

**ЮЙ Сянь**

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

5.8.7 – Методология и технология профессионального образования

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Работа выполнена в ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

**Научный руководитель:** **Тупичкина Елена Александровна,**  
доктор педагогических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** **Клушина Надежда Павловна,**  
доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры социальных технологий  
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет»  
(г. Ставрополь)

**Сорокопуд Юнна Валерьевна,**  
доктор педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры психологии АНОВО  
«Московский международный университет»  
(г. Москва)

**Ведущая организация:** **ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет» (г. Ростов-на-Дону)**

Защита состоится «18» июня 2024 г. в 16.00 часов на заседании Диссертационного совета 99.2.066.03 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук при ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры», ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», ГБОУ ВО «Белгородский государственный институт искусств и культуры» по адресу: 352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Розы Люксембург, 159.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет» по адресу: 352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 50 и на официальном сайте университета по адресу: <http://agpu.net>.

Автореферат диссертации разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,  
доктор педагогических наук, профессор

В.И. Спирина

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**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, к уменьшению работоспособности, чувству подавленности и появлению психосоматических заболеваний, 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, быть эмоционально устойчивым. Эмоциональная устойчивость сегодня должна рассматриваться как необходимая *профессиональная компетенция*. Подготовка будущих педагогов различного профиля должна включать ознакомление педагогов с приемами, техниками саморегуляции, практиками гармонизации эмоционального состояния, что в конечном итоге, будет способствовать качественной педагогической деятельности и сохранению психического здоровья. Педагоги, владеющие эмоциональной устойчивостью будут способны справляться с вызовами современного общества, создавать условия для развития здоровой, счастливой, целеустремленной, нравственно устойчивой личности и решать стратегические цели отечественной системы образования, отмеченные в Федеральном законе № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Несмотря на важность и необходимость наличия у педагогов эмоциональной устойчивости, 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 эмоциональной устойчивости у педагогов уже в процессе профессиональной подготовки.

Актуальность исследования подкрепляется также и тем, что в дружественных странах государство и общество также обращает пристальное внимание на эмоциональную устойчивость педагога и подкрепляет его практическими действиями. В Китае чётко обозначена необходимость укрепления физического и психического здоровья педагогов и сохранения стабильного эмоционального состояния. Китайская культура известна своим богатым наследием культурных и оздоровительных практик, имеющих эстетическую, валеологическую ценность и влияющих на развитие эмоциональной сферы личности. В качестве средства гармонизации эмоциональных состояний в Китае широко применяются такие художественные практики как каллиграфия и живопись Гохуа, а также и различные оздоровительные практики, в частности Цигун.

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

**Степень разработанности проблемы.** Проблема эмоциональной устойчивости 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 ее изучения: теоретические исследования сущности и содержания эмоциональной устойчивости личности и путей ее формирования.

Необходимо отметить, что исследования российских и зарубежных авторов посвящены изучению характеристик эмоциональной устойчивости (П. Фресс, Я. Рейковский), ее компонентов (Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, М.И. Дьяченко), а также самого определения понятия (Дж. Гилфорд, Л.М. Аболин, В.И. Долгова, П.Б. Зильберман). Эмоциональная устойчивость в исследованиях рассматривается как интегративное свойство личности (Л.П. Баданина, П.Б. Зильберман, В.М. Писаренко), как способность снимать состояние избыточного эмоционального возбуждения (В.Л. Марищук), а также как профессиональная компетенция (К.Э. Изард, Е.П. Ильин, В.И. Долгова). Отдельные работы, освещающие эмоциональную устойчивость личности, явились результатом изучения поведения человека в экстремальных ситуациях в сфере социальной работы (Gail Kinman, Louise Grant), спортивной психологии (П.Б. Зильберман, Е.А. Милерян и др.) и педагогической психологии (В.Л. Марищук, В.А. Пономаренко и др.).

Особое внимание в диссертации уделено исследованиям, посвященным формированию эмоциональной устойчивости у педагогических работников. Анализ научных работ свидетельствуют, что они развиваются в двух основных направлениях: формирование эмоциональной устойчивости и ее проявлений у работающих педагогов и формирование эмоциональной устойчивости у студентов – будущих педагогов в процессе учебной деятельности (М.Ю. Буслаева, О.О. Косякова, Ю.А. Рокицкая, А.В. Савченков, В.Р. Сары-Гузель, А.А. Черникова).

Анализ психолого-педагогических исследований свидетельствует, что проблема формирования эмоциональной устойчивости будущих педагогов как значимой профессиональной компетенции изучена в определенной мере, но нуждается в углублении и расширении средств ее развития с учетом эффективного мирового опыта. Традиционные способы и средства ее формирования в современном быстро изменяющемся обществе должны расширяться, дополняться новыми источниками и практиками, в том числе китайскими, в качестве которых могут выступить традиционные китайские культурные художественные и оздоровительные практики (Цигун, У-Син, каллиграфия и др.). 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 эмоциональной устойчивости личности вообще, и личности педагога, в частности.

В то же время анализ научных источников свидетельствует о наличии работ китайских исследователей, доказывающих влияние китайских культурных и оздоровительных практик на эмоциональную устойчивость личности (Ли Чункай, Ли Цзингуан, Лю Цзюньшэн, Сань Бяо, Тан Цзинхуа, Хэ Сяоцин, Цзян Сяофан, Чжэнь Чжэнь, Чжоу Бинь и др.). Осуществленный анализ научной литературы свидетельствует, что также проводились отдельные исследования отечественными учеными, в которых китайские практики использовались в профессиональном образовании в качестве методов и средств формирования эмоциональной устойчивости (З.З. Бережнова, Р.Г. Вахитов, О.И. Воробьев, Л.Г. Доржиева, Б.К. Ивлев, Н.А. Красулина, А.В. Мурашова, О.Н. Панкратова, О.Л. Постол, В.М. Смоленский и др.)

