиной, рассматривающих педагогическую мастерскую как средство раскрытия творческого потенциала учителя [26; 68]; Т.Ю. Макаренко, изучавшей педагогическую мастерскую как фактор совершенствования профессионализма учителя [69]. На основе изучения опыта использования мастерской в профессиональной подготовке педагогов, художников мы определили особенности и технологию использования данной формы организации профессионального обучения в целях освоения китайских художественных практик в качестве средства формирования ЭУ будущих педагогов.

Педагогическую художественную мастерскую мы рассматриваем как образовательную среду, которая обладает оптимальными возможностями для формирования и развития профессиональных компетенций студентов. Педагогическая художественная мастерская является формой взаимодействия, которая создает условия для получения каждым участником нового знания и нового опыта, для обмена творческими находками. Результатом работы в студии становится процесс создания творческого продукта под непосредственным руководством мастера, при этом важнейшим качеством процесса оказывается

сотрудничество и сотворчество участников мастерской. Данная форма организации занятий помогает создать на занятиях творческую атмосферу, психологический комфорт, развивает у студентов познавательные, творческие и коммуникативные способности, интерес, мотивацию, исследовательскую деятельность, позволяет осуществить и эмоционально прочувствовать процесс совместного творчества.

Работая в мастерской, студент примеряет на себе различные роли: художника, педагога и пр., что способствует расширению круга его интересов и развитию профессиональных компетенций. В процессе работы создается атмосфера открытости, доброжелательности, сотворчества в общении. Преподаватель активно сотрудничает со студентами, демонстрируя, как ремесленник, конкретные алгоритмы действий, художественные приемы, и как фасилитатор, стимулирует проявление у обучающихся творчества, поддерживая их художественные достижения. При этом активизирует анализирует эмоциональную сферу студентов, обращаясь к их эмоциям, настроению как участников мастерской.

На основе имеющегося опыта педагогической и художественной направленности организации мастерских в профессиональном обучении мы разработали следующую этапность реализации педагогической художественной мастерской: этап запуска, этап актуализации знаний, этап создания творческого продукта, этап презентации продуктов художественной деятельности, этап рефлексии проделанной работы.

1 этап – этап запуска. В некоторых исследованиях он определяется как *индуктор* (побудитель). Цель данного этапа – мотивация участников мастерской на предстоящую деятельность, создание эмоционального настроения, личностной заинтересованности в освоении художественного опыта и совместная постановка цели и задач предстоящей деятельности.

В целях создания определенного эмоционального настроения мы включали китайскую медитативную мелодию, которая эмоционально успокаивала, расслабляла, с одной стороны, и с другой - способствовала концентрации внимания на выполнении конкретных видов китайских художественных техник. С

этой целью мы демонстрировали работы китайских каллиграфов, живописцев посредством мультимедиа презентаций, показом видеороликов, раскрывающих особенности китайской художественной культуры. Одновременная демонстрация и визуализация китайских художественных техник усиливали эффекты воздействия не только на когнитивную сферу личности, но и активизировали их эмоциональную и поведенческую сферу.

В ходе экспериментальной работы мы отмечали, что именно осознание личностной значимости феномена ЭУ мотивировало студентов к изучению различных китайских традиционных техник эмоциональной саморегуляции, обеспечивало студентам устойчивый интерес.

2 этап – актуализации знаний, связанных с решаемой творческой задачей. Данный этап предполагал воссоздание студентами полученной на лекции и самостоятельно дополненной информации, связанной с особенностями китайской каллиграфии, китайской живописи У-Син и анализом их потенциальных возможностей в формировании ЭУ. На данном этапе преподаватель организовывал обобщающую беседу, предлагал студентам продемонстрировать и прокомментировать слайды подготовленной презентации по рассматриваемой теме.

3 этап - создание творческого продукта в процессе организации практической работы. Данный этап предполагал следующие фазы:

- непосредственное знакомство с художественными материалами, подготовка их к работе;
- освоение (актуализация) алгоритма или правил изображения;
- выполнение тренировочных художественных упражнений (техник работы с кистью и пр.);
- копирование образца (иероглифа, предмета, композиции), т.е. выполнение художественной деятельности на репродуктивном уровне;
- творческая деятельность реализации освоенной техники.

Далее последовательно рассмотрим реализацию данного этапа в процессе проведенной опытно-экспериментальной работы.

Необходимо отметить, что обязательным условием эффективности формирования ЭУ студентов и поддержки интереса к освоению культурных практик является последовательность ознакомления с особенностями материалов для каллиграфии и работы с ними. Китайские кисти, которые отличаются от европейских по форме и материалу (черенок кисти обычно выполнен из бамбука, ворс кисти длинный, при намачивании кончик становится острым, так что даже довольно толстая кисть (соответствующая № 6 или № 7 европейской кисти) способна рисовать очень тонкие детали, к примеру, лапки бабочки.

Для китайской живописи необходимо иметь набор кистей: жесткая кисть из ворса волка нужна для написания пейзажей, создания фактуры камней, деревьев. Мягкой кистью из козы рисуют цветы, листву, мех животных. Бумага для живописи должна быть с большей впитываемостью, так как в картине создается много оттенков черного: от светло-серого, почти прозрачного, до глубокого черного. Тушь используется черная и цветная.

Освоение студентами основ китайской каллиграфии.

Известно, что обучение письму иероглифов начинается с освоения черт, из которых состоят все иероглифы китайского языка (как бы сложно иероглиф ни выглядел, его всегда можно разложить на определенное количество черт). Черты делятся на базовые (или простые), комплексные (сложные), сложные, состоящие из двух и более простых (пишутся без отрыва кисти/ручки от бумаги). Поэтому в начале студенты осваивали основные графические вариации, используемые для создания иероглифа:

- черта по вертикали;
- линия по горизонтали;
- точки;
- линия ломаного типа;
- черточка, идущая наверх;
- левая и правая откидная линия;
- крюк.

Для освоения иероглифов студентам предоставлялись таблицы черт со стрелками, определяющими направления их написания, рекомендовались специально подобранные видеоролики, в которых визуально представлялось их написание. После освоения базовых черт иероглифов студенты знакомились с правилами написания иероглифов: рука не отрывается; пишется сверху вниз; направление строго слева направо. Затем студентам предлагали написать иероглифы в специально расчерченных квадратах из 4 клеточек (Приложение 16).

Если проблемно-поисковые лекции в основном были направлены на формирование когнитивного компонента ЭУ студентов, то освоение технологии обучения студентов изображению иероглифов обеспечивало формирование *эмоционального и деятельностного компонента ЭУ*, способности студентов концентрировать внимание на изображении иероглифа, в процессе чего возникало у них чувство релаксации, снятие эмоционального напряжения, влияющего на проявление эмоционального состояния студентов.

Эффективность формирования эмоционального компонента ЭУ студентов обеспечивалась этапностью организации процесса освоения иероглифа в учебной деятельности: первый этап – отработка элементов иероглифа, каллиграфическая отработка базовых черт иероглифа, оттачивание базовых мазков; второй этап – составление из отдельных черт и мазков целостных иероглифов; третий - переход к скорописному написанию иероглифов: преподаватель демонстрирует действия с изображением иероглифа, студент воспроизводит иероглиф под наблюдением преподавателя, в случае затруднения студентам оказывалась оперативная помощь в форме вопроса, диалога, подсказки.

Студенты отмечали, что у них возникало, с одной стороны, чувство некоторой тревоги от изображения незнакомых символов, по мере освоения умения правильно изображать иероглифы, а с другой - возникало чувство уверенности и радости как составляющие ЭУ, когда получалась фраза на китайском языке из иероглифов.

Поскольку мы ставили задачу не изучения китайского языка, а достижение определенного эмоционального состояния в процессе написания

иероглифов, мы предлагали студентам изображать оптимистически настраиваемые «благожелательные» иероглифы, которые несут позитивную энергию, что и стабилизируют их эмоциональное состояние.

Известно, что китайцами некоторые из иероглифов наделялись особой силой, и они использовались в Китае как талисманы. Китайцы считают, что с помощью благоприятных иероглифов можно качественно улучшить энергию Ци как здоровье сберегающее средство человека. Студентам предлагались для изображения следующие иероглифы:

«Фу» - счастья.

«Мэй» - «красота».

«Чжи» - «мудрость».

«Ан» - «безопасность», «спокойность».

«Шоу» - «здоровое состояние».

«Дэ» - «нравственность», «благодарность».

«Цзи» - «удача» и др.

Примеры иероглифов с интерпретацией их символического обозначения, которые мы предлагали студентам для изображения представлены в Приложении 10.

Мы заметили, что в начале приобретения опыта написания иероглифов студенты не могли установить связь между иероглифами и несущими ими смыслами. По мере написания иероглифов студенты, погружаясь в процесс их созерцания и написания, по словам обучающихся, погружались в состояние, мысли, соответствующие символу иероглифа, и это доставляло им удовлетворение и рождало уверенность в деятельности. На наш взгляд, это был первый шаг к приобретению ЭУ.

Полученный художественный и эмоциональный опыт работы с иероглифами студенты закрепляли в рамках самостоятельной работы, которая была предусмотрена учебной программой дисциплины (см. 2.2.). В целях поддержки самостоятельной работы студентов им предлагали создать флеш-анимации, которые визуализировали иероглифическую информацию. Благодаря

не только самому процессу изображению иероглифов, которые имеют арт-терапевтическое значение, но и символизму иероглифов в изобразительной деятельности достигалась гармонизация эмоционального состояния студента и снижалась его тревожность. Особо эмоциональные студенты неоднократно подтверждали эмоциональные эффекты, возникающие от изображения иероглифов.

Освоение студентами живописи У-син.

Эффективность формирования эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ студентов техникой У-Син обеспечивалась конкретной постановкой перед студентами художественной и развивающей задач:

- освоить навыки движения руки и кисти в изображении объекта (разрозненные мазки краски превратить в конкретное изображение);
- освоить умения ощущать свое движение и эмоцию;
- овладеть навыками управлять своими эмоциями и поведением в процессе художественной деятельности и коммуникаций;
- ориентация на принцип: от простого к сложному в использовании техники У-Син.
- освоение символа «Земля»; далее более сложного - «Вода»; после этого освоить плавность и стройность в изображении очертаний обыкновенной травинки как элемента символа «Металл»; затем пышущее изобилие распустившегося цветка, что роднит его с элементом «Огонь».

Согласно теории, в движении У-син есть пять энергий. Пять энергий — это металл, дерево, вода, огонь и земля, и каждая из них соответствует определенному движению, которое используется рисующим. Техника выполнения У-Син основана на 5 движениях - пять фаз, пять изменений энергий, изменение состояний существ и соответствующих движений - пяти типов штрихов, с помощью которых различные образы и состояния могут быть полностью выражены и переданы на бумаге.

В живописи У-Син каждому из пяти элементов соответствует свой стиль выполнения мазка (кисть и краска взаимодействуют с бумагой). Все 5 типов

мазков выполняются по-разному, и каждый из них позволяет передать определённое качество окружающего нас мира (устойчивость или подвижность, рост или стабилизация и т.д.) (рисунок 6).

Особое внимание в практической работе уделялось технике выполнения мазка. Поскольку живопись У-Син является техникой рисования «одним движением», соответственно данным движениям получается мазок кистью на бумаге. Известны два способа держать кисть: один - держать кисть пятью пальцами; другой - удерживать кисть тремя пальцами (указательный и средний давят на кисть, большой палец фиксирует кисть, безымянный и мизинец компенсируют давление, с другой стороны).

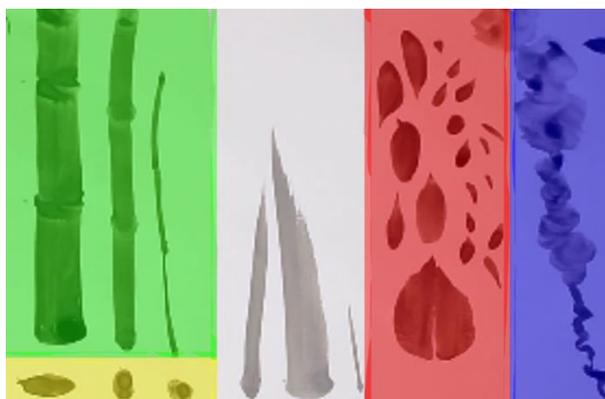


Рис. 11. Мазки живописи У-Син

Классифицируя мазки и соответствующие движения руки, композицию по У-Син, студенты научились не только внешним образом осваивать технику живописи или рисования, но и смогли прочувствовать свой внутренний мир, следовать позитивным эмоциям и избегать стереотипных жёсткостей оценок, идущих «от головы и рассудка, от ума и разума». Это формировало умение студентов управлять своими эмоциями как один из показателей поведенческого компонента ЭУ. Для рисующего в технике У-Син важно уловить способы движения кистью в целях передачи особенности энергии, с одной стороны, и форму, состояние изображаемого предмета, с другой. Например, птицу лучше рисовать её как бы мимолётными движениями.

Именно на данном этапе работы в стиле У-Син студенты прочувствовали открытие – эмоционально-энергетическую взаимосвязь - связь между эмоцией и энергией изображаемого объекта, что, по высказываниям студентов, несмотря на сложности освоения техники У-Син, позволило им приобрести навыки саморегуляции и управления телом и эмоциями одновременно. Это весьма значимо для их будущей педагогической деятельности и возникающих в ней непредвиденных эмоциональных или конфликтных ситуаций.

Приведем пример влияния техники рисования в стиле У-син на эмоциональную сферу. Так, изображая бамбук в технике У-Син, студенты освоили навыки рисования: для основания стебля (внизу) держать кисть в вертикальном положении, прижимая щетинки вниз и проведя пальцем снизу-вверх; каждая секция стебля должна быть прямой и равномерной ширины с равным расстоянием между каждым узлом; когда движетесь вверх по стеблю, совершайте колебания в каждом узле, не отрывая кисти от бумаги.

Студенты приобретали навыки контроля и сдерживания своих эмоций. Так, в процессе изображения «Бамбука» студенты использовали среднюю часть кисти, восходящее движение снизу-вверх, что означает набор позитивной эмоции, уверенного поведения, проявление сильной индивидуальности. Таким образом, техника росписи бамбука в стиле живописи У-Син потребовала от студентов актуализации волевых усилий, проявления решительных и уверенных качеств, т.к. требовалось без колебаний двигаться вверх по стеблю.

Во время рисования мы со студентами уделяли внимание расслаблению всего тела, причем плечи и ум должны были быть сконцентрированы на рисовании. Поясница, грудь и затылок должны взаимодействовать друг с другом, а позвоночник растягиваться как струна, выравнивая позу студента, нормализуя потоки энергии. Держа кисть, необходимо расслабить руку от плеча до кончика пальца.

Этапность как принцип освоения техники живописи У-Син также обеспечивала успех в формировании ЭУ студентов, так как каждый этап строился на базе предыдущего контента, отдельные элементы техники

интегрировались, повторялись на последующем этапе художественной деятельности студентов. Базовые элементы живописи У-Син, которые постепенно освоили студенты как арт-терапевтическую технологию формирования ЭУ, представлены в Приложении 12.

Постепенно осваивая по У-Син пятимерное целостное изображение объектов, студенты проводили аналогию с объектами более знакомого нам трёхмерного пространства (по трём осям «х», «у» и «z»): ширина, толщина и высота. Студентам сложно было гармонизировать когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты ЭУ, что связано именно с рассогласованием их представлений о трехмерном измерении и пятимерном, согласованном с элементами «Дерево», «Огонь», «Земля», «Вода», «Воздух». На наш взгляд, сложность гармонизации когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ студентов обусловлена и тем, что в ходе профессиональной подготовки данному вопросу ранее не уделялось внимание и студенты не имели опыта саморегуляции эмоциональной и поведенческой сфер личности.

Практика подтверждает, что живопись У-Син погружает студентов в процесс познания новых объектов и явлений в живописи, тем самым открывает для них новые формы работы со своим эмоциональным состоянием.

В ходе опытно-экспериментальной работы апробирован метод моделирования отдельных элементов художественного замысла и проектирования целостной картины (цветок, пейзаж, мысли человека и т.п.) в процессе художественной деятельности при использовании в технике У-Син, что позволило студентам расширить представления о данной технике как культурной практике эмоциональной саморегуляции, а также перевести когнитивные составляющие в практическую деятельность студентов. Именно такой перевод информации с одной знаково-символической системы в другую, перекодирование информации, подтверждает эффективность самой техники У-Син как культурной практики развития волевой саморегуляции, ЭУ в процессе коммуникаций и в достижении творческих оригинальных результатов в рисовании (см. Приложение 13).

В процессе освоения моделей образа мира техникой У-Син и расшифровки смыслов элементов образа в живописи У-Син в работе со студентами использовали медитации, создавая в процессе нее образ, а затем обсуждали его, размышляя с кисточкой в руках о сущем в мироздании, о значимой ценности для педагогов его педагогической деятельности. При этом от студентов требовалось контролировать свои движения при создании изображения, дыхание, эмоциональные реакции.

Осваивая китайскую символику изображенных растений и животных, студенты открывали новые смыслы созданных образов, изменяя тем самым систему взглядов на свой внутренний мир будущего педагога, эмоциональное состояние, характер отношений друг с другом. Например, создавая образ *Пиона* (цветок императоров) как символ богатства, изобилия, почести и карьерного роста, студенты размышляли и обсуждали вопросы: в чем красота педагогической деятельности? Может ли педагог построить карьеру или следует ограничиться любовью к детям? Или при создании образа *Сосны* - символа духовной стойкости, мужества, жизненной силы, сдержанности, постоянства и долголетия, в группе студентов возникла дискуссия о том, возможно ли педагогу сохранить свое долголетие в такой напряженной педагогической деятельности? Что необходимо делать педагогу, чтобы сохранить свое здоровье и сделать карьеру? (Приложение 14).

Освоенные базовые техники рисования У-Син студенты закрепляли в процессе самостоятельной работы, которая была запланирована рабочей программой дисциплины (см. 2.2.). Выбирая тематику рисования, студенты ориентировались на свое эмоциональное состояние. Также, рассматривая работы китайских художников, пытались в них найти отражения тех или иных эмоциональных состояний, которые могут проявляться в педагогической деятельности. Например, изображая мазки «Земли», студенты проектировали достижение такого личностного качества как уверенное поведение в неопределенной или эмоционально напряженной ситуации, что требует актуализации спонтанности изображения предмета, содержащего мазок «Огонь».

Необходимо отметить, что эффективность формирования ЭУ студентов была обусловлена в том числе и тем, что символизм изображаемых предметов влиял на восприятие студента за счет того, что он, изображая предмет, наделял объект определёнными качествами и начинал чувствовать его смысл и значение для актуализации эмоций; прорабатывая мазки, студент старался вызвать в себе соответствующее состояние.

Для закрепления опыта использования арт-терапевтических китайских культурных практик (каллиграфии и живописи У-Син) в педагогической деятельности разработаны методические рекомендации по выполнению изображений (в печатном и электронном вариантах), демонстрирующие последовательность выполнения изображения (Приложение 11).

