



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:
61,08 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«22» 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1
Кухаренко Екатерина Валерьевна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Л.А. Клыкова Клыкова Л.А.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	11
1.1 Психологические барьеры: структура и содержание	11
1.2 Теоретические аспекты самоактуализации личности	28
1.3 Влияние самоактуализации на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки учащихся	44
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ КАК ФАКТОРА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	61
2.1 Организация и методы исследования	61
2.2 Анализ и интерпретация эмпирического исследования влияния самоактуализации на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	88
ПРИЛОЖЕНИЕ	93

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет высокие требования к формированию и становлению личности, которая способна раскрыть все свои способности и направить их на благо общества. Поэтому в настоящее время ставится задача развития активной и инициативной молодежи с высокими профессиональными качествами, которые способны изменять среду и приспосабливаться к изменившимся условиям, саморазвиваться и самоактуализироваться.

Юношеский возраст определяется возрастом 16-18 лет и считается одним из сложных периодов в жизни человека, так как на этот момент происходит формирование личности человека. В этот момент человек самостоятельно определяет для себя место в жизни, в обществе, выбирает себе будущую профессию, поступает в ВУЗ, приобретает новые знания и умения для гармоничной социализации.

В это время усиливается стремление мыслить логически, заниматься самоанализом, рассуждать и дискутировать. Из-за быстрого роста сознания и самосознания расширяются знания о себе и окружающем мире, вследствие чего меняется иерархия ценностей, убеждений и взглядов, происходит смена одного вида деятельности на другой.

Молодежь является особой социальной группой, к которой всегда приковано внимание психологов и социологов, так как именно от этой группы во многом зависит, в каком направлении будет развиваться наше общество. Поэтому перед педагогами ВУЗов ставится большая задача – воспитать тот ценностный фундамент у молодого поколения, который приведет к прогрессу и постоянному развитию главных сфер жизни общества.

В условиях освоения будущей профессиональной деятельности зачастую студенты сталкиваются с проблемами, которые ведут к снижению успеваемости, низкому качеству знаний и как следствие студент

теряет стремление учиться. Психологические барьеры принято считать одной из главных проблем современной молодежи. С каждым годом требования к обучению растут, хореография развивается быстрыми темпами, появляется все больше направлений, и студент в процессе хореографической подготовки должен следить за течениями в мире танца, а так же познавать и расширять свои возможности. Сейчас танцор должен быть универсальным, что создает большие трудности, заставляет ломать себя, и физически, и морально. Барьеры могут возникать из-за внутренних качеств человека – напряженность, застенчивость, неуверенность в себе, низкая самооценка, ригидность, или из-за внешних факторов – несовпадение целей студента и педагога, несовпадение темперамента, стилей мышления и тд.

Процесс преодоления психологических барьеров должен происходить при тесном взаимодействии и студентов, и преподавателей, объединенных едиными целями, направленными, с одной стороны, на развитие и совершенствование целостной индивидуальности студента, с другой – на активизацию учебного процесса, в ходе которого достигается решение учебных задач [9]. Преодолеть барьеры возможно и самостоятельным путем, когда студент прилагает определенные усилия, чтобы справиться с возникшим препятствием, используя все свои ресурсы. В дальнейшем эта модель преодоления барьеров закрепляется и человек использует ее, не прилагая лишних усилий, а лишь используя свой прошлый личный опыт.

Таким образом, при столкновении с барьером, человеку нужно сформировать адаптивную программу действий, которая приведет к успешному прохождению возникшего препятствия [26].

Проблема исследования психологических барьеров была и остается главной темой как отечественных, так и зарубежных ученых. Воздействие психологических барьеров на развитие личности было описано в трудах

К.Левина, З. Фрейда, в отечественной литературе К.Д. Ушинским и Б.М. Кедровым.

Изучение и анализ психолого-педагогической литературы показали, что большинство студентов сталкиваются с трудностями при переходе на новые формы обучения и требования к обучению в ВУЗах, а так же трудности вступления в новый коллектив. Исследователи отмечают, что труднее всего приходится первому курсу, затем второму. Именно по этой причине успеваемость студентов понижается и приводит к отчислению студентов на первых курсах обучения в ВУЗе. Можно сделать вывод, что проблема преодоления барьеров на первых этапах обучения является актуальной темой и требует большого внимания. Необходима разработка теоретических и практических методов и методик борьбы с возникающими барьерами, формирование программы действий и рекомендаций.

Исследование показывает, что преподаватели часто видят у студентов-первокурсников трудности в области изучения предмета, но не помогают им, так как ставят основной акцент на выполнение программы курса обучения. Преподавателям не хватает времени, профессионализма в этой области, а иногда и желания помогать студентам. Поэтому есть необходимость в специальных семинарах, которые направлены на повышение профессионального мастерства педагогов в области преодоления психологических барьеров у студентов.

Противоречие исследования заключается в том, что с одной стороны в современной практике образования возрастает количество учащихся, столкнувшихся с проблемой преодоления психологических барьеров в ВУЗе, которое приводит к ухудшению успеваемости студента, профессионализма и тормозит развитие личности в целом. С другой стороны наблюдается недостаточное внимание со стороны, как студентов, так и педагогов к факторам, которые приводят к психологическим барьерам.

Актуальность исследования заключается в том, что при большом количестве литературы на тему самоактуализации и психологических барьеров, имеется мало исследований, посвященных взаимосвязи этих компонентов и того, как эти компоненты соотносятся с процессом профессиональной хореографической подготовки студентов. Изучая проблему самоактуализации и психологических барьеров, можно будет повысить эффективность обучения, профессионализм учащихся ВУЗов, а так же предотвратить возникновение у студентов психологических барьеров в процессе обучения.

Объект исследования: процесс профессиональной хореографической подготовки студента.

Предмет исследования: самоактуализация как фактор преодоления психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки студента.

Цель исследования: изучить особенности влияния самоактуализации личности на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Гипотеза: мы предполагаем, если в процессе профессиональной хореографической подготовки уровень самоактуализации личности студента высокий, то возникновение психологических барьеров минимальное.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы, раскрыть сущность, структуру и содержание психологических барьеров.
2. Раскрыть сущностные характеристики самоактуализации личности, особенности ее формирования и развития в процессе профессиональной хореографической подготовки учащихся.
3. Организовать эмпирическое исследование на определение уровня самоактуализации и выявление психологических барьеров у личности студента в процессе профессиональной хореографической подготовки.

4. Эмпирическим путем определить влияние самоактуализации на преодоление психологических барьеров

5. Составить практические рекомендации для студентов, склонных к возникновению психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Методологической основой исследования являются:

1. Идеи личностно-деятельностного подхода в психологии (Абульханова-Славская К.А, Ананьев Б.Г., Выготский Л.С., Запорожец А.В., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л. и др.);

2. Общепсихологический принцип детерминизма (Асеев В.Г., Асмолов А.Г., Орлов А.Б., Рубинштейн С.Л.), который понимается в психологии как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов;

3. Принцип активности личности (Петровский А.В., Петровский В.А., Узнадзе Д.Н. и др.).

Теоретической основой исследования являются:

1. Теоретические положения о профессиональном образовании и профессиональной деятельности (Климов Е.А., Кузьмина Н.В., Маркова А.К., Поваренков Ю.П., Пряжников Н.С., Шадриков В.Д. и др.);

2. Теоретические положения о психологических барьерах (Маркова А.К., Слостенин В. А., Шакуров Р.Х.);

3. Концепция самоактуализации (Маслоу А., Роджерс К., Шостром Э.);

Методы и методики исследования:

— анализ научной литературы

— психодиагностический метод

— методики: «Самоактуализационный тест», адаптированный Э. Шостром, «Методика определения доминирующего состояния» Л.В. Куликова;

— метод математической обработки данных (коэффициент линейной корреляции r_s Пирсона).

База исследования: КГУ Комплекс-колледж искусств – специализированная школа-интернат для одаренных детей музыкально-эстетического профиля г. Петропавловска. В исследовании приняли студенты 1-2 курсов (50 человек).

Научная новизна:

— установлено, что психологические барьеры, которые возникают у студентов в процессе профессиональной хореографической подготовки, есть результат расхождения понятий образа профессионального артиста-танцора и своих индивидуальных особенностей, то есть рассогласование образа «Я - реальное» с «Я - идеальное»;

— выявлено и обосновано, что основными психологическими барьерами у студентов в процессе профессиональной хореографической подготовки является высокий уровень тревожности, неустойчивость эмоционального фона, которая проявляется частой сменой настроения, неудовлетворенность и пассивное отношение к жизни;

— раскрыта сущность и выделены уровни процесса самоактуализации, обусловленные степенью развития гибкости поведения, самоуважения и принятия природы человека;

— теоретически доказано и эмпирически подтверждено влияние уровня самоактуализации на преодоление психологических барьеров у студентов.

Теоретическая значимость:

- проведя анализ научной литературы, раскрыто понятие и определены характеристики психологических барьеров, функции и механизмы их возникновения;

- осуществлен теоретический обзор проблемы самоактуализации у студентов хореографического направления, определены особенности проявления и развития.

Практическая значимость: анализ результатов эмпирического исследования позволил нам составить рекомендации по преодолению психологических барьеров для студентов 1 курса, которые могут быть использованы для более эффективной организации учебного и воспитательного процессов в вузе, в профессиональной диагностике абитуриентов, студентов и выпускников вуза, в системе послевузовского образования.

Надежность и достоверность результатов обеспечивалась репрезентативностью выборки, использованием надежных и валидных, адаптированных методик, адекватных цели и задачи исследования, а также применением соответствующих методов математической обработки (коэффициент линейной корреляции r_s Пирсона).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Психологический барьер – специфическое состояние личности, которое выступает как препятствие, в результате чего снижается активность и желание студента к познавательной деятельности, а так же в самореализации и самоактуализации. Психологические барьеры проявляются в тревожности перед задачами, которые ставятся системой образования и мировыми стандартами. В результате появляется пассивность и неудовлетворенность своей профессией и жизнью, проявляющаяся в негативном поведении и отстранении от окружающих. Психологические барьеры могут нести в себе и положительные функции. Индикаторная функция дает сигналы о диссонансе своего «Я». Стимулирующая функция активизирует творческую активность в деятельности.

2. Самоактуализация является одним из факторов, предотвращающих появление психологических барьеров. Студенты с

низким уровнем самоактуализации больше подвержены появлению психологических барьеров, снижающих познавательную и творческую активность студентов хореографической направленности. Низкий уровень самоактуализации проявляется у студентов в тревожности, пассивности и неудовлетворенностью жизнью, в искажённом взгляде на природу человека. Чем выше уровень самоактуализации студентов, тем меньше возможность возникновения психологических барьеров.

Структура диссертации: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 50 источников, и 4 приложений. Текст иллюстрирован 9 таблицами и графиками, отражающими основные положения и результаты исследования.

ГЛАВА 1. НАУЧНО – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Психологические барьеры: структура и содержание

Юношеский возраст является завершающей стадией ступени персонализации. Главные новообразования юношеского возраста – саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, связанных с выбором будущей профессии, поступлением в ВУЗ, т.е. готовность к самоопределению [8]. Зачастую студенты, поступая в ВУЗ, сталкиваются с такими проблемами, как психологические барьеры, которые тормозят познавательную деятельность учащегося, препятствуют полноценной самореализации и самоактуализации студента. Низкая успеваемость и неэффективность учебной деятельности приводят к неудовлетворенности процессом обучения, возникают препятствия. В психологии термин «барьер» (от фр. *barrière*; англ. *barrier* - помеха, преграда, препятствие) принято считать как особую реакцию человека на преграду, чаще всего сопровождающуюся негативным и напряженным психическим состоянием, которое либо тормозит процесс обучения, либо, наоборот, стимулирует студента на преодоление барьеров. Одной из распространённых причин появления психологических барьеров является слабая мотивация к учебному процессу, нежелание и неумение работать самостоятельно, нехватка самообладания, недостаток знаний, умений и навыков. Таким образом, барьеры несут в себе стимулирующую или разрушающую функции, выбор которой зависит от самого студента или того человека, который поможет в выборе (педагог, психолог, друзья, родители).

Затруднения в процессе обучения студента могут быть вызваны связи с педагогической деятельностью преподавателя. Эти затруднения

могут быть вызваны низким уровнем владения преподавателем знаний, которые являются основой его деятельности в ВУЗе, а так же профессионально-педагогическими умениями и навыками, с помощью которых осуществляется воздействие на обучающихся. Педагогические затруднения чаще всего связаны с самим развитием, содержанием и формами процесса обучения, особенностями педагога как личности в процессе обучения и воспитания.

Педагогические затруднения этого направления связаны с неумением учителя (преподавателя) корректировать собственные действия в соответствии с собственными субъективными особенностями. Эти затруднения вызваны недостатком самоконтроля, самокоррекции (А.К. Маркова) как проявлением недостаточной личностной, предметно-профессиональной и деятельностной саморегуляции. Это выражается, в частности, в том, что у учителя «недостаточная рефлексия и низкая критичность по отношению к себе, когда учитель не видит в самом себе причин, мешающих ему понять ученика и влиять на него, не умеет связать пробелы в обучении и воспитании учащихся с недостатками своей собственной работы» [27].

Затруднения могут быть связаны с коммуникативным взаимодействием, с общением преподавателя и аудитории. Затруднения в педагогическом общении (особенно у начинающих учителей) были названы В.А. Кан-Каликом некими психологическими барьерами, которые, препятствуя нормальному общению, влияют на всю педагогическую и учебную деятельность всех его субъектов. Психологические барьеры не всегда осознаются самим учителем, соответственно он не чувствует необходимости в анализе коммуникативной ситуации и коррекции причины, вызывающей затруднения общения с классом.

Данные, полученные в результате изучения психологических барьеров в разнообразных сферах профессиональной и социальной деятельности свидетельствуют о том, что различия в путях преодоления

психологического барьера связаны с мотивами, установками, отношением личности к ситуации, со значимостью ситуации [14].

Причины возникновения психологических барьеров могут быть самые разнообразные, применительно к студентам можно выделить следующие:

- значительная новизна, неожиданность ситуации - одна из самых распространенных причин возникновения барьеров, связанная как с переходом из школы в ВУЗ (приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения) так и с постоянной необходимостью переработки большого количества информации (из школьного прошлого у студентов недостаточно воспитаны навыки самообразования и самовоспитания);

- неконструктивные мотивы обучения - отсутствие интереса к основному виду деятельности - обучению в силу различных факторов;

- негативный прошлый опыт - данная причина представляет собой боязнь повторить действия, которые в прошлом приводили к неблагоприятным последствиям и как следствие остановка перед возникшем препятствием;

- опасность ситуации - сформированные представления субъектом деятельности о том, что сложившаяся ситуация представляет риск, угрозу и чревато отрицательными последствиями;

- снижение гибкости и быстроты мышления - также является одной из причин, подобное явление может быть как устойчивой характеристикой развития психических процессов студента, так и временным упадком, связанным с какими-либо трудностями;

- негативное воздействие учебной группы или отдельных трудных участников - подобная ситуация может складываться в системе отношений с сокурсниками в целом, либо с отдельными личностями или же отсутствием взаимопонимания с преподавательским составом [26].

Барьеры, функционирующие в процессе обучения можно классифицировать по источнику возникновения на психофизиологические, информационные, оценочные, эмоциональные и смысловые (А. В. Бодров, Л. С. Славина).

К психофизиологическим барьерам относятся, прежде всего, барьер темперамента, возникающий, когда темперамент преподавателя и обучаемого противоположны и это различие не рефлексруется. Это создает различие в скорости реакций, разном характере ответа на организационные, оценочные, дисциплинарные и корректирующие воздействия.

В основе информационных барьеров лежит неправильное структурирование учебной информации, темп ее предъявления, игнорирование законов психологии восприятия и индивидуальных особенностей когнитивной, мотивационной, эмоциональной сферы учащегося и его поведенческих ресурсов. Здесь можно выделить барьер замысла, барьер речевой компетентности, понятийный барьер, барьер принятия, а также в данной группе барьеров выделяется барьер реализации, связанный с рассогласованием уже освоенной информации и возможностями ее реализации на уровне внешней активности.

Оценочные барьеры обусловлены ошибкой в применении оценочных воздействий, среди которых можно выделить следующие ошибки: нарушение равновесия между позитивными и негативными оценками с преобладанием последних; оценивание человека как представителя определенной социальной группы, а не его успешности в обучении; нарушение социально-ролевых отношений «преподаватель-ученик»; превалирование неконструктивной отрицательной оценки, когда освоение предмета затрудняется вследствие занятия педагогом позиции стороннего наблюдателя; оценка способностей, личностных качеств, возможных негативных перспектив развития и деятельности вместо оценки хода выполнения учебной задачи.

Ученые выделяют смысловой барьер, который играет важную роль в успешности обучения студентов и как следствие их успеваемости. Считается, что смысловой барьер выглядит как процесс когда студент отвергает требования преподавателя и не старается их выполнять, хотя он может их выполнить. Исследователями было выделено три вида смысловых барьеров:

- игнорирование требований преподавателя;
- неприятие формы выражения требований преподавателя;
- неприятие личности преподавателя.