Изучение научных источников свидетельствует, что в психолого-педагогической науке достаточно разработаны теоретические основы формирования эмоциональной устойчивости будущего педагога. В то же время формированию эмоциональной устойчивости студентов как профессиональной компетенции средствами китайских традиционных практик не уделялось должного внимания. Рассмотрение состояния теории и практики формирования эмоциональной устойчивости личности средствами традиционных китайских практик в ходе педагогической подготовки позволило обнаружить **противоречия между:**

- практической необходимостью формирования профессиональной эмоциональной устойчивости студентов как профессиональной компетенции и фактическим отсутствием информационного и технологического контента в содержании профессионального педагогического образования;

- обоснованием влияния китайских традиционных и оздоровительных практик на эмоциональную сферу личности и не применением их в качестве средства формирования эмоциональной устойчивости у будущих педагогов в процессе профессионального образования;

- важностью использования известных методов и средств формирования эмоциональной устойчивости как профессиональной компетенции и необходимостью расширения педагогического инструментария ее развития в ходе профессиональной подготовки за счет имеющегося эффективного мирового опыта;

- имеющимся опытом обучения российских студентов китайским традиционным практикам и отсутствием модели их использования в целях формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости у студентов, обучающихся в педагогических вузах, 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 эмоциональной устойчивости у студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

**Объект исследования** – процесс формирования эмоциональной устойчивости личности у студентов педагогических вузов как профессиональной компетенции.

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

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

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

2. Изучить традиционные для российской практики методы и психолого-педагогические приемы формирования эмоциональной устойчивости и их применение в отечественном опыте профессионального образования.

3. Выявить потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании эмоциональной устойчивости личности.

4. Разработать и реализовать модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

5. Апробировать на практике программу факультативной дисциплины формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости студентов в профессиональной подготовке, отражающей педагогические условия как целостную систему (П.К. Анохин, В.Н. Бехтерев, В.Д. Шадриков, В.А. Якунин и др.);

- *лично-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, Б.Т. Лихачёв, М.С. Каган, С.И. Гессен, 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, В.В. Краевский, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, И.С. Сергеев, А.В. Хуторской);

- *концепции профессионального развития* и саморазвития педагогов, определяющие пути профессионального становления и сохранения эмоциональной устойчивости личности в различных педагогических ситуациях (Е.В. Бондаревская, М.Я. Виленский, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, В.А. Сластенин и др.);

- *идеи моделирования образовательной среды*, принципы проектирования психолого-педагогических условий формирования и развития эмоциональной устойчивости 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 методы*, связанные с анализом психолого-педагогической зарубежной и отечественной литературы по проблеме исследования, 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-х курсов.

### **Научная новизна исследования:**

- расширено научное представление о феномене эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости (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 эмоциональной устойчивости личности;

- разработана и экспериментально апробирована структурно-функциональная модель формирования развития эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости личности будущего педагога, которые проявляется в систематизации и обобщении научно-теоретических исследований российскими и зарубежными учеными эмоциональной устойчивости, специфике ее формирования у педагогов; обосновании и систематизации известных методов ее развития и дополнения их китайскими культурными художественными (каллиграфия, китайская живопись) и оздоровительными практиками (Цигун), влияющими на выработку эмоциональной устойчивости личности; научным обоснованием модели формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости 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 адаптированных техник 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 эмоциональной устойчивости может быть использована в реализации элективных дисциплин в педагогических вузах, здоровьесберегающих проектов, в процессе организации профессиональной переподготовки и повышения квалификации воспитателей, учителей и других категорий работников образования, а также может быть рекомендована педагогам, психологам для самостоятельного освоения в целях профилактики эмоционального выгорания.

**Личный вклад соискателя** состоит в определении ключевых понятий изучаемой проблемы; систематизации и обобщении научно-теоретических основ исследований проблемы эмоциональной устойчивости; в разработке и апробации модели и авторской программы формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости; непосредственным участием автора в проведении факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные практики ее достижения».

#### **Этапы исследования**

1. Первый этап (2017–2018 гг.), на котором осуществлялся анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме эмоциональной устойчивости; 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 эмоциональной устойчивости у студентов; формулировались гипотеза и методология исследования.

2. Второй этап (2018–2019 гг.), на котором проводился констатирующий эксперимент; осуществлялся пилотажный опрос студентов; разрабатывались критерии, показатели и уровни формирования эмоциональной устойчивости

студентов педагогических вузов; производился отбор диагностических методик выявления уровня эмоциональной устойчивости студентов; определялись особенности формирования эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов эмоциональной устойчивости студентов.

3. Третий этап (2019–2021 гг.) , на котором разрабатывалась педагогическая модель формирования эмоциональной устойчивости студентов педагогических вузов средствами китайских культурных и оздоровительных практик; разрабатывалась программа «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные практики ее достижения» и отбирались эффективные технологии ее реализации; определялось содержание экспериментальной работы, ее структура и организационные формы; проводился педагогический эксперимент, апробировалась модель формирования эмоциональной устойчивости студентов посредством китайских культурных и оздоровительных практик.