4 этап – презентация продуктов художественной деятельности всем участникам. На данном этапе, как правило, проводилась демонстрация работ, выполненных студентами. При анализе работ мы обращали внимание не столько на соответствие полученного художественного продукта образцу, сколько на то состояние, те эмоции, которые испытывали студенты в процессе изобразительной деятельности, творческие проявления, общий интерес к китайским художественным практикам.

5 этап – рефлексия проделанной работы, в которой происходит осмысление процесса творчества, оценка и самооценка продуктов творчества, осознание своих переживаемых во время деятельности эмоциональных состояний, своих внутренних перемен, если таковые были замечены, выявление проблем, с которыми столкнулись участники в процессе работы в мастерской и проектирование возможностей их решения. В целом будущие учителя выражали интерес к художественным китайским практикам, высказывали удовлетворение проделанной работой. Некоторые расстраивались, что не всегда справлялись с техникой изображения, им трудно было сосредоточиться на отдельных движениях. Однако они отмечали, что обязательно продолжат освоение художественных навыков. В целом все участники мастерской были удовлетворены деятельностью и почувствовали на себе, как могут влиять китайские

художественные практики на эмоциональное состояние. Они отмечали, что в процессе изображения иероглифов были сосредоточены на движении кисти, отвлекались от других мыслей, ощущали спокойствие, внутреннюю гармонию, раскованность. Также студенты отмечали эстетическое влияние живописных работ художников, в своей изобразительной деятельности стремились почувствовать определенные эмоциональные состояния, навеянные символами, образами предметов и явлений.

По завершении всего курса обучения был организован вернисаж китайских художественных практик. Свои работы и полученные навыки студенты также демонстрировали школьникам-абитуриентам на дне открытых дверей факультета дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО АГПУ в процессе проведения мастер-классов. Также студенты, прошедшие обучение, вместе с преподавателем приняли участие в праздновании 100-летия данного вуза (сентябрь 2023 г.): в процессе презентации жителям города направлений развития профессиональных компетенций студентов вуза было, наряду с другими, организовано пространство (специально оформленная палатка-шатер), где желающих знакомили с китайскими художественными практиками. Данный вид активности вызвал интерес у посетителей, они с удовольствием осуществляли первые пробы в изображении иероглифов, которые символизировали базовые общечеловеческие ценности: добро, здоровье, счастье, благополучие и пр. Данный опыт подтвердил, что китайская культура вызывает интерес у российской молодежи и представителей старших поколений.

Освоение упражнений Цигун.

В качестве организационной формы ознакомления студентов с практикой Цигун нами выбран *психофизический тренинг*. Психофизический тренинг построен на базе научно-обоснованной системы физической культуры, психологии. Методика психофизической тренировки заключается в управлении организмом через изменение мышечного тонуса, контроль дыхания, создание образов о нормальном функционировании органов, усиление двигательной активности с помощью мысленной и вербальной поддержки в целях управления

своими духовными и физическими силами, увеличения психофизического потенциала личности. Важными аспектами психофизического тренинга являются концентрация внимания, дыхание, движение и работа с мысленными образами.

Психофизический тренинг в рамках освоения Цигун представляет собой комплекс упражнений, направленных на гармонизацию работы тела и развитие внутренних ресурсов психики. Эти методики помогают человеку достичь баланса между физическим и энергетическим состоянием, что способствует развитию осознанности, улучшению общего самочувствия, гармонизации эмоционального состояния, развитию ЭУ. Таким образом, основы психофизического тренинга при освоении Цигун заключены в работе над концентрацией ума, дыханием, движениями тела, использованием мысленных образов и поддержке желаемого эмоционального состояния.

Опыт изучения практик проведения психофизических тренингов (тренировок) вообще и практики Цигун, в частности, позволил выделить общую логику, основные этапы освоения данной оздоровительной практики. Кратко охарактеризуем их.

1 этап – подготовительный, предполагает ознакомления участников с основами методики и целями тренировки. На этом этапе предоставляется информация о потенциальных возможностях того или иного упражнения.

2 этап- начальный, включает знакомство с базовыми позами и движениями. На начальном этапе обучения Цигун ученики знакомятся с базовыми позами и движениями, которые лежат в основе данного метода. Важно правильно выполнять каждое движение, контролировать дыхание и осознавать своё тело. Этот этап помогает улучшить осанку, координацию движений и улучшить кровоснабжение организма.

3 этап – практика дыхательных техник. Дыхательные техники играют ключевую роль в Цигун. На данном этапе студенты изучают способы правильного дыхания, направленные на активацию энергии в организме, очистку легких и повышение жизненной силы (ци). Постепенно они осваивают контроль

над своим дыханием и используют его для достижения гармонии между телом и разумом.

4 этап – развитие внутренних ощущений. На этом этапе обучения Цигун студенты работают над развитием внутренних ощущений. Они изучают методы концентрации воздействия на восприятие своего тела, а также на переживания и мысли. Это помогает стимулировать поток энергии по меридианам (элементам) организма, что способствует поддержанию здоровья и балансированию состояния психики.

5 этап – синтез физической и ментальной работы. Последний этап психофизического тренинга цигун — это синтез физической работы (упражнения) с ментальным контролем (воздержание от мыслей). Ученики стремятся к полной гармонии между физическим состоянием своего тела и состоянием своего разума. Они старательно работают над самодисциплиной, чтобы достичь высокого уровня концентрации, спокойствия и равновесия.

Каждый из названных этапов играет свою роль в формировании положительного опыта от занятий психофизическим тренингом, способствует развитию фундаментальных навыков саморегуляции и повышает эмоциональную устойчивость. Прохождение всех вышеописанных этапов позволяет эффективно использовать Цигун для стабилизации эмоционального равновесия и достижения гармонии между телом и разумом.

Таким образом, оздоровительная практика Цигун в процессе профессиональной подготовки реализовывались на основе принципов последовательности, этапности, единства, интеграции эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов ЭУ с использованием наглядного материала и цифровых технологий. В процессе освоения упражнений студентам демонстрировались графические технологические карты поэтапного выполнения упражнений Цигун, видеоролики, транслирующие технологию осуществления практики Цигун известными китайскими и отечественными мастерами.

В процессе проведения тренингов Цигун подтвердилась эффективность методов тренировки эмоций, например, расслабление, безмолвное

размышление, статическая концентрация. Эти методы помогали будущим педагогам сконцентрироваться на ценностях и смыслах педагогической деятельности, сущностных характеристиках педагога.

Также следует отметить значимость методов тренировки дыхания (гармония дыхания): упорядочение дыхания, гармония энергии Ци, концентрация внимания и т.п. Методы дыхания включали в себя метод естественного дыхания и метод брюшного дыхания. Студенты научились сосредоточиться на определенной точке ритма с дыханием при помощи естественного, брюшного дыхания: «вдох через рот, выдох через нос», «живот вздувается при выдохе и сокращается при вдохе». Дыхание позволило студентам эмоционально и кинестетически расслабиться, контролировать свое эмоциональное состояние и регулировать проявление отрицательных эмоций.

Методы тренировки позиции (гармония тела) характеризовались подбором гармоничных позиций в движении, что позволяет достигать полного расслабления, гармонизацию эмоций и дыхания, движения и эмоции. Как отметил известный китайский древний врач Хау То, если «форма неверна, то Ци не идет в нужном направлении, если Ци не следует в нужном направлении, то мысли беспокойны, если нет покоя в мыслях, то Ци в беспорядочном состоянии» [182; 167].

Позы Цигун включали в себя сидячие позы (поза полного лотоса: обе ноги скрещены в сидячем положении; поза крана: приседать, ступни под ягодицами; положение со скрещенными ногами), положение стоя (естественное стояние, стоя на одной ноге), положение при ходьбе (первым движется шаг или первым движется центр тяжести тела). Правильные позы на практике Цигун способствуют свободному течению ци по телу, а правильные позы важны для регулирования эмоций. Исследование, проведенное Лотте Винстра, также показало, что осанка играет важную роль в восстановлении после плохого настроения [168].

В результате апробации оздоровительной практики Цигун как средства формирования ЭУ студенты отмечали, что трудно было находиться в неподвижных позах, которые практикуются в статическом Цигуне, расслаблять тело и одновременно сохранять в сознании полную четкость. Однако

постепенно они приобретали такой опыт (поведенческий компонент ЭУ), начинали чувствовать удовольствие и снимать эмоциональный дискомфорт. Студенты получали установки от преподавателя, связанные с правилами выполнения упражнений. Они касались процесса управления мыслями, телом, наблюдением за посещающими эмоциями и внутренней визуализацией движения энергии ЦИ. Соблюдение установок позволило студентам достичь баланса между эмоциональным, ментальным и физическим.

Ритмичное, гармонизированное дыхание помогло студентам раскрыть витальные энергии как свой личностный ресурс в области педагогической деятельности. Правильное дыхание совместно с концентрацией внимания на какой-то точке дает возможность снять много эмоциональных блоков, возникающих в области педагогической деятельности и в личном общении. Известно, что в практике Эффективность формирования ЭУ студентов во многом определяется волевыми усилиями студентов и способностью управлять вниманием и поведенческими реакциями.

Необходимо отметить, что освоение оздоровительной практики Цигун, как и все другие, закреплялись в ходе *самостоятельной работы*. Образное представление упражнений Цигун позволяла студентам в самостоятельной практике лучше понять их смысл и выполнить правильно. Однако они отмечали, что вначале они испытывали затруднения в концентрации внимания на позе и управлении своими движениями, что говорило о неправильной позиции. Но по мере выполнения упражнений студенты стали справляться.

Большим подспорьем для самостоятельной работы в освоении практики Цигун были специально отобранные видеоуроки, которые позволяли получить студентам пошаговую инструкцию и скоординировать свои физические действия. Также в поддержку самостоятельной деятельности студентов по освоению упражнений оздоровительной практики Цигун нами были разработаны технологические видеокарты последовательного выполнения упражнений, организованы групповые или индивидуальные консультации on-line (скриншот в Приложении 15).

В ходе самостоятельной деятельности студенты закрепили основные принципы оздоровительной практики Цигун: делая упражнения, последовательно нагружайте мышцы, движения выполняются от ног к голове или обратно; прорабатывать все части тела с равной интенсивностью, обеспечивая баланс энергии в верхней и нижней части туловища.

Поскольку учебная (а, в будущем профессиональная) деятельность студентов в основном связана с недостаточно активным, сидячим образом жизни, особое внимание студентам рекомендовалось уделять позвоночнику и тазобедренному суставу, зная, что он назван в практике Цигун «застойной зоной нашего тела». Именно в этой части тела из-за зажимов кровь недостаточно хорошо циркулирует между верхней и нижней частью туловища, поэтому из-за этого возникают различные сосудистые проблемы и заболевания, от онемения рук и ног до гипертонии. Напряжение в позвоночнике, суставе ведет к эмоциональному напряжению – такой психофизический механизм.

Студенты по рекомендации преподавателя занимались оздоровительными практиками Цигун утром для активизации эмоциональной энергии или вечером для снятия эмоционального напряжения перед сном в хорошо проветриваемом помещении в удобной одежде, не мешающей движениям (в такой же одежде студенты участвовали и очных психофизических тренировках).

В завершении тренировок Цигун мы также провели со студентами рефлексию проведенной работы, в ходе которой студенты обменялись впечатлениями от проделанных упражнений, продемонстрировали снятые видеоролики. Они отмечали, что выполнение упражнений цигун особую помощь в гармонизации эмоциональных состояний оказывали в напряженные периоды учебы, особенно в сессионный период. Будущие педагоги отмечали, что занятия практикой Цигун сделало их психику более уравновешенной, эмоционально устойчивой. Приведем некоторые рефлексивные высказывания студентов, взятых из дневников-отчетов, которые они вели.

- «Занятия Цигун мне заменили утреннюю гимнастику, давали бодрость на весь день (Кристина В.).

- «Я заинтересовалась гимнастикой цигун и стала искать дополнительные источники: приобрела книги, скачала много уроков из интернета, буду обязательно практиковать» Светлана С.).
- «Думаю, что заниматься Цигун необходимо всем педагогическим работникам. Это поможет предупредить эмоциональное выгорание» (Татьяна М.).
- «Знакомство с оздоровительными китайскими практиками знакомит с новой культурой» (Вика П.).

Приведенные и другие высказывания студентов свидетельствуют, что китайские культурные художественные практики, представленные в нашем исследовании китайской каллиграфией и живописью У-син, а также оздоровительная практика Цигун русским студентам понравились, как по процессу выполнения, так и получили одобрение по результату – влиянию на эмоциональную сферу личности.

Подытоживая проведенную опытно-экспериментальную работу, можно сделать следующие выводы. В процессе реализации деятельностно-практического компонента структурно функциональной модели формирования ЭУ студентов была апробирована программа факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения», включающая реализацию *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием профессиональных знаний, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, организационной формой освоения которой явилась педагогическая студия, а также *модуля китайских практик* программы, в ходе которого студенты освоили, работая в художественной мастерской, основы китайской каллиграфии и технику живописи У-Син и, пройдя психотренинг, познакомились с выполнением упражнений оздоровительной практики Цигун.

Осуществление каждого модуля предполагало этапность деятельности и использование методов стимулирующих проявления студентами активности в освоении информации о китайских культурных и оздоровительных практиках,

психологических механизмах их влияния на психику и проявления творчества в создании художественных образов в процессе изобразительной деятельности. Разработанные методы и технологии обеспечивали формирование у будущих педагогов профессиональных умений управления своим эмоциональным состоянием, выработки ЭУ как профессиональной компетенции.

Насколько эффективна была проведена наша опытно-экспериментальная работа, направленная на формирование у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных практик, продемонстрирует констатирующий этап эксперимента, реализуемый в рамках рефлексивного блока разработанной нами модели.

2.4. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

В рамках реализации *контрольно-оценочного этапа* структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик был проведен контрольный этап эксперимента, целью которого явилось изучение динамики формирования ЭУ студентов как профессиональной компетенции. Задачами данного этапа исследования явились:

1. Выявить достигнутый уровень эмоционального компонента ЭУ студентов после апробации модели формирования ЭУ студентов.
2. Установить особенности сформированности эмоционального, когнитивного и поведенческих компонентов ЭУ студентов после использования китайских культурных и оздоровительных практик.
3. Сделать общие выводы об эффективности проделанной работы.

На контрольном этапе исследования использовались методы диагностики, которые применялись на констатирующем этапе педагогического эксперимента.

Изучение динамики сформированности эмоционального компонента ЭУ студентов

Для выявления достигнутого уровня и характеристик эмоционального компонента после эксперимента, мы повторно применяли методику «самооценки уровня тревожности» (Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина). Полученные данные показали, что количество испытуемых с высоким уровнем реактивной и личностной тревожности стало меньше: с 52.63% до 21.05%, с 47.37% до 15.79%. Количество низкого уровня реактивной и личностной тревожности также снизилось (с 31.58% до 15.79%, с 21.05% до 10.53%). Однако, повысился средний уровень реактивной и личностной тревожности соответственно с 15.79% до 63.16%, с 31.58% до 73.68%. Количественные данные представлены на диаграмме 7.

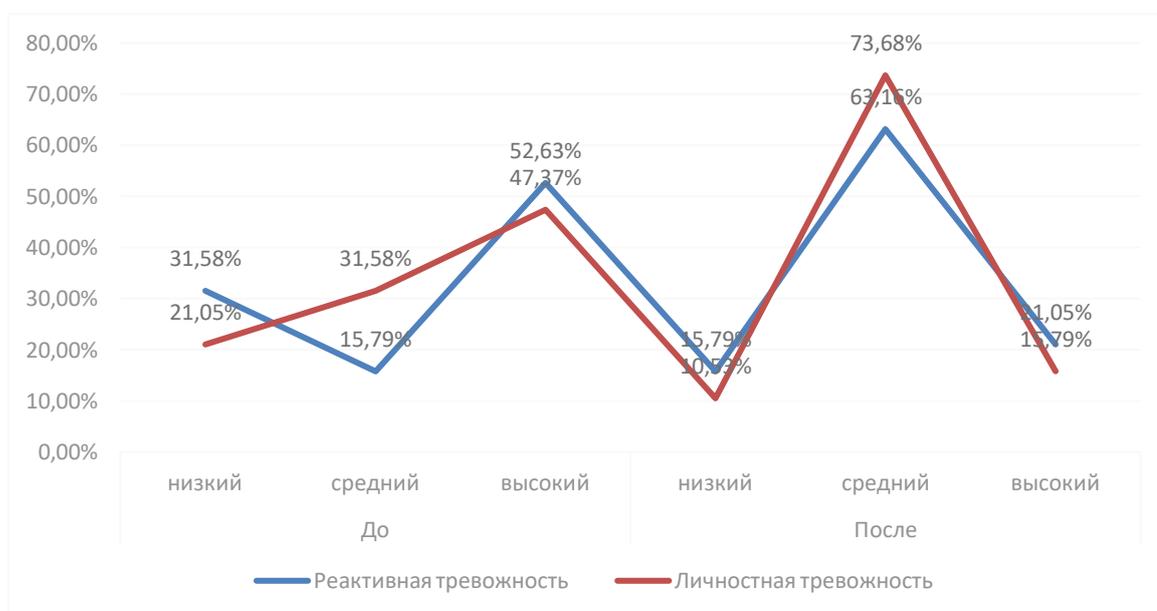


Рис 12. Результаты исследования тревожности по методике «самооценки уровня тревожности» (до и после реализации модели)

Анализ количественных данных свидетельствует, что после эксперимента обнаруживается положительная динамика в степени сформированности ЭУ. Количественные результаты были дополнены данными, полученными в результате проведенных бесед с будущими педагогами по завершению формирующего этапа эксперимента. У большинства студенток наблюдается оптимальный уровень тревожности. Они реже стали испытывать чувство беспокойства, страха и

неуверенности в напряженной ситуации. Студенты стали в большей степени быть готовыми к принятию ответственных решений в непредвиденной ситуации, быть более позитивными и эмоционально - устойчивыми, лучше приспосабливаются к обстоятельствам, когда находятся в стрессовых ситуациях.

Результаты диагностики эмоционального компонента после апробации модели формирования ЭУ оценивались с помощью методики определения эмоциональности по В.В. Суворовой. В результате были установлены следующие данные. Из 78 испытуемых высокий уровень эмоциональности наблюдался у 15.79% студентов (контрольный этап) по сравнению с 36.84% на констатирующем этапе. Средний уровень ЭУ изменился: от 21.05% студентов (констатирующий этап) до 52.63% студентов (контрольный этап). Студенты данного уровня обладали определенной эмоциональной устойчивостью, попадая в экстремальную ситуацию или ситуацию стресса, адекватно могли реагировать на происходящее в педагогической ситуации. Они волновались, эмоционально были возбуждены, но в то же время могли контролировать себя, свои действия и эмоции в неопределенной ситуации. Количество студентов с низким уровнем эмоциональности снизилось с 42.11% на констатирующем этапе до 31.58% на контрольном этапе. Количественные данные представлены на рисунке 12.