Причины возникновения смыслового барьера также различны: неумение выявить подлинные мотивы обучающегося и, вследствие этого, неадекватная реакция преподавателя на его действия; длительное чрезмерное применение однообразных приемов и средств обучения; негативная эмоциональная реакция обучающегося на неправильное, с его точки зрения, отношение к нему. Таким образом, смысловые барьеры связаны с отвержением неправильной интерпретацией другого как носителя определенных смыслов, ценностей, мотивов деятельности, отношения к ситуации взаимодействия, себе и другому как партнеру совместной деятельности.

Возникновение барьеров обуславливает появление психической активности, направленной на их преодоление. Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить следующие функции психологического барьера:

- созидательная - направленная на преодоление преград, способствующая творческой активности;
- развивающая - способствующая развитию и формированию личности и индивидуальности человека;
- стимулирующая - активизирующая деятельность;

- воспитывающая - формирующая систему ценностных ориентаций, развивающая духовно-нравственные, интеллектуальные и физические качества личности, способность к самоорганизации;

- защитная - направленная на стабилизацию личности, ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта;

- обучающая - формирующая умения преодолевать препятствия;

- эмоциональная - формирующая умения осознавать свои психические состояния и причины их вызывающие;

- мобилизационная - подготавливающая внутренние ресурсы организма для их актуализации, определения меры и направления их активности;

- стабилизирующая - способствующая стабилизации эмоциональных и физических состояний человека;

- функция торможения - замедляющая мыслительные, волевые процессы, сдерживающая активность;

- регуляторная - регулирующая развитие отношений в ситуациях различного характера;

- адаптивная - устанавливающая соответствие между потребностями индивида и его возможностями с учетом конкретных условий;

- деструктивная - проявляющаяся в неудовлетворенности самим собой, заниженной самооценке;

- консервативная - связанная с торможением духовного потенциала личности, ведущая к развитию замкнутости, лишаящая человека его энергии и решительности [7].

Танцор постоянно встречается с психологическими трудностями. Это может быть страх перед сценой и публикой, негативной оценки своих танцевальных достижений, переживаний из-за лишнего веса и

особенностей внешности, костюма, нехватки навыков и профессионализма.

Как показывает современная практика, довольно распространенным явлением стало, когда танцор или артист выходят на сцену в недостаточно подготовленном состоянии. Такие многократные выступления, особенно на конкурсах, могут привести артиста к серьезным психологическим барьерам, и возможно, к травмам. Недостаточная подготовка часто выбивает артистов из колеи, вызывает тревожность, страх, неуверенность в себе, происходит демобилизация сил. Как итог, такие чувства блокируют профессиональное развитие танцора по принципу условного рефлекса закрепления отрицательных эмоций.

Психологические барьеры могут быть связаны с увеличением некоторых черт характера спортсмена, таких как высокая самооценка – «звездная болезнь». Противоположное проявление, как чрезмерное спокойствие вызывает у артиста апатию и пассивность. Можно отметить, что так же большую роль в образовании психологических барьеров личности артиста играют собственные эмоции в плане личных отношений.

Многие исследователи рассматривают психологические барьеры, как важнейшие компоненты целостной структуры деятельности субъекта, оказывающие существенное влияние на его развитие и становление. Преодолевая психологические барьеры, личность оказывает сопротивление, происходит мощная мобилизация всех ресурсов человека, формируются новые качества, направленные на преодоление препятствий, которые в свою очередь формируют закалку и характер. В процессе любой профессиональной деятельности возникают барьеры, которые влияют на личность как положительно, так и отрицательно. При положительном влиянии формируются новые свойства личности, которые помогают преодолеть эти препятствия, позволяющие расти в профессиональном плане. При отрицательном воздействии происходит образование блоков, которые снижают активность, деформируют и разрушают личность [22].

Барьер в психологической науке – это теоретическое понятие, основанное на высоком уровне абстракции и обобщения. По отношению к человеку в роли барьеров выступают самые различные факторы: и закрытая дверь, нехватка нужной информации, недостаток самообладания или сообразительности, дефицит предметов потребления, усталость, пространство и время, отдаляющее наступление желаемого события, и т. д. Барьер – это психологический феномен (представленный в форме ощущений, переживаний, образов, понятий и др.), в котором отражены свойства объекта ограничивать проявления жизнедеятельности человека, препятствовать удовлетворению его потребностей. Барьер – это субъективно-объективная категория. То, что является непреодолимой преградой для слабого, не является таковой для сильного [34].

В отечественной психологии проблема психологического барьера изучалась в трудах Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна (общепсихологический подход), Б.Д. Парыгина, А.К. Марковой, А.В. Морозова (социально-психологический подход), А.Н. Леонтьева, Л.К. Попарницына, Р.Х. Шкурова (деятельностный подход), А. Холла, П. Хилла, Р.М. Грановской (личностный подход).

Известный отечественный физиолог Н.А. Берштейн, изучавший механизмы регуляции и проявления различных видов активности, предположил, что процесс жизнедеятельности – это непрерывный процесс преодоления окружающей среды, и препятствия на пути движения являются мощными источниками активности, поэтому одной из важнейших функций психологического барьера является функция мобилизации внутренних ресурсов организма, их актуализации, определении меры и направления активности [4].

Для психологии понятие «барьер» не является абсолютно новым. Впервые оно появилось в педагогической антропологии. К.Д. Ушинский (1850) связал происхождение деятельности с препятствиями. «Существование препятствий, - писал он, - есть необходимое условие

существования деятельности, - такое условие, без которого сама деятельность невозможна» [40]. Спустя полстолетия другой ученый, З. Фрейд, использовал понятие «барьер» для анализа динамики всей внутренней жизни личности. Но необходимо отметить, что в психологической литературе под барьерами понимаются лишь внутренние препятствия, угнетающие активность человека. Среди них отмечаются проявления самых различных психических процессов, состояний и свойств: особенностей восприятия, воображения, интеллекта, мотивов, стереотипов и установок, темперамента, черт характера, отношений с другими людьми (Бурганова И.Ф., 1999; Гамезо М.В.; Домашенко И.А., 1986; Мухортов В.В. 1989; Тейле И.В. 1997 и др.). Многие зарубежные авторы к числу таких барьеров относят и внешние барьеры: социальные и физические (Dembo N., Festinger L., Levvinn K., Sedrs P.S., Nuttin J., Hill P., Holl A.D. и др.).

В теории деятельности аксиомой считается тот факт, что для любого вида деятельности характерно несовпадение мотивов и целей. Несовпадение вызвано, как правило, именно существованием барьеров, затрудняющих достижение цели. Любой результат деятельности при сопоставлении с различными мотивами и целями может приобретать и положительное, и негативное значение. С.Л. Рубинштейн подчеркивал конфликтный характер протекания действий и выделял функцию преодоления трудностей, которая является процессом устранения барьеров. Любая деятельность несет в себе внутренне противоречивый, конфликтный характер, что влечет за собой возникновение напряженных эмоциональных состояний. Возникающее переживание этих состояний вызывает остановку деятельности и выступает как барьер, дезорганизуя процесс выполнения деятельности и приводящий к неспособности эффективного достижения целей. С.Л. Рубинштейн считал, что удовлетворение, получаемое нами в процессе деятельности, это не что иное, как удовлетворение от преодоления возникающих трудностей. Так

же он отмечает, что психологические барьеры выполняют организующую функцию, препятствуют распаду деятельности и обеспечивают ее устойчивость. Это своеобразные побудительные силы, мотивы, которые обуславливают дальнейший ход деятельности [35].

В.В. Столин и Б.Ф. Зейгарник связывают наличие психологических барьеров с субъективными, внутренними препятствиями, которые зависят от структуры и особенностей личности человека. В.В. Столин в своих исследованиях подчеркивает, что каждая внутренняя преграда ограничивает свободу действия, что создает внутреннюю конфликтность. Автор считает, что наличие определенных личностных характеристик, создающих препятствия на пути к достижению целей, способно сформировать у человека негативный личностный смысл. В случае, если одни характеристики личности затрудняют, а другие содействуют удовлетворению потребностей, возникает конфликтный личностный смысл. Такое явление, как конфликтный личностный смысл, способно образовывать психологический барьер [38].

В психологических исследованиях И.А. Зимней, В.Н. Мясищева, Б.Д. Парыгина и Р.Х. Шакурова раскрываются социально-психологические барьеры, которые проявляются в учебной деятельности, что чаще всего снижает качество обучения и ограничивает удовлетворение студента учебным процессом.

Считается что творчество это свобода мыслей, которая отвергает любые преграды на своем пути. Творчество – это смотреть на мир с разных точек зрения, взаимодействовать различными способами и механизмами. Творческий человек привык мыслить свободно и независимо от каких-либо обстоятельств, но для построения объективной картины мира полет мыслей приходится сужать, поэтому возникают психологические барьеры.

Как фильтры, линзы сужают, частично загораживают и изменяют восприятие окружающих вещей и событий. Если одну половину мира человек не воспринимает, а вторая для него искажена, то он может не

усмотреть объективные закономерности в окружающей среде, что, следовательно, резко сокращает и ограничивает разнообразие гипотез, выдвигаемых при решении задач [10].

В течение всей жизни человек проходит большой путь самоактуализации, самореализации, физического и духовного развития. Вместе с развитием личности формируются и укореняются психологические барьеры, которые служат щитом от факторов, угрожающих адекватной самооценке. Наиболее оптимальным решением проблем было бы избавиться от психологических барьеров для более легкой реализации творческих возможностей личности, но с помощью них вся информация сосредотачивается и фокусируется на главном, позволяя мобилизоваться и направить все силы на решение проблем.

Первым среди зарубежных исследователей к проблеме «барьеров» в психологии обратился основатель психоаналитической теории З.Фрейд. В данной теории барьер представляется как преграда, возникающая на пути развития человека, заключающаяся в невозможности удовлетворения инстинктов и вызывающая тревогу. Тревога же возникает в результате «неправильной» разрядки энергии либидо. З. Фрейд считал, что тревога является функцией Эго и ее функция состоит в том, чтобы предупредить человека о возможной угрозе, которую надо пережить или дистанцироваться от нее. Тревога, по мнению З.Фрейда, может порождаться следующими ситуациями: потеря желаемого, потеря любви, потеря личности, потеря любви к себе [41].

В теории З. Фрейда понятие «тревожность» рассматривается как психологическая особенность, проявляющаяся в склонности тревожиться по мелочам. З. Фрейд считал, что тревожность можно преодолеть двумя способами: пережить ситуацию или отрицать ее. В любом случае у человека запускается механизмы психологической защиты, направленные на устранение и преодоление конфликта, который произошел из-за возникших противоречий. Чтобы избежать негативные переживания,

возникшие в результате столкновения с психологическими барьерами личности, наша психика запускает механизмы, которые борются с этими барьерами. Такие механизмы принято называть психологической защитой организма. По мнению З. Фрейда, механизмы психологических защит являются врожденными и запускаются автоматически в неблагоприятных ситуациях и выполняют функцию «разрядки» конфликтной ситуации.

Механизмы психологической защиты направлены на минимизацию отрицательных переживаний. Защитные механизмы искажают реальность или отрицают ее, пытаясь выбрать правильный план решения проблем. Зачастую человек, сталкиваясь с барьерами, включает механизмы защиты на бессознательном уровне. К механизмам психологической защиты относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение, отчуждение и некоторые другие.

Отрицание характеризуется искажением окружающей действительности, человек ведет себя так, будто никакой проблемы не существует. Происходит отвержение всех мыслей, чувств и потребностей.

Вытеснение характеризуется как процесс устранения, а в частности забывания проблемы. Наиболее распространенными случаями вытеснения является то плохое, что человек причинил себе или другим людям. Обычно к вытеснению относят зависть, комплексы неполноценности, неблагодарность.



Рисунок 1. Преодоление психологического барьера в процессе профессиональной деятельности

Проекция понимается в психологии как перенос своих собственных черт на другую личность. С помощью этого механизма защиты человек оправдывает себя и свои поступки, защищает себя.

Идентификация это процесс бессознательного переноса чужих качеств на себя. К идентификации можно отнести процесс социализации, т.к. ребенок пытается перенять качества взрослых людей.

Рационализация представляет собой процесс, где человек объясняет свои поступки и желания не теми причинами, которыми они вызваны на самом деле. Настоящие причины зачастую ведут к потере уважения себя как личности.

Процесс замещения происходит тогда, когда человек видит цель, но не может прийти к ней по определенным причинам, тогда он переносит свою деятельность на более доступную цель, но эта цель, как правило, не

приносит желаемых ранее результатов. Желания реального мира могут переноситься в мир фантазий и грез человека.

Изоляция (отчуждение) – это процесс удаления эмоций из сознания на определенное событие или действие. Считается, если углубляться в характер самой деятельности, то эта деятельность будет нарушена.

У Г.В. Лейбница (1714) мы встречаем понятие основной движущей силы, «внутренней спонтанной активности сознания» - апперцепции как процесса осознания субъектом нового материала под влиянием запаса представлений, предыдущих знаний, опыта («перцептивной массы») через конфликт, противоборство [42]. Понятие «барьер» предполагает, что этот барьер необходимо преодолеть, а не устранить. Только преодоление барьеров делает человека сильнее, активизируя все ресурсы человека. Всю нашу жизнь нам на пути встречаются различные барьеры - физические, духовные, социальные, ценностные, информационные, чтобы удовлетворять потребности самоактуализирующейся личности.

В своих трудах Альфред Адлер противопоставляет идеям Фрейда о доминировании бессознательных инстинктов в личности и поведении человека другую идею. Ни генетическая предрасположенность, ни инстинкты, а чувство общности с другими людьми, стимулирующее социальные контакты и ориентацию на других людей - вот та главная сила, которая определяет поведение и жизнь человека, считал Адлер [3].

Если чувство неполноценности воздействует на человека, вызывая в нем желание, преодолеть свой недостаток, то стремление к превосходству вызывает стремление быть лучше всех, не только преодолеть недостаток, но и стать самым знающим и умелым. Адлер считал, что такие чувства способствуют индивидуальному развитию личности, а так же благодаря самосовершенствованию стимулирует и весь процесс развития общества в целом. Компенсация есть механизм, который способствует развитию этих чувств. Таким образом, в своих работах Адлер описывает барьеры как представление о себе и мире не соответствующее общим положениям, в

результате чего возникает диссонанс. Против возникающего бессилия начинают работать компенсаторные механизмы, которые формируют жизненные цели и задачи для восстановления жизненного равновесия и гармонии. Именно цели обеспечивают направление и задачи жизнедеятельности человека. Одним из главных качеств личности, способствующих преодолению возникающих барьеров, является умение кооперировать, сотрудничать с другими людьми.

К. Хорни, согласно социокультурной концепции, психологический барьер рассматривает через структуру характера, динамику его формирования в контексте невроза. К. Хорни вводит понятие «Образа Я», под которым понимает три подструктуры: «Я реальное», «Я идеальное» и «Я в глазах других людей». В гармоничной личности все три образа должны совпадать между собой, только в таком случае можно говорить о нормальном развитии личности и ее устойчивости к психологическим барьерам. В том случае, если идеальное «Я» резко отличается от реального, человек относится к себе негативно, и это мешает нормальному развитию личности, вызывает тревогу, неуверенность в себе и рассматривается как основной барьер. К разрешению конфликта, по мнению К. Хорни, можно прийти двумя путями: создать «идеализированный образ», то есть подменить слабость и неуверенность в себе иллюзорным чувством силы и превосходства, другой путь разрешения конфликта заключается в «экстернализации», более общей разновидности проекции, которая все переживаемые чувства переносит вовне [43].

А. Маслоу, основатель гуманистической психологии, считал, что каждый человек обладает врожденными качествами и способностями, которые составляют целостную систему «Я», и которые человек обязан проявлять в жизни и деятельности, раскрывая свой потенциал. Теория А. Маслоу является полной противоположностью теорий психоанализа и бихейвизма. Он утверждает, что главным отличием людей от животных является сознательное стремление к росту и формированию мотивов для

самосовершенствования. Но стремление к самосовершенствованию зачастую сталкивается с такими барьерами, как общество, которое диктует свои условия и правила, неуверенность в своих силах и желаниях, тревожность, самокритичность и другие. Если человек не решается преодолеть подобные препятствия, то его рост на пути самоактуализации прекращается.

Согласно теории Маслоу, общество выполняет двоякую функцию в процессе самоактуализации: с одной стороны, человек может самоактуализироваться только среди людей, а с другой - общество не может не препятствовать стремлению самоактуализироваться, потому что любой социум стремится создать себе подобного представителя своей среды. В то же время отчуждение самоактуализирующейся личности, охраняя индивидуальность, приводит к ее социальной изоляции. Поэтому крайне важно стремиться сохранять баланс между этими двумя позициями. Самоактуализация представляет интерес как одна из стратегий преодоления психологических барьеров, когда личности постоянно приходится делать выбор между «безопасностью» и «ростом», между «прогрессом» и «регрессом». Человеку, стремящемуся к самоактуализации, необходимо научиться испытывать удовлетворение, «восхищение собой» от преодоления трудностей [28].