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

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования в целом обеспечивалась: выверенными теоретическими положениями, методами решения проблемы, адекватными поставленным автором задачам; апробацией опытно-экспериментальным путем модели формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости личности, который: в *культурных художественных практиках* (каллиграфия, живопись У-Син) проявляется в том, что они способствуют формированию умений

сохранения эмоционально устойчивых и достижения сбалансированных психических состояний, физическому расслаблению, концентрации внимания, фокусировке на положительных эмоциях, снижению эмоциональной возбудимости, тревожности; в *оздоровительной практике Цигун* психофизиологический потенциал выражается в том, что формируются способности личности управлять внутренним психическим состоянием через специально подобранные упражнения, 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 эмоциональной устойчивости* посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик направлена на формирование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов эмоциональной устойчивости, которая раскрывает содержание данных компонентов и включает следующие блоки:

- *концептуальный*, отражающий базовые методологические подходы и принципы, обуславливавшие необходимость и возможность формирования эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости и позитивной мотивацией всех участников педагогического процесса в формировании эмоциональной устойчивости;

- *содержательно-информационный блок*, описывающий содержание программы формирования у будущих педагогов эмоциональной устойчивости 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 эмоциональной устойчивости;

- *контрольно-оценочный блок модели*, содержащий систему диагностических мероприятий, направленных на оценку и контроль за процессом формирования эмоциональной устойчивости 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 формирование у будущих педагогов эмоциональной устойчивости предполагает: реализацию *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с формированием профессиональных знаний, обеспечивающих формирование эмоциональной устойчивости будущих педагогов средствами китайских культурных и оздоровительных практик, организационной формой освоения которого является педагогическая студия, а также прохождение *практического 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, знаний 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.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность проблемы и темы исследования; определяются его цель, объект, предмет, формулируются задачи и гипотеза исследования; характеризуется степень ее разработанности в науке, рассматриваются теоретико-методологические основы, методы и этапы исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость; представлена информация об апробировании и внедрении результатов исследования; формулируются положения, выносимые на защиту.

**В первой главе «Научно-теоретические основы формирования эмоциональной устойчивости студентов: теория и культурные практики»** определены теоретические подходы к изучению феномена эмоциональной устойчивости и его проявления в личности будущих педагогов, раскрыты методы и психолого-педагогические практики формирования эмоциональной устойчивости и их применение в отечественном опыте профессионального образования; выявлены потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании эмоциональной устойчивости личности.

Базовым понятием исследования выступает понятие «эмоциональной устойчивости» (ЭУ). В исследовании на основе анализа научной литературы были определены *три подхода*, имеющие теоретико-методологический характер. *Психофизиологический подход* в зарубежных (Дж. Гилфорд, Х.И. Айзенк, Р.В. Кателл и др.) и отечественных (Н.А. Аминов, Я. Рейковский, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко и др.) исследованиях демонстрирует связь ЭУ со свойствами нервной системы, с психическими процессами личности и определяет ее как меру чувствительности человека к критическим ситуациям, как психическое свойство и качество личности. *Поведенческий подход* к пониманию ЭУ 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. Данный подход учеными (Ричард Э. Бояцис, Ю.А. Рокицкая и др.) раскрывается в контексте теории эмоционального интеллекта, в акценте на адаптивной, регулятивной, стабилизирующей, рефлексивной функции ЭУ.

*Компетентностный подход* (Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, А.В. Хуторской и др.) определяет необходимость рассмотрения ЭУ в контексте педагогической деятельности как профессиональной компетенции и важности ее формирования у будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки. Исследования ученых (В.И. Долгова, Ю.Ф. Манухина и др.) позволяют определить **ЭУ как профессиональную компетенцию** педагогов, которая проявляется 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.

Опираясь на результаты анализа педагогических и психологических исследований субъективных и объективных факторов, влияющих на ЭУ в профессиональной педагогической деятельности (Н.А. Аминов, В.В. Бойко, П.Б. Зильберман, К.М. Левин, В.Л. Марищук, А.В. Мирошин, К.К. Платонов, В.А. Сластенин, И.В. Султанова) и в связи с поставленными задачами, в исследовании определены **компоненты ЭУ** студента как будущего педагога. *Эмоциональный компонент ЭУ педагога*, характеризует 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, объективно понимать собственные возможности и ограничения. *Поведенческий компонент* ЭУ педагога представляет собой совокупность конкретных действий и поведения, который определяется его способностью контролировать и регулировать свои эмоции, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, выбирать эффективные модели поведения в сложной и неопределенной эмоциональной ситуации.

В ходе исследования были изучены методы и психолого-педагогические практики формирования ЭУ и их применение в российском опыте профессионального образования. В результате проведенного анализа психолого-педагогических исследований выявлено **3 группы психолого-педагогических практик**, направленных на формирование ЭУ личности, в основу выделения которых положены доминирующие механизмы влияния практики на эмоциональную сферу личности.

*Социально-педагогические практики*, в большей степени влияющие на интеллектуально-профессиональную сферу и связанные с когнитивным компонентом ЭУ и в практике российского профессионального образования представлены тренингами профессионально-педагогического общения, деловыми и ролевыми играми, психогимнастическими упражнениями. *Психофизические практики* предполагают психофизический механизм воздействия на организм и опосредованное влияние на эмоциональную сферу, реализуются посредством психофизических методов: аутотренинг, практика ходьбы, дыхательные упражнения.

*Художественно-творческие практики*, анализ которых имеет важное значение для данного исследования, представлены группой методов, арт-практик, основанных на различных видах искусства (изобразительного, драматического, танцевального, музыкального и пр.) и оказывают влияние на эмоции личности через проявление художественного творчества, самовыражения в нем и проживания определенных эмоциональных состояний. В процессе изучения научной литературы выявлены психологические механизмы влияния арт-практик на личность: сублимация, трансформация и замещение.