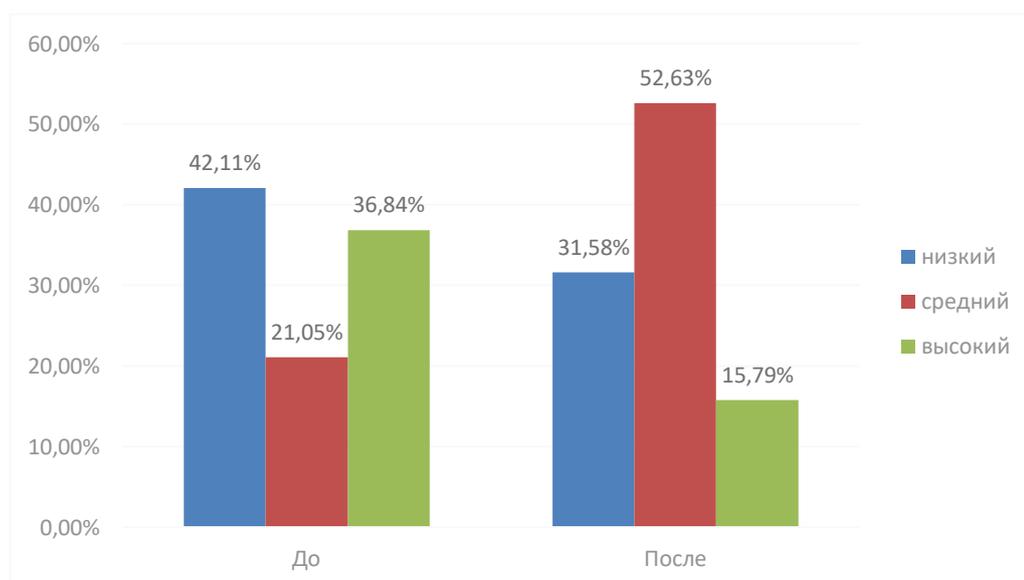


Рис. 12. Результаты исследования эмоциональности по методике «Определение эмоциональности» (по В.В. Суворовой) (до и после реализации модели)

Положительная динамика, судя по количественным данным, говорит о том, что студенты стали более уверены в себе и сосредоточены на учебе, стали более стрессоустойчивыми и эмоционально стабильными, что подтвердили и проведенные дополнительные беседы. Произошедшие изменения основных показателей эмоциональности (на основании методики «Определение эмоциональности» по В.В. Суворовой) можно оценить, как положительную динамику, что определяется интеграцией китайских культурных и оздоровительных практик в процессе учебной, внеучебной деятельности и педагогической практике; проектированием модели и ее реализацией на основе разработанных методологических подходов и принципов; интересом и мотивацией студентов осваивать китайские культурные и оздоровительные практики в ходе профессиональной подготовки.

Из бесед со студентами мы выяснили, что на педагогической практике студенты смогли создавать и поддерживать эмоционально благоприятную, доброжелательную атмосферу в процессе общения с детьми и родителями в напряженной эмоциональной ситуации, что также подтверждает эффективность технологий, использованных в ходе формирующего эксперимента.

Мы полагаем, что достижению позитивной динамики сформированности эмоционального компонента ЭУ способствовали удачно выбранная форма организации практического освоения китайских культурных художественных и оздоровительных практик – педагогическая мастерская и психотренинг. Так, педагогическая художественная мастерская создавала условия для получения каждым участником нового знания и нового опыта, обмена творческими находками. Данная форма организации практической деятельности помогала создавать на занятиях творческую атмосферу, благоприятный психологический комфорт, развивать у студентов познавательные, творческие и коммуникативные способности, интерес, мотивацию, позволяла эмоционально прочувствовать процесс совместного творчества. Психофизический тренинг позволял, используя концентрацию внимания, дыхание, движение и работа с мысленными образами гармонизировать эмоциональное состояние, развивать

внутренние ресурсы психики, в том числе эмоциональную устойчивость личности.

Результаты диагностики уровня эмоциональной возбудимости на контрольном этапе исследования по опроснику «Эмоциональная возбудимость» (по Б.Н. Смирнову) отображены в таблице 7 и на рисунке 13.

Таблица 7.

Сравнительные результаты эмоциональной возбудимости студентов

показатели	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	высокий	средний	высокий	средний
возбудимость	57.89%	26.32%	15.79%	10.53%
уравновешенность	10.53%	5.26%	42.10%	31.58%

Наглядно результаты динамики уровня эмоциональной возбудимости на констатирующем этапе и контрольном этапе показаны на рисунке 13.

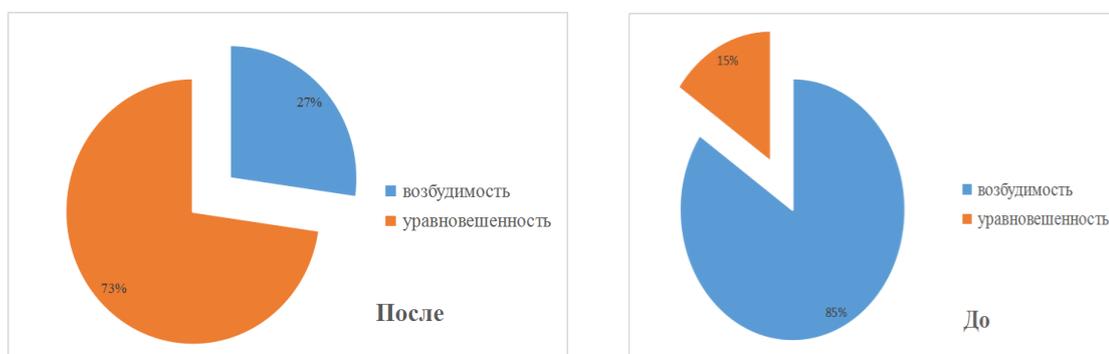


Рис.13. Результаты диагностики по методике «эмоциональная возбудимость» (по Б.Н. Смирнову) (до и после реализации модели)

Из таблицы 7 видно, что полученные сравнительные результаты показывают значительную динамику уровней ЭУ. Высокий уровень возбудимости испытуемых на констатирующем этапе в сравнении с показателями контрольного этапа понизился на 42,10%, средний уровень возбудимости испытуемых

уменьшился на 15,79%. После реализации модели высокий уровень уравновешенности испытуемых повысился на 31,57%, количество среднего уровня уравновешенности на контрольном этапе возросло с 5,26% на констатирующем этапе до 31,58% на контрольном.

Представленные результаты на рисунке 7 показывают, что увеличение числа студентов с уравновешенным эмоциональным состоянием составило 58% по сравнению с констатирующим этапом. После эксперимента 73% студентов находятся в состоянии уравновешенности. Таким образом, мы можем утверждать, что студенты, лучше других применявшие культурные и оздоровительные практики в педагогической деятельности на практике, склонны больше расслабляться в эмоционально напряженных ситуациях, снимать эмоциональную усталость.

Позитивным переменам в области поведенческого компонента ЭУ способствовали не только организованные в вузе практические занятия в различных формах организации деятельности, но и самостоятельная работа студентов, которая была запланирована учебным планом и нашла отражение в рабочей программе факультативной дисциплины. В целях методического сопровождения самостоятельной работы студентов нами были разработаны для освоения китайских культурных и оздоровительных практик технологические карты последовательного выполнения упражнений, подобраны видеоуроки, организованы групповые или индивидуальные on-line консультации.

В завершении изучения факультативной дисциплины мы зафиксировали изменения в интересе студентов к проблеме формирования у них ЭУ не только как профессиональной компетенции, но и как личностного феномена, понимания личностной значимости его развития в целях сохранения психического здоровья. Именно осознание личностной значимости феномена ЭУ мотивировало студентов к более глубокому самостоятельному изучению традиционных китайских оздоровительных техник, поиску различных практик эмоциональной саморегуляции. Сводные сравнительные результаты диагностики уровня

эмоционального компонента ЭУ на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Сводные сравнительные результаты диагностики уровня эмоционального компонента до и после реализации модели

показатели	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
реактивная тревожность	31.58%	15.79%	52.63%	15.79%	63.16%	21.05%
личностная тревожность	21.05%	31.58%	47.37%	10.53%	73.68%	15.79%
эмоциональность	42.11%	21.05%	36.84%	31.58%	52.63%	15.79%
возбудимость	0	26.32%	57.89%	0	10.53%	15.79%
уравновешенность	0	5.3%	10.53%	0	31.58%	42.10%

Наглядно сводные сравнительные результаты диагностики уровня эмоционального компонента представлены на рисунке 14.

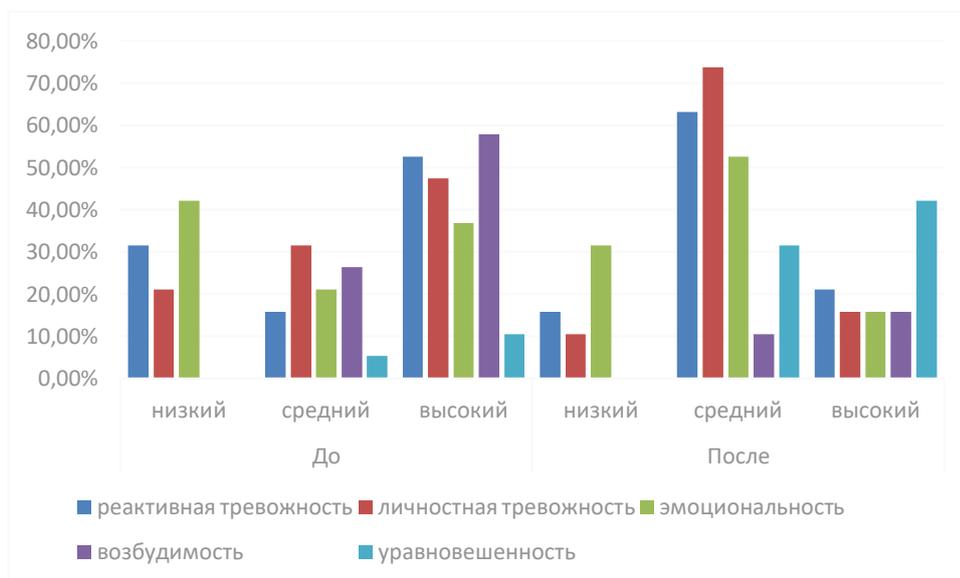


Рисунок 14. Итоговые сравнительные результаты диагностики уровня эмоционального компонента до и после реализации модели

Комплексный анализ полученных результатов по эмоциональному компоненту ЭУ свидетельствует о положительной динамике данного компонента после апробации модели формирования ЭУ студентов на контрольном этапе исследования.

Изучение динамики сформированности когнитивного компонента ЭУ студентов.

Для достижения достоверности в показателях определяемого уровня когнитивного компонента ЭУ студентов, как и на констатирующем этапе проводимого эксперимента, применялись метод наблюдения, метод экспертных оценок (заполнение опросного листа). Средние значения когнитивного компонента ЭУ до и после апробации модели формирования ЭУ студентов представлены в таблице 9. Из таблицы видно, что различия на начало эксперимента и в конце эксперимента являются значимыми с помощью t - теста парных выборок ($t = -4.614, p < 0.05$).

Положительная динамика, отмеченная в когнитивном компоненте ЭУ, обусловлена выбором такой эффективной формы организации освоения теоретического материала, как педагогическая студии, использованием кейс-метода, который способствовал развитию саморефлексии, командному взаимодействию, выработки профессиональной компетентности в области эмоционального развития, что делает его неотъемлемой частью процесса обучения и саморазвития для всех работников образовательных организаций. Мы полагаем, что развитие факультативных форм обучения в вузе является эффективным и перспективным в формировании ЭУ будущих педагогов, т.к. данные формы позволяют использовать нетрадиционные формы организации педагогического процесса, включать интерактивные методы освоения учебного материала, развивать у студентов творческий подход к решению профессиональных задач, развивать интуицию.

Эффективность формирования когнитивного компонента ЭУ студентов также обеспечивалась интеграцией тематического дискурса и методов визуализации символов китайских культурных практик. Одновременная

демонстрация и визуализация усиливали эффекты воздействия не только на когнитивную сферу личности, но и активизировали эмоциональную и поведенческую сферу.

Проведенные беседы, опросы студентов свидетельствуют, что наиболее значимые изменения произошли в представлениях студентов о способах формирования ЭУ, что обусловлено контентом программы, овладения новыми китайскими культурными художественными практиками (основы каллиграфии, живопись У-Син) и оздоровительной практикой (Цигун), с которыми студенты знакомились в процессе реализации программы факультативной дисциплины.

Таблица 9.

Средние значения уровня когнитивного компонента ЭУ студентов
(до и после апробации модели)

Знания по ЭУ	Средние значения			
	(n=78)			
	до	после	t	sig.
Информация о возрастных особенностях эмоциональной сферы личности	3,63	3,78	t = -4.614 p = .004	
Понимание важности формирования ЭУ в педагогической деятельности современного педагога	3,42	3,86		
Психологические знания об ЭУ (из курса педагогической психологии)	3,53	3,67		
Приемы регуляции эмоциональных состояний	3,26	4,22		
Методы формирования ЭУ и приёмы повышения уровня психической саморегуляции личности	3,47	4,15		
Традиционные методики работы с эмоциональным состоянием личности	3,15	3,81		

Эффективность формирования когнитивного компонента ЭУ студентов подтверждается владением основными понятиями из китайских культурных и оздоровительных практик; пониманием их ценностного смысла для

педагогической деятельности, устойчивостью познавательных мотивов в освоении новых для российской системы высшего педагогического образования культурных и оздоровительных практик.

Изучение динамики сформированности поведенческого компонента ЭУ студентов.

Качественные показатели, доказывающие эффективность разработанной и апробированной модели формирования ЭУ студентов, подтверждены позитивной динамикой и в показателях поведенческого компонента ЭУ. В поведенческом компоненте ЭУ позитивная динамика отмечена в показателях поведения студентов в ситуации конфликта и проявлением эмоциональной саморегуляции в педагогической деятельности на практике.

Необходимо отметить, что студенты испытали сложности в рефлексии собственного эмоционального состояния, что было связано с меньшей долей использования рефлексивной деятельности студентов в процессе учебных занятий. Но в конце эксперимента студенты уже умели рефлексировать и регулировать своё эмоциональное состояние, и это объясняется тем, что они прошли программу освоения традиционных китайских техник (изображение иероглифов, живопись У-Син и Цигун).

В результате апробации предложенной модели формирования ЭУ студентов был достигнут позитивный уровень в поведенческой составляющей ЭУ. Средние значения уровня поведенческой составляющей ЭУ у студентов в ходе апробации модели представлены в таблице 10.

Очевидно, что после эксперимента баллы студентов по поведенческому компоненту ЭУ были значительно выше, чем до эксперимента на констатирующем этапе. Мы имеем данные о том, что полученное эмпирическое значение находится в зоне значимости с использованием t -теста парных выборок ($t = -4.726$, $p < 0.05$). Таким образом, это свидетельствует о том, что эксперимент с использованием китайских традиционных технологий был эффективным.

Таблица 10.

Сравнительная характеристика умений поведенческого компонента эмоциональной устойчивости (до и после апробации модели)

Умения в поведенческом компоненте ЭУ	Средние значения уровня умений (n=78)			
	до	после	sig.	t
7. Понимание и фиксирование своего эмоционального состояния	3,68	4,16	t = -4.726 P = .003	
8. Рефлексия своего эмоционального состояния	3,79	4,51		
9. Использование известных способов саморегуляции эмоционального состояния	3,67	4,14		
10. Использование конструктивных механизмов защитного эмоционального реагирования в напряженных ситуациях	3,67	4,28		
11. Проявление адекватного поведения и принятия адекватного решения в эмоционально напряженных ситуациях	3,89	4,65		
12. Разработка тактики самосовершенствования управления эмоциональным состоянием	3,84	4,27		

На педагогической практике студенты успешно проявили свои умения адекватно выбирать модели поведения в ситуации конфликта, регулировать свои действия в напряженной ситуации. Значительные изменения произошли в опыте использования студентами китайских культурных и оздоровительных техник регулирования своего эмоционального настроения. В результате реализации модели формирования ЭУ студентов удалось достичь позитивного уровня в поведенческом компоненте ЭУ.

Таким образом, в результате реализации модели формирования ЭУ студентов и проведения контрольного этапа эксперимента выявлена положительная динамика во всех компонентах ЭУ (эмоциональном, когнитивном, поведенческом): позитивная динамика отмечается в показателях способности

управлять своим эмоциональным состоянием, способности оставаться достаточно эмоционально устойчивым в различных непредвиденных ситуациях, которые являются встречаются в педагогической деятельности.

Положительная динамика по указанным компонентам ЭУ свидетельствует об эффективности проведённой опытно-экспериментальной работы по апробации модели формирования ЭУ. Полученные результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают положения, выдвинутые в гипотезе исследования педагогических условия, обеспечивающие эффективное формирование эмоциональной устойчивости студентов как профессиональной компетенции в ходе профессиональной подготовки средствами китайских культурных и оздоровительных практик:

- понимания сущности, структуры ЭУ будущих педагогов, особенностей ее диагностики и формирования;
- изучения психолого-педагогического потенциала китайских культурных художественных и оздоровительных практик в развитии ЭУ личности;
- научной разработки и апробации модели формирования ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик;
- обоснованного подбора эффективных методов, форм, технологий реализации модели формирования ЭУ будущих педагогов как профессиональной компетенции.

По результатам исследования разработаны методические рекомендации по эффективному использованию китайских культурных и оздоровительных практик в профессиональной подготовке студентов с целью формирования ЭУ как профессиональной компетенции студента-будущего педагога. Разработанные педагогические технологии формирования ЭУ студентов могут быть использованы в системе дополнительного профессионального образования, а также на курсах повышения квалификации педагогических кадров.

Выводы по 2 главе

В процессе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, посвященной изучению состояния ЭУ у будущих педагогов были сделаны следующие выводы.

1. В качестве критериев изучения состояния ЭУ у будущих педагогов выступили ее компоненты: эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Результаты диагностики *проявленного эмоционального компонента ЭУ студентов* на констатирующем этапе экспериментальной работы свидетельствуют о том, что большинство студенток обладает высоким уровнем тревожности, эмоциональности и возбудимости, что ведёт к высокой эмоциональной неустойчивости, достаточно низким уровнем развития эмоционального компонента ЭУ. Полученные данные экспертной оценки *когнитивного компонента ЭУ* также свидетельствуют о достаточно низком уровне знаний в области развития эмоциональной сферы личности, что обусловлено недостаточной представленностью данного контента в содержании дисциплин психолого-педагогического цикла. Также было констатировано фактическое отсутствие у студентов представлений о китайских культурных и оздоровительных практик, способствующих формированию ЭУ личности, у некоторых студентов были отрывочные представления о гимнастике Цигун.