К. Роджерс, представитель гуманистического направления в психологии, строит свою теорию, считая, что главным препятствием является система условных ценностей личности, которая формируется еще в детском возрасте. Именно с помощью нее человек оценивает себя и других людей. Положительная оценка зависит от несоответствия каким-то условным идеалам. В каждом человеке есть потребность в получении положительной оценки, как со стороны общества, так и со своей стороны. Именно положительная оценка, по мнению К. Роджерса, выступает причиной внутреннего конфликта личности. В качестве механизма возникновения конфликта выступает замена своих ценностей чужими,

которая возникает в результате стремления общества сформировать шаблонного индивида. Можно сделать вывод, что образование психологических барьеров происходит из-за рассогласования «Я-реального» с «Я-идеальным», то есть представление личности о себе не совпадает с теми качествами, которыми индивидуум хотел бы обладать. Такое несогласование зачастую возникает под воздействием социума, где главным барьером, по мнению К. Роджерса, выступает барьер общения. Люди всегда относятся к другим оценочно, одобряя или отвергая утверждения другого человека, судят его за внешность и другие качества.

Представитель когнитивного направления в психологии Дж. Келли в качестве психологических барьеров рассматривает осознанные эмоциональные состояния. Осознанные состояние тревоги, вины, угрозы, враждебности препятствуют эффективному развитию и функционированию личности [5]. Дж. Келли, сохраняя некоторые традиционные психологические характеристики эмоций, представляет их по-новому, в контексте своей теории личностных конструктов, подчеркивает влияние интеллектуальных, мыслительных процессов. Психологический барьер рассматривается как столкновение с событиями, лежащими вне конструктивной деятельности. Большое значение отводится прошлому опыту человека, который постепенно складывается в определенные конструкты. Поведение человека, по мнению Келли, является устойчивым, когда он будет способен использовать эти конструкты в каждой конкретной ситуации и в прогнозировании своего будущего [46].

Проведя анализ научной литературы, можно сделать вывод, что понятие психологического барьера рассматривается довольно широко и затрагивает большинство психологических концепций, как отечественных ученых, так и зарубежных авторов. Психологические барьеры рассматриваются не только как факторы, затормаживающие развитие личности, но и как движущие силы развития. С одной стороны барьеры

вызывают у студентов негативные эмоции, которые препятствуют эффективному учебному процессу, а так же мешают его самореализации. Но с другой стороны барьеры выступают движущей силой, которая активизирует жизненно-важные сферы психики человека, заставляет человека преодолевать трудности и добиваться своих целей, при этом сохраняя и развивая личность студента, сохраняя его психологическое здоровье. Так же следует отметить, что большую роль в преодолении барьеров может сыграть преподаватель в образовательном учреждении. Так как юношеский период является сложным для еще не до конца сформировавшейся личности, преподаватель должен помогать и пытаться найти подход к каждому своему ученику, стараться подать информацию таким способом, чтобы студент захотел развиваться в данной области, самосовершенствоваться.

1.2 Теоретические аспекты самоактуализации личности

В настоящее время все больше человек стремится овладеть новыми и популярными технологиями. Формирование личности стало всецело зависеть от инноваций, которые с каждым годом совершенствуются. Все это заставляет человека подстраиваться и приспосабливаться к изменчивым условиям, которые диктует современное общество и мир.

В процессе социализации человек взаимодействует с другими людьми, которые имеют знания и свой жизненный опыт. Это взаимодействием с окружающими можно назвать основой саморазвития, средством самоактуализации. Человек через общие знания об окружающем нас мире переходит к самопознанию, стремится познать свои способности и умения, усовершенствовать их, чтобы преуспевать в нашем стремительно меняющемся мире.

Самоактуализация личности – это постоянный процесс развития своих возможностей и потенциалов. Впервые в науку понятие

«самоактуализация» ввел К. Гольдштейн. В дальнейшем проблему самоактуализации личности рассматривали в своих трудах ученые разных направлений: психологи гуманистического направления – А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджоли; Л. Хорни и Э. Фромм – социокультурный психоанализ; Ф. Перлз – гештальттерапия, Д. Бьюдженталь и Р. Мэй – экзистенциальная психология.

К. Гольдштейн считал, что самоактуализация является основным и единственным мотивом в жизни человека. Ощущая свое неумение или незнание, человек пытается преуспеть в этом деле, работает над собой, тем самым самореализовывается. Самореализующаяся личность стремится к преодолению своих потребностей, преодолевает сложности, что приводит к повышению уровня самоактуализации.

Одним из первых теоретиков, занимавшихся проблемой самоактуализации личности, был А. Маслоу. Основным источником человеческой деятельности, человеческого поведения Маслоу считал непрерывное стремление человека к самоактуализации, стремление к самовыражению. Главной идеей его теории самоактуализации личности является развитие, становление личности человека, раскрытие его личностных ресурсов и способностей [21].

В своей работе «Мотивация и личность» А. Маслоу построил пирамиду, в которой на низших уровнях стояли базовые потребности человека, а вершиной пирамиды стала самоактуализация личности. Он считал, что в каждом человеке заложена потребность к самоактуализации, и это стремление к совершенству, к полному раскрытию своих способностей, главная из человеческих потребностей.



Рисунок 2. Пирамида А. Маслоу

Чтобы потребность в самоактуализации была удовлетворена, человек должен реализовать нижестоящие потребности. Пока на индивидуума влияют низшие потребности, такие как, потребность в безопасности и физиологические потребности, он не может перейти к высшим – эстетические потребности, потребность в самоактуализации. Если же человек, сталкивается с какими-либо препятствиями, не может достичь своих целей и удовлетворить свои потребности на ранних этапах, то возможна остановка роста потребностей, индивидуум останется на одном уровне функционирования и не сможет развиваться полноценно как личность.

Стремление к более высоким целям указывает на психологическое здоровье. А. Маслоу полагает, что более высокие потребности по природе связаны с большим удовлетворением, так что метамотивация – это показатель того, что индивидуум прогрессировал за дефицитный уровень функционирования [37].

А. Маслоу утверждал, что только непрерывная работа по самоактуализации обеспечивает психологический рост личности. Самоактуализация представляет собой длительный процесс, постоянную работу над собой, пытаясь довести свои возможности до максимального предела. Самоактуализирующаяся личность зачастую привлекают задачи, которые требуют максимальных и наиболее творческих усилий. Мотивация человека к личностному росту слаба относительно физиологических потребностей. Процесс самоактуализации может быть замедлен или оставаться на одном уровне из-за неблагоприятного прошлого опыта и образовавшимися в ходе него привычками, которые ограничивают наш рост, ведь проще сделать по привычному принципу действий, чем прийти к новому решению задачи; влияние общества сильно влияет, а зачастую, указывает, как и что мы должны делать, невзирая на наши собственные вкус и суждения.

Для артистов самоактуализация на профессиональном поприще является одной из актуальных тем, так как именно творческой личности необходимо уметь выражать мысль через себя, свое тело, мимику и эмоции. На первый взгляд все кажется простым, но когда дело доходит до практики, все становится до боли сложным. Артист ломает себя как в физическом, так и моральном плане, приходится подстраиваться под чьи-то идеи и принципы, что зачастую ведет к психологическим срывам и стрессам. Некоторые ученые считают, что если личность справляется с такими стрессами, то он способен двигаться дальше, ставить для себя более высокие задачи и цели, то есть процесс самоактуализации личности не стоит на месте. Если же стрессы способны «убить» в личности стремление к цели, то процесс самоактуализации будет прерван [23].

Многие авторы утверждают, что большинство людей стремятся к самосовершенствованию, это является необходимостью и одной из главных целей человека, чтобы достичь высот в современном обществе. Считается, что предела самоактуализации нет, но самых вершин достигают

как правило одаренные люди (меньше 1% на Земле). Причины, по которым человек не может или не хочет стремиться к совершенству выделил выдающийся ученый А. Маслоу:

- многие люди не знают о своих потенциальных возможностях, сомневаются в себе, некоторые боятся сделать первый шаг;
- не видят пользы от самоактуализации;
- некоторым людям присущ страх успеха;
- нормы и стандарты, навязываемые социумом, которые зачастую подавляют стремление к самоактуализации;
- потребность в безопасности.

Самоактуализация требует от человека отказа от стандартов и норм, заставляет человека действовать не так как прежде, требует открытости новым идеям и опыту, призывает нарушать их во благо позитивного развития личности. Готовность отказаться от шаблонов и привычных способов поведения, мышления и привычек, готовность рисковать, возможно, ошибаться, требует от человека решительности, но все это позволит встать человеку на новую ступень развития.

А. Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся люди имеют следующие характеристики.

1. У них более адекватное восприятие реальности.
2. Приятие себя, других и природы как есть.
3. Непосредственность, простота и естественность в поведении.
4. Центрированность на проблеме.
5. Независимость как потребность в уединении.
6. Автономия как независимость от влияния культуры и окружения.
7. Свежесть восприятия, радоваться даже незначительным событиям.
8. Вершинные, или мистические, но не религиозные переживания.
9. Общественный интерес.
10. Глубокие межличностные отношения с ограниченным кругом лиц.

11. Демократичный характер.
12. Разграничение средств и целей.
13. Философское чувство юмора.
14. Креативность (А. Маслоу обнаружил, что все без исключения самоактуализирующиеся люди обладают способностью к творчеству).
15. Сопротивление окультуриванию.

Американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии – К. Роджерс считал самоактуализацию как способ развития в направлении зрелости личности. Самоактуализация – это сила, которая заставляет личность прогрессировать на разных уровнях развития. Он полагал, что существует основополагающий аспект человеческой природы, который побуждает человека двигаться к большему самоответствию и к более реалистичному самофункционированию. Он полагает, что стремление к самосовершенствованию свойственно каждому живому существу. В своих трудах К. Роджерс подчеркивает, что стремление выразить себя и реализовать способности организма усиливает самость человека.

К. Роджерс считал, что самоактуализация – это стремление человека стать самодостаточным, зрелой и гармонично развитой личностью, становиться компетентным лицом в той степени, насколько это позволяют наши биологические возможности и задатки.

Еще одним ярким представителем гуманистической психологии, обращавшимся к проблемам самоактуализации, является Р. Ассаджоли. Под самоактуализацией Р. Ассаджоли понимает оживление, проявление и самоосуществление скрытых возможностей человека, рассматривая ее как один из видов самореализации, означающий самоосуществление. Он выделяет и другой вид самореализации, направленный на постижение себя, переживание и осознание себя как синтезирующего центра, - самопостижение [2].

К. Хорни в своей книге «Самоанализ» дает такое определение самоактуализации: «каждая личность естественно стремится к самореализации и самоактуализации: в каждом из нас есть желание к развитию личности, стремление стать человеком сильным и цельным, в каждом из нас дремлют способности и дарования, как правило, заторможенные невротическими тенденциями».

В своих работах термин «самоактуализация» упоминали такие ученые как К. Юнг и А. Адлер. Они считали, что самоактуализация есть конечная цель развития человека, это стремление к превосходству, а так же развитию и полному раскрытию своего творческого «Я».

Анализируя работы зарубежных исследователей по проблеме самоактуализации личности, можно сделать следующие выводы:

- самоактуализация присуща лишь психологически здоровым людям,
- самоактуализация - это врожденная, изначально свойственная человеку тенденция к саморазвитию;
- самоактуализация - это основополагающее свойство зрелой личности, стремящейся к полноценной реализации собственного потенциала;
- показатели самоактуализации личности отражают всю полноту и богатство ее развития, заложенные потенции, развитие таких качеств как автономность личности, способность к личностному и профессиональному самоопределению [17].

Теория самоактуализации личности не является достоянием отечественной психологии, но обращение к феномену самоактуализации в отечественной психологии было обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода к трактовке внутреннего мира человека (П.Л. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.П. Щедровицкий и др.), а в дальнейшем - системного и акмеологического подходов (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.В. Брушлинский,

А.А. Деркач, В.Н. Мясичев и др.), ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности [47].

Представители философского направления Л.И. Антропова, Н.Л. Кулик и К.Ч. Мухаметджанов считают, что самоактуализация является мотивом, который заставляет человека двигаться вперед и расти духовно. Первым философом, затронувшим тему самоактуализации был Г. Сковорода. Он предполагал, что настоящему росту и счастью человек может получить лишь в процессе труда, который доставляет удовольствие. Посредством творческой деятельности индивидуум выражает своя «Я».

С философско-антропологической позиции рассматривают личность человека В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев как персонализированную, самоопределившуюся самость среди других, для других и только таким образом - для себя. В этом смысле самоактуализация это процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности и требует освоения им норм и способов человеческой деятельности, правил общежития, основных смыслов и ценностей, регулирующих совместную жизнь людей в обществе. Понять свою самость в истинном, полном значении этого слова - значит усмотреть в ней идеальную, очевидно осмысленную необходимость бытия в мире действительности. Только осознание этой истинно духовной реальности позволяет человеку открыть свою субъективную реальность как проекцию самости [33].

Акмеология исследует закономерности и механизмы развития, которые в свою очередь помогают человеку достичь высших ступень индивидуального развития. Представители акмеологического направления, такие как Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Н.В. Кузьмина и др., процесс самоактуализации понимают как переход изначально заложенных характеристик человека в актуальные, как в образовательном процессе, так и в процессе самой профессиональной деятельности.

Современные концепции о самоактуализации личности представляют собой модель, где «Я» человека рассматривается как совокупность задатков и возможностей («Я - реальное»), которые стремятся к «Я - идеальному». Для человека стремление к «Я - идеальному» есть мотив для активности и преодоления собственных потребностей. На пути достижения «Я - идеального» образа человек может терпеть неудачи или наоборот, успех. Опираясь на прошлый опыт и то и другое позволяет правильно сформировать «Я - концепцию», грамотно выстраивая необходимые жизненные позиции.

Я - концепцию представляет собой совокупность установок, которые направлены на себя. Структурных компоненты Я - концепции:

1. Когнитивный компонент – это «образ Я». К нему относится содержание представлений о себе – ролевые, статусные, психологические характеристики. Независимо от того, реальны они или ложны, для человека они кажутся убедительными – ответственный, дружелюбный, сильный и др.

2. Оценочный компонент или эмоционально-ценностный. Показывает отношение человека к себе (самоуважение, любовь/нелюбовь не к себе, самокритичность);

3. Поведенческий компонент. Он характеризует проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении, в речи, в высказываниях о себе и др. Сюда можно отнести стремление повысить свой социальный статус, желание быть понятым, скрыть свои недостатки.

Функция Я - концепции:

- Способствует достижению внутренней согласованности личности;
- Определяет интерпретацию приобретенного опыта;
- Является источником ожиданий относительно самого себя.

Самоактуализирующаяся личность стремится к достижению внутренней согласованности между своими возможностями и

необходимыми потребностями. Если не удаётся достичь этой гармонии, то личность предпринимает различные действия для восстановления утраченного равновесия. Представления человека о себе дают возможность правильного построения поведения, общения, а так же правильной интерпретации своего прошлого опыта. Если между образом Я и реальным поведением идет рассогласование – это ведет к диссонансу. Каждому индивиду свойственно желание иметь положительный образ своего Я. Отрицание и неприятие своего Я очень болезненно отражается на личности в целом.

В юношеском возрасте самоактуализация происходит в первую очередь в момент учебной деятельности. Самоактуализация взрослого человека происходит в профессиональной сфере, общественно значимой деятельности. Человек, сталкиваясь с барьерами, препятствующими достижению цели, расценивает их как вызов. Решив такие проблемы конструктивным путем, личность самосовершенствуется, открывает для себя новые возможности. Зрелая личность не останавливается на достигнутом, со временем ставит для себя новые задачи и цели, но которые соответствуют потенциалу и уровню компетентности личности. Если личность отказывается решать проблемы или решает их неконструктивным методом, или выбирает те барьеры, для решения которых ему не хватает ресурсов, он переживает кризис, возможна деградация.

Для собственного развития человек всегда должен стремиться к самоактуализации. Выбрав это направление человек, преднамеренно идет на самосовершенствование себя и самореализацию собственных возможностей. По мнению авторов современных концепций, отказ от реализации своего потенциала может привести к психопатологиям или метапатологиям (термин А. Маслоу) – апатия, отчуждение, цинизм. Ученые полагают, что отказ от саморазвития всегда приводит человека к нервным и психическим расстройствам. Зачастую те способности, что не

используются и не развиваются, теряют свою силу и угасают. Для восстановления этих способностей потребуется немало усилий и времени, а в первую очередь желание самого человека.

Мы рассматриваем самоактуализацию как совокупность качеств личности, ценностей, составляющих внутренний потенциал, детерминирующий резистентность личности к негативным психофизиологическим состояниям в профессиональной деятельности.