Изучение психолого-педагогических исследований свидетельствует о наличии опыта использования данного вида практик в профессиональном образовании. Арт-практики эффективно зарекомендовали себя в подготовке будущих педагогов, в сфере их эмоционального развития (Т.Г. Глухова, Л.Д. Лебедева, Н.Е. Пурнис, С.В. Старикова и др.). Особое внимание уделяется научному обоснованию использования арт-практик в подготовке педагогов художественно-творческих сфер деятельности: учителей музыки, учителей изобразительной

деятельности и пр. (Р.А. Гильман, Ж.А. Сечина, Н.Н. Шевченко и др.). В последние годы стали развиваться и внедряться в практику такие новые методы, направленные на работу с эмоциональной сферой, как нейрографика, автором которого является П.М. Пискарев. Его последователи Н.Н. Зорина, И.Ю. Комарова, О.А. Савельева и др. используют данный метод в профессиональном обучении, осуществляют подготовку специалистов, инструкторов нейрографики.

Анализ социально-образовательной ситуации свидетельствует о том, что наряду с имеющимся опытом использования арт-практик, в России возрастает интерес к восточным, в частности, китайским практикам, благотворно влияющим на эмоциональное состояние личности, в том числе на выработку ЭУ. В процессе исследования выявлены потенциальные возможности китайских культурных и оздоровительных практик в формировании ЭУ личности, в частности китайской каллиграфии, живописи Гохуа (ее адаптированного русскими художниками-педагогами стиля – У-Син и оздоровительной практикой Цигун).

В исследовании установлено, что в Китае *искусство каллиграфии* используется в психотерапевтических целях как метод эмоциональной саморегуляции как вид арт-терапии. Психотерапевтический потенциал китайской каллиграфии заключен в том, что она способствует физическому расслаблению, балансу физического и психологического функционирования организма, умению держать эмоции под контролем, достижению внутренней гармонии.

Позитивное влияние каллиграфии на эмоциональную сферу доказано не только многовековым опытом китайской практики, но подтверждено научными исследованиями, проведенными в Китае (Хэ Сяоцин, Чжэнь Чжэнь, Цзян Сяофан). Изучение опыта педагогической практики свидетельствует, что уроки каллиграфии в Китае преподаются в детских садах, школах, включаются в практику военного профессионального образования и даже практикуются на производстве (Ло Чжэнсюэ, Мяо Данмин, Гао Динго, Ван Гуансянь, Ань Чао).

В ходе исследования выяснено, что арт-терапевтическим потенциалом характеризуется и древняя *китайская живопись*, в частности стиль Гохуа, который в современном варианте представлен живописью У-Син (конец XX в.). Психотерапевтический эффект живописи У-Син связан с релаксацией, снятием мышечных зажимов в теле (рисование по методике У-Син осуществляется через движение), достигается концентрации ума, внимания, приведения в соответствие воспринимаемого образа, мысли о нем и действий его создания образа, а также проявляется в особой эстетической атмосфере творчества.

Современными исследованиями также доказана эффективность влияния восточных оздоровительных практик на эмоциональную сферу личности, в профилактике стрессовых состояний, в управлении эмоциями (Ч. Бянь, Гаваа Лувсан, М.В. Роттер, Ли Цзинюань, Юй Сянь и др.), в качестве одной из которых выступает древняя практика *Цигун*, направленная на приобретение и сохранение психического здоровья, снятия психологических трудностей и регулирования эмоциональной неустойчивости. Данная практика обеспечивает состояние спокойствия

за счет расслабления мышц, регулирование дыхания и концентрацией внимания над контролем над мыслями и эмоциями (В.М. Смоленский, Б.К. Ивлев), что положительно влияет на состояние нервной системы и эмоциональную сферу.

Изучение опыта свидетельствует, что практика Цигун в Китае осваивается детьми с раннего возраста и сопровождает человека на протяжении всей жизни: на производстве, в промышленных и финансовых компаниях в качестве трехкратных «физических перерывов» в течение рабочего дня (D. Хiu, L. He, C. Killikelly, A. Maercker и др.). Благодаря значительному оздоровительному и психологическому потенциалу гимнастика Цигун в последние годы получает популярность и в России: преподается в ряде университетов (гг. Москва, Томск, Уфа и др.) и получает научное осмысление (З.З. Бережнова, Р.Г. Вахитов, О.И. Воробьев, Л.Г. Доржиева, Н.А. Красулина, А.В. Мурашова, О.Н. Панкратова, О.Л. Постол, Яцюн Чжан и др.).

Таким образом, анализ научной литературы, социальной и педагогической практики показал, что китайские художественные и оздоровительные практики имеют значительный потенциал в развитии эмоциональной сферы и могут стать ценным инструментом для формирования ЭУ у российских будущих педагогов, безусловно с учетом этнокультурного фактора. Подтверждению данного факта была посвящена опытно-экспериментальное исследование.

**Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию у будущих педагогов эмоциональной устойчивости с использованием китайских культурных и оздоровительных практик»** изучается состояние ЭУ у студентов педагогических вузов на констатирующем этапе эксперимента; разрабатывается модель ее формирования, осуществляется апробация и проверка эффективности программы формирования ЭУ студентов средствами китайских культурных и оздоровительных практик.