2. Анкетирование, проведенное со студентами, свидетельствует, что будущие студенты проявляют интерес к использованию китайской техники саморегуляции эмоциональных состояний. Результаты сформированности *поведенческого компонента ЭУ* студентов зафиксированы на достаточно низком уровне. Многие студенты отмечали, что им трудно адекватно оценить свое поведение в эмоционально напряженной ситуации, справляться со своим волнением, адекватно реагировать на стрессовую ситуацию. В процессе опроса зафиксировано, что у значительной части студентов в напряженных ситуациях общения с сокурсниками также имеет место состояния эмоциональной возбудимости. Результаты констатирующего этапа исследования позволили

обнаружить потребность студентов в развитии ЭУ. Проведение констатирующего этапа исследования и полученные эмпирические данные явились подтверждением актуальности темы исследования и необходимости разработки педагогических условий формирования ЭУ студентов в ходе профессиональной подготовки.

3. Разработанная структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик, направленная на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ, раскрывает их содержание и включает следующие блоки: *концептуальный*, включающий базовые методологические подходы, обуславливавшие необходимость, возможность формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик как профессиональной компетенции (личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный); *мотивационно-целевой блок*, представленный единством целевых ориентаций и поставленных задач формирования у будущих педагогов ЭУ и позитивной мотивацией всех участников педагогического процесса; *содержательно-информационный блок*, описывающий содержание программы формирования у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных практик, согласованной с профессиональными компетенциями, обозначенными в ФГОС ВО, а также трудовыми действиями в Профессиональном стандарте «Педагог», *деятельностно-практический блок*, предполагающий определение методов, средств, форм, технологий реализации разработанного содержания, включающего студентов в активное освоение теории и практики, приобретение опыта профессиональной деятельности; *контрольно-оценочный блок модели*, содержащий систему мероприятий, направленных на оценку и контроль за процессом формирования ЭУ как профессиональной компетентности, а также на анализ и коррекцию данного процесса.

4. В процессе реализации деятельностно-практического компонента структурно функциональной модели формирования ЭУ студентов была

апробирована программа факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения», включающая реализацию *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием профессиональных знаний, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, организационной формой освоения которой явилась педагогическая студия, а также *практического модуля китайских практик*, в ходе которого студенты освоили, работая в художественной мастерской, основы китайской каллиграфии и технику живописи У-син и, пройдя психотренинг, познакомились с выполнением упражнений оздоровительной практики Цигун. Разработанные методы и технологии освоения китайских культурных практик обеспечивали формирование у будущих педагогов профессиональных умений управления своим эмоциональным состоянием, выработки ЭУ как профессиональной компетенции. Осуществление каждого модуля предполагает этапность деятельности и использование методов стимулирующих проявления студентами активности в освоении информации о китайских культурных и оздоровительных практиках, психологических механизмах их влияния на психику и проявления творчества в создании художественных образов.

5. В результате реализации модели формирования ЭУ студентов и проведения контрольного этапа эксперимента выявлена положительная динамика во всех компонентах ЭУ (эмоциональном, когнитивном, поведенческом): позитивная динамика отмечается в показателях способности управлять своим эмоциональным состоянием, способности оставаться достаточно эмоционально устойчивым в различных непредвиденных ситуациях, которые являются встречаются в педагогической деятельности.

Положительная динамика по указанным компонентам ЭУ свидетельствует об эффективности проведённой опытно-экспериментальной работы по апробации модели формирования ЭУ. Полученные результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают положения, выдвинутые в гипотезе исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Материалы выполненного исследования позволяют сделать следующие выводы и обобщения:

В связи с психоэмоциональными нагрузками, которые испытывают педагоги в профессиональной деятельности, возникает необходимость формирования у них ЭУ, обеспечивающей сохранение психического здоровья и эффективное решение профессиональных задач. Педагогическая профессия одна из тех, которая отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния работников и поэтому в большей степени подвержена влиянию профессионального выгорания. Данная ситуация определяет необходимость формирования эмоциональной устойчивости у педагогов, в том числе на этапе профессионального образования. В профессиональной деятельности на педагога влияют различные (субъективные и объективные) факторы, которые вызывают у него эмоциональное напряжение, которое приводит к нарушению внутреннего равновесия, что требует от педагога проявления ЭУ, умения управлять своим эмоциональным состоянием в целях сохранения психического здоровья.

На основе изучения современных психолого-педагогических исследований проблемы ЭУ выявлены подходы, с позиции которых данный феномен рассматривается учеными. В основе изучения сущности ЭУ лежит *психофизиологический подход*, который представляет эмоциональную устойчивость как меру чувствительности человека к критическим ситуациям, уровень проявления при этом эмоционального возбуждения или тревожности, как психическое свойство и качество личности, определяющее характер эмоционального реагирования на данную ситуацию и психического регулирования возникшим состоянием.

Изучение процесса проявления ЭУ представлено также сторонниками *поведенческого подхода*, которые акцентируют внимание на процессе управления личности своими эмоциями, понимании их, что позволяет адекватно

рефлектировать свое поведение, принимать ответственные решения и эффективно решать задачи педагогической деятельности в напряженной ситуации.

В связи с целью исследования в качестве центрального нашего внимания *компетентностный подход*, определяющий необходимость рассмотрения ЭУ в контексте педагогической деятельности и выявить особенности ее формирования ЭУ будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. Эмоциональная устойчивость в контексте компетентностного подхода рассматривается, как компетентность, когда речь идет о состоявшемся, сформированном качестве личности педагога, и, как компетенция, как нормативное требование к нему рекомендуемое для освоения в процессе профессиональной подготовки. С позиции компетентностного подхода ЭУ рассматривается как интегральное свойство личности педагога, профессиональная компетенция, проявляющаяся в способности сохранять стабильность стенических эмоций и эмоциональных реакций при воздействии разнообразных стрессоров, эффективно решать задачи педагогической деятельности, сохранять здоровье и работоспособность в напряженной, эмоциогенной ситуации, принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

В ходе теоретического анализа педагогической практики профессионального образования выяснилось, что сегодня в содержании профессиональной подготовки педагога, к сожалению, не в полной мере представлено содержание профессионального образования, обуславливающее развитие ЭУ будущих педагогов, умений адекватно фиксировать и понимать свои эмоции, и эмоции другого человека, способности корректно проявлять свои эмоции в образовательном процессе. Поэтому важно в процессе профессиональной подготовки создать условия для включения студентов в моделируемые эмоционально заряженные ситуации, требующие от них способности проявления ЭУ, находить эффективные средства и технологии для ее успешного формирования.

Применение системного подхода к анализу сущности ЭУ и ее формированию позволило выделить такие компоненты ЭУ, как: *эмоциональный*, который характеризуется степенью и характером выражения эмоционально-

психического состояния личности, эмоциональных реакций, их проявления в неопределенных и экстремальных жизненных и педагогических ситуациях; *когнитивный*, проявляющийся в осведомленности педагога в вопросах психологии ЭУ; *поведенческий*, отражающий особенности владения и использования техник управления педагогом своим эмоциональным состоянием.

Анализ психолого-педагогической литературы, практики высшего и среднего педагогического образования свидетельствует, о том, что накоплен достаточно значительный арсенал средств формирования ЭУ у педагогических работников. Наибольшую популярность в российском профессиональном образовании получили *социально-педагогические практики*, к которым можно отнести групповые дискуссии, деловые игры, кейс-методы тренинги; *психофизические практики*, представленные специальными физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, аутотренингом, психофизическими тренировками, медитативными практиками; *художественно-творческие практики*, представленные группой практик, основанных на различных видах искусства (музыкальные, танцевальные практики, связанных с драматизацией), а также группой изобразительных арт-практик.

Анализ социокультурной ситуации показал, что в России в последнее время возрос интерес к Восточным, в частности, китайским практикам, благотворно влияющим на эмоциональное состояние личности, в том числе на выработку ЭУ. Данные практики положительно зарекомендовали себя во всем мире. В Российском образовании сегодня делаются первые шаги по их изучению и внедрению в профессионально-педагогическое образование.

К китайским культурным практикам, имеющим не только художественно-эстетическую ценность, но и влияющим на психику человека отнесли такие китайские художественные практики, как каллиграфия и китайская живопись Гохуа, в том числе ее адаптированный стиль русскими художниками-педагогами- живопись У-Син. Изучение специальной литературы и описание опыта практиков подтвердило, что, основанные на восточной философии техники способствуют формированию умений удерживать эмоциональные

реакции, сохранять эмоционально устойчивые и равновесные состояния в процессе деятельности, содействуют благодаря специфическому дыханию, связанному с техникой работы кистью, концентрации внимания и физическому расслаблению, балансу физического и психологического.

Психологический потенциал влияния китайских художественных практик на эмоциональную сферу личности также связан с визуальным воздействием на психику символики восточного искусства и цвета: фокусировка на каком-то изображении вызывает определенные эмоции и чувства, эмоциональное равновесие, способствует снижению эмоциональной возбудимости, восстановлению душевного равновесия. Все вместе взятое способствует выработке ЭУ личности.

Также было выяснено, что гармонизации эмоционального состояния, как основы формирования ЭУ способствуют китайские оздоровительные практики, в частности, Цигун, которая преподается во многих странах мира, как практика, направленная на сохранение психического здоровья человека. Благодаря специально подобранным символическим движениям, упражнения Цигун учит управлять не только своим телом, но и внутренним состоянием, включая мысли и эмоции, благоприятно воздействуя на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы организма человека, укрепляют иммунитет, помогают снять эмоциональное напряжение и стресс, способствует эмоциональной стабильности, эмоциональной балансировки и эмоциональной саморегуляции, повышению физического и функционального состояния организма. В целом систематические занятия Цигун делают человека более уравновешенным, эмоционально устойчивым благодаря психофизиологическим механизмам, лежащим в основе данной практики.

В ходе опытно-экспериментальной работы, посвященной изучению состояния ЭУ у будущих педагогов подобранные диагностические методики, обоснованные показатели и критерии проявления ЭУ, позволили выявить достаточно низкие результаты сформированности ЭУ у будущих педагогов по показателям всех ее компонентов: *эмоционального, когнитивного,*

поведенческого компонента, что, в свою очередь, подтвердило необходимость разработки педагогических условий формирования ЭУ студентов в ходе профессиональной подготовки.

Разработанная структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик, направленная на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов ЭУ, раскрывает их содержание и включает следующие блоки: *концептуальный*, включающий базовые методологические подходы, обуславливающие необходимость, возможность формирования ЭУ студентов посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик как профессиональной компетенции (личностно-ориентированный, системно-деятельностный, культурологический, компетентностный); *мотивационно-целевой блок*, представленный единством целевых ориентаций и поставленных задач формирования у будущих педагогов ЭУ и позитивной мотивацией всех участников педагогического процесса; *содержательно-информационный блок*, описывающий содержание программы формирования у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных практик, согласованной с профессиональными компетенциями, обозначенными в ФГОС ВО, а также трудовыми действиями, отраженными в Профессиональном стандарте «Педагог»; *деятельностно-практический блок*, предполагающий определение методов, средств, форм, технологий реализации разработанного содержания, включающего студентов в активное освоение теории и практики, приобретения опыта профессиональной деятельности; *контрольно-оценочный блок модели*, содержащий систему мероприятий, направленных на оценку и контроль за процессом формирования ЭУ как профессиональной компетентности, а также на анализ и коррекцию данного процесса.

В рамках реализации модели прошла апробация программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения», включающей осуществление *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием

профессиональных знаний, обеспечивающих формирование ЭУ будущих педагогов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, организационной формой освоения которой явилась педагогическая студия, а также *модуля китайских практик*, в ходе которого студенты освоили, работая в художественной мастерской, основы китайской каллиграфии и технику живописи У-Син и, пройдя психотренинг, познакомились с выполнением упражнений оздоровительной практики Цигун.

Контрольный этап эксперимента подтвердил, что разработанные методы и технологии освоения китайских культурных практик обеспечивали формирование у будущих педагогов профессиональных умений управления своим эмоциональным состоянием, выработки ЭУ как профессиональной компетенции: по всем компонентам ЭУ (эмоциональном, когнитивном, поведенческом) выявлена положительная динамика во всех компонентах ЭУ. Сказанное свидетельствует об эффективности проведённой опытно-экспериментальной работы по апробации модели формирования ЭУ. Полученные результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают положения, выдвинутые в гипотезе исследования.

Проведенное исследование не претендует на полное и глубокое изучение всех аспектов проблемы. Разработанные в нашем исследовании подходы, положения и выводы открывают широкие возможности и перспективы для дальнейшего углубленного изучения возможностей использования других восточных практик в целях формирования ЭУ у студентов, определения форм их внедрения в профессиональную подготовку и интеграции с европейскими психотехниками данной направленности; разработки программ повышения квалификации, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов, а также апробации разработанной модели со студентами-будущими педагогами, обучающимися в Китае.

В целом, исследование позволило разработать технологии формирования ЭУ студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик и выявить ее положительную динамику.

Исследование было построено в соответствии с требованиями ФГОС ВО (Педагогическое образование), профессионального стандарта и задачами качественной профессиональной подготовки будущих педагогов дошкольного, начального и дополнительного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Абаева, Л. Л. Буддизм: словарь [Текст] / Л.Л. Абаева, В.П. Андросов, Э. П. Бакаева и др. – М. : Республика, 1992. – 287 с.
- 2.Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань : КГУ, 1987. – 261 с.
- 3.Аминов, Н. А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей [Текст] / Н. А. Аминов // Вопросы психологии.– 1988. -№5.– С. 71-78.
- 4.Баданина Л. П. Диагностика и развитие познавательных процессов: практикум по общей психологии [Текст] / Л. П. Баданина. – М. : Флинта, 2012. – 264 с.
- 5.Белова, Л. Г. Цигун – терапия времен года.[Текст] /Л.Г. Белова – СПб. : Питер, 2003. – 320 с.
- 6.Белозерова, В.Г. Искусство китайской каллиграфии: анализ культурной традиции [Текст] : автореферат дис. ... доктора искусствоведения : 24.00.01 / В.Г. Белозерова. - Москва, 2004. - 49 с.
- 7.Бережная, М. С. Педагогическая система социокультурной адаптации молодежи в процессе художественно-творческой деятельности [Текст]: диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.02 / М. С. Бережная; [Место защиты: ГУ "Институт художественного образования РАО"]. - Москва, 2008. - 383 с.
- 8.Блинова, О. А. Методика личностно-ориентированной коррекции профессионального развития средствами музыки (На материале психологов, педагогов, музыкантов-исполнителей) [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / О. А. Блинова. - Москва, 2002. - 184 с.
- 9.Богачев А.Н. Формирование профессиональной устойчивости будущих педагогов в вузе [Текст] / А. Н. Богачев // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2020. - Т. 12. - № 4. - С. 51-61.
- 10.Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст]

- / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издат. дом «Филинь», 1996. – 327с.
11. Большой толковый словарь русского языка / гл. ред. С. А. Кузнецов. - СПб.: Но-ринт, 2004. - 1534 с.
 12. Большой энциклопедический словарь / ред. А. М. Прохоров . - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2000 . - 1456 с. С.540.
 13. Буслаева, М. Ю. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогического колледжа [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / М. Ю. Буслаева; [Место защиты: Ур. гос. пед. ун-т]. - Челябинск, 2009. - 196 с.
 14. Бутримов, В. А. Оздоровительный цигун: путь для начинающих. [Текст] / В.А. Бутримов. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
 15. Бянь, Ч. Даосская оздоровительная гимнастика [Текст] / Ч.Бянь. – М.: 2005. – 95с.
 16. Вагин, И.О. Научи себя смеяться. Смехотерапия по-русски [Текст] / И.О. Вагин, А.И. Глушай. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2014. – 298с.
 17. Ван Цинтянь. Реалистическая масляная живопись Китая на рубеже XX и XXI веков в контексте интеграции восточных и европейских традиций [Текст]: диссертация ... кандидата : 17.00.04 / Ван Цинтянь; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»]. - Санкт-Петербург, 2018. - 196 с.
 18. Ван, Люси. Китайская живопись [Текст] /И. Ван - Москва: АСТ, Астрель, Харвест, 2007. – 987 с.
 19. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983. - 542с.
 20. Вахитов, Р.Г., Красулина, Н.А., Бережнова, З.З., Гареев, А.И. Интегрирование комплекса упражнений цигун в методы физического воспитания высшего учебного заведения [Текст] / Р.Г. Вахитов, Н.А. Красулина, З.З. Бережнова, А.И. Гареев // Вестник УГНТУ. Наука, образование,

- экономика. Серия экономика. -2020. - № 3 (33). - с. 154-160.
- 21.Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход [Текст] / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.
- 22.Виноградова, Н.А. Китайская пейзажная живопись.[Текст] /Н. А. Виноградова. - М.: Изобразительное искусство, 1972. -160 с.
- 23.Водопьянова, Н.Е. Психическое «выгорание» [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Мир Медицины. – 2001. – №7. – С. 17-18.
- 24.Востоков, В.Ф. Секреты целителей Востока [Текст] / В. Ф. Востоков.- Ташкент: Узбекистон, 2006. - 304 с.
- 25.Гагонин, С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга [Текст] / С. Г. Гагонин. – СПб: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
- 26.Герасимова Т. Ю. Педагогическая мастерская как средство раскрытия творческого потенциала учителя [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. Ю. Герасимова. - Красноярск, 2005. - 251 с.
- 27.Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта : психология мышления[Текст] /Дж. Гилфорд.- М., 1965-180 с.
- 28.Гильман, Р. А. Теория и практика развития творческой активности личности студента в системе высшего художественно-педагогического образования [Текст] : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Р. А. Гильман. - Магнитогорск, 2001. - 378 с.
- 29.Глухова, Т. Г. Актуализация [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. Г. Глухова . - Самара, 2003. - 180 с.
- 30.Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов / под ред. А.П. Садохина. М., 2002. 352 с.
- 31.Губина С. Т. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных психологических средств воздействия [Текст]: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / С. Т. Губина. - Ижевск, 2006. – 188с.

32. Дай Вэньцзе. Исследование пользы обучения каллиграфии в образовании умственно отсталых детей / Дай Вэньцзе // Успешное образование. - 2012. - № 1. – с. 77-78.
33. Долгов, П. Т. Мотивация профессионального роста руководителей [Текст] / П. Т. Долгов. – Челябинск: ЧГПУ, 2000. – 152 с.
34. Долгова В. И., Буслаева М. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа) [Текст] / В. И. Долгова, М. Ю. Буслаева // – Челябинск, изд-во РЕКПОЛ, 2010. - 205 с.
35. Долгова В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. – 2014. – Т. 27. № 2. – С. 315-320.
36. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности : Монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Изд-во «Перо», 2014.-173с.
37. Долгова, В.И., Гольева, Г. Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: Монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. - 184 с.
38. Доржиева Л. Г. Восточные системы психофизических тренировок как источник валеологической компетентности будущих востоковедов [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Л. Г. Доржиева; [Место защиты: Бурятский государственный университет]. - Улан-Удэ, 2015. - 17 с.
39. Дроботенко Ю.Б., Дука Н.А. Кейс-студия как форма реализации кейсовой технологии в обучении студентов вуза[Текст] / Ю. Б. Дроботенко, Н. А. Дука // ВЕСТНИК Оренбургского государственного университета. – 2019. - №4 (222). - с. 174 - 174.
40. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко[Текст] // Вопросы психологии . – 1990. – №1– с. 106-113.
41. Живопись У – син [Электронный ресурс]: Википедия. С вободная энциклопедия. – режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Живопись у-син](https://ru.wikipedia.org/wiki/Живопись_у-син)

(дата обращения: 20. 02. 2004).