Самоактуализация в профессиональной деятельности представляет собой поиск своего «Я» в профессии, своей профессиональной роли, индивидуального стиля профессиональной деятельности, имиджа, установки на достижение профессиональных целей, стремление к гармоничному раскрытию и реализации своих задатков и возможностей в выбранной профессии. Самоактуализирующиеся люди в выбранной профессии стремятся сделать все возможное для своего совершенствования, чтобы достичь высшего уровня компетенции через реализацию себя, своих ценностей, интересов и способностей. Такой личности присущи саморазвитие, готовность к решению новых проблем, способность к пониманию других людей, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений, принятие себя и других, профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело.

Самоактуализация всегда связана с определенной деятельностью. Каждому возрастному периоду характерен свой вид деятельности (учебная, учебно - профессиональная, профессиональная деятельность). Поэтому самоактуализация неразрывна с деятельностью индивида, она помогает улучшить качество этой деятельности, достичь новых высот и реализовать потребности личности.

Для учебно – профессиональной деятельности характерно: мотивационно - потребностный, ценностно - смысловой и функционально - регулятивный компоненты. Мотивационно – потребностный компонент

указывает на готовность к успешной профессиональной деятельности, быстрый рост в личностной и профессиональной сфере. Постановка смысложизненных ориентаций, установка на самоактуализацию и самореализацию, достижение профессионального роста за счет постановки правильных целей – задачи ценностно – смыслового компонента. Обучающиеся соотносят правильность выбора своей профессии с собственным смыслом. Функционально-регулятивный компонент обеспечивает и регулирует самоактуализационную деятельность, вовлекая позитивное отношение, рефлексия, самостоятельность, ответственность и творческую активность.

Считается, что базовым компонентом в системе самоактуализации является ценностно – смысловой компонент. Студенческий возраст – это возраст самоопределения, установка жизненных приоритетов и смыслов. Самоактуализирующаяся личность всегда планирует свои действия и сопоставляет с полученными результатами. Самоанализ и рефлексия позволяют корректировать представления о себе и о мире.

Зачастую молодым специалистам, пришедшим после учебных заведений очень сложно адаптироваться в профессиональной сфере, так как теоретические знания всегда очень сильно отличаются от практики. Ориентация на определенный эталон, идентификация с определенным эталонным образом - предпосылка и условие чувства идентичности, то есть самоактуализация работает в направлении создания из «Я - реального» в «Я - идеальное». Авторы выделяют 4 типа профессиональной идентификации (самовыражения, объективации личностью себя в профессии):

1-й тип - идентификация происходит через выбор профессии близкой к характеристикам личности (например, личность склонная к риску выбирает опасную профессию). В этом случае жизненная перспектива связана с простым воспроизводством ситуаций, отвечающих стремлению

данной личности, с повторением этих ситуаций, а значит со стереотипным реагированием личности и с отсутствием потенциала развития;

2-й тип - профессия предполагает продвижение личности по ступеням мастерства. Но это скорее совершенствование данной области профессиональной деятельности, чем развитие способностей самой личности, т.е. можно говорить о профессиональном росте, но не о развитии личности;

3-й тип - движение в профессии осуществляется через развертывание, развитие и совершенствование качеств и способностей личности. Если в момент выбора профессии способности находились в потенциальном состоянии, то профессия актуализирует их и тем самым открывает перспективу развития личности;

4-й тип - совпадение с профессией обусловлено не только наличными способностями, но и творческой активностью личности в целом. Этот тип способен не только к движению и развитию в профессии, но и к преобразованию условий труда в адекватном своим способностям направлении.

Выбор профессии и весь процесс профессиональной деятельности характеризуются как протяженный этап формирования зрелой личности. На этом сложноорганизованном этапе, который содержит в себе множество стадий, а так же возникновение разного рода противоречий, которые необходимо решать для повышения уровня своей компетентности, происходит преобразование личности в целом. Не решение или отрицание проблем нести в себе деформационные или деструктивные изменения личности.

Творчество является основным способом самоактуализации личности. Творчество представляет собой постоянное преодоление стереотипов общества, готовность отказаться от стандартных моделей поведения и мышления, готовность выйти из «зоны комфорта» и начать изменять себя, тем самым повышая уровень своей работы и уровень своего

совершенства. Посредством творчества самоактуализирующаяся личность осознает свои особенности, активно проявляет их в деятельности, плавно происходит переход потенциальных возможностей личности в актуальные.

Самоактуализация — это не результат, а процесс перехода личности на новые уровни самоорганизации, и переход этот совершается посредством творческой деятельности, выводящей личность за пределы ранее принятой жизненной программы, интегрированной и фиксированной в ее мировоззрении. Если субъект выбирает путь творчества, то это будет верный шаг на пути к самоактуализации. Посредством творчества формируются возможности создания уникального внутреннего мира личности и развитие ее индивидуальности. Путем самоактуализации личность обретает независимый от случайных воздействий среды внутренний источник активности, направленной на реализацию общественных интересов [32].

Профессиональная подготовка любого артиста это всегда заслуга двух сторон – педагога и самого артиста. В человеке уже от природы в той или иной мере заложены определенные психологические качества, одни из которых нужно подавить, а другие усилить для успешной профессиональной деятельности. Этот творческий потенциал определяется способностями человека, например: оригинальность, креативность, богатое воображение, мотивация для постоянного творчества. В процессе творческой деятельности эти способности становятся актуальными, так как эти способности реализуются и совершенствуются. Происходит процесс перехода потенциальных особенностей личности в актуальные, переход креативно - потенциального в актуальное является механизмом, движущей силой, а значит фактором самоактуализации личности. Педагог, обладающий профессионально-педагогическими умениями и навыками, который создает благоприятный климат в коллективе, умеет грамотно указать на ошибки и корректировать их, повышает шансы на успех артиста и помогает совершенствоваться [23].

Структурные компоненты самоактуализации:

а) мотивационный, поскольку мотив является основной движущей силой, и способствует возникновению у человека побуждения достичь конкретной цели;

б) способность к организации во времени выражается в умении человека жить «здесь и сейчас», желании реализовать свои потенциальные возможности, не концентрируясь на прошлом или будущем, а живя настоящим;

в) «Я-концепция» рассматривается как система представлений человека о самом себе; несмотря на различные позиции, касающиеся структурных компонентов, «Я-концепция» рассматривается как структурное образование самосознания;

г) креативность - как совокупность творческих возможностей и способностей человека обеспечивает проявление человеком социально значимой активности.

При этом проблема творчества рассмотрена нами также с различных позиций:

- 1) творческие способности;
- 2) процессуальная сторона творчества;
- 3) продуктивность творчества;
- 4) творческая личность [39].

Для студентов хореографического направления высокий уровень личностной зрелости, самоактуализации и психологическое здоровье являются не только профессионально значимыми характеристиками, но и теми основными факторами, которые определяют психическое здоровье [30].

Психологическое здоровье представляет собой непрерывный процесс развития, неповторимый на каждом возрастном этапе становления личности, направленный на достижение личностью своей внутренней сущности и самоактуализации. В такой трактовке самоактуализация

выступает в качестве внутренней активности личности, целью которой является выявление потенциальных возможностей, ценностных ориентаций и личностно значимых смыслов. В результате такой активности личность включается в процесс самопознания и самоопределения, т.е. постигает собственную исключительность, ценности и жизненное предназначение. Таким образом, самоактуализация является условием психологического здоровья личности.

Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды реакцию психических состояний, поведения и деятельности, активность механизмов саморегуляции, устойчивость к неблагоприятным факторам среды.

Одним из средств укрепления и сохранения психического здоровья студентов является уменьшение конфликтности с окружающими, стремление к соперничеству, соблюдение режима работы и отдыха, повышение дисциплины в быту, в учебном заведении, требовательность к себе по осуждению нарушений моральных норм, настойчивость в достижении цели, умение самостоятельно решать жизненные проблемы. Студенты должны развивать стойкость характера, устойчивость к стрессам, возникающим в жизненных ситуациях, владение приемами психической саморегуляции, повышение уверенности в своих силах, социального статуса, способность к адаптации в социальной группе, умение строить отношения с сокурсниками, предвидеть и избегать неприятных жизненных ситуаций [15].

Проанализировав литературные источники, можно сделать вывод, что самоактуализирующаяся личность - это человек, который всегда стремится к вершинам и успеху, через постоянную работу над собой, через систематическое изменение представлений о себе и окружающем мире. Он развивается во всех областях, постигает новые знания и умения, что

приводит к новой ступени развития собственного «Я». Такой личности присуща зрелость и независимость суждений, креативность, простота в общении. Ученые считают, что такая личность формируется посредством преодоления своих базовых потребностей и переходом на новые, высшие потребности. Таким личностям в большей степени свойственна креативность, так как с помощью творческой деятельности они выражают себя и свои мысли, что является одним из основных факторов психологически здоровой личности. Именно в творческой деятельности личность больше раскрывается, так как в творчестве не существует границ и рамок, поэтому творчество считается одним из наилучших способов самоактуализации человека. Благодаря самоактуализации человек стремится достичь свое «Я - идеальное», что определяет путь гармоничного развития личности и психологического здоровья.

1.3. Влияние самоактуализации на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки учащихся

Самой главной трудностью студентов является переход от школьного образования к обучению в профессионально направленном высшем заведении. Сложность перехода заключается в разных задачах и формах обучения. Если в школе основную часть учебной деятельности брал на себя педагог, то в высших учреждениях преподаватель дает только базовую информацию, а студент дополняет и углубляет знания самостоятельно, то есть на первый план ставится проблема самообразования.

Поступая в вуз, студентам необходимо приобрести важнейшую способность, которая поможет им избежать или снизить уровень разочарования, а так же значительно повысит уровень их профессиональной компетентности - это. Становление личности как профессионала и профессиональный рост будущего специалиста

определяет уровень сформированности способности к самообразованию и выведение на уровень значимой потребности. Способность к самообразованию активизируется на фоне развития самосознания и проявляется не только по отношению к получаемой профессии, но и по отношению к себе, то есть в самопознании и установке по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытия своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). В этом аспекте способность к самообразованию очень тесно сопряжена со стремлением личности к осознанию, раскрытию и реализации своего потенциала, т.е. с самоактуализацией.

Самоактуализация личности в учебно-профессиональной деятельности рассматривается как непрерывный динамический процесс актуализации и развития потенциальных возможностей, выражающийся в личностно-профессиональном самоопределении и сопровождающийся формированием профессиональной идентичности, готовности и выраженной тенденции к продуктивным личностным и профессиональным самоизменениям, построению успешной профессиональной карьеры.

Низкие самоактуализационные ресурсы личности, включающие низкие уровни показателей самоактуализации: познавательные потребности находятся в неактивном состоянии; способность действовать, руководствуясь внутренними побуждениями ограничена; повышена сензитивность, то есть студент ощущает повышенную чувствительность к происходящим событиям, придает им большое значение и, как следствие, испытывает тревожность. Студенты с низким уровнем самоактуализации негативно воспринимают себя и окружающих, стремятся к одиночеству, неуверенны в своем выборе будущей профессии (неудовлетворенность профессиональной деятельностью, закрытость, конфликтность, испытывание чувства вины). Повышенные нагрузки и стрессогенные условия в процессе профессиональной деятельности разрушают личность.

В этой связи самоактуализация рассматривается как механизм, стимулирующий саморазвитие, делающий его потребностью, целью и жизненной стратегией. Высшие учебные заведения, как правило, уделяют особое внимание развитию профессионально значимых качеств студентов, помощи в определении ценностных ориентаций, раскрытии личностных потенциалов учащихся и применением их в своей профессиональной деятельности. Так же вузы призваны оказывать своевременную помощь в разрешении личных проблем и расширении путей для самопознания, самопринятия и саморазвития личности. Именно период студенчества считается основой для формирования и становление творческой личности будущего специалиста. Основной задачей для студента является постановка цели дальнейшего личного и профессионального развития – это рост и самосовершенствование [24].

Профессиональное самоопределение - это пролонгированный процесс, постоянное осознание и структурирование субъектом своих желаний, ценностей и смыслов применительно к профессиональной сфере, знание субъектом своих способностей и компетентностей, понимание своих психофизиологических и характерологических особенностей и воплощение этих характеристик в бытийном пространстве профессионального обучения и деятельности путем совершения серии профессиональных выборов и формирования отношения к их результатам с учетом требований системы образования и рынка труда [13].

Современные социальные условия предъявляют особые требования к характеру профессиональной деятельности специалиста-хореографа и профессионально-квалификационной структуре его труда в целом. Общеизвестным является тот факт, что при формировании учебно-профессиональной составляющей содержания подготовки специалиста, разработки структуры его профессионально-творческого становления в вузе необходимо учитывать особенности и характер предстоящей трудовой деятельности, сферу и объекты профессиональной деятельности,

определить широту профиля, набор компетенций, которыми должен обладать выпускник высшего учебного заведения.

Специфика хореографической деятельности, ее принадлежность к сценичности определяют нестандартность профессиональной подготовки специалиста-хореографа в вузах культуры и искусств. Содержание профессионального хореографического образования сводится не только к научным знаниям, а включает эмоционально-образный мир искусства, исторические традиции и современные инновации, ценностные ориентации и отношения, личностные творческие проявления и совокупность видов хореографической деятельности [45].

В вузах искусств более важен творческий аспект сценическо-исполнительской профессиональной подготовки, в вузах культуры преобладает культурологическая направленность профессиональной деятельности. В практике профессионального обучения происходит вынужденная стилевая дифференциация, связанная с углубленным изучением того или иного конкретного танцевального направления, что приводит к введению специализаций при обучении» [29].

Творческая или художественная деятельность (музыка, хореография, изобразительное искусство) можно считать синкретическим видом деятельности, что подразумевает собой единство взглядов и образа мышления как единого целого. Обращаясь к научным исследованиям [12,19,25,31] художественной деятельности, необходимо отметить следующее:

1) художественная деятельность - это социальный процесс, основанный на специфической человеческой деятельности, связанной с духовно-практическим освоением действительности и воплощением содержания деятельности в эмоционально-образной форме, и обеспечивающий эстетическое восприятие действительности, реализацию культурологической функции личности, характеризующуюся как

«способность творить культуру» (А.Я. Зись, М.С. Каган, Б.М. Неменский и др.);

2) художественная деятельность определяет эмоционально-эстетическую активность личности со сложной, направленной вовне и вовнутрь познавательной-оценочной и коммуникативной мотивацией, развивает интегративную способность личности к созданию конечного продукта художественной деятельности (произведения искусства), проявляется в мыслительных, перцептивных, характерологических, качественных изменениях личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.А. Закс, И.С. Левшина и др.);

3) художественная деятельность - это особый вид человеческой деятельности, в процессе которой человек, саморазвиваясь, самореализуясь, самовыражаясь, создает духовные ценности, обладающие как объективно-общественной, так и субъективно-личностной значимостью (А.В. Бакушинский, А.А. Мелик-Пашаев, Ю.У. Фохт-Бабушкин, Б.П. Юсов и др.);

4) художественная деятельность развивает: способность личности к целостному мировосприятию, проявлениями которой является чувство темпоритма, формы, стиля; способность эстетической оценки, художественный вкус; способность к созданию художественной реальности: наглядных, предметно-имитационных, самодвижущихся образов, вызывающих сопереживание субъекта; способность пользоваться языком искусства; способность личности к психологическому перевоплощению - гибкости, управляемости и координированности двигательного и речевого аппарата (М.К. Старчеус, П.В. Симонов, Л.Н. Столович и др.).

От уровня профессионального образования зависит профессиональная хореографическая подготовка будущего артиста:

1) Начальный этап профессионального образования – это хореографические училища. Детей отбирают по жестким критериям: определяют природные данные и одаренность, артистизм.

2) Среднее образование осуществляется на базе хореографических отделений или кафедр в колледжах культуры и искусства. Данный этап профессиональной хореографической подготовки студента направлен на изучение различных сфер хореографической деятельности: исполнительской, преподавательской, постановочной, организационно-управленческой, научной.

3) Высшее хореографическое образование осуществляется на кафедрах хореографии академий или университетов культуры и искусства. Данное обучение подготавливает специалистов, которые способны освоить более сложные и продвинутые программы обучения.

4) На базе академий и университетов осуществляется послевузовское образование. Обучение включает в себя практическую и теоретическую основу обучения.

По итогам завершения обучения в учебных заведениях культуры и искусства, образование позволяют студентам осуществлять балетмейстерскую, репетиторскую и педагогическую деятельность.

Балетмейстерская деятельность направлена на создание среды и условий для раскрытия индивидуально-личностных качеств личности студента как балетмейстера-постановщика.

Интеграция всех полученных знаний о технологии создания и постановки танца в различных направлениях хореографического искусства, приводит к созданию целостности умений и навыков для осуществления балетмейстерской деятельности в театрах, профессиональных и любительских ансамблях.

Результатом балетмейстерской работы является создание хореографического произведения, которое выражается в различных танцевальных формах.