На основании результатов проведенного анализа исследуемой проблемы разработана **структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик**, которая отражает базовые функции управления педагогическим процессом профессиональной подготовки, направленной на формирование ЭУ, включающей такие функции, как целеполагание, организация и контроль. Данная модель предусматривает формирование компонентов ЭУ (когнитивного, эмоционального и поведенческого), раскрывает их содержание и включает следующие блоки: *концептуальный, мотивационно-целевой, содержательно-информационный, деятельностно-практический и контрольно-оценочный*. Благоприятными условиями для разработки и реализации данной модели в опытно-экспериментальной работе явился факт межкультурной коммуникации в Армавирском государственном педагогическом университете российских и китайских студентов, в ходе которого осуществлялся обмен культурными традициями, ценностями, культурными и оздоровительными практиками (Рисунок 1).



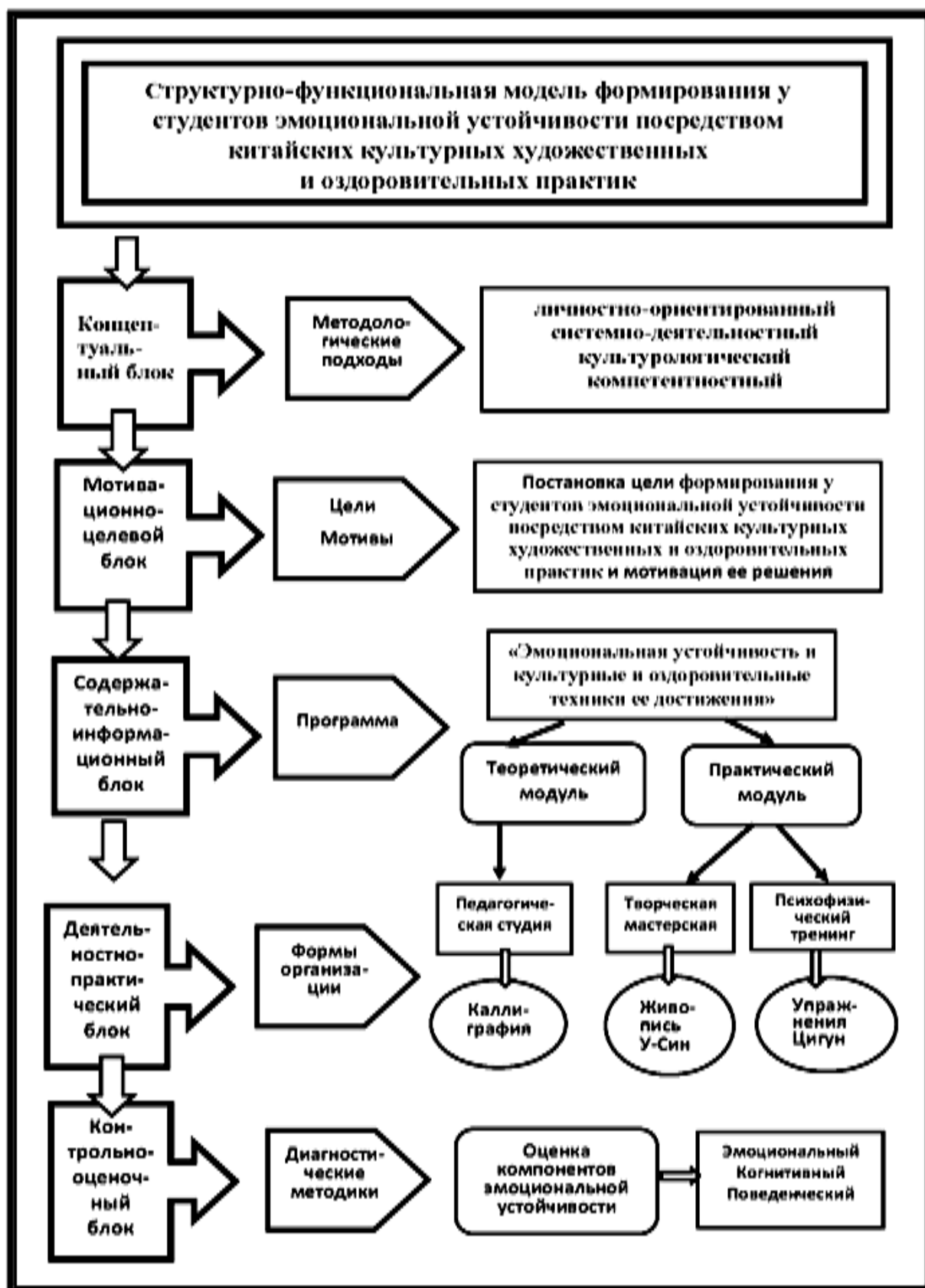


Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик

**Концептуальный блок** структурно-функциональной модели формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик представлен базовыми методологическими подходами и принципами их определяющими, 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: *лично ориентированный подход* (принцип позитивного отношения студента к себе и к будущей профессиональной деятельности, принцип саморазвития, саморефлексии, эмпатии, принцип конструктивного и критического мышления); *системно-деятельностный подход* (принцип целеполагания, активности, мотивации деятельности, целостности, единства физического и психического развития, принцип диалогичности); *культурологический подход* (принцип культурной интеграции); *компетентностный подход* (принцип контекстного, проблемного, активного, преемственного, практико-ориентированного, диалогового профессионального обучения).

**Мотивационно-целевой блок** структурно-функциональной модели формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик является системообразующим представлен целью формирования у студентов ЭУ формирования у будущих педагогов ЭУ, как профессиональной компетенции, посредством китайских культурных и оздоровительных практик. Реализация данного блока требует актуализации *мотивационный аспект* достижения желаемого результата всех субъектов педагогического процесса как преподавателей, осуществляющих профессиональную подготовку, так и самих студентов, включенных в педагогическую ситуацию, т. е. выработки у всех участников педагогического процесса положительной мотивации, актуализирующей осознания их внутренних мотивов саморазвития ЭУ.