42. Жукова, Г.С. Технологии профессионально-ориентированного обучения [Текст]: учеб. пособие / Г.С. Жукова, Н.И. Никитина, Е.В. Комаров. – М.: Издательство РГСУ, 2012. – 165с.
43. Завадская, Е.В. Слово о живописи из сада с горчичное зерно / Пер. скит., предисл. и ком.[Текст] / Е. В. Завадская.- М., 1969. - 515 с.
44. Завадская, Е.В. Эстетические проблемы живописи старого Китая [Текст] / Е. В. Завадская.- М., 1975. – 14с.
45. Зеер Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э. Ф. Зеер // Образование и наука: Изв. Урал. отд-ния рос. акад. образования. - 2004. - № 3(27). – 42с.
46. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман. Очерки психологии труда оператора // Под ред. Е.А. Милеряна. – М., 1974. – С. 138-172.
47. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // эксперимент и инновации. - 2009. - № 1. - с. 7-14.
48. Зорина, Н. Н. Развитие эмоционального интеллекта женщин средствами нейрографики [Текст]: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук специальность: 19.00.01 / Н. Н. Зорина. – Ярославль, 2021. – 258 с.
49. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464с.
50. Изюмова, С.А. Свойства нервной системы передних и задних отделов мозга и произвольная память человека[Текст] /С.А. Изюмов // Вопросы психологии.- 1976, -№ 2.-с. 124-129.
51. Ильин, Е.П. Психология для педагогов [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 640с.
52. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2001. – 752с.
53. Казакова О. А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих

- специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / О. А. Казакова; [Место защиты: Сам. гос. ун-т]. - Самара, 2010. - 207 с.
54. Каневская, Н. В. Структурированный танец как средство гармонизации психических состояний и отношений у подростков [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Н. В. Каневская. - Санкт-Петербург, 2004. - 197 с.
55. Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический анализ): Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2003. – 320 с.
56. Колмогорцева Н.Н, Наумова М.В. Сущностные характеристики эмоциональной гибкости: происхождение понятия, структура, функции и уровни развития// Наука и школа.— 2011.—Вып. 3.
57. Косякова О. О. Влияние уровня эмоциональной устойчивости личности студентов вуза на результативность их учебной деятельности [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / О. О. Косякова. - Тверь, 2002. - 167 с.
58. Крамида, И. Е. Занятия практикума на основе гимнастики цыгун как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем [Текст] / И. Е. Крамида // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 4. - с. 35-40.
59. Кручинин, С.А. Эмоционально-волевая устойчивость сотрудников спасательных формирований МЧС России к профессиональным стрессовым воздействиям. дисс... канд. пед. наук. [Текст]: / С.А. Кручинин. – Санкт-Петербург: СПбГУПС МЧС РФ, 2012. – 149с.
60. Лебедева, Л. Д. Педагогические основы АРТ-терапии в образовании учителя [Текст]: Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Л. Д. Лебедева. - Ульяновск, 2001. - 383 с.
61. Левин, К. М. Динамическая психология: Избранные труды [Текст] / общ. ред. Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Патяева - М. : Смысл, 2001. – 572 с.
62. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А.Н. Леонтьев.

– М.: Изд-во «Академия», 2005. – 346 с.

63. Ли Мяо Ли, Чэнь Цзин, Ву Янь. Различия в эстетическом восприятии китайской и западной живописи между студентами, изучающими изобразительное искусство, и студентами, изучающими общеобразовательные дисциплины [Текст] / Ли Мяо Ли // Психологическая наука - 2015. - 38(2). - с. 366 – 372.
64. Ло Чжэнсюэ, Мяо Данмин, Гао Динго, Ван Гуансянь, Ань Чао. Эмоциональная регуляция студентов военных вузов с помощью обучения каллиграфии / Ло Чжэнсюэ, Мяо Данмин, Гао Динго, Ван Гуансянь, Ань Чао // психологическая наука. – 2000. -№ 09. - с. 564-567.
65. Лопаткова, И. В. Психологические основания и технология включения художественного творчества в процесс профессионального становления студентов [Текст]: диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.07 / И. В. Лопаткова; [Место защиты: НГОУ "Московский психолого-социальный институт"]. - Москва, 2009. - 393 с.
66. Лувсан, Гаваа Тай-цзи-чжуань, ци-гун, самомассаж : (Лечеб.-оздоровит. упражнения в традициях вост. медицины) [Текст] / Гаваа Лувсан. – Элиста : Калм. кн. изд-во, 1991. – 103 с.
67. Лю Гаосян. Китайская каллиграфия как важнейший фактор развития художественно-эстетического воспитания в Китае [Текст] / Лю Гаосян // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки -2018. - №2 (18) .
68. Лямкина, О. А. Педагогическая мастерская как форма организации профессионально-творческой подготовки будущего учителя [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. А. Лямкина. - Саранск, 2004. - 222 с.
69. Макаренкова, Т. Ю. Педагогическая мастерская как фактор совершенствования профессионализма учителя [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Т. Ю. Макаренкова; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2009. - 208 с.
70. Манухина, С.Ю. Оценка персонала образовательного учреждения [Текст] / С.Ю. Манухина. – М.: Читые пруды, 2010.– 32 с.

71. Марищук, В.Л. Напряженность в полете [Текст] / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Т.А. Плетницкий. – М.-Л.: Воениздат, 1969. – 317с.
72. Маркова А.К. Психология профессионализма. [Текст] / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
73. Медведева, В.Е. Психологические особенности формирования эмоциональной устойчивости у студентов-конфликтологов в вузе [Текст] / В.Е. Медведева // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. - Т.2. - № 1. – С. 60-65.
74. Мейчик, Г. А. Реализация педагогической технологии мастерских в вузе [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Г. А. Мейчик. - Санкт-Петербург, 2005. - 196 с.
75. Милерян, Е. А. Психологический отбор летчиков [Текст] / Е. А. Милерян. – Киев.: Наукова думка, 1966. -189 с.
76. Мильман, В.Э. Стресс и тревога в спорте. [Текст] / В.Э. Мильман. -М.: Физкультура и спорт, 1983. – 263с.
77. Мирошин, А.В. Эмоционально-волевая устойчивость и ее формирование. Автореф. дис. канд. психол. наук.[Текст] /А. В. Мирошин.- М., 1989.
78. Мирошникова, О. Х. Профессиональный стандарт педагога: международный опыт и региональные компоненты [Текст] / О. Х.Мирошникова // Интернет-журнал «Науковедение». - 2015. - Том 7. - № 3.
79. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М., 2001.
80. Митина, Л. М. Формирование профессионального самосознания учителя [Текст] / Л. М. Митина // Вопросы психологии. - 1990. - № 3. - С. 58 - 64.
81. Москаленко, О.В. Личностно-профессиональное развитие современного человека [Текст] / О.В. Москаленко // Мир психологии. – 2004. – №4. – с. 168-178.
82. Мурашова, А. В. Методика занятий гимнастикой тайцзицюань студенток в физическом воспитании в вузе [Текст]: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А. В. Мурашова; [Место защиты:

- Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева]. - Красноярск, 2021. - 22 с.
83. Муслимов Н.А., Умаров Х.А. Эффективные возможности контекстуальной технологии в подготовке будущих учителей профессионального образования [Текст] / Н. А. Муслимов, Х. А. Умаров // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – № 4-5, 2017. – с. 49-52.
84. Никитина, О.П. Влияние духовных практик на формирование уверенности в себе. [Текст] / О. П. Никитина // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 5. – с. 131-134.
85. Овсянникова О.А. техника китайской живописи в развитии художественно-творческих способностей подростков на уроке изобразительного искусства [Текст] / О.А. Овсянникова, Н. Г. Тагильцева // Педагогическое образование в России. - 2020. - № 3. - с. 130-139.
86. Оганесян, Н. Ю. Танцевальная терапия в реабилитации психотических расстройств [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Н. Ю. Оганесян. - СПб., 2005. - 222 с.
87. Писаренко, В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т.7. – №5. – С. 62-72.
88. Платонов К.К. Очерки психологии для летчиков / К.К. Платонов, Л.М. Шварц. – М., 1948. – 191 с.
89. Платонов, К.К. Структура и развитие личности [Текст] / К.К. Платонов. М.: Изд-во «Наука», 1985. – 297с.
90. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. - М:Физкультура и спорт, 1985. – с. 78-79.
91. Постол О.Л. Занятия практикума на основе гимнастики цигун как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 35-40
92. Постол, О.Л., Панкратова, О.Н., Воробьев, О.И. Популярность восточных

оздоровительных практик у студентов вузов [Текст] / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, О.И. // Воробьев Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 12 (190). - с. 174-178.

93. Приказ Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18. 10. 2013 № N 544н (с изм. 25. 12. 2014) // СПС «КонсультантПлюс».
94. Пурнис, Н. Е. Возможности АРТ-терапии в психологическом обеспечении деятельности менеджера : на примере деятельности менеджеров тяжелого машиностроения [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Н. Е. Пурнис; [Место защиты: С.-Петербург. гос. ун-т]. - Санкт-Петербург, 2008.- 187 с.
95. Рабогошвили, А. А. Новые религиозные движения в современном Китае [Рукопись]: автореферат дисс... канд. ист. наук: 07.00.03 / А. А. Рабогошвили ; Ин-т монголоведения, буддологии и тибетологии СО РАН. – Улан-Удэ, 2008. – 26 с.
96. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392с.
97. Рейнвальд, Н.И. Психология личности [Текст] / Н.И. Рейнвальд. – М.: Изд-во УДН, 1987. – 197 с.
98. Рокицкая, Ю.А. Развитие адаптационного потенциала эмоциональной устойчивости в профессиональном самоопределении студентов [Текст]: дисс... канд. психол. наук / Ю.А. Рокицкая. – Екатеринбург: УрГПУ, 2010. – 215с.
99. Роттер, М. Ци-Гун для лентяя. Оздоровительная практика без отрыва от дивана [Текст] / М. Роттер. – Москва : Независимая фирма «Класс», 2014. – 221с.
100. Савельева, О. А. Психологические основы Нейрографики, диссертация [Текст]: Дисс. На соискание степени канд. филос. наук: 09.00.01 / О. А.

- Савельева. – Ярославль, 2018. – 258 с.
101. Савина, Т. А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Т. А. Савина // - Москва, 2010.- 239 с.
102. Савченков, А. В. Развитие эмоциональной устойчивости будущих педагогов в высшем учебном заведении [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / А. В. Савченков; [Место защиты: Юж.-Ур. гос. ун-т]. - Челябинск, 2010. - 203 с.
103. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания [Текст] / Н.В. Самоукина // Медицинская газета.- 2005.- №43 (8 июня).- с. 21-22.
104. Самоукина, Н.В. Психологический тренинг для учителя [Текст] / Н.В. Самоукина. – М. : Психотерапия, 2006. – 192с.
105. Сары-Гузель, В. Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. Р. Сары-Гузель. - Н. Новгород, 2002. - 177 с.
106. Сафонова, Н.А. Особенности эмоциональной устойчивости педагогов в инклюзивном образовании [Электронный ресурс] / Н.А. Сафонова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.10. – С. 211-215.
107. Се Юнхуэй. Рисование с натуры в основной школе как способ познания реального мира : на примере обучения российских школьников национальной китайской живописи «гохуа» [Текст]: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Се Юнхуэй; [Место защиты: Моск. пед. гос. ун-т]. - Москва, 2015. - 16 с.
108. Семенова, А.В. Медитация как метод психолого-педагогического самосовершенствования преподавателя высшей школы [Текст] / А.В. Семенова. // Norwegian Journal of development of the International Science. -2016. - №1 – С. 94-99.
109. Семенова, Алла. Ціннісний вимір досвіду суб'єктів педагогічної дії : монографія / Алла Василівна Семенова. – Одеса : Бондаренко М. О., 2016.

– 436 с.

110. Семенова, Е. М. Психологическое содержание эмоциональной устойчивости педагога дошкольного образования [Текст]: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Е. М. Семенова. - Минск, 2006. - 221 с.
111. Семин, В.В. Понятия «компетенция» и «компетентность» в российской образовательной парадигме [Текст] / В.В. Семин // СПО.-2010.- №4.- с.7-8.
112. Славгородская Е.Л. Концепция психической регуляции о.в. дашкевича / Е.Л. Славгородская // Вестник. – 2010. - № 2. – с. 13-19.
113. Сластенин, В.А. Формирование личности учителя советской школы в ходе профессиональной подготовки [Текст] / В.А. Сластенин. – М.: Просвещение, 1976. – 341с.
114. Смирнова, Б.Н. Методика «Эмоциональная возбудимость - уравновешенность»// <https://cpd-program.ru/methods/evu.html>.
115. Смолевский, В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.[Текст] /В. М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
116. Соколов-Ремизов, С.Н. Литература каллиграфия живопись: к проблеме синтеза искусств в художественной культуре Дальнего Востока.[Текст] /С.Н. Соколов-Ремизов.- М.,1985. -309 с.
117. Спилбергер, Ч.Д., Ханина, Ю.Л. методика «самооценки уровня тревожности» // <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/48.html>.
118. Спирина, В. И., Тупичкина, Е. А., Спирина, М. Л. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной замещающей семьи [Текст] / Е. А. Тупичкина, В. И. Спирина, М. Л. Спирина. - М: Армавир: РИО АГПУ, 2023. – 220 с.
119. Старикова, С. В. Развитие профессиональной компетентности будущего социального педагога средствами АРТ-технологий [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / С. В. Старикова; [Место защиты: Ин-т соц.-пед. проблем сел. школы РАО]. - Москва, 2008. - 200 с.
120. Суворова В.В. Методика «Определение эмоциональности»//

<https://testoteka.narod.ru/lichn/2/08.html>

121. Тупичкина Е.А., Ревина Н.П., Юй Сянь. Влияние занятий каллиграфией на эмоциональную сферу личности [Текст] /Е.А. Тупичкина, Н. П. Ревина, Юй Сянь // Семья и личность: проблемы взаимодействия. -2020. - №17-с. 131-138.
122. Тупичкина, Е.А., Юй, Сянь. Психолого-педагогические ресурсы китайской каллиграфии в развитии личности [Текст] / Е. А. Тупичкина, Юй Сянь // Мир образования - образование в мире. - 2020.- №1. - с.78 -84.
123. Уварина Н.В., Савченков А.В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога [Текст] / Н. В. Уварина, А. В. Савченков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2019. -Т. 11. - № 2. - С. 36–46.
124. Федеральный закон «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29. 05. 2015 № 996 – р // СПС «КонсультантПлюс».
125. Федулова К. А. Специальная компетенция в структуре профессиональной компетентности педагога профессионального обучения / К. А. Федулова, М. А. Федулова // EDCRUNCH Ural: новые образовательные технологии в вузе : материалы международной научно-методической конференции (НОТВ-2017). - Екатеринбург: УрФУ, - 2017. -с. 506-511.
126. Фресс, П. Эмоции [Текст] / П. Фресс // Экспериментальная психология.- М., 1975. Вып.V.- С.111–195.
127. Фузейникова, И. Н. Театрально-педагогические технологии как средство социокультурной адаптации старших подростков [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 / И. Н. Фузейникова // - Москва, 2007.- 222 с.
128. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования [Текст] / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58 - 64.
129. Хэ Сяоцин. Исследование влияния обучения каллиграфии на

- культурное самосознание учащихся начальной школы [Диссертация] / Хэ Сяоцин // Центральный Южный Университет Национальностей (CSUN) – 2018.
130. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Класс, 1988. – 268с.
131. Цзян Сяофан. Психологическое исследование обучения каллиграфии в начальной школе [Диссертация] / Цзян Сяофан // - Университет Ляочэн. – 2014.
132. Черникова, А. А. Психолого-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / А. А. Черникова; [Место защиты: Алт. гос. пед. акад.]. - Барнаул, 2009. - 237 с.
133. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям [Текст] / О.А. Черникова // Спортивный психолог.– 2008.- №3(15) – с. 77-84.
134. Чжан Яцюнь. Педагогическая технология физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе китайской гимнастики Цигун Ба Дуань Цзинь [Текст]: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Чжан Яцюнь; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»]. - Томск, 2022. - 144 с.
135. Чжоу Бинь, Лю Цзюньшэн, Сань Бяо. Влияние занятий каллиграфией на развитие эмоционального интеллекта детей [Текст] / Чжоу Бинь, Лю Цзюньшэн, Сань Бяо // психологическая наука. – 2009. - 32 (5). –с. 1211-1213.
136. Чжоу Бин, Тан Цзинхуа, Ли Чункай, Ли Цзингуан. Вклад практики каллиграфии в развитие детских эмоций и их регуляторных стратегий / Чжоу Бинь Тан Цзинхуа, Ли Чункай, Ли Цзингуан // психологическая наука. – 2013. - 36 (1). - с. 98-102.