Балетмейстерская деятельность напрямую зависит от мыслительных процессов балетмейстера-постановщика: комбинирование, варьирование, моделирование, фантазирование, корректировка комбинаций и рисунков в танце. Для создания хореографического произведения и образов, находящихся внутри произведения, необходимы и психические особенности личности балетмейстера, которые создают и формируют идею композиции танца, определяют и видоизменяют лексику танца, прогнозируют образ и его выразительные средства для передачи полноценной картины происходящего на сцене. С точки зрения Р.В. Захарова, «с другими видами искусств хореографию объединяет задача отражения жизни, раскрытия богатства и многообразия внутреннего мира человека. Танец в жизни и жизнь в танце неразрывно связаны» [20].

Для профессионального балетмейстера очень важны жизненный опыт, индивидуальное восприятие, хорошо развитое воображение, музыкально-пластическое мышление, хореографическая визуализация, эмоциональная образность, способность к импровизации.

Репетиторская деятельность - это самостоятельная работа студента над композиций танца внеурочное время или во время постановочной работы без непосредственного участия педагога. Во время работы над собой, техникой исполнения в ансамбле и каждого отдельного артиста, в процессе поиска знаний у студентов проявляется требовательность к себе и к ансамблю, развиваются организаторские и коммуникативные способности.

И.В. Смирнов подчеркивает, что «...репетитор должен ясно представлять конечную цель своей работы, четко определить задачу и, исходя из нее, наметить такую последовательность и методику репетиционной работы, которая способствовала бы наиболее быстрому и качественному ее завершению» [36].

Одной из главных функций репетиторской деятельности является самореализация студента как хореографа. В процессе репетиторской

работы над собой и каждым студентом группы повышается самостоятельность, ответственность, уровень конструктивности решения профессиональных проблем хореографа, мотивация успеха, мотивация к познавательной и практической деятельности.

Педагогическая деятельность реализуется с начала обучения и сопровождается в течение всего периода обучения студента. Педагогическая подготовка студентов хореографической направленности включает в себя три направления: 1) теоретическое обучение психолого-педагогическим дисциплинам; 2) методическая подготовка студентов; 3) педагогическая практика во время репетиционных и практических занятий.

Педагогическая деятельность студента заключается не только в освоении специализированных предметов, но и в психолого-педагогической подготовке для выстраивания благоприятных отношений с будущими учениками, для взаимодействия с каждым обучающимся как с интегрированной живой единицей. Психолого-педагогическая подготовка будущих специалистов напрямую связана с профессиональным развитием каждого члена ансамбля, а как итог – повышение профессионального уровня всего ансамбля.

Знания, умения и навыки студента, полученные при обучении, позволяют создать художественный продукт деятельности, а так же вовлечь обучающихся в процесс самопознания, самовыражения, самореализации, самоактуализации.

Процесс профессиональной хореографической подготовки подразумевает собой подготовку тела танцора к грамотному исполнению комбинаций танца, работа над своей артистичностью, образом. Для достижения высоких результатов артист должен выдерживать большие нагрузки, жестокую конкуренцию, а так же высокую психологическую нагрузку. Не все обладают такими качествами личности, с помощью которых можно выдержать такую подготовку, поэтому многие молодые люди «ломаются» и уходят из хореографии.

Танцор постоянно встречается с психологическими трудностями, что заставляет его преодолевать себя, ломать и изменять структуру своего «Я». Это может быть страх перед сценой и публикой, негативной оценки своих танцевальных достижений, переживаний из-за лишнего веса и особенностей внешности, костюма, нехватки навыков и профессионализма.

Для современного профессионального артиста характерны огромные нагрузки (моральные, физические), жестокая конкуренция, как в своем коллективе, так и за его пределами. Достаточно широко распространена проблема выхода танцора на сцену, когда он теряется и не может сосредоточиться на танце, забывает или изменяет движения под действием страха. Обычно такой эффект случается из-за низкой психологической готовности артиста, а так же ввиду его психологических особенностей. Поэтому артисту-танцору необходимы специфические личностные качества и свойства, которые помогут преодолеть эти барьеры, а так же возможно помощь психолога или педагога.

В период профессиональной подготовки на гармоничное развитие личности студента могут повлиять как внешние, так и внутренние факторы, которые являются барьерами самоактуализации студента.

Внешние барьеры самоактуализации:

1. Процесс профессиональной подготовки студента не соответствует условиям для благоприятного развития;
2. Конфликты между студентами и/или педагогом, давление окружающих;
3. Педагог не оказывает помощи студентам в приобретении новых знаний, умений и навыков.

Внутренние барьеры самоактуализации:

1. Консерватизм, сопротивление новому и неизведанному;
2. Приверженность к шаблонам и стереотипам;

3. Лень и нежелание развиваться, неуверенность в себе и своих силах;
4. Самоуверенность и завышенная самооценка мешают человеку адекватно смотреть на вещи и оценивать себя и других;

При моделировании и проектировании процесса воспитания личностных качеств студентов преподавателям важно учитывать социально-психологический портрет современного студенчества. Вступило в жизнь новое поколение молодежи с иными нравственными качествами личности, ценностными установками, жизненными ориентирами; студенты вынуждены материально обеспечивать себя, подрабатывая параллельно учебе, сильно подвержены стрессам и неврозам, склонны к антисоциальному поведению. К основным источникам, порождающим отрицательные черты у студентов, можно отнести несоответствие учебных программ и методов обучения требованиям времени; доминирование авторитарного стиля руководства и общения, не учитывающего интереса студентов, их права выбора организационных форм учебной деятельности, права на участие в управлении собственной учебной деятельностью.

Психологические барьеры учебной деятельности связаны с психологическим дискомфортом студента в процессе учебной деятельности и трудностью установления межличностных отношений. Обычно такие барьеры проявляются в качестве низкой способности к саморегуляции, низким уровнем психологической устойчивости, а так же неумением студента воспользоваться механизмами психологической защиты, которые заложены природой в любом человеке. Из-за этого студент впадает в состояние стресса, фрустрированности и ожидает от учебной деятельности только негативных ситуаций. Для таких студентов необходима помощь из вне. Зачастую студенты не хотят обращаться к педагогу или психологу, боятся осуждений и считают это ненужной тратой времени, пытаются решить проблему сами.

Психолого-педагогическая поддержка является главным условием процесса самоактуализации в рамках позитивного сопровождения, так как создает благоприятный климат для развития каждым студентом собственного «Я», стимулирует процесс самопознания и саморазвития.

Ученые считают, что среди условий, которые обеспечивают успешность самоактуализации, можно выделить: помощь в определении средств и способов деятельностной самореализации; определение индивидуальных особенностей личности и их дальнейший учет; опора преподавателя на прошлый опыт студентов, включение рефлексии, в том числе групповой; совместная интерпретация результатов диагностики и самодиагностики; возможности свободной коммуникации для информационного проблемного обмена; установление разрывов между «Я» - реальным и «Я» - идеальным, «Я хочу» и «Я могу» [11].

Психолого-педагогическая поддержка выступает как «лечение» студента в условиях понимания, поддержки и доброжелательности, готовности помочь. В такой атмосфере студент способен оказывать сопротивление сопутствующим барьерам, приобретать новые механизмы защиты, тем самым самоактуализируя свое «Я». Отзывчивость педагога способна открыть у студента новые возможности, увидеть и оценить себя адекватно, а так же прогнозировать портрет желаемого образа «Я» в своей профессии, что непременно приводит к творческому самосовершенствованию, самореализации и самоактуализации студента. Способы образовательной поддержки процесса профессиональной подготовки студентов ускоряют процесс самоактуализации, а так же развитие потребности - мотивационной сферы студента, определяют способы и методы достижения целей для профессионального становления.

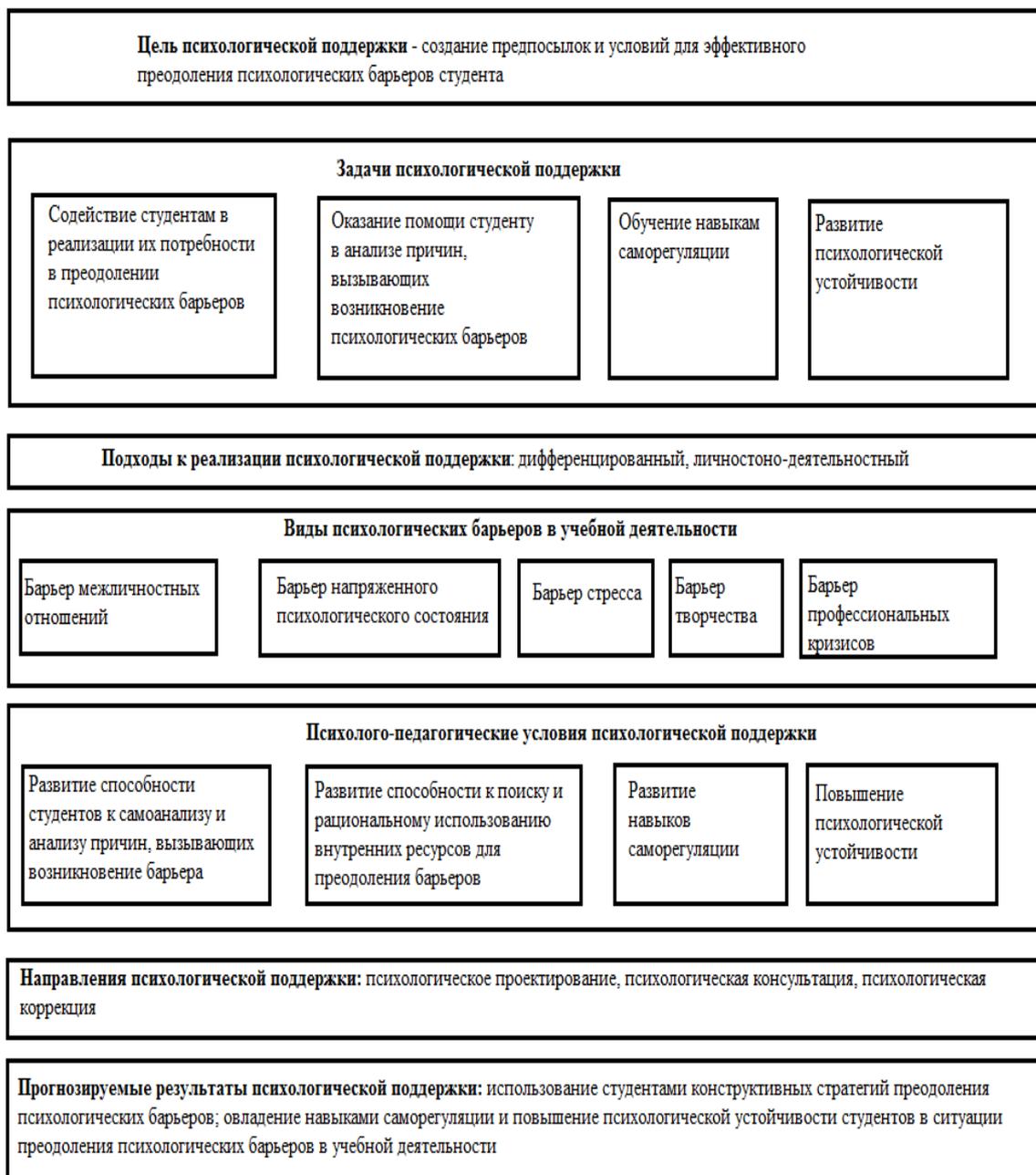


Рисунок 3. Модель психолого-педагогической поддержки студентов в преодолении психологических барьеров учебной деятельности

Барьер межличностных отношений очень распространённый вид барьеров среди первокурсников. Еще не до конца сформированные личности студентов испытывают большие сложности в построении межличностных отношений. Юношеский возраст является сложным этапом в жизни человека. Юноши и девушки еще плохо осознают восприятие себя и окружающих, склонны к конформизму, боятся

проявлять свои способности, так как бояться стать «белой вороной» или услышать критику со стороны одногруппников. В танцевальном зале очень сложно не проявлять себя, очень часто преподаватели требуют импровизации от студента, и при этом вся группа и педагог будут смотреть на тебя и оценивать. Личность танцора должна быть свободна от барьеров и норм, которые диктует общество.

Барьер напряженных состояний обычно возникает под воздействием нескольких педагогов, которые требуют от артиста разного исполнения одного и того же движения. Из-за противоречий, большого объема поступающей информации, а так же ограниченности во времени для освоения композиции у студента может возникнуть состояние стресса или проявление негативных чувств, которые вызывают возникновение барьера.

Фрустрационный барьер в хореографии является труднопреодолимым. Каждому человеку для его преодоления необходимо трудиться над собой и своим телом, развивать в себе новые способности, навыки и умения, постоянно расширять свой кругозор. Барьер фрустрированности проявляется в неспособности студента быстро реагировать и адаптироваться к изменяющимся условиям среды из-за недостаточно развитых навыков планирования собственной деятельности, боязни показаться смешным, в завышенном уровне притязаний при недостаточной активности студента в достижении поставленной цели.

Барьер стресса испытывает каждый студент в процессе учебной деятельности. Стресс зачастую возникает в результате большой учебной нагрузки, перед экзаменами, из-за сложности распределения своего времени, сложности совмещения работы и учебы. Еще одним распространённым механизмом возникновения стресса у студентов считается чрезмерно ответственное отношение к себе и учебе, которое сопровождается повышенной тревожностью.

Барьер кризиса приводит к коренным изменениям в личности студента, его модели поведения и общения. В вузе студент сталкивается с

требованиями реальной жизни, самостоятельностью и ответственностью, что приводит к переживанию кризиса в трудоемком процессе профессионализации студента.

Барьер творчества характеризуется кризисом в профессиональной деятельности. Он проявляется в противоречии между недостатком опыта и стремлением осуществлять творческую деятельность. Студент чувствует неуверенность в своих силах, так как с одной стороны он стремится передать всю палитру свой творческих задумок, и в то же время на него давят требования и нормы, которые требует система образования.

Главный путь самоактуализации – это осознание своего «Я», раскрытие своих возможностей и определение своего места в жизни. Однако следует отметить, что самоактуализация личности в целом и самоактуализация личности на профессиональном поприще сильно отличаются друг от друга. В первом случае самоактуализация выступает как более обширное понятие, которое представляет собой осмысление себя и жизненного кредо, самоопределения, самореализации, а так же выбор профессии. Профессиональная самоактуализация более узкое понятие, где главными задачами является поиск знаний и умений, саморазвитие для достижения желаемого результата.

Гуманистические психологи утверждают, что саморазвитие является ведущим свойством психологически здоровой личности, которая стремится развивать себя в полной мере. Саморазвитие – это потребность здоровой личности, целью которой является выявление потенциальных возможностей, ценностных ориентаций и личностно значимых смыслов.

Психологическое здоровье представляет собой непрерывный процесс развития, неповторимый на каждом возрастном этапе становления личности, направленный на достижение личностью своей внутренней сущности и самоактуализации. Интерпретируя данную трактовку, можно сделать вывод, что самоактуализация является внутренней активностью личности, с помощью которых она определяет потенциальные

возможности, ценностные ориентации и личностно значимые смыслы. Результатом данной активности выступает процесс самопознания и самоопределения. Таким образом, личность познает собственную индивидуальность, личностные ценности и свое призвание в жизни. Обобщая все вышесказанное, можно дать сказать, что самоактуализация является условием психологического здоровья личности.

Если рассматривать современные методы обучения, то можно отметить неделимость преподавателя и ученика. Особенно в хореографии качество и успех деятельности будет зависеть только от двух личностей, которые взаимовлияют друг на друга. Хотелось бы отметить, что изучая методы обучения прошлого столетия, к личности учителя не предъявлялись такие высокие требования, нежели сейчас. На сегодняшний день педагог должен уметь определять возможности учеников, чтобы давать материал, соответствующий их реальным учебным возможностям, уметь помочь ученику в раскрытии своих потенциальных и реальных возможностей. Психолого-педагогическое сопровождение студентов 1 курса занимает особое место в деятельности преподавателя. Некоторые студенты еще не освоились и ищут поддержки. Педагоги помогают таким студентам найти свое место в окружающем мире межличностных, социальных и интимных отношений, которые при благоприятных условиях все более гармонизируются на следующей возрастной ступени.

Творческая и исполнительная деятельность артистов – танцоров связана с нервно-психическими нагрузками и эмоциональными стрессами. Исполнительская деятельность предъявляет большие требования к психофизическим возможностям, психоэмоциональной устойчивости, эмоциональным, волевым и интеллектуальным качествам артистов. Отсутствие набора определенных способностей и возможностей ограничивают работу и успех личности танцора, что неблагоприятно сказывается на личности, появляются проблемы с мотивацией и желанием работать. Переживания личностью неудовлетворённости

профессиональной деятельностью, состояние тревоги, неуверенности, напряжённость в межличностных отношениях являются причиной психологического дискомфорта.