**Содержательно-информационный блок модели** описывает содержание программы факультативной дисциплины, направленной на формирование у будущих педагогов ЭУ посредством китайских культурных и оздоровительных техник «*Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения*». Содержание программы проектировалось в связи с формируемыми компетенциями, определенными ФГОС ВО по направлению «Педагогическое образование» и с ориентировкой на трудовые действия, приведенные в Профессиональном стандарте «Педагог». В исследовании обоснована необходимость введения дополнительной специальной профессиональной компетенции ПК – Способен управлять своим эмоциональным состоянием, сохранять стабильность, проявлять эмоциональную устойчивость в напряженной эмоциогенной ситуации и принимать ответственные решения в непредвиденных ситуациях педагогической деятельности.

Освоение факультативной дисциплины осуществлялось в объеме 108 часов (3 зач. единицы). Тематический план включал *психолого-педагогический модуль*, представленный в основном теоретическим материалом, раскрывающим сущность, особенности формирования эмоциональной сферы личности, формирование ЭУ педагога как профессиональной компетенции посредством традиционных

методов и *модуль китайских практик*, который включал практическую работу по освоению китайской каллиграфии, живописи У-Син и упражнений Цигун.

*Деятельностно-практический блок модели* описывает процесс реализации разработанной программы, предполагающей формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих развитие у студентов ЭУ, предполагает определение технологий (методов, средств, форм) реализации разработанного содержания, отбора способов формирования, заявленных в программе дисциплины профессиональных знаний и профессиональных умений.

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 была реализована в 2 этапа.

*1-й этап*, предусматривающий усвоение *психолого-педагогического модуля* программы, связанного с использованием таких форм деятельности, которые бы позволили включить будущих педагогов в активную учебную деятельность по освоению теоретических психолого-педагогических знаний и их закрепление в умениях в ходе профессиональной подготовки. В качестве формы, интегрирующей профессиональные знания и умения в разработанной модели, была выбрана такая известная, хорошо зарекомендовавшая себя форма, как *педагогическая студия*, которая гармонично вписывалась в факультативный формат дисциплины.

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. На основе имеющегося педагогического опыта использования студийной формы работы в российском образовании нами выработан определенный алгоритм проведения студийной формы работы: актуализация знаний, необходимых для освоения темы студии – проведение мини-лекции, связанной с изучением новой информации согласно тематическому плану программы – решение педагогических ситуаций (использование кейс-метода) – рефлексия деятельности. Реализация приведенных этапов работы находит подробное описание в тексте диссертации.

*2-й этап* 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, второе – изучению оздоровительной практики Цигун.

В качестве организации освоения элементов китайской каллиграфии и живописи У-Син была выбрана форма педагогической *творческой мастерской*. Данная форма рассматривается как образовательная среда, 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. 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.

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

В процессе работы творческой мастерской студенты познакомились с техниками китайской каллиграфии, живописи У-Син, необходимыми художественными материалами для работы, той атмосферой, в которой она должна проходить. Основное время отводилось практической работе. В процессе освоения художественных техник от репродуктивной деятельности (копирования образцов: иероглифа, предмета, композиции) студенты переходили к выполнению творческих заданий. Полученный художественный и эмоциональный опыт освоения художественных китайских практик закреплялся в рамках самостоятельной работы, которая была предусмотрена учебной программой дисциплины. В целях поддержки самостоятельной работы предлагались флеш-анимации, которые визуализировали необходимую образную информацию.

В качестве организационной формы ознакомления студентов с практикой *Цигун* нами выбран *психофизический тренинг*, построенный на базе научно-обоснованной системы физической культуры, психологии и представляет собой комплекс упражнений, направленных на гармонизацию работы тела и развитие внутренних ресурсов психики. Опыт изучения практик проведения психофизических тренингов (тренировок) вообще и практики *Цигун*, в частности, позволил выделить общую логику, основные этапы освоения данной оздоровительной практики, которые детально раскрываются в тексте диссертации: 1-й этап – подготовительный, предполагает ознакомления участников с основами методики и целями тренировки; 2-й этап – начальный, включает знакомство с базовыми позами и движениями; 3-й этап – практика дыхательных техник предусматривает изучение способов правильного дыхания; 4-й этап – развитие внутренних ощущений, направленный на освоение методов концентрации на восприятие своего тела и мыслей; 5-й этап – синтез физической и ментальной работы стимулирует работу над самодисциплиной, достижения концентрации, спокойствия и равновесия.

Прохождение всех вышеописанных этапов позволяет эффективно использовать *Цигун* для стабилизации эмоционального равновесия и достижения гармонии между телом и разумом. В процессе освоения упражнений студентам демонстрировались графические технологические карты поэтапного выполнения

упражнений Цигун, в рамках самостоятельной работы применялись видеоролики, транслирующие технологию осуществления практики Цигун известными китайскими и отечественными мастерами.

Разработанная в исследовании структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик была реализована 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-х 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».

**Контрольно-оценочный блок** модели формирования ЭУ у будущих педагогов посредством китайских культурных и оздоровительных практик 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 проведение диагностических процедур, позволяющие получить объективные данные о состоянии сформированности у студентов ЭУ. Контрольно-оценочные процедуры осуществлялись в рамках констатирующего этапа эксперимента, цель которого заключалась в выявлении исходного уровня ЭУ студентов и контрольного, заключавшегося в выявлении достигнутого уровня сформированности ЭУ и на основе сравнения полученных результатов определение степени эффективности проделанной работы.