137. ЧжэньЧжэнь. Исследование влияния обучения каллиграфии на эмоции детей, оставшихся без попечения родителей в сельской местности [Диссертация] / ЧжэньЧжэнь // Хуайбэйский педагогический университет (HNU) - 2016.
138. Чумакова, М.И. Развитие профессиональной компетентности педагогов. [Текст]: программа и конспекты занятий с педагогами / М.И. Чумакова, З.И. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 135с.
139. Чуракова, А.В. Значение когнитивного компонента при формировании универсальных компетенций будущих педагогов [Текст] / А.В. Чуракова// ВЕСТНИК Сургутского государственного педагогического университета. - 2022 - №4.- с.79.
140. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов [Текст] / Л.Н. Шепелева. – СПб.: Питер. – 2007. – 160с.
141. Ши-тао. Беседы о живописи монаха горькая тыква / Пер. с кит., предисл. и ком. Е.В. Завадской [Текст] / Е.В. Завадская. «Беседы о живописи» Ши-тао. - М., 1978.- 205 с.
142. Шкерина, Т.А., Осокина, А.В. Педагогическая студия как форма развития методической компетентности воспитателей в условиях инклюзивной образовательной практики [Текст] / Т. А. Шкерина, А. В. Осокина // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева. - 2020. - № 2 (52). - С. 96 - 105.
143. Шкиль, И. Е. Коммуникативная компетентность студентов технических вузов и ее развитие средствами социально-психологической арт-технологии [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / И. Е. Шкиль; [Место защиты: Саратовском государственном университете им. Н.Г. Чернышевского]. - Самара, 2014. - 269 с.
144. Шухуэй Л. Пути адаптации тайцзицюань к системе физического воспитания России [Текст] / Л. Шухуэй. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. - 57 с.
145. Щербаков А. Живопись У-син как арт-терапевтическая практика [Текст] / А. Щербаков // журнал "Наша психология". - "Издательский дом

- "Ноосфера" – 2011. - Т.65000. - №12. - с. 3
146. Юй Вэнь. Исследование терапевтического эффекта обучения работе с каллиграфией для умственно отсталых детей / Юй Вэнь // Научные исследования в образовании. - 1997. - №6. – с. 36-38.
147. Юй Сянь, Ли Цзинюань. Китайский Тай Цзинцюань как средство повышения эмоциональной устойчивости будущих педагогов [Текст] /Юй Сянь, Ли Цзинюань // МНКО. -2021.- №2 (87).с. 126-128.
148. Юй, С. Стратегии повышения эмоциональной устойчивости педагогов / С. Юй // Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – № 3. – С. 253-262. – DOI 10.18522/2070-1403-2021-86-3-253-262.
149. Юнг, К.Г. Синхроничности [Текст] / К. Г. Юнг. – М. : Знание, 1997 – 227 с.
150. Яковлева, Н. Ф. Традиционная китайская живопись : культурологический анализ [Текст]: диссертация ... кандидата культурологии : 24.00.01 / Н. Ф. Яковлева; [Место защиты: Забайк. гос. ун-т]. - Чита, 2013.- 176 с.
151. Яковлева, Ю. В. Критерии и показатели развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов [Текст] / Ю. В. Яковлева // Ярославский педагогический вестник. – 2014. - № 1. – Том 2. – с. 220 – 224.
152. Яковлева, Ю.В. содержание педагогической деятельности по развитию эмоциональной устойчивости будущих педагогов при изучении вариативных курсов [Текст] / Ю. В. Яковлева // Вестник Донецкого педагогического института. - 2018. - № 2. - С. 89 - 94.
153. Ян Ваньцин. Исследование влияния мелкой китайской живописи на регулирование негативных эмоций студентов [Текст] / Ян Ваньцин // Управление и технологии МСП. - 2016. - № 06. - с. 128-129.
154. Ярулов, А.А. Психолого-педагогический словарь от «П» до «Я». СМ: - ШТ. – 2003. - № 5.
155. Яцюн Чжан. Педагогическая модель гимнастики цигун для студентов с отклонениями в состоянии здоровья /ЯцюньЧжан, Т.А. Шилько // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2020. - Т. 5, № 1.

- c. 138 - 142.
156. Boyatzis, R. A behavioral approach to emotional intelligence / Richard, B // Journal of Management Development. - 2009. - 28. - P. 749 - 770.
157. Davey, H. E. Brush meditation / H. E. Davey. - Berkeley, CA: Stone Bridge Press, 1999.
158. Hue, M. T. Promotion of spiritual development: exploration of the self and spiritualism through the practice of Chinese calligraphy / M. T. Hue // Pastoral Care in Education. - 2009. - 27(1). - P. 63 - 76.
159. Jin, M. i, Song, X. Research on the aesthetic implication of chinese landscape painting brush and ink language to alleviate the creator's psychological anxiety / M. i. Jin, X. Song // Psychiatria Danubina. - 2022. - 34 (suppl 2). - P. 496-496.
160. Kao, H. S. R. Calligraphy psychotherapy / H. S. R. Kao. - Hong Kong: Hong Kong University Press, 2000.
161. Kao, H. S. R. Calligraphy therapy: A complementary approach to psychotherapy / H. S. R. Kao // Asia Pacific Journal of Counseling and Psychotherapy. - 2010. -1(1). - P. 55 - 66.
162. Lee MS., Oh B., Ernst E. Qigong for health care: an overview of systematic reviews / MS. Lee, Oh. B, E. Ernst // JRSMS Short Rep. - 2011 Feb 7. - 2(2). -P. 7.
163. Louise Grant, Gail Kinman. Emotional Resilience in the Helping Professions and how it can be Enhanced / Grant. L, Kinman. G // Health and Social Care Education. -2014. - 3:1. - P. 23 - 34.
164. R.B. Cattell. The Scientific analysis of personality / Cattell. R. B. - London 1965.
165. Revelle W. Hans Eysenck: personality theorist / W. Revelle // Personality and Individual Differences. - 2016. -103. - P. 32 - 39.
166. Roth R. Transcendental Meditation / R, Roth. - NY. : Basic Books, 1992. - P. 223 - 232.

167. Unschuld P. U., Tessenow H. Huang Di Nei Jing Su Wen: an Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic - Basic Questions / P. U. Unschuld, H. Tessenow. - Berkeley, Los Angeles, University of California Press, 2011. - Vol. 2. - P. 780.
168. Veenstra L, Schneider IK, Koole SL. Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall / L. Veenstra, IK. Schneider. SL // *Koole Cogn Emot.* - 2017 Nov. -31(7). - P.1361 - 1376.
169. Xiu D., He L., Killikelly C., Maercker A. Prolonged grief disorder and positive affect improved by Chinese brush painting group in bereaved parents: A pilot study / D. Xiu, L. He, C. Killikelly, A. Maercker // *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care.* - 2020. - 16. - P.116 - 132.
170. Zhang, B., Chen, J., Huang, X., & Xu, W. Chinese Flower and Bird Painting: A New Form of Art Therapy for Depression / B. Zhang, J. Chen, X. Huang, W. Xu // *SAGE Open.* - 2021. - 11(2).
171. Zhang, Zai. Zhang Zai ji 張載集 (Collected Works of Zhang Zai) / Zai. Zhang. - Beijing: Zhong hua shu ju, 1978.
172. 中华人民共和国中央人民政府.关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见 [EB / OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2018-01/31/content_5262659.html, 2024 - 02 - 19.
173. 刘少壖：《书画艺术与修身养性》，科学出版社，2001。
174. 季月：《国韵》，北京燕山出版社，2013，第63页。
175. 宋晓结,左景江,张巧丽等,健身气功对大学生心理健康调节作用的研究[J].才智, 2011(24):304-305.
176. 张锁,赵敏,师建平.健身气功易筋经对高校学生群体亚健康态颈部疲劳的影响 [J]. 中华中医药杂志, 2015;30(7):2357-9.

177. 李锐,卢伯春.健身气功对人体身心健康影响的研究进展[J].中国老年学杂志,2022,42(18):4638-4644.
178. 范静, 刘晓蕾, 孔敏, 等健身气功对中度帕金森病患者心境状态和认知的影响 [J]. 中国运动医学杂志, 2017;36(2):143-6, 149.
179. 莫概能.健身气功八段锦对女大学生心理健康影响的实验研究 [J] · 搏击 : 武术科学 · 2013, 10(9): 81-83.
180. 裴悦. 健身气功八段锦、易筋经对女大学生身体及心理影响的比较研究 [D]. 南京:南京体育学院, 2018.
181. 郭郁, 魏泽仁, 胡庆川, 等. 基于 δ 和 θ 频带脑电功率谱分析八段锦对不同神经质人格大学生的“调心”效应[J].中华中医药杂志, 2019;34(11):5454-9.
182. 郭霁春.黄帝内经素问校注[M].北京:人民卫生出版社, 2016:28.
183. 雷聪云, 叶秀春, 纪伟娟, 等八段锦在慢性阻塞性肺疾病患者稳定期康复中的研究 [J].中华护理教育, 2019;16(3):188-92.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета

Уважаемые студенты!
Проси вас ответить на вопросы психологического теста
на стрессоустойчивость

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

- Очень часто
- Довольно часто
- Иногда
- Почти никогда
- Никогда

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- Довольно часто
- Очень часто

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

- Никогда
- Почти никогда
- Иногда
- довольно часто
- очень часто

Анкета

Изучение уровня освоения знаний об эмоциональной устойчивости студенток педагогических вузов

Уважаемые студенты!

Проводится исследование владения знаниями об эмоциональной устойчивости личности. Оцените по трехбалльной шкале, на сколько Вы владеете представленными знаниями.

Знания о формировании эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов	Баллы
Владение информацией о возрастных особенностях эмоциональной сферы	3, 4, 5
Понимание важности формирования ЭУ в педагогической психологии	3, 4, 5
Владение знания об ЭУ в педагогической психологии	3, 4, 5
Знание приемов регуляции эмоциональных состояний	3, 4, 5
Знание методов формирования ЭУ и приёмы повышения уровня психической саморегуляции личности	3, 4, 5
Знание традиционных практик, методов работы с эмоциональным состоянием	3, 4, 5

Карта Экспертной Оценки

Оценка уровня освоения знаний об эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов

Уважаемые эксперты! Оцените по трехбалльной шкале уровень освоения студентами знаний об эмоциональной устойчивости.

ФИО студента _____

Знания о формировании эмоциональной устойчивости студентов	Баллы
Владение информацией о возрастных особенностях эмоциональной сферы	3, 4, 5
Понимание важности формирования ЭУ в педагогической психологии	3, 4, 5
Владение знания об ЭУ в педагогической психологии	3, 4, 5
Знание приемов регуляции эмоциональных состояний	3, 4, 5
Знание методов формирования ЭУ и приёмы повышения уровня психической саморегуляции личности	3, 4, 5
Знание традиционных практик, методов работы с эмоциональным состоянием	3, 4, 5

Карта самооценки уровня умения в поведенческом компоненте эмоциональной устойчивости личности

Уважаемые студенты!

Проводится исследование уровня сформированности саморегуляции эмоциональной устойчивости личности. Оцените по трехбалльной шкале уровень развития поведенческого компонента эмоциональной устойчивости.

Умения студентов, обеспечивающие эмоциональную устойчивость	Баллы
Умение рефлексировать эмоциональное состояние	3, 4, 5
Умение регулировать эмоциональное состояние	3, 4, 5
Умение эмоциональной саморегуляции в учебной и повседневной жизни	3, 4, 5
Умение использовать конструктивные механизмы защитного эмоционального реагирования	3, 4, 5
Умение разработки тактики эмоционального самосовершенствования	3, 4, 5
Умение проявлять адекватное поведение и принимать адекватные и ответственные решения в эмоционально напряженных ситуациях	3, 4, 5

Бланк опроса экспертов

Оценка уровня умения в поведенческом компоненте эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов

Уважаемые эксперты! Оцените по трехбалльной шкале уровень развития поведенческого компонента эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов.

Умения студентов, обеспечивающие эмоциональную устойчивость	Баллы
Умение рефлексировать эмоциональное состояние	3, 4, 5
Умение регулировать эмоциональное состояние	3, 4, 5
Умение эмоциональной саморегуляции в учебной и повседневной жизни	3, 4, 5
Умение использовать конструктивные механизмы защитного эмоционального реагирования	3, 4, 5
Умение разработки тактики эмоционального самосовершенствования	3, 4, 5
Умение проявлять адекватное поведение и принимать адекватные и ответственные решения в эмоционально напряженных ситуациях	3, 4, 5

**Тематический план содержания программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения»
(Психолого-педагогический модуль)**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Самостоят. работа студентов
Психолого-педагогический модуль				
1	Эмоциональная культура педагога и ее роль в профессионально-педагогической деятельности	1	-	-
2	Общее понятие об эмоциях и эмоциональном реагировании личности.	1	-	1
3	Эмоциональное напряжение и его формы проявления в педагогической деятельности	1	-	1
4	Общая характеристика ЭУ личности и факторы, влияющие на ее проявление	1	-	1
5	ЭУ как одна из важных профессиональных компетенций педагога	1	-	1
6	Профессиональные ситуации в профессиональной деятельности, создающие эмоциональное напряжение	1	-	1
7	Традиционные методы, приемы и психофизические техники саморегуляции эмоционального состояния	2	-	1

Тема 1. «Эмоциональная культура педагога и ее роль в профессионально-педагогической деятельности».

Компоненты профессионально-педагогической культуры. Значимость развития эмоционально-волевой сферы личности педагога, требования, предъявляемые к ней. Интеллектуальные способности личности педагога:

интеллектуальная оценка сложной ситуации, прогноз разрешения проблемной ситуации, чувство юмора, гибкость интеллекта. Нравственно-волевая регуляция и саморегуляция поведения педагога (целеустремленность, решимость, смелость, упорство, выдержка, самоконтроль, саморегуляция и т.д.).

Тема 2. Эмоция и эмоциональное реагирование.

Понятие эмоций и эмоционального реагирования. Теории эмоций. Связь эмоционального реагирования с переживанием. Характеристики эмоционального реагирования личности (эмоциональная возбудимость, эмоциональная сила, экспрессивность, эмоциональная стабильность), многоуровневая система регуляции поведения эмоционального реагирования: психический уровень, физиологический (центральная и вегетативная нервная система) и поведенческий уровни (психомоторные реакции и мимика). Экспрессивный, физиологический и импрессивный компоненты эмоционального реагирования. Роль и функция эмоционального реагирования в ходе профессиональной подготовки.

Тема 3. Эмоциональное напряжение и формы.

Понятие эмоционального напряжения. Степень эмоционального напряжения. Дезорганизующая роль хаоса эмоций и динамика эмоционального возбуждения (начальное возбуждение, напряжение и крайняя напряженность). Закон Йеркса-Додсона. Различные уровни эмоционального напряжения, их следствия. Эмоциональное профессиональное «выгорание», его сущность и симптомы (фазы тревоги, ослабления, резистенции, истощения). Понятие стресса и негативные последствия для организма («дистресс», по Г. Селье, и эу-стресс). Юмор – возможность профилактики негативных эмоциональных состояний.

Тема 4. Проблема ЭУ личности.

Термин ЭУ, основные характеристики области эмоциональной жизни личности (невозмутимость, сниженная чувствительность, повышенная возбудимость). Связь ЭУ с волевыми свойствами личности (самообладание, стойкость, выдержка, самоуправление, самоконтроль, саморегуляция); психофизиологическими характеристиками (сила-слабость, уравновешенность-неуравновешенность, подвижность-инертность нервных процессов). ЭУ как интегративное качество личности – гармоничное сочетание эмоциональных, волевых, рационально-интеллектуальных, мотивационных и прочих особенностей. Системный и комплексный подходы при оценке ЭУ.

Тема 5. Напряженные ситуации педагогической деятельности.

Эмоциогенные факторы педагогической деятельности. Причины трудностей в деятельности педагога: объективные (социальные трудности, материальные и бытовые, факторы психологического взаимодействия и другие) и субъективные факторы (темперамент, особенности нервной системы и другие особенности). Конфликтная компетентность как условие развития ЭУ личности. Конструктивные и неконструктивные методы решения напряженных ситуаций в педагогической деятельности. Коммуникативные стратегии, психологическая защита, стереотипы.

Тема 6. Эмоциональная культура педагога.

Понятие «эмоциональная культура», ее компоненты. Эмоциональная отзывчивость в переживании (эмпатия) у педагога: подходы к исследованию, характеристики, типы, возможности развития. Значимость позитивных эмоций в осуществлении педагогической деятельности. Основные стереотипы и стандарты эмоционального поведения. Гибкость и ригидность эмоциональной сферы личности педагога. Эмоциональная возбудимость. Невербальная коммуникация как часть эмоциональной культуры педагога. Мимика педагога.

Тема 7. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Понятие «саморегуляция эмоционального состояния». Саморегуляция эмоций как условие формирования и развития ЭУ личности. Характеристика способов саморегуляции: дыхательная гимнастика, сознательное моделирование эмоционального состояния, рациональный анализ эмоций, воображение, концентрация внимания и т.д. Отрицательные эмоции и их выражение в напряжении мускулатуры. Релаксация мимических мышц. Самоконтроль по внешним выражениям эмоций. Первая помощь при воздействии стрессовых факторов. Профилактика эмоциональной напряженности.

Тема 8. Традиционная психофизическая тренировка.

Связь эмоций с мышечной деятельностью. Воздействие физической тренировки на эмоциональное состояние педагога. Методика мышечной релаксации Э. Джекобсона. Самовнушение: действия, формулы. Аутогенная тренировка. Комплекс психофизической тренировки. Появление «мышечных зажимов». Нахождение и устранение «мышечных зажимов» в системе К.С. Станиславского. Оздоровительные практики телесно-ориентированной техники, танцевальной и музыкальной терапии.

Тема 9. Графические и живописные арт-терапевтические китайские традиционные практики.

Целительные возможности искусства, использование каллиграфии в мировой практике. Психотерапевтический потенциал китайской каллиграфии. Каллиграфия как метод психотерапевтической саморегуляции. Терапевтические эффекты занятий китайской каллиграфией. Арт-терапевтический потенциал китайской живописи. Влияние на китайскую живопись философских идей конфуцианства, даосизма, дзэн-буддизма. Символизм традиционной живописи Китая. Стиль Гохуа – древняя китайская живопись. Стили гунби и се-и. Особенности живописи У-Син, ее арт-терапевтическое влияние.

Тема 10. Оздоровительные психофизические традиционные китайские практики.

Влияние восточных психофизических практик на психоэмоциональное состояние человека. Религиозно-философские основы восточных оздоровительных систем. Практика Цигун, ее преимущество. Цигун как искусство саморегуляции, тренировки Ци, средство обретения здоровья, молодости и долголетия. Формы гимнастических упражнений Цигун: статическая, динамическая и смешанная. Базовые техники Цигун. Медитация как управляющее самовоздействие на свои психические состояния, на свои мысли и чувства. Медитация в Цигун.

**План реализации практического модуля
(Китайская каллиграфия)**

<i>№</i>	<i>Изучаемая тема</i>	<i>Практ.</i>	<i>Са- мост.ра</i>
1	Введение в каллиграфию. Краткая история каллиграфии.		2
2	Основные техники каллиграфии. Обучение штрихам.	2	2
3	Структура каллиграфии. Формы китайских иероглифов	2	2
4	Копирование иероглифов	6	2
5	Изображение оптимистических настраиваемых «благожелательных» иероглифов	4	2
Итого:		14	12

1. Введение в каллиграфию и краткая история каллиграфии

Определение понятия каллиграфии, особенности каллиграфии, значение и польза изучения каллиграфии. Классификация инструментов для каллиграфии, свойства и их применения (Кисть, тушь, бумага, чернильный камень). Особенности каллиграфии разных династий (Цинь, Вэй, Цзинь, Тан, Сун, Юань, Мин, Цин). Характеристика каллиграфии «Жуань» стиль, «Ли» стиль, «Кай» Синь и «Цао» стиль и история их развития.

2. Основные техники каллиграфии. Обучение штрихам. Структура каллиграфии.

- Основные техники каллиграфии

Теория. Основные приемы удержания кисти. Классификация движений запястья. Поза для письма. Основные принципы и законы владения кистью.

Практика. Знакомство с материалами. Практика позы письма и удержания кисти, подготовка к их работе.

- Обучение штрихам

Теория. Особенности каждого штриха иероглиф "永".

Практика. Написание основных штрихов, например, « \ », « — », « | », «] », «) », « ^ », « ˘ ».

3. Структура каллиграфии. Формы китайских иероглифов

Теория. Основные формы китайских иероглифов. Способы структурной компоновки. Факторы, влияющие на формирование иероглифов. Порядок

штрихов Кай Шу стиль. Частичные радикалы Кай Шу стиль и схема написания Кай Шу стили. Структурные принципы Кай Шу стили. Расположение иероглифов.

Практика. Написание иероглифов в специально расчерченных квадратах из 4 клеточек в порядке сверху вниз, слева направо и снаружи внутрь.