Психологическое здоровье может быть определено через психологическую устойчивость личности и её составляющие: эмоциональную саморегуляцию как умение личности управлять своим эмоциональным состоянием, развитые волевые качества, необходимые для преодоления препятствий, умения и навыки общения, межличностного взаимодействия, развитый интеллект и критическое мышление, необходимые для принятия решений относительно выбора здорового поведения и противостояния негативному влиянию, развитое самосознание, активность личности, проявляющаяся в творческой деятельности, общении и в волевых поступках [6].

Современное обучение можно назвать здоровьесберегающим, так как психологическое и физическое здоровье личности студента ставится государством на первый план. Большинство ученых считает, что методы обучения, направленные на сотрудничество и партнерство между учащимися и преподавателями есть результат создания доброжелательной и эмоционально-поддерживающей атмосферы. Такие нестандартные методы обучения направлены на создание благоприятной обстановки в классе, налаживании доверительных отношений между учащимися и преподавателем, и как следствие, проявление высокого уровня познавательной мотивации и раскрытие своих творческих способностей. В такой благоприятной атмосфере проявляется природа человека, он раскрывает свое «Я».

Доказано, что под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны - эндорфины, влияющие на формирование хорошего настроения и положительных эмоций, повышающие устойчивость к стрессам и вызывающие ощущение уверенности в себе [1]. Зачастую загруженность учебной становится

невыносимой, человек не может выйти из обыденного положения вещей «учеба-дом», ему необходима разгрузка или «перезагрузка», и именно творчество является таким средством. С помощью хореографии человек выражает себя и свое состояние, через свое тело и эмоции он может показать негатив или радость, любые эмоции, которые накопились у него. Хореография выступает как фактор модернизации и обновления организма.

Опираясь на работы других ученых и исследователей, мы выявили что профессиональная подготовка студентов хореографического направления включает в себя множество негативных факторов, которые сильно сказываются на работе, как учащихся, так и педагогов, а так же психологическом и физическом здоровье учащихся. Для студентов в процессе профессиональной хореографической подготовки необходим высокий уровень личной зрелости, самоактуализации и стремлением к развитию личностных качеств и задатков. Эти профессионально значимые качества и факторы, определяющие психологическое здоровье студентов являются средством достижения цели обучения в художественных вузах – стать хорошими специалистами в области хореографии, внести вклад в развитие хореографии, а так же стать первоклассными артистами.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ НА ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Методы и организация исследования

Исследование влияния самоактуализации на проявление психологических барьеров в личности студента в процессе профессиональной хореографической подготовки осуществлялось нами в три этапа. На первом этапе исследования была изучена научная литература по проблеме, конкретизировался научный аппарат, подтвердилась актуальность темы исследования, а также определились цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования. На этом же этапе была определена база исследования и выборка испытуемых.

Цель исследования: изучить особенности влияния самоактуализации личности на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Объект исследования: процесс профессиональной хореографической подготовки студента.

Предмет исследования: самоактуализация как фактор преодоления психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки студента.

Гипотеза: мы предполагаем, что, если в процессе профессиональной хореографической подготовки уровень самоактуализации личности студента будет высоким, то проявление психологических барьеров будет соответствовать показателям психической нормы.

Задачи:

1. Провести анализ научной литературы, раскрыть сущность, структуру и содержание психологических барьеров.

2. Раскрыть сущностные характеристики самоактуализации личности, особенности ее формирования и развития в процессе профессиональной хореографической подготовки учащихся.

3. Организовать эмпирическое исследование влияния самоактуализации на проявление психологических барьеров в личности студента в процессе профессиональной хореографической подготовки.

4. Провести количественный и качественный анализ результатов исследования, сделать соответствующие выводы.

5. Составить практические рекомендации для студентов, склонных к возникновению психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Исследование проводилось на базе КГУ «Комплекс-колледж искусств специализированная школа-интернат для одаренных детей музыкально-эстетического профиля г. Петропавловска» Северо-Казахстанской области. В исследовании приняли участие студенты 1-2 курсов в количестве 50 человек. В исследовании рандомизация выборки была произведена по следующим критериям:

- пол: девушки – 33 человека, юноши – 17 человек;
- возраст (юноши 16-18 лет); – возраст: 16 лет – 28 человек, 17 лет – 12 человек, 18 лет – 10 человек;
- тип образовательного учреждения - (колледж);
- показатели измеряемых параметров.

На втором этапе с целью определения исходных данных со студентами колледжа было проведено психологическое обследование. Выбор диагностического инструментария был осуществлен с учетом предмета эмпирического исследования, показателей валидности и надежности каждой методики, адекватности ее использования на возрастной группе испытуемых. В программу психологического обследования вошли следующие методики [44]:

1. Самоактуализационный тест САТ – методика изучения личностной зрелости. Опросник направлен на выявление разного рода установок и отношения человека к миру, другим людям и к самому себе. Тест разработан ММГУ М. Крозом под руководством Л.Я. Гозмана. Считается адаптированным вариантом «Опросника личностных ориентаций» Э. Шострома, который создан в 1963г. В основу разработки положены идеи самоактуализации А. Маслоу и других ученых экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы этого опросника характеризуют основные сферы самоактуализации, такие как: компетентность во времени, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность, самоуважение, самопринятие, креативность и др., рассматриваемых как характеристики личностной зрелости.

Опросник состоит из 126 вопросов, каждый из которых включает два альтернативных суждения ценностного или поведенческого характера, они описывают различные установки и особенности отношения человека к миру, другим людям и самому себе. Респондентам давалась следующая инструкция: «Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваши мнения. Здесь не существует хороших или плохих, верных или неверных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению».

Обработка ответов осуществляется согласно ключу: в результате обследования испытуемый получает баллы по 14 показателям личностной зрелости:

- компетентность во времени;
- самоподдержка;
- ценность самоактуализации;
- гибкость поведения;
- реактивная чувствительность;
- спонтанность;

- самоуважение;
- самопринятие;
- принятие природы человека;
- синергия;
- принятие собственной агрессии;
- контактность;
- познавательные потребности;
- креативность.

Самоактуализационный тест (САТ) измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам – ориентации во времени и поддержки.

В данном опроснике САТ однозначно не определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня. Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более («псевдосамоактуализация»), что свидетельствует о слишком сильном намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете, а так же преобладает фактор социальной желательности. Опыт использования САТ в исследованиях и психотерапии показал, что «диапазон самоактуализации» близок к пределам 55-70 Т-баллов. Оценки в 40-45 Т-баллов и ниже характерны для больных неврозами, при различных формах пограничных психических расстройств, а диапазон 45-55 Т-баллов составляет психическую и статистическую норму.

2. «Методика определения доминирующего состояния» (Л.В. Куликова). Цель использования методики: определить характеристики настроений и других особенностей личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок респондента. Областью применения опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний. Эти состояния мы будем использовать в нашем исследовании для описания психологических барьеров, которые могут возникать у студентов в процессе профессиональной подготовки.

Инструкция для испытуемых: «В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь «улучшить»/или «ухудшить» ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что ваши ответы не будут разглашены».

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1– полностью не согласен;
- 2– согласен в малой степени;
- 3– согласен почти наполовину;
- 4– согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6– согласен почти полностью;
- 7– согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, – вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с порядковым номером этого пункта, указав в верхней части листа свою фамилию (или псевдоним), дату и время начала работы.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую».

В методике Л.В. Куликова при интерпретации полученных числовых данных используется перевод сырых баллов в стандартные Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены следующим образом: средние величины приравниваются к 50 Т-баллам. Повышенные оценки по

шкалам соответствуют оценкам в 55 и более Т-баллов. Пониженные оценки – это баллы в 45 и менее. Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов; низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Измеряемые шкалы:

- активное – пассивное отношение к жизненной ситуации;
- тонус: высокий – низкий;
- спокойствие – тревога;
- устойчивость – неустойчивость эмоционального тона;
- удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации);
- положительный – отрицательный образ самого себя.

Результаты диагностики студентов представлены в таблице 3, Приложении В.

Следующим этапом нашего исследования явилось установление взаимосвязи между измеряемыми параметрами. Для решения этой задачи нами использовался корреляционный анализ, критерий Пирсона. Формула (1) для расчета эмпирического коэффициента Пирсона имеет такой вид:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \cdot \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \cdot \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}, \quad (1)$$

где x_i – значения, принимаемые переменной X ; y_i – значения, принимаемые переменной Y .

Эмпирический коэффициент корреляции – это отвлеченное число, лежащее в пределах от -1 до $+1$. При независимом варьировании признаков, когда связь между ними отсутствует $r = 0$. Чем сильнее связь между признаками, тем больше и величина коэффициента корреляции. При положительной или прямой связи, когда большим значениям одного признака соответствует большие значения другого, находится в пределах от 0 до $+1$, а при отрицательной, или обратной связи, когда большим значениям одного признака соответствует меньшее значение другого,

коэффициент корреляции сопровождается отрицательным (-) знаком и находится в пределах от 0 до -1 [16]. Расчёты критерия проведены в статистическом пакете для PC «Statistica v.7.0».

2.2. Анализ и интерпретация эмпирического исследования влияния самоактуализации на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки

Самоактуализация – это внутренняя активность человека, направленная на выявление потенциальных возможностей, ценностей и смыслов (Л.И. Божович, И. Головаха, И.С. Кон, Я.К. Макарова и др.). Самоактуализация направлена на раскрытие человеком своего собственного «Я», преобразованием «Я - реального» в «Я - идеальное». В качестве критериев самоактуализации студентов мы выделяем: осмысленность жизни, признание главными в ней ценности роста и развития, позитивное восприятие себя и других, выбранной профессии, рассмотрение жизни и ситуаций в ней как возможности реализовать собственные интересы, задатки, ценности; креативность, открытость навстречу жизни и готовность учиться на протяжении всей жизни [47].

Результаты исследования самоактуализации у студентов представлены в таблице 1:

Таблица 1

Результаты исследования самоактуализации у студентов, n=50

Шкалы	Уровень		
	высокий, %	средний, %	низкий, %
Компетентность во времени	10	50	40
Самоподдержка	12	56	32
Ценность самоактуализации	16	48	40
Гибкости поведения	14	24	60
Сензитивность	12	24	64

Спонтанность	10	58	32
Самоуважения	56	30	14
Самопринятия	12	58	30
Понятие природы человека	50	40	10
Синергия	10	62	28
Принятие собственной агрессии	12	52	36
Контактность	10	40	50
Познавательные потребности	8	30	62
Креативность	12	58	30

Для каждой шкалы по «сырым» баллам нами были вычислены средние арифметические и стандартные отклонения и осуществлен перевод в стандартные Т-баллы, результаты сведены в таблицу 2 и представлены на рисунках 1 и 2.

Таблица 2

Распределение Т-баллов по шкалам САТ, n=50

Шкалы	Т-баллы
Компетентность во времени КВ	47
Самоподдержка СПод	53
Ценность самоактуализации ЦС	54
Гибкости поведения Г	44
Сензитивность Сз	43
Спонтанность Сп	53
Самоуважения Су	58
Самопринятия Спр	49
Понятие природы человека ППЧ	59
Синергия Си	49
Принятие собственной агрессии Аг	54
Контактность Ко	44
Познавательные потребности Пп	38
Креативность Кр	50

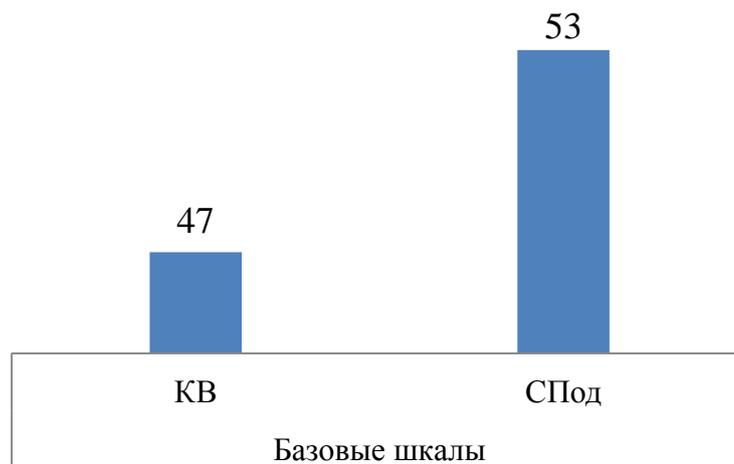


Рисунок 4. Распределение Т-баллов по базовым шкалам САТ, n=50

Данные диаграммы показывают, что в выборке студентов параметры по базовым шкалам «Компетентность во времени» и «Самоподдержка» соответствуют показателям психической и статистической нормы испытуемых.

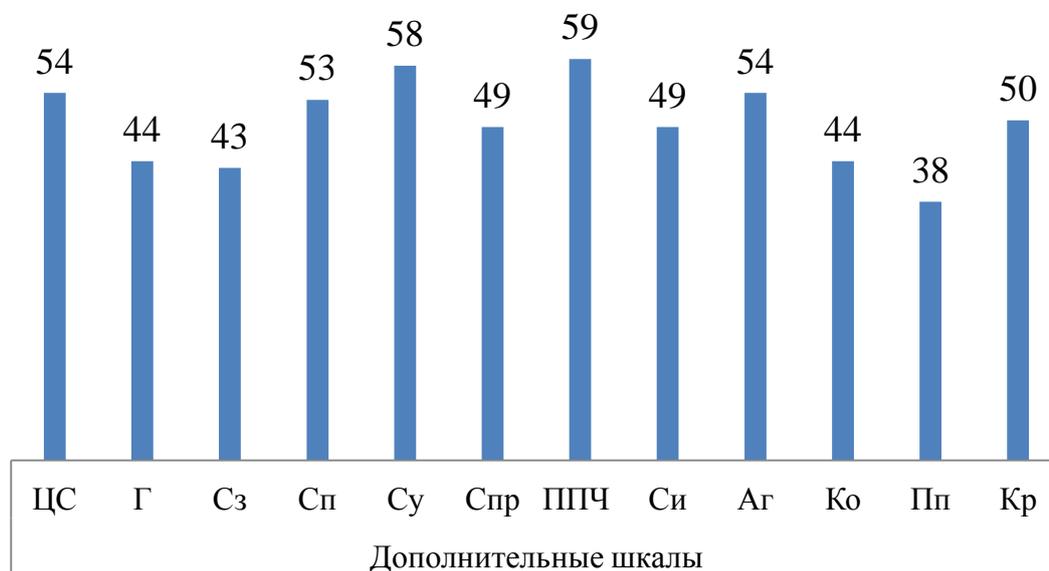


Рисунок 5. Распределение Т-баллов по дополнительным шкалам САТ, n=50

Исследование самоактуализации выявило, что у студентов нашей выборки преобладает высокий балл по шкале «Самоуважения» и шкале

«Представлений о природе человека». Содержание этих шкал показывает, что эти студенты в основном адекватно оценивают свои достоинства, свои сильные качества личности и уважают себя. А также для их поведения и отношений с другими людьми характерна склонность воспринимать природу другого человека и себя в целом как положительную ценность. Студенты воспринимают себя и других людей такими, какие они есть и уважают в себе и других личностные качества, потому что они индивидуальны для каждого человека.

По шкалам «Ценность самоактуализции» 54 Т-балла, «Спонтанность» 53 Т-балла, «Самопринятие» 49 Т-баллов, «Синергии» 49 Т-баллов, «Принятие собственной агрессии» 54 Т-балла, «Креативность» 50 Т-баллов большинство испытуемых показали средние результаты, что в рамках данного опросника соответствует показателям психической и статистической нормы.

Опираясь на полученные данные, можно сказать, что испытуемые адекватно воспринимают людей и происходящие события в мире, не зависимо от того какой характер несут эти события. Синергия позволяет людям объединяться в группы для получения положительного результата. Примером синергии можно назвать хореографический ансамбль, который совместными усилиями идет в одном направлении, совершенствуя свое мастерство и профессионализм. Каждый участник ансамбля является интересной личностью с индивидуальными качествами, присущими только ему, каждый талантлив по-своему, но вместе это сильный и профессиональный коллектив, который дает качественный продукт своей деятельности в виде хореографических постановок. Случается, что интересная идея приходит одному человеку, допустим хореографу, но без помощи других артистов он не сможет воплотить свою идею в жизнь, поэтому принцип синергии можно считать одним из наиболее распространенных эффектов в искусстве.

Творческие личности всегда отличались особенностями характера и поведения. Для них характерны такие качества как спонтанность, их настроение может молниеносно меняться с радости до гнева, креативность, новый и свежий взгляд на обычные вещи из реальной жизни. Некоторые принимают себя такими какие они есть, а некоторые не могут смириться со своими особенностями. Принятие и понимание своих чувств и эмоций для хореографа ценно, так как, пропуская эти эмоции через себя, свое тело, мимику, процесс передачи нужного материала для танца будет идти быстрее. Артисты, которые уже испытывали на себе эти чувства и эмоции быстрее включатся в работу, так как будут уже знать, какие ощущения возникают при том или ином состоянии, которое необходимо проявить в танце.