В качестве критериев выступили компоненты ЭУ: эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. В исследовании были подобраны соответствующие диагностические методики, определены показатели, уровни проявления каждого компонента ЭУ.

В результате диагностики эмоционального компонента ЭУ (на основе методик: «Самооценка уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина; «Эмоциональная возбудимость-уравновешенность», «Определение эмоциональности» В.В. Суворовой) на констатирующем и формирующем этапе эксперимента были получены результаты, комплексный анализ которых свидетельствует о положительной динамике данного компонента после апробации модели формирования ЭУ студентов на контрольном этапе исследования (Рисунок 2).

*Когнитивный компонент* ЭУ студентов изучался посредством академического тестирования профессиональных знаний в области психологии эмоций и психолого-педагогических аспектов их формирования. Также для исследования данного компонента ЭУ на основе *контент-анализа рабочих программ изучаемых дисциплин* были составлены *листы экспертной оценки*. Для оценки использовалась трехуровневая шкала.

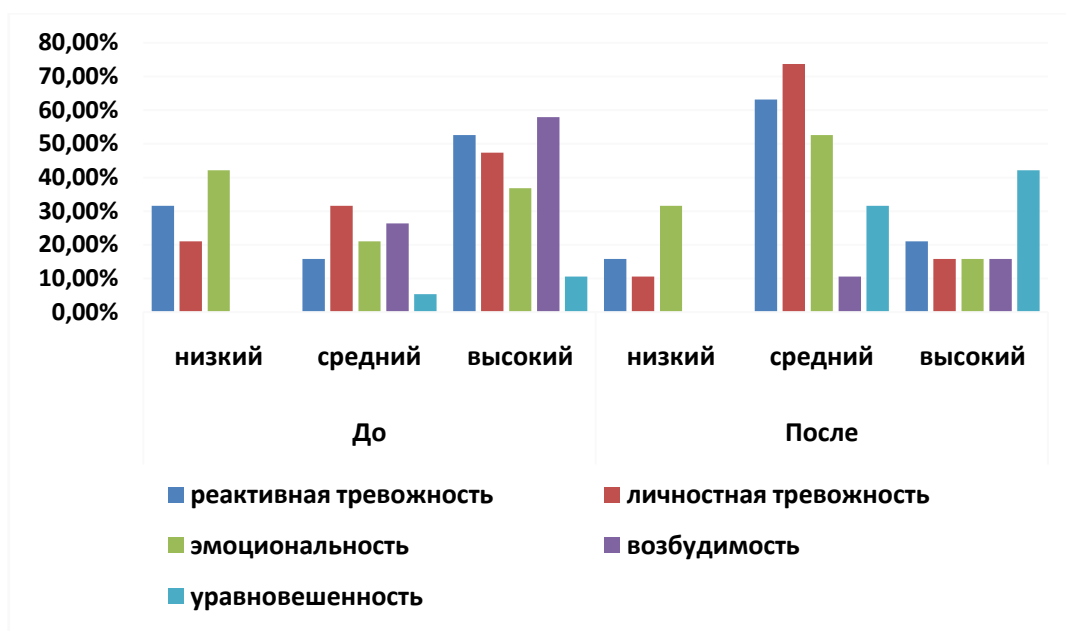


Рисунок 2 – Итоговые сравнительные результаты диагностики уровня эмоционального компонента до и после реализации модели

Проведенные беседы, опросы студентов свидетельствуют, что наиболее значимые изменения произошли в представлениях студентов о способах (практиках) 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. Сравнительные полученные результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения уровня когнитивного компонента ЭУ студентов (до и после апробации модели)

Знания по ЭУ	Средние значения уровня знаний (n = 78)	
	До	После
	Информация о возрастных особенностях эмоциональной сферы личности	3,63
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

Поведенческий компонент ЭУ изучался методами наблюдения, самооценки студентками, опросника экспертов. 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 2.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика поведенческого компонента ЭУ (до и после апробации модели)

Поведенческий компонент ЭУ (умения)	Средние значения уровня умений (n = 78)	
	До	После
Понимание и фиксирование своего эмоционального состояния	3,68	4,16
Рефлексия своего эмоционального состояния	3,79	4,51
Использование известных способов саморегуляции эмоционального состояния	3,67	4,14
Использование конструктивных механизмов защитного эмоционального реагирования в напряженных ситуациях	3,67	4,28
Проявление адекватного поведения и принятия адекватного решения в эмоционально напряженных ситуациях	3,89	4,65
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, полученные количественные и качественные данные свидетельствуют о том, что разработанная структурно-функциональная модель формирования у студентов ЭУ посредством китайских культурных художественных и оздоровительных практик является результативной и эффективной. В целом Полученные результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают положения, выдвинутые в гипотезе исследования педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование ЭУ студентов как профессиональной компетенции в ходе профессиональной подготовки средствами китайских культурных и оздоровительных практик. 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.

В *заключении* диссертации обобщены основные научные результаты и сформулированы следующие *выводы*.

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, которое представлено тремя компонентами: эмоциональным, когнитивным, поведенческим.

2. Китайские культурные художественные практики (каллиграфия, живопись У-Син) и оздоровительные практики (*Цигун*) имеют большой психофизиологический потенциал в формировании ЭУ личности, которые способствуют формированию умений сохранения эмоционально устойчивых и достижения сбалансированных психических состояний, физическому расслаблению, концентрации внимания, фокусировке на положительных эмоциях, снижению эмоциональной возбудимости, тревожности, 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, включает следующие и блоки: концептуальный, мотивационно-целевой, содержательно-информационный блок, деятельностно-практический, контрольно-оценочный блоки.