4. Копирование и создание иероглифов.

Теория. Способы выбора подходящую пропись. Смысл и метод чтения прописи каллиграфии. Методы копирования. Анализ способа и макета написания каллиграфической работы «Предисловие Лантинга». Мастер каллиграфии ЯньЧжэньцин и его искусство каллиграфии. Требование к созданию каллиграфии. Способ оформить произведение. Стиль. Межстрочный интервал и межсимвольный интервал, текст и подпись.

Практика. Подражание произведениям каллиграфического искусства, таким как «Стела ЦаоЦюань». Создание каллиграфии Ли Шу стили.

5. Изображение оптимистических настраиваемых «благожелательных» иероглифов

Теория. Значения иероглифов с позитивной символикой. История благожелательных иероглифов.

Практика. Написание иероглифов с красивой символикой, например, «фу - 福», «Мэй - 美», «Чжи - 智», «Ан - 安», «Дэ - 德», «Шоу - 寿», «Цзи - 吉».

План реализации практического модуля

(Живопись У-Син)

<i>№</i>	<i>Изучаемая тема</i>	<i>Практ.</i>	<i>Са-мост.раб.</i>
1	Пять элементов живописи у-син (общая характеристика).	1	-
2	Изображение мазками различных энергий. Роль цвета в китайской живописи.	1	1
3	Энергии «дерево», «огонь». Бамбук. Орхидея.	2	1
4	Энергии «огонь» и «вода» живописи У-син. Изображение сливы мейхуа.	2	2
5	Энергия «вода» живописи У-син. Изображение сосны.	2	2
6	Энергия «земля» живописи У-син. Изображение сливы, рыбок, стрекоз, рака.	2	2
7	Энергия «вода» живописи У-син. Изображение цветка и куста пиона.	2	2
8	Энергия «вода» живописи У-син. Изображение дракона.	2	2
9	Энергия «земля» живописи у-син. Четверо благородных. Хризантема.	2	2
Итого:		16	14

1. Пять элементов живописи У-син.

Теория. «дерево» - настойчивость, прямота. «дерево» - приём соответствующий Ян энергии (земной, мужской).

Практика. Проработка движения «дерево». Изображение бамбука одного из благородных растений в состоянии покоя и на ветру.

2. Движение «дерево» и движение «металл».

Теория. Композиционное решение в живописи У-син. Металл - утончённость. *Практика.* Проработка движений «дерево», «огонь» и «металл».

Рисование двух из четырёх благородных растений - бамбук и орхидея. Листья орхидеи рисуются движением "металл" (мазком, соответствующим в системе у-син элементу "металл"), что придаёт им ощущение тонкости. Но "металл" - это приём соответствующий Инь энергии (земной, женской).

3. Роль цвета в китайской живописи Теория. Роль цвета в китайской живописи.

Практика Проработка движений «дерево», «огонь» и «металл». Рисование хризантемы (одного из благородных растений) и бабочки. «Иньские» качества хризантемы подчёркиваются, рисуя изгибы лепестков цветка элементом «металл», цветоножку рисуем смешанным приёмом "дерево" и "вода"

4. Энергии «огонь» и «вода» живописи У-син.

Теория. Изображение сливы мейхуа. Символика изображаемого образа.

Практика. Стремясь передать качество изогнутого ствола дикой сливы мэйхуа, рисуем комбинируя закрученные мазки "воды" и резкие мазки "дерева".

5. Энергия «вода» живописи У-син. Изображение сосны.

Теория. Изображение сосны. Символика изображаемого образа.

Практика. Композиционное решение при изображении сосны (горная сосна с искривлённым стволом, сосна с прямым стволом)

6. Энергия «земля» живописи У-син.

Теория. Энергия «земля» живописи У-син. Символика изображаемого образа

Практика. Изображение сливы рыбок, стрекоз, рака.

7. Энергия «вода» живописи У-син.

Теория. Изображение цветка и куста пиона. Символика изображаемого образа

Практика. Изображение цветка и куста пиона в разных ракурсах.

8. Энергия «вода» живописи У-син.

Теория. Изображение дракона. Символика изображаемого образа

Практика. Изображение дракона в разных ракурсах.

9. Энергия «земля» живописи у-син. Четверо благородных. Хризантема.

Теория. Изображение Хризантемы. Символика изображаемого образа

Практика. Изображение хризантемы.

План реализации практического модуля

(Практика Цигун)

<i>№</i>	<i>Изучаемая тема</i>	<i>Практ.</i>	<i>Са- мост.раб.</i>
1	Понятие оздоровительной практики Цигун и её виды. Базовые позы Цигун	2	2
2	Введение в Цигун Ба Дуань Цзинь и основные техники движения и дыхания на начальном и заключительном этапе	2	4
3	Техники движения упражнения этапы с 1 по 4 практики Цигун Ба Дуань Цзинь и методы тренировки дыхания	4	4
4	Техники движения упражнения этапы с 5 по 8 практики Цигун Ба Дуань Цзинь и методы тренировки дыхания	4	4
5	Методика применения медитации при освоении Цигун	2	4
Итого:		14	18

1. Понятие оздоровительной практики Цигун и её виды. Базовые позы

- Цигун Понятие оздоровительной практики Цигун и её виды.

Теория. Понятие и особенность оздоровительной практики Цигун. Роль оздоровительной практики Цигун. Традиционные теории. Виды оздоровительной практики Цигун: Комплекс И Цзинь Цзин, комплекса У Цинь Си, Комплекс Ба Дуань Цзинь и др.

- Базовые позы Цигун

Теория. Сидячие позы. Положение стоя. Положение при ходьбе

Практика. Тренировка правильной осанки.

2. Введение в Цигун Ба Дуань Цзинь и основные техники движения и дыхания на начальном и заключительном этапе

Теория. Теория и механизм Комплекса Цигун Ба Дуань Цзинь. Названия 8 упражнения Комплекса Ба Дуань Цзинь. Естественное положение стоя и естественное дыхание на начальном и заключительном этапе.

Практика. Тренировка Естественного положения стоя и естественного

дыхания.

3. Техники движения упражнения с первого этапа до четвертой практики Цигун БаДуаньЦзинь и методы тренировки дыхания

Теория. Первый этап - Руки поддерживают небесный свод. Второй этап - Натягивать упругий лук. Третий этап - Регуляция печени и селезёнки поднятием руки. Четвертый этап - Оглядываясь назад, посмотреть на луну. Правильные техники движения. Правильные техники дыхания.

Практика. Этапы с 1 по 4 практики Цигун БаДуаньЦзинь.

4. Техники движения упражнения этапы с 5 по 8 практики Цигун БаДуаньЦзинь и методы тренировки дыхания

Теория. 5 этап - Покачивать головой. 6 этап - Укрепление поясницы и почек. Захват ног руками. 7 этап - Толкать кулак с яростным видом. 8 этап - Встряхивание тела, излечивающее от всех болезней. Правильные техники движения. Правильные техники дыхания.

Практика. Тренировка этапов с 5 по 8 практики Цигун БаДуаньЦзинь.

5. Методика применения медитации при освоении Цигун

Теория. Медитация. Метод тренировки эмоций (расслабление, безмолвное размышление, статическая концентрация). Синтез физической и ментальной работы.

Практика. Тренировка техники медитации. Тренировка техники достижения гармонии между физическим состоянием своего тела, дыханием и состоянием своего разума.

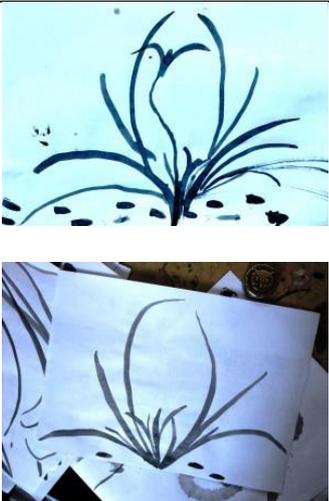
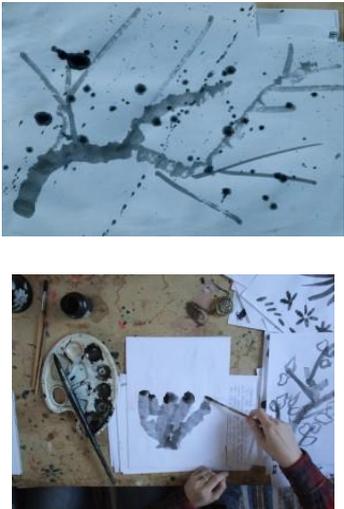
Образцы китайских иероглифов с интерпретацией их символического обозначения

<i>Значение и изображение благопожелательных иероглифов Символическое значение иероглифа</i>	<i>Иероглиф</i>
<p>Иероглиф «фу» - символ счастья. Это иероглиф включает в себя эти ключи: “田”, “口” и “衣”. Люди считают, что наличие одежды, поля и еды - это счастье. Этот иероглиф означает благоприятствование, радость и красоту. Во время китайского нового года люди вешают иероглиф "福" на двери, или люди носят мешочек с иероглифом "福", чтобы выразить свое ожидание и благословение на счастливую жизнь.</p>	
<p>Иероглиф «Мэй» означает «красота». Согласно структуре иероглифа, иероглиф “美” содержит компонент “人 - человек”. Иероглиф относится не только к здоровой физической красоте, красивой внешности человека, но и к внутренней красоте человека. Красивые вещи всегда вызывают у людей приятные ощущения. Иероглиф "используется в китайских именах для обозначения стремления к красоте.</p>	
<p>Иероглиф «Чжи» означает «мудрость; умственные способности» и «знание», передаёт значение: высказываться точно и обдуманно, с пониманием говорить то, что правильно.</p>	
<p>Иероглиф «Ан» означает «безопасность», «спокойность». Верхнем ключом иероглифа «安» является «宀», это ключ относится к «дому». В нижней части находится компонент "женщина - 女". Это означает, что дом приносит безопасность детям и женщинам, и они чувствуют внутренний покой.</p>	

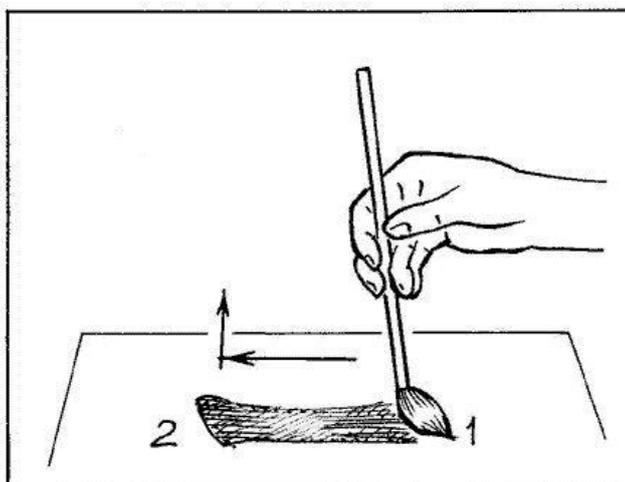
<p>Иероглиф «Шоу» означает, что люди могут долгое время жить в здоровом состоянии. В день рождения пожилых людей обычно пишут «Долголетия», чтобы пожелать им здоровья и долголетия. Существует предложение в Китае “ Дожить до ста лет ”.</p>	
<p>Иероглиф «Дэ» означает «нравственность», «благодарность». В Китае пять китайских добродетелей - : "теплота", "доброта", "уважение", "бережливость" и "вежливость". Кроме того, иероглиф «德» тоже означает хороший характер и хорошее поведение. Мы распространяем идею о том, что люди, обладающие нравственностью, вызывают уважение.</p>	
<p>Иероглиф «Сяо» означает сыновнюю почитательность. Этот иероглиф выглядит так, сын поддерживает старика. Это значит делать все возможное, чтобы кормить, почитать и слушаться своих родителей. Почтительность - традиционная китайская добродетель. Мы называем детей, проявляющих сыновнюю заботу о своих родителях, "сыновними детьми".</p>	
<p>Иероглиф «Цзи» означает удачу. Это символ, который помогает привлечь удачу в любых начинаниях. По форме иероглифа можно объяснить, что холодное оружие помещено в контейнер, а это значит, что не будет войн, тогда у людей будет мирная жизнь. Это знак удачи и благоденствия.</p>	

**Создание художественных образов базовыми элементами
техники живописи У-Син**

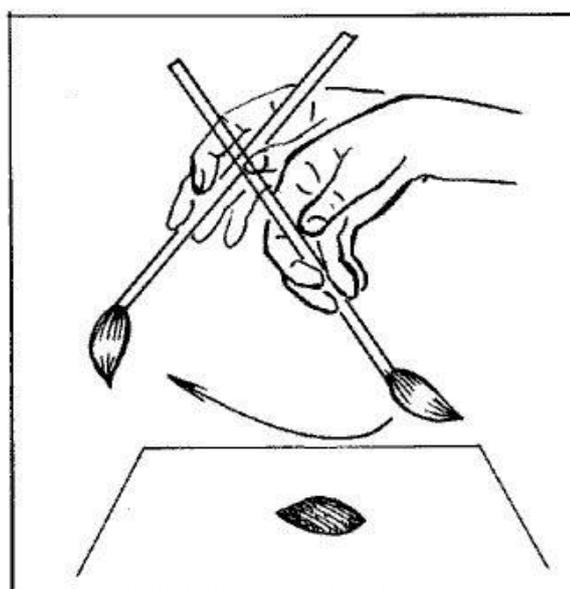
<i>Элемент</i>	<i>Символическое значение</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Изображение</i>
«Дерево»	рост, сила, воля, упорство	<p>Это мужской элемент, поэтому рисовать его нужно решительно, даже гневно. Рука движется от плеча, снизу-вверх и на выдохе. Под деревом тут подразумевается бамбук, столь ценный в Китае. И он действительно выглядит очень мужественно, без жеманства. Рисуются бамбук по числу сочленений: проводим первый резкий штрих, поднимаем кисть, затем ставим в место отрыва, продолжаем вторую фалангу ствола и так далее вверх, немного изгибая его. Затем уже пририсовываем более мелкие веточки, растущие из сочленений дерева. А потом и листочки, которые рисуются элементом огонь.</p>	 
«Огонь»	спонтанность, трансформация, страсть, активность, энтузиазм	<p>Огонь – это язычки пламени, которые живут долю секунды, поэтому огнём изображают всё мимолётное. Например, колышущиеся листочки на деревьях или ускользящих рыбок. Это тоже мужской элемент, поэтому рисовать его нужно резко. Кисточка у нас на лету касается листа, при этом двигается только кисть руки. Этот элемент должен начинаться и завершаться тонко, расширяясь к середине.</p>	 

<p>«Металл»</p>	<p>мягкость, успокоение, ясность, конструктивность, видение вещей в целом</p>	<p>Это уже женский элемент, поэтому ему присущи такие качества, как плавность, покорность, текучесть. Металлом принято рисовать изящные травинки. Можно вести линию металла, утолщая её к центру, а можно – наоборот, перегнуть травинку.</p>	
<p>«Вода»</p>	<p>погружение, объединение, опыт, мудрость, интеграция</p>	<p>Вода – соответственно, иньская стихия. Рисуеться она так: кисточку кладём на лист плашмя и начинаем прокручивать, оставляя оттиски волосками. Получаются водяные течения, вихри, водовороты.</p>	
<p>«Земля»</p>	<p>уверенность, устойчивость, стабильность, безопасность, твердая почва под ногами</p>	<p>Это срединный элемент, он находится в центре монады Инь-Янь, поэтому не относится ни к одной из сторон круга. Земля – это точки. Но не простые. Они наносятся так: кисть (как всегда, строго вертикально) вначале дотрагивается до бумаги кончиком, а затем уже полностью так, чтобы точка получилась в форме капельки. Из этого элемента очень удобно конструировать различные изображения</p>	

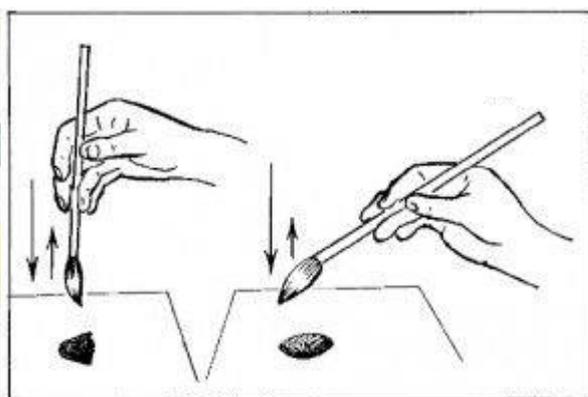
Дерево



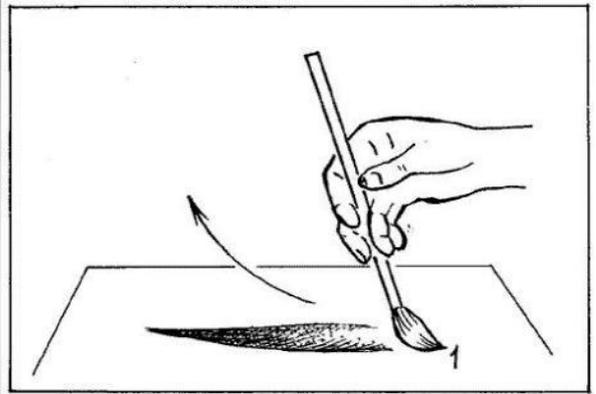
Огонь



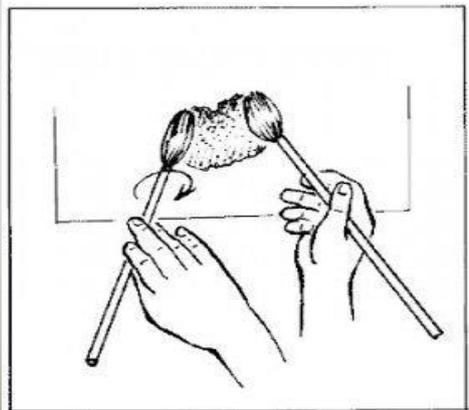
Земля



Металл



Вода



Методические рекомендации (живопись У-Син)

При написании китайских картин эмоции художника передаются с помощью кисти и туши. В процессе создания китайской картины художник учитывает сухость, влажность, медлительность, толщину, интенсивность и легкость используемой кисти. Каждый мазок - это четкая запись всей творческой деятельности художника, и каждый мазок содержит траекторию эмоций от первого прикосновения к рисовой бумаге до последнего завершающего мазка.

Например, когда художник рисует орхидею, первый мазок листа орхидеи - прямой, затем изогнутый, быстрый, затем медленный; тушь сначала густая, затем светлая. Вторым штрихом художник рисует направление вправо. В третьем штрихе художник рисует направление влево. Рисуя орхидею, художник выбрал красные цветы, символизирующие радостное настроение; рисуя сердцевину, художник выбрал черный цвет в качестве акцента, контрастирующего с красным. Вся картина орхидеи отражает смысл инь и янь, при этом душевное состояние художника меняется по-разному, когда он двигает кистью. (Рис. 1).