Креативность - еще одно качество, полученное при исследовании самоактуализации, которое является необходимой чертой и отличительной особенностью каждой творческой личности. В современном мире креативность – это самое востребованное качество личности, оно особенно ценится у молодых и перспективных специалистов. Креативность (от англ. *creativity*) — уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности. Только благодаря креативности в мире создаются произведения, аналогов которых раньше не встречалось в нашем мире. Креативное творчество сопряжено с новизной, социальной значимостью, а так же совершенством исполнения.

Данные, полученные в ходе исследования самоактуализации указывают на то, что студенты понимают важность самоактуализации, но в силу своих особенностей личности как человека творческого, не всегда могут справиться со своими порывами и эмоциями.

Низкие оценки респонденты нашей выборки показали по следующим шкалам опросника:

– «Гибкость поведения» 44 Т-балла, что является признаком неспособности студентов быстро и адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей действительности;

– «Сензитивность» (43 Т-балла) – это свидетельствует о том, что студенты - первокурсники не способны смело встречать новые события в их жизни. У таких студентов преобладают такие черты как робость, застенчивость, самокритика, низкая самооценка, длительные переживания из-за сложившихся событий. Уровень рефлексии как способности к определению и обозначению своих чувств, эмоций и потребностей значительно снижен;

– «Контактность» (44 Т-балла), проявляется как низкий уровень способности к быстрому установлению дружеских эмоциональных контактов с людьми, к субъект - субъектному общению;

– «Познавательные потребности» (38 Т-балла), что показывает отсутствие или низкий уровень заинтересованности у испытуемых - респондентов в приобретении новых знаний, умений и навыков.

Таким образом, проведенный нами качественный анализ данных результатов по шкалам теста САТ, свидетельствует о средних и низких значениях практически по всем шкалам самоактуализации. Можно сделать вывод, что полученные данные являются свидетельством того, что в юношеском возрасте самоактуализация только начинает проявляться и развиваться у студентов 1 курса. В период студенчества процесс самоактуализации становится актуальным и является катализатором для дальнейшего личностного и профессионального самоопределения.

Результаты количественного анализа параметров доминирующих состояний личности представлены на Рисунке 6.

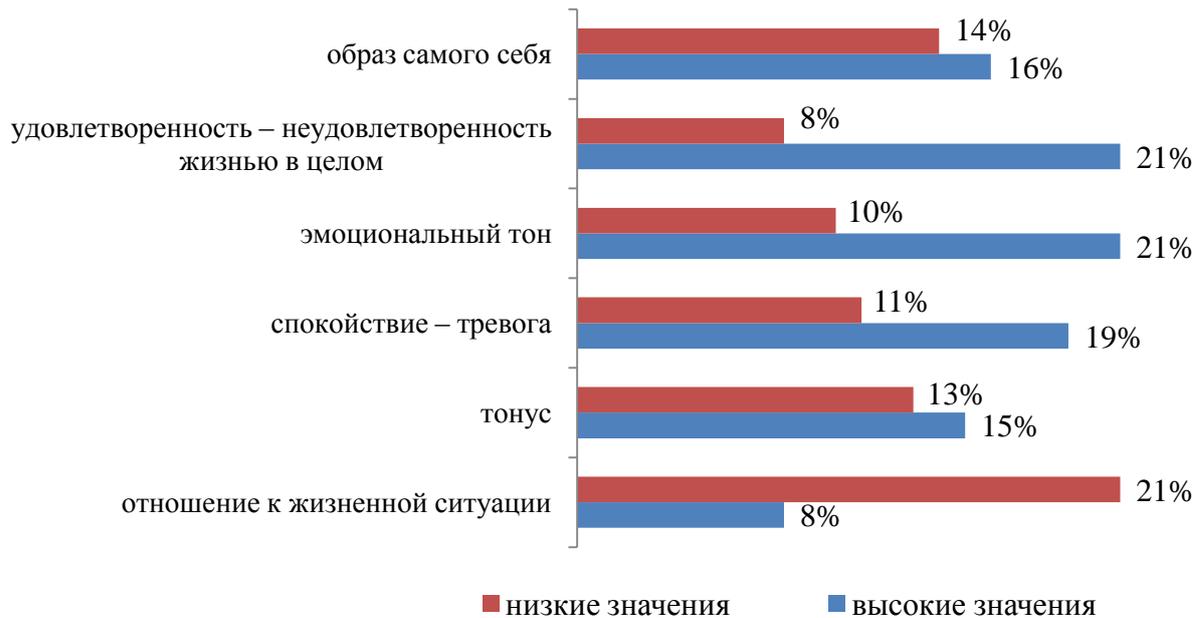


Рисунок 6. Параметры доминирующих состояний личности студентов, n=50

Проанализируем полученные данные по шкалам опросника:

– «Активное – пассивное отношение к жизненной ситуации»: у 8% выборки респондентов выражено позитивное, оптимистичное отношение к жизненной ситуации и окружающей действительности, высокий уровень готовности преодолевать, в случае необходимости, препятствия, достигать свои цели и разрешать поставленные задачи, вера в собственные возможности. В общем, проявляется жизнерадостность и активность в событиях собственной жизни. Пассивное отношение к жизненной ситуации выявляется у 21% испытуемых. Данный факт свидетельствует, что в оценке происходящих жизненных событий преобладает пессимистическая позиция, отсутствие веры и необходимых ресурсов и возможностей для конструктивного преодоления препятствий. А в некоторых ситуациях наши респонденты могут ощущать собственное бессилие.

– «Тонус: высокий – низкий»: у 15% испытуемых в ситуациях разрешения возникающих трудностей и жизненных задач проявляется высокая активность и готовность к быстрому реагированию. Также в

подобных ситуациях эти студенты могут ощущать прилив силы и энергии, может повышаться внутренняя собранность и способность к длительной и монотонной работе. Для 13% выборки характерен пониженный тонус, ощущение усталости, инертность в поведении и отношениях. У данных студентов может наблюдаться низкая работоспособность, вялость и апатичность, повышена утомляемость в учебной и внеучебной деятельности. Они могут быть внутренне не готовы активно реагировать на возникающие в их жизни трудности из-за отсутствия достаточных средств и необходимых ресурсов.

– «Спокойствие – тревога» – для 19% выборки характерна уверенность в своих силах и возможностях. У них более выражена ориентация на благоприятное разрешение жизненных задач, они доверяют окружающей действительности. В противоположность, 11% испытуемых постоянно ощущают тревогу и беспокойство, воспринимают жизнь как череду угроз их личной безопасности и благополучию, они бессознательно и беспричинно ожидают неблагоприятный исход различных ситуаций.

– У 21% испытуемых по шкале «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» выявляется адаптивное протекание эмоциональных процессов на фоне происходящих событий собственной жизни, более выражен ровный положительный эмоциональный фон и адекватность психической саморегуляции. У 10% респондентов, наоборот, проявляется нестабильность эмоциональных процессов – процессы возбуждения /торможения резко сменяют друг друга, может беспричинно менять настроение, при этом повышается раздражительность и преобладает негативная эмоциональная интерпретация происходящего вокруг.

– Для 21% студентов по шкале «Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)» характерно восприятие своей жизни и событий в ней как приятного и разностороннего процесса, которое сопровождается личностной самореализацией, ощущением внутренней

сбалансированности и гармоничности собственной личности. Также для данной группы испытуемых характерна достаточно высокая оценка успешности в личностном и профессиональном самоопределении. А вот для 8% испытуемых свойственна внутренняя неудовлетворенность жизнью, ее ходом, ощущение собственной неуспешности и нереализованности во внешней деятельности. Все это влечет за собой негативный эмоциональный фон, проявление раздражительности и агрессивности, недоверие к себе и окружающим людям. Собственная ответственность отрицается или обесценивается за ограниченные жизненные выборы, внешнеобвиняющая ориентация на обстоятельства жизни и отношения с другими людьми.

– «Положительный – отрицательный образ самого себя»: у 16% испытуемых проявилось выраженное стремление к адекватности в оценке своих психологических и личностных особенностей, своего состояния, самокритичность в оценивании сильных и слабых качеств собственной личности. Но для 14% испытуемых характерна высокая критичность в оценке себя и своих способностей, вплоть до проявления негативного самоотношения.

Для того, чтобы выявить влияние компонентов самоактуализации на параметры доминирующих состояний в личности студентов, мы будем использовать методику расчёта коэффициента линейной корреляции r Пирсона. Для анализа полученных эмпирических значений сформулируем рабочие гипотезы:

H_0 : Корреляция значений между компонентами самоактуализации и параметрами доминирующих состояний в личности студентов статистически значимо не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция значений между компонентами самоактуализации и параметрами доминирующих состояний в личности студентов статистически значимо отличается от нуля.

Значения эмпирических значений коэффициента корреляции $r_{\text{эмп.}}$ представлены в соответствующих полях таблицы 3. Для степени свободы $k=n-2=50-2=48$:

$$r_{\text{кр.}} = \begin{cases} 0,27 & (\alpha \leq 0,05) \\ 0,35 & (\alpha \leq 0,01) \end{cases}$$

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между компонентами самоактуализации и параметрами доминирующих состояний в личности студентов, $n=50$

Шкалы	активное – пассивное отношение	тонус	спокойствие – тревога	эмоциональный тон	удовлетворенность – неудовлетворенность	образ самого себя
Компетентность во времени	0,01 H_0	-0,2 H_0	0,09 H_0	0,03 H_0	0,15 H_0	0,01 H_0
Самоподдержка	0,03 H_0	0 H_0	-0,15 H_0	0,24 H_0	0 H_0	0,08 H_0
Ценность самоактуализации	0,19 H_0	0,08 H_0	0,16 H_0	0 H_0	0,21 H_0	0,03 H_0
Гибкости поведения	0,39 H_1	0,08 H_0	0,19 H_0	0,21 H_0	0,13 H_0	0,19 H_0
Сензитивность	0,18 H_0	0,24 H_0	0,31 H_0	0,02 H_0	0 H_0	0,21 H_0
Спонтанность	0,04 H_0	0,15 H_0	0,12 H_0	0,02 H_0	0,16 H_0	0,18 H_0
Самоуважение	0 H_0	0,21 H_0	0,06 H_0	0,41 H_1	0,37 H_1	0,13 H_0
Самопринятие	0,12 H_0	0,07 H_0	0,23 H_0	0,18 H_0	0,07 H_0	0,15 H_0
Понятие природы человека	0,15 H_0	0,23 H_0	0,75 H_1	-0,17 H_0	0,25 H_0	0 H_0
Синергия	-0,11 H_0	0,16 H_0	0 H_0	0,16 H_0	0,11 H_0	0,13 H_0

Принятие собственной агрессии	0,19 H ₀	0,08 H ₀	0,16 H ₀	0 H ₀	0,21 H ₀	0,03 H ₀
Контактность	-0,14 H ₀	0,26 H ₀	0 H ₀	0,15 H ₀	0,24 H ₀	0 H ₀
Познавательные потребности	0,05 H ₀	0,12 H ₀	0 H ₀	0,24 H ₀	0 H ₀	0,08 H ₀
Креативность	0,02 H ₀	0,16 H ₀	0 H ₀	0,19 H ₀	0,04 H ₀	0,08 H ₀

Анализируя значения $r_{эмп}$, для нашей выборки испытуемых мы можем сделать следующие выводы о том, что выявлены четыре статистически достоверных корреляционных взаимосвязи между следующими параметрами:

- активным-пассивным отношением к жизни и гибкостью поведения ($r_{эмп} = 0,39$);
- спокойствием-тревогой и принятием природы человека ($r_{эмп} = 0,75$);
- устойчивостью-неустойчивостью эмоционального тона и самоуважением ($r_{эмп} = 0,41$);
- удовлетворенностью-неудовлетворенностью жизнью и самоуважением ($r_{эмп} = 0,37$).

Выявленная прямая корреляционная взаимосвязь между «Активным-пассивным отношением к жизни» и «Гибкостью поведения» показывает, что чем ниже активность в отношении к жизни, тем ниже гибкость поведения, и наоборот. Психологическая слабость, неспособность к энергичным действиям, демонстрируемое безответственное поведение, обесценивание успехов собственной деятельности может быть проявлением пассивности в жизни студентов. Для такого человека происходящие вокруг события не будут иметь значения, и он будет более погружен в негативные мысли, будет видеть в окружающем негатив и, вследствие этого, общая жизненная энергетика будет снижаться. Собственная бездеятельность, как правило, объясняется страхом перед сложностями жизни или выраженной мотивацией на неудачу. Как

проявление формы самозащиты пассивность в характере личности может наблюдаться в виде агрессивных нападков или, наоборот, в подавлении гнева и негативных эмоций, или как паника перед поведением, которое нетипично для студента и которое необходимо демонстрировать в данной ситуации. Студент будет стараться сдерживать комментарии по поводу происходящих событий в коллективе, семье, обществе. Пассивный студент будет оправдывать свое бездействие, свои негативные мысли, свою боязнь жить полноценно. В противоположность, гибкость поведения будет характеризоваться развитой способностью и вариативностью эмоциональных проявлений в различных ситуациях, переживаниях или оценке поступков, а также умением их изменять адекватно изменению внешней ситуации, что позволяет личности расширить диапазон поведенческих реакций и способности добиваться поставленных задач. Таким образом, пассивное отношение к жизни у студентов ограничивает гибкость поведенческих проявлений студентов в учебной и внеучебной деятельности.

Выявленная прямая корреляционная зависимость между «Спокойствием-тревогой» и «Принятием природы человека» показывает, что чем выше спокойствие, тем выше принятие природы человека, и наоборот. В социальной психологии под термином «социальная перцепция» определяется точность восприятия и понимания человеком социального поведения других людей [30]. В процессе общения люди предъявляют информацию в виде вербальных и невербальных сигналов, которые показывают цель их поведения в данной ситуации взаимодействия и расшифровывают реакции на данную ситуацию у других людей. Следовательно, для конструктивного и эффективного общения студенту важно точно анализировать сигналы другого человека, понимать их. Только в этом случае, он может внести коррективы в собственное поведение и действия, которые необходимы для получения желаемого результата. Таким образом, студент должен быть в состоянии,

не только точно воспринимать реакции других, но и проявлять точность в оценке своего собственного поведения. То есть, анализируя данную взаимосвязь измеряемых параметров в рамках настоящего исследования, важно отметить, что в ситуациях общения и взаимодействия более успешным будет тот, кто проявляет активность в оценке и преобразовании ситуации, себя и адекватен в проявлении внешних реакций.

Считается, что правильно воспринимать природу человека – это означает сформировать верный «образ человека» как личности, при этом адекватно оценить те психологические свойства, которыми он обладает. Правильное восприятие и оценка человека будет также означать развитое умение на основе представленного образа предсказать его поведение и другим общаться с ним во взаимопонимании и взаимоподдержке. Однако, сформированный образ человека будет содержать в себе не все его психологические свойства и не включать в себя то, что не значимо для общения и взаимодействия с ним. Образ человека как личности по своей структуре достаточно сложен и содержит в себе следующие параметры:

- представления о познавательных процессах данного человека (ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь);

- знания о его психологических состояниях, эмоциональных переживаниях и др.;

- знания о способностях человека, его силе воли, актуальных потребностях, особенностях темперамента, характерных чертах, социальных установках и пр.

Препятствовать формированию правильного образа человека могут следующие факторы: недостаток жизненного опыта, незнание психологии людей, неумение наблюдать за человеком в процессе общения с ним и делать правильные выводы о нем как о личности, неудачность ситуации общения как невозможность выявить в ней и правильно

оценить качества личности, которые важны для построения образа человека, субъективность восприятия и оценки человека, которая может быть вызвана эмоциями или заранее сформированным предвзятым отношением (установкой, стереотипом) к данному человеку, необоснованно положительным или беспричинно отрицательным.

То, как студент будет вести себя с другими людьми, какие свои личностные качества и свойства и каким образом он будет их демонстрировать окружающим людям, будет зависеть от его психологического состояния: если у него позитивный настрой, то это будет демонстрация своих лучших и привлекательных сторон, он будет стараться произвести на окружающих благоприятное впечатление. Если же настроение омрачено неудачами и проблемами, есть чувство беспокойства, то его проявляемые поведенческие реакции не будут способствовать построению конструктивных и бесконфликтных отношений с другими людьми.

Выявленная корреляционная взаимозависимость между «Устойчивостью-неустойчивостью эмоционального тона» и «Самоуважением» показывает, что чем выше устойчивость эмоционального тона, тем выше самоуважение, и наоборот. Свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности, называется эмоциональной устойчивостью [49]. Это качество психики позволяет предупреждать стрессы, нервные срывы и способствует проявлению конструктивных паттернов поведения в значимых ситуациях. Эмоциональная и психическая устойчивость очень важны для нормальной жизнедеятельности каждого человека. У студентов эмоционально - волевая устойчивость будет проявляться в самостоятельном выборе линии поведения, целеустремленности при осуществлении своих действий, принятию ответственности за

результаты этих действий. Это именно те качества, какие каждый человек должен постоянно развивать в себе.