4. Технология реализации программы факультативной дисциплины «Эмоциональная устойчивость и культурные и оздоровительные техники ее достижения», направленной 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.

Выполненное исследование вносит определенный вклад в решение научной проблемы, имеющей важное значение для профессионального образования. Результаты, представленные в диссертации, не претендуют на полноту решения обозначенной проблемы и определяют дальнейшие перспективы ее развития, связанные с разработкой программ курсов повышения квалификации, направленных на формирование эмоциональной устойчивости педагогов.



**Основные положения диссертации  
отражены в следующих публикациях:**

*Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ*

1. Юй, Сянь. Китайский Тай Цзицюань как средство повышения эмоциональной устойчивости будущих педагогов / Сянь Юй, Ли Цзинюань. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 2 (87). – С. 126–128. – DOI 10.24412/1991-5497-2021-287-126-128.

2. Юй, Сянь. Стратегии повышения эмоциональной устойчивости педагогов / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – № 3. – С. 253–262. – DOI 10.18522/2070-1403-2021-86-3-253-262.

3. Юй, Сянь. Влияние исторического или краеведческого образования на эмоциональную сферу молодежи / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Педагогический журнал. – 2020. – Том 10. – № 5-1. – С. 98–103. – DOI 10.34670/AR.2020.89.99.034.

4. Юй, Сянь. Психолого-педагогические ресурсы китайской каллиграфии в развитии личности / Сянь Юй, Е. А. Тупичкина. – Текст : непосредственный // Мир образования – образование в мире. – 2020. – № 1 (77). – С. 78–84.

5. Юй, Сянь. Концепция и выполнимость сетевой интерактивной стратегии дистанционного обучения в Китайской Народной Республике / С. Юй. – Текст : непосредственный // Kant. – 2019. – № 2 (31). – С. 158–162.

*Статьи и тезисы докладов*

6. Юй, Сянь. Влияние занятий каллиграфией на эмоциональную сферу личности / Сянь Юй, Е. А. Тупичкина, Н. П. Ревина. – Текст : непосредственный // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 17. – С. 131–138.

7. Юй, Сянь. Влияние каллиграфии на эмоциональную стабильность учителя – эмпирическое исследование / Сянь Юй // Технологическое образование. – 2020. – № 13. – С. 68–71.

8. Юй, Сянь. Обсуждение эмоциональной устойчивости учителей в контексте преподавания в «перевернутом классе» / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Технологическое образование. – 2020. – № 14. – С. 30–33.

9. Юй, Сянь. Особенности Российской цивилизации: проблема адекватного теоретического отражения / С. И. Тимофеев, Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Научный потенциал вуза – производству и образованию : сборник статей по материалам I Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского государственного технологического университета и 60-летию Армавирского механико-технологического института, Армавир, 07–08 декабря 2018 года. – Армавир : РИО АГПУ, 2019. – С. 276–279.

10. Юй, Сянь. Онлайн-обучение как метод распространения контента и быстрого обучения в КНР / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Евразийская интеграция : материалы XIV Международной научно-практической конференции, Армавир, 11 февраля 2019 года / научный редактор Л. Н. Горобец. – Армавир : РИО АГПУ, 2019. – С. 70–75.

11. Юй, Сянь. Развитие диалогических форм преподавания в Китае / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Диалогическая культура педагога : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 18 апреля 2019 года. – Армавир : РИО АГПУ, 2019. – С. 32–35.

12. Юй, Сянь. Педагогический диалог с Конфуцием: традиции и современность / А. Д. Похилько, Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Диалогическая культура педагога : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 18 апреля 2019 года. – Армавир : РИО АГПУ, 2019. – С. 31–39.

13. Юй, Сянь. Эмоциональная устойчивость педагога / Е. А. Тупичкина, Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Диалогическая культура педагога : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Армавир, 18 апреля 2019 года. – Армавир : РИО АГПУ, 2019. – С. 49–50.

14. Юй, Сянь. Сущность эмоциональной устойчивости как фактора успешности педагогической деятельности / Е. А. Тупичкина, Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2019. – № 16. – С. 95–101.

15. Юй, Сянь. Глобализация в развитии человечества: подходы к исследованию / Сянь Юй, А. С. Коновальчук, Г. А. Крятова. – Текст : непосредственный // Проблемы цивилизационного развития России: характер, факторы и пути решения : материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей, Армавир, 16–17 ноября 2018 года. – Армавир : РИО АГПУ, 2018. – С. 17–21.

16. Юй, Сянь, Xian Yu. The ethics of artificial intelligence and its strategies / Yu Xian. – Текст : непосредственный // Диалогическая этика : материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Армавир, 9 ноября 2018 г.) / научный редактор Ю. П. Ветров ; ответственный редактор А. Д. Похилько. – Армавир : РИО АГПУ, 2017. – 160 с. – С. 30–34.

17. Юй, Сянь. Эмоциональная и нравственная устойчивость современного педагога / Сянь Юй. – Текст : непосредственный // Направления развития образования в год педагога и наставника : монография / А. Н. Веряскина [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2023. – 208 с. – С. 66–67.

**Юй Сянь**

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

**5.8.7 – Методология и технология профессионального образования**

**АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

---

Усл. печ. л. 1,75. Уч.-изд. л. 1,68. Тираж 100 экз.  
Заказ № 14/24. Формат 60x90/16.

Редакционно-издательский отдел АГПУ  
352900, г. Армавир, ул. Ефремова, 35