Рис. 1

Рис. 2

В картине цветов должны присутствовать отношения разреженного и плотного, переднего и бокового, заднего и переднего, лежащего и поднявшегося, содержащего и выпускающего, а также перекликающегося. Светлая тушь на кончике кисти решительно и уверенно записывает лепестки орхидеи так быстро, как если бы она писала беглым шрифтом или скорописью. При слишком медленном письме рисунок будет нечетким. Обращайте внимание на разреженность лепестков, головка цветка должна быть последовательной, не рисуйте лепесток, чтобы один раз подправить тушь.

При использовании пера должна происходить смена кисти, избегайте отсутствия туши и изменения веса точки сердцевины цветка, дождитесь, когда тушь почти высохнет, чтобы начать работу. Кисть должна быть сильной, элегантной, каждое перо должно обращать внимание на почерк, как и каллиграфия в целом, не плавать скользкой тонкой кистью. Когда тушь почти высохнет, наведите на тычинку, острое тычинки напоминает слова "вверх" и "вниз" в скорописи. Розетка играет роль регулятора рисунка, при рисовании орхидей ее можно располагать в зависимости от разреженности и плотности. Обращайте

внимание на виртуальное и реальное между кистью, не усредняйте силу, чтобы не было жесткости без ощущения легкости.

На рисунке не следует размещать расположение равномерно, а все листья и цветы орхидеи следует разделить на первичные и вторичные отношения. На приведенном выше рисунке в центре левой стороны находятся три орхидеи, а листьев орхидеи больше, чем в правой части, поэтому это растение является главным, а то, которое смотрит на правую часть, - второстепенным. Передняя часть реальная, а задняя - виртуальная, чтобы показать глубину пространственных отношений. Реальная кисть не раздувается, а воображаемая не плывет. В картине реальная и виртуальная трактовки должны представлять собой единство противоречий, нет виртуального - нет реального, нет реального - нет виртуального, оба дополняют друг друга, чтобы создать ритм картины. Когда в картине есть противоречия, а потом дать им "гармонизировать" друг с другом, у картины появится "сюжет", и ее будет интересно смотреть и наслаждаться. Орхидеи следует разделить на передние и задние, т.е. скрыть и показать, при этом цветы должны загораживать листья или листья - цветы, чтобы показать тонкие изменения уровня.

Скрытие и раскрытие должно быть тонким и не должно выполняться равномерно. Несмотря на то, что значение орхидеи является точным, ее рост должен быть четко выражен. Если слишком много скрывать, то не удастся передать картину, главным объектом которой является орхидея. Пространственных отношений в картине не должно быть слишком много, достаточно двух-трех уровней в скрытии и раскрытии, слишком сильные пространственные отношения уничтожат интерес к кистям линий картины (Рис. 2).

Изображение пиона, сосны (методические рекомендации)

Существует множество различных символов и значений цветка пиона, в основном это богатство и удача, благородство и элегантность, национальный цвет, процветание, вызов власти, изящество и великолепие, процветающие цветы. Пион - король цветов, олицетворяющий единство нации и процветание страны, символ духовной цивилизации китайской нации, поэтому его называют национальным цветком. Пион часто используется как метафора национальной красоты женщины и как благословение старшим. Пион также символизирует благородство и элегантность, непокорность власти, процветание и изящество, а также является символом материальной и духовной цивилизации. Цветок пиона символизирует духовные качества чистоты, элегантности, благородства, национального колорита, надежности и достоинства. Это известный цветок в Китае и городской цветок Лояна, Хэцзе, Муданьцзяна и Тунлинга. В цветущем состоянии пион - это цветок ярких красок и элегантности, олицетворяющий видение и стремление народа к лучшей жизни в будущем и означающий, что страна будет процветать и благоденствовать. Пионы также являются воплощением красоты и любимы людьми.

Бамбук имеет множество символических значений. Во-первых, бамбук символизирует темперамент, честность, благородство и безразличие. Во-вторых, бамбук является носителем традиционных добродетелей, представляя господина, мир и удачу. Кроме того, бамбук символизирует упругость жизни, долголетие, счастье и духовную истину. Полное сердце бамбука символизирует, что люди глубоки и широки душой, как долина, а узлы бамбука символизируют, что человек должен родиться с чувством честности и, более того, с высоким умом. Вертикальность бамбука символизирует образ человека как прямого, чистого и красивого. В китайской культуре бамбук широко используется в поэзии, каллиграфии, живописи и других видах искусства, становясь культурным символом.



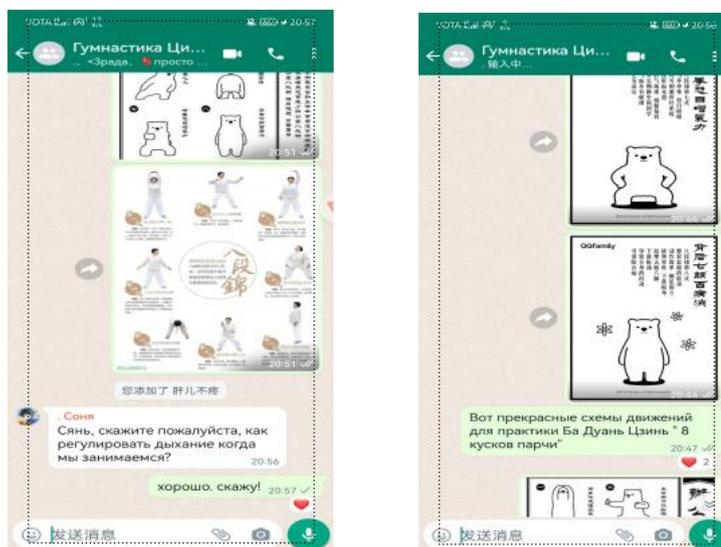
Сосна имеет глубокий подтекст в китайской культуре; она благородна и зелена, гордится снегом и вечнозелена; она вынослива и крепка, хорошо переносит вес; она долговечна; она олицетворяет жесткие и терпимые черты характера китайского народа и стойкий и предприимчивый характер литераторов и конфуцианских ученых.

Сосна — это символ силы, грации и долголетия, а также стойкости, терпения, преданности и благородства духа. Сосна также означает долголетие, мир и удачу в фэн-шуй. Сосна обладает качествами джентльмена, высокого, стойкого и мужественного. Древняя сосна символизирует долголетие, бессмертие и долголетие, и достойна изучения за свой высокий рост и стойкость. Сосна - символ силы, элегантности и долголетия, с ее гордой кистью и торжественностью кипариса.



Методические рекомендации (упражнения Цигун)

В оздоровительной практике Цигун “8 кусков парчи” всего восемь этапов. На подготовительном и заключительном этапах необходимо равномерно и естественно дышать. Во время выполнения Цигун “8 кусков парчи” тело перемещается кверху, а дыхание делается на вдохе. Когда тело движется вниз, выдохните. Когда тело поворачивается влево, вдохните. Когда тело поворачивается вправо, выдохните. Во время упражнения лучше всего использовать нос, и вы также можете использовать нос и рот вместе. Но не открывайте рот, чтобы задыхаться, а медленно вдыхайте и плавно выдыхайте, чтобы добиться эффекта, что вы не слышите себя. Когда вы будете выполнять движения, вы естественным образом сформируете брюшное дыхание, так что диафрагма будет больше двигаться вверх и вниз. В группе студенты задают вопросы, когда они занимаются.



Скрин - шот групповые консультации on-line

Студенты задают вопросы, на которые мы подробно отвечаем, рассказывая о техниках движения и практик дыхания Цигун “8 кусков парчи”, которые приведены в таблице.

	Техники движения	Техники дыхания
Упражнение 1 Руки поддерживают небесный свод	Отогните левой ногой в сторону, поставьте ноги на ширине плеч, плавно поднимать кисти к бедрам выводите ладони на живот. Выполняя вдох поднимайте руки к плечам на выдохе, толкайте ладонями вверх выпрямите руки, опустите голову прямо, плавно поднимайте на носки и опускайте на пятки три	Глубоко вдыхайте при подъеме, глубоко выдыхайте при восстановлении.

	<p>раза, вверх на вдохе, вниз на выдохе. Почувствуйте, как все тело приятно растягивается, опускайте руки, соедините ноги вместе, в конце упражнения расслабьтесь.</p>	
<p>Упражнение 2 Натягивать упругий лук</p>	<p>Из левого шага на двойную ширину плеч плавно поднимите руки в стороны и опустите их вверх до положения сидя, на вдохе можно скрестить руки перед собой, а на выдохе отвести руки в правую сторону, выпрямите левую руку, правый кулак около плеча и почувствуйте, как мягко расправляется грудная клетка, выполните три глубоких вдоха и выдоха в этом положении и почувствуйте легкое напряжение в сухожилиях кончиков пальцев, повторите упражнение, направив его в другую сторону от вашего взгляда, чтобы выпрямить дальнюю сторону руки. почувствуйте как грудная клетка мягко растягивается. Упражнение оказывает лечебный эффект на лёгкие и сердце. Заканчиваете упражнение, соединяете ноги вместе и расслабляетесь в конце.</p>	<p>Вдыхайте, когда вы вытягиваете руки, чтобы натянуть “лук”, и выдыхайте, когда восстанавливаетесь.</p>
<p>Упражнение 3 Регуляция печени и селезенки поднятием руки</p>	<p>Согните левую ногу в сторону, разведите ноги на ширину плеч и плавно поднимите руки к бедрам, выводите ладони на живот, правую кисть расположите сверху и, делая вдох, сжимайте тела на выдохе, раскрываетесь и поднимаете правую руку вверх, левую опускайте вниз, создайте небольшое напряжение, повернитесь чуть влево и назад, создайте скручивания в позвоночнике, в этом положении выполните три глубоких вдоха и выдоха, вернитесь в среднее положение, сведите руки вместе, вровень с животом, и повторите упражнение в другую сторону, поверните голову, взгляд направьте немного за плечо, дышите глубоко и спокойно, это упражнение устраняет застой крови в область печени и селезенки, круговым движением собирайте руки в центре, мягко опустите ладони вниз, соединяйте ноги и расслабляетесь до конца.</p>	<p>Вдыхайте, когда поднимаетесь и опускаетесь, и выдыхайте, когда поднимаетесь.</p>

<p>Упражнение 4 Оглядываясь назад, посмотреть на луну</p>	<p>Шагнуть левой ногой в сторону, поставьте ноги на ширине плеч, и правую руку положите на поясницу, левую заведите за голову и возьмитесь за ухо, вдыхая слегка повернитесь влево, на выдохе поворачивайтесь, смотрите назад и слегка вверх, опускайте правое плечо, почувствуйте мягкое скручивание от первого шейного позвонка до самого копчика, выполняйте 3 раза в каждую сторону, это упражнение снимает зажатость с шеи и плеч и благотворно влияет на всю нервную систему, заканчиваете упражнение, подведите руки к плечам, плавно опустите вниз, соедините ноги и расслабьтесь.</p>	<p>Вдыхайте, оглядываясь назад, выдыхайте, восстанавливаясь.</p>
<p>Упражнение 5 Покачивать головой</p>	<p>Левая нога на ширине плеч, поднимите руки, положите их на колени, сядьте на ноги и повернитесь вправо, вдохните, на выдохе плавно согните колени, продолжайте движение, когда тело перейдет на другую ногу снизу, поднимитесь вверх и снова поднимите голову. На вдохе сделайте шесть наклонов, плавно повернитесь на носках, это движение оказывает массажное воздействие на органы брюшной полости и снимает слабость в ногах, двигайтесь к центру, поднимите корпус, плавно сведите ноги вместе, опустите руки и расслабьтесь.</p>	<p>Вдохните при повороте талии, выдохните при возвращении.</p>
<p>Упражнение 6 Укрепление поясницы и почек. Захват ног руками</p>	<p>Сделайте шаг левой ногой, поставьте ноги на ширине плеч, поднимаете кисти к бедрам, водите ладонями на животе на вдохе, поднимаете руки к плечам, разверните на выдохе, потянитесь вверх круговым движением, соберите руки и опускайте перед собой, шагнув левой ногой, ещё чуть - чуть наклонитесь, поставьте пальцы на пол, опустите голову, согните колени, вдохните в расслабленном состоянии, на выдохе вытягивайте спину, поднимайтесь на носки и выпрямляйте колени, копчиком и макушкой стремитесь вверх, выполните три раза, затем захватить ноги в районе лодыжек, слегка согните колени, посмотрите вперед и вдохните, на выдохе</p>	<p>естественное дыхание</p>

	<p>наклоняйте голову, выпрямляйте колени и растягивайте позвоночник от самой поясницы, выполните три раза, плавно поднимитесь вверх, глубоко вдохните и выдохните, заведите руки назад, положите их на поясницу, главное, не сильно прогнитесь в спине. Упражнение устраняет скованность в пояснице и улучшает функцию почек и надпочечников: соедините ноги и расслабьтесь в конце.</p>	
<p>Упражнение 7 Толкать кулак сыростным ви- дом</p>	<p>Сделайте шаг влево от себя, ноги на ширине плеч, плавно поднимите руку к бедру, положите ладонь на живот, вдох, поднимите руку до середины тела, локоть отведите назад, выдох, поднесите руку перед телом, плавно продвиньте ладонь вперед, вдох, разведите пальцы, поднимитесь на носки, выдох, оставьте пятку, сожмите кулак, на вдохе отведите кулак от груди. На выдохе повернитесь на правый бок, сядьте на ноги, не отрывая глаз от кулаков, выдвиньте кулаки вперед, расслабьте ладони, на вдохе плавно вращайте ладонями, поменяйте руки и выполните упражнение 6 раз. Выдохните из нижней части живота и сосредоточьтесь на сухожилиях кулаков для тренировки внутренней силы и концентрации. В конце упражнения держите ноги вместе и расслабьте тело.</p>	<p>Выдохните при нанесении удара кулаком, вдохните, когда кулак превращается в обхват ладони, и выдохните при закрытии кулака. Вдохните при закрытии кулака.</p>
<p>Упражнение 8 Встряхивание тела, излечива- ющее от всех болезней</p>	<p>Встаньте прямо, сложите ладони на животе, успокойте дыхание, заведите руки назад и сомкните на пояснице, откройте грудь слегка, сожмите зубы на вдохе, поднимайте на носки на выдохе слегка, ударяйте пятками в пол, дышите носом, выполните удар. Упражнение избавляет от застоя венозной крови во всей нижней части тела, заканчивая, снова водите ладонями по животу, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте ощущения в теле</p>	<p>Вдохните, когда пятка поднимается, и выдохните, когда стопа опускается на землю.</p>

Методические рекомендации

(написание иероглифов)

Мы обучаем студентов китайской каллиграфии - Лишу стиль (один из сложившихся стилей письма). Мы рассказали студентам, что китайские иероглифы нужно создавать в квадрате и нужно подготовить блокнот из фетра, кисть, бумагу, тушь и держатель для ручек. (Рис. 1) Когда мы начинаем писать китайские иероглифы кистью, мы сначала изучаем основные черты китайских иероглифов (Рис. 2). Существует три процесса написания иероглифов: начало, процесс и конец написания. Пишем таким образом, что, проведя черту, мы возвращаемся в исходную точку начала письма. В процессе написания, необходимо соблюдать следующие правила написания черты: большая и маленькая, квадратная и круглая, тонкая и узкая, быстрая и медленная.

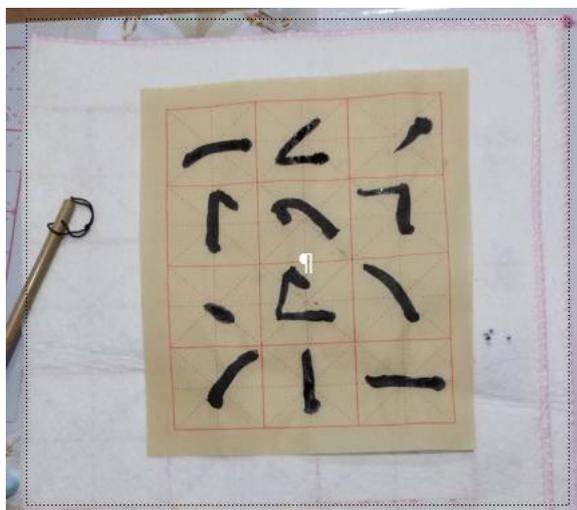


Рис. 1 Материалы для написания иероглифов



Рис. 2 основные черты иероглифов

После того как студенты научились писать черты, мы показываем им учебный материал по официальной письменности ЦаоЦюаньбэй (曹全碑). (Рис. 3) Мы попросили студентов внимательно рассмотреть структуру иероглифов, а затем объяснили порядок их написания. Мы рекомендуем студентам копировать те иероглифы в материале, которые имеют хороший смысл. Например: «фу - 福», «Мэй - 美», «Чжи - 智», «Ан - 安», «Дэ - 德», «Шоу - 寿», «Цзи - 吉».

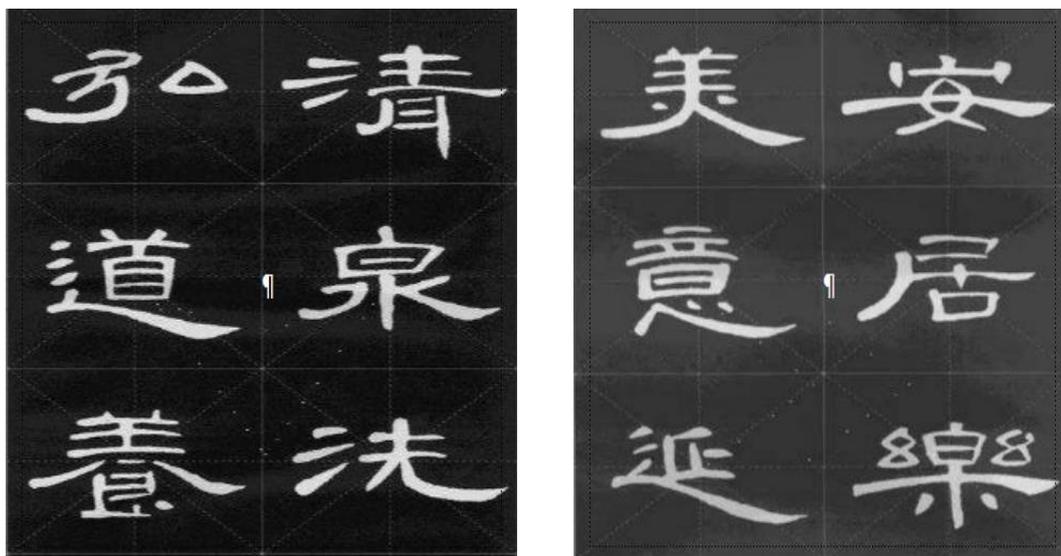


Рис. 3 Избранные фрагменты из «Стелы Цао Цюань »

Уважаемые студенты!

Пожалуйста, напишите в приведенной ниже таблице, сколько раз вы занимались каллиграфией, китайской живописью и Цигун “8 кусков парчи”, как долго вы ими занимались и как вы к ним относитесь?

Упражнения	Сколько раз в неделю?	Как долго?	Ощущения	
			Психические:	Физические:
Каллиграфия				
Живопись У– Син				
Цигун “8 кусков парчи”				