Самоуважение является одной из важных психологических характеристик личности. Самоуважение, как наивысшее чувство собственного достоинства, выступает в виде положительного мнения о себе [50]. Личность, проявляющая уважение к себе, наделена адекватной объективной самооценкой, ориентирована на успех и высокие достижения в любой области своей жизни. И напротив, низкое самоуважение будет обуславливать большинство огорчений и жизненных неудач.

Одним из составляющих элементов самоуважения личности является эмоциональный компонент, как чувственное ощущение к себя и представление о себе. Студент, характеризующийся адекватной самооценкой и устойчивым эмоциональным тоном, будет наслаждаться чувством самоуважения, будет вступать в общение и поддерживать конструктивные взаимоотношения с другими людьми. Коммуникативная успешность будет давать возможность чувствовать себя более завершенным, компетентным, будет высвобождать возможности для успеха в других значимых областях жизни.

Выявленная корреляционная взаимосвязь между «Удовлетворенностью-неудовлетворенностью жизнью» и «Самоуважением» показывает, что чем выше удовлетворенностью жизнью, тем выше самоуважение студентов, и наоборот. Для того, чтобы охарактеризовать состояния субъективного ощущения личности в аспекте его благоприятности жизни используют различные термины: переживание или ощущение счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт и благополучие и т.п. Удовлетворенность жизнью оказывает значимое влияние на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности. Важной особенностью термина «удовлетворенность жизнью» является то, что

предмет оценки не определен: что именно удовлетворяет или не удовлетворяет в настоящий момент жизни определяет сам студент. Очень часто от внимания исследователей ускользает этот момент, и ощущение удовлетворенности зависит от того, что именно принимается в расчет: внешние обстоятельства жизни (которые, при желании, можно изменить усилиями студента) или студентом оцениваются собственные решения, действия и поступки, собственная успешность. Чувство самоуважения представляет собой совокупность нескольких факторов и определяется тем, как человек ощущает себя в текущий момент и насколько он нравится себе, каковы его притязания, насколько адекватно он оценивает свои цели и жизненные задачи, свои возможности. Таким образом, у испытуемых нашей выборки самоуважение побуждает к конструктивным действиям и, следовательно, растет их удовлетворенность от жизни, и наоборот.

Анализ вышесказанного позволяет делать следующие выводы:

1. В выборке студентов параметры по базовым шкалам «Компетентность во времени» и «Самоподдержка» соответствуют показателям психической и статистической нормы испытуемых. По остальным показателям самоактуализации большинство студентов имеют средние и низкие значения. Данные свидетельствуют о том, что процесс самоактуализации именно в данном возрастном периоде начинает выходить на передний план развития личности.

2. Данные по параметрам доминирующих состояний личности показывают, что 21% испытуемых в оценке многих жизненных ситуаций занимают пессимистическую позицию; для 19% – характерна уверенность в своих силах и возможностях, ориентация на конструктивное разрешение жизненных ситуаций, доверие окружающему; у 21% выборки респондентов преобладает адаптивное и адекватное протекание эмоциональных процессов, эмоциональный фон соответствует проживаемой ситуации, развита психическая саморегуляция; для 21%

студентов характерно восприятие своей жизни как благоприятного и разностороннего процесса, который сопровождается самореализацией, ощущением сбалансированности и гармоничности жизни.

3. Математико-статистический анализ данных психодиагностики позволил выявить четыре достоверных корреляционных взаимосвязи между следующими параметрами: активным-пассивным отношением к жизни и гибкостью поведения; спокойствием - тревогой и принятием природы человека; устойчивостью-неустойчивостью эмоционального тона и самоуважением; удовлетворенностью-неудовлетворенностью жизнью и самоуважением.

4. Теоретический анализ научных источников и данные эмпирического исследования позволили нам составить рекомендации для развития самоактуализации у студентов, склонных к возникновению психологических барьеров (Приложение Г).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе все больше возрастает интерес человека к самому себе, к своим психологическим особенностям, которые составляют сущность личности, которые движут человеком, заставляя его действовать определенным образом в различные жизненные моменты. Для государства на первый план ставится формирование психологически здоровой и зрелой личности, способной создать конкурентоспособную основу населения. Этот интерес отражается в научных исследованиях многих современных авторов, которые пытаются расширить знания «простого» человека о себе путем более понятного языка, но при этом сохраняя научность работы.

В нашей работе большую актуальность представляет собой такое свойство личности как самоактуализация. Мы предполагаем, что именно самоактуализация человека является фактором для преодоления психологических барьеров, которые возникают в процессе профессиональной подготовки студентов.

Самоактуализация – это постоянный процесс развития своих возможностей и потенциалов. Так же мы рассматриваем самоактуализацию, как совокупность качеств и ценностей личности, составляющих внутренний потенциал, которые способны оказать отпор негативным психофизическим состояниям в профессиональной деятельности студентов. Анализ теоретических и эмпирических исследований позволил нам выявить основные характеристики, структуру и роль самоактуализации в личностном и учебно-профессиональном развитии человека.

Проблема психологических барьеров изучались как зарубежными, так и отечественными учеными. На сегодняшний день анализ литературных источников показал, что большинство ученых– исследователей склоняются к тому, что психологические барьеры – это психическое состояние, переживаемое как трудность, проявляющееся в неадекватном

снижении активности человека. В ходе работы нами были выявлены основные причины возникновения психологических барьеров в процессе профессионально подготовки:

- 1) расхождение между «Я - реальным» и «Я - идеальным» образом будущего специалиста выбранной профессии;
- 2) конфликтные ситуации с педагогом и/или сокурсниками;
- 3) проблемы, связанные с психоэмоциональными состояниями личности (тревожность, зажатость, агрессивность и т.д.).

Так же нами были выделены основные функции психологических барьеров:

- 1) индикаторная функция – если в деятельности происходят нарушения, психологические барьеры посылают сигналы о этих нарушениях;
- 2) стимулирующая (психологические барьеры могут стать способом развития тех или иных качеств личности при условии, что личность осознает критичность переживаемой ситуации, и при этом мобилизует свои потенциальные возможности и способности для преодоления барьеров);
- 3) тормозящая (психологические барьеры могут препятствовать развитию личности, если личность не видит необходимости в их преодолении и подстраивается под сложившиеся условия).

В результате исследования мы предположили, что психологические барьеры несут в себе не только отрицательные, но и положительные функции. При определенных условия они могут способствовать развитию и закреплению качеств, приобретенных в процессе профессиональной деятельности.

Целью нашего эмпирического исследования являлось изучение особенности влияния самоактуализации личности на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Мы предположили, если в процессе профессиональной хореографической подготовки уровень самоактуализации личности студента будет высокий, то возникновение психологических барьеров - минимальное.

По итогу проведенного нами эмпирического исследования у большинства студентов 1 курса хореографического направления были выявлены психологические барьеры обучающихся, снижающие учебную активность студентов и проявляющиеся в виде различных психических состояний. Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что большинство первокурсников обладают низким уровнем гибкости поведения, контактности, сензитивностью (неспособность определять свои чувства и потребности), снижен уровень познавательных потребностей учащихся.

Исследование самоактуализации студентов - первокурсников показало, что среди испытуемых большинство студентов обладают низким уровнем самоактуализации.

Проведя корреляционный анализ, нам удалось выявить 4 статистических достоверных корреляционных связей, что позволило установить влияние самоактуализации на преодоление психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки студентов 1 курса. Студенты с низким уровнем самоактуализации более подвержены возникновению и влиянию психологических барьеров, нежели студенты с высоким уровнем самоактуализации. У студентов с низким уровнем самоактуализации зачастую повышенная тревожность, пассивности, замкнутость. Они с большим трудом самостоятельно принимают решения. Для самовыражения студент должен преодолеть неуверенность в себе, страх, агрессивность. Высокий же уровень самоактуализации обуславливает эффективное преодоление психологических барьеров студентами, возникающих в процессе учебной деятельности. Для таких студентов психологические барьеры выступают

как стимуляторы для развития своего «Я». Преодолевая барьеры, возникшие в процессе учебной деятельности, студент преодолевает свои страхи и неуверенность, тем самым добиваясь больших результатов в будущей профессии.

В результате проведенного исследования выявлено наличие связей между показателями психологических барьеров и показателями самоактуализации. Это подтверждает, что самоактуализация является фактором преодоления психологических барьеров. Выдвинутая нами гипотеза подтверждена: уровень самоактуализации личности определяет возникновение психологических барьеров в процессе профессиональной хореографической подготовки.

Результаты эмпирического исследования могут использоваться педагогами и педагогами-психологами образовательных учреждений для дальнейшего психологического сопровождения студентов с низким уровнем самоактуализации и возникающими при этом психологическими барьерами в процессе профессиональной хореографической подготовки. (Приложение Г).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Азбука танцев [Текст] / Авт.сост. Е.В. Диниц, Д. А. Ермаков, О.В. Иванникова.- М.: АСТ,2005. - 286с.
2. Ассаджоли, Р. Психосинтез: теория и практика [Электронный ресурс] / сост. и пер. В. Данченко // PSYLIB. Самопознание и саморазвитие: психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры).
3. Адлер, А. Понять природу человека [Текст] / А. Адлер. СПб.: Академический проект. 2000. 134 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст]. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
5. Болдырева, Т.А., Манина, В.А. Неконструктивные копинг - стратегии как предикт невротических расстройств у спортсменов [Текст] // Проблема индивидуальности в современной психологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции 19 ноября 2009. Владивосток: Мор. Гос. Ун-т, 2009. 180 с.
6. Бакланова, Н.К. Психологическое здоровье как профессионально значимое качество специалиста культуры [Текст] // Вестник московского государственного университета культуры и искусств. – 2015. №6(68), с.196.
7. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций [Текст] // Собрание сочинений: в 6 т. / отв. ред. А.В. Запорожец. М., 1983. Т. 3. С. 528.
8. Возрастная психология [Текст] /Под ред. В.Е. Ключко. – М., 2003. – 575с.
9. Вербицкая, Т.И. Педагогические условия преодоления психологических барьеров у студентов в процессе обучения иностранному языку [Текст] : Автореф. дис. канд. пед. наук. Калининград. 2003. – 18с.

10. Грановская, Р.М., Крижанская, Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов [Текст]. СПб.: OMS, 1994. - 192 с.
11. Горячева, Е. И. Концепция самореализации как основной гуманистической педагогики [Текст] / Е. И. Горячева // Проблемы проектирования образования в работах аспирантов ИПИ РАО за 1994 г. - М.,1995. - С. 149-153.
12. Дранков, В.Л. Психология художественного творчества. [Текст]. Л., 1991.
13. Дубенцов, М. И. Особенности учебно-профессиональной деятельности студентов в состоянии профессиональной неопределенности личности [Текст] // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. - № 3. – С. 7.
14. Ермолаева, Е.П. Предпринимательство: самодиагностика и преодоление психологических барьеров [Текст]. - М.: Академия, ИП - РАН, 1996. - С.40.
15. Еганов, А.В., Быков, В.С. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на сохранение и укрепление психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] // Вестник ЮУрГУ. - 2012. - № 8. - С. 16.
16. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов [Текст]. Учебник / О.Ю. Ермолаев. - 3-е изд., испр. - М.: Московский психолого-социальный институт: «Флинта», 2004. - С.87.
17. Забелина, А.В. Проблема самоактуализации личности [Текст] // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. 2013. №3 (7). - С. 26-30.
18. Забелина, А.В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья [Текст] // Концепт. – 2013. - № 9. - С.3.
19. Зись, А.Я. Философское мышление и художественное творчество [Текст]. - М., 1987.
20. Захаров, Р.В. Записки балетмейстера. [Текст]. - М., 1976. - С. 9.

21. Ильина, Е.В., Пытина, А.А. Самоактуализация как необходимое условие полноценного развития и социализации личности [Текст] // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2009. - №3. - С.353.
22. Кухаренко, Е.В. Психологические барьеры в процессе профессиональной хореографической подготовки [Текст] // Фундаментальная и прикладная наука 2017. - №2 (6). - С.42-44.
23. Кухаренко, Е.В. Самоактуализация в процессе профессиональной хореографической подготовки [Текст] // Социальные и культурные практики в современном российском обществе: материалы научно-методического форума г. Новосибирск. 2018. - №6. - С. 79.
24. Кринчик, Е.П. Некоторые проблемы профессионального становления студентов на факультете психологии МГУ [Текст] / Е.П. Кринчик // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 1. Психология. - 2006. - № 1. - С. 82 - 89.
25. Красило, А.И. Психология обучения художественному творчеству [Текст] / А.И. Красило. - М., 1998.
26. Манина, В.А. Психолого-педагогические условия преодоления психологических барьеров у студентов [Текст] // Вестник ОГУ. 2013. - №12. - С. 46-51.
27. Мудрик, А.В. Педагогам о психологии [Текст] / А.В. Мудрик // Педагогика. – 1998. - №2. – С. 106-107.
28. Манина, В.А. Понятие психологического барьера в зарубежной психологии [Текст] // Самарский научный вестник. 2013. - № 4(5). – С. 108.
29. Никитин, В.Ю. Профессионально-педагогическая подготовка балетмейстера в учебных заведениях культуры и искусства. [Текст]: дис. д-ра пед. наук. М., 2007. - С. 3.
30. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов [Текст] / В.Ю. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко и др.; Под ред.

проф. В.Н. Лавриненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997.

31. Пономарев, Я.А. Психология творчества и педагогика [Текст]. - М., 1976.

32. Петровская, М. А. Самоактуализация и становление высших потребностей личности [Текст] // Омский научный вестник. 2007. - №2 (54). - С. 183-187.

33. Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] / сост. Л.В. Куликов - СПб.: Питер, 2000.

34. Редькина, Л. В. Психологические барьеры: структура и содержание [Текст] // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2010г. - № 10. - С.102.

35. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст]. СПб.: Питер, 2000. 720с.

36. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера [Текст]. - М., 1986. С. 56.

37. Соловых, О.В. О теоретических аспектах самоактуализации личности [Текст] // Вестник Оренбургского государственного университета. 2011. - №6. - С. 25-31.

38. Столин, В.В. Самосознание личности [Текст]. - М.: МГУ, 1983, 180с.

39. Уварина, Н.В. К вопросу о проявлении феномена творчества в процессе самоактуализации личности [Текст] // Вестник ЮУрГУ «Человек. Спорт. Медицина». 2006. - №16. - С. 160-169.

40. Ушинский, К.Д. [Текст]. 1953, С.421.

41. Фрустрация, конфликт, защита [Текст] // Вопросы психологии. 1991. - №6. - С. 69-83.

42. Философский словарь [Текст]. с.304-305.

43. Хорни, К. Собрание сочинений. В 3 т. Т 3. Наши внутренние конфликты; невроз и развитие личности. [Текст].

44. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / Под ред. А. Карелина. М., Издательство АСТ, 1997. – 299 с.
45. Юрьева, М.Н. Содержание и направленность профессиональной подготовки студентов-хореографов в вузах культуры и искусств [Текст] // Психолого-педагогический журнал Гуадеамус. 2005. - № 1 (25). - С. 95.
46. Homey Karen. Our Inner Conflicts. [Текст] New York: Norton, 1945.
47. Samaal E.V. Self - actualization of an individual in the process of studing at the university: An Abstract of Thesis Research of Candidate of Psychological Science. - Yaroslavl, 2008.
48. Влияние уровня притязаний на характер самоактуализации личности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/200923-10/vliyanie-urovnya-prityazaniy-na-kharakter-samoaktualizatsii-lichnosti-10> . (дата обращения 15.03.2015).
49. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psychology_pedagogy.academic.ru/
50. Самоуважение в психологии и педагогике. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vseopsycho.ru/samouvazhenie/> (дата обращения 23.10.2014).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1 – Первичные данные диагностики студентов по шкалам САТ,
n=50

№	Т-баллы по шкалам теста САТ											
	ВР	Под	ЦО	Г	Сз	Сп	Су	Спр	Аг	Ко	Пп	Кр
1	42	42	29	49	52	47	52	35	54	68	39	36
2	38	46	54	43	53	45	55	39	42	46	52	48
3	42	47	54	43	48	53	49	49	51	54	29	53
4	58	38	44	45	34	36	35	39	51	58	29	48
5	42	41	39	47	48	58	52	49	59	46	45	44
6	44	53	57	43	58	47	58	45	51	36	51	39
7	44	38	39	43	44	32	45	49	38	46	39	44
8	44	54	57	52	53	53	52	52	51	56	29	53
9	38	48	64	47	48	42	58	50	51	55	39	48
10	44	53	54	49	48	47	65	49	51	58	51	59
11	58	56	52	51	38	48	57	38	48	53	52	39
12	33	48	51	34	48	58	45	50	53	52	45	55
13	44	33	33	41	35	32	49	45	42	51	39	48
14	44	55	57	52	55	33	35	29	41	46	57	44
15	36	36	51	41	44	58	55	39	34	39	39	39
16	36	39	51	43	44	38	52	49	38	46	45	48
17	48	44	56	54	58	48	53	58	63	43	45	44
18	42	55	57	52	48	53	58	55	56	55	39	56
19	36	46	54	41	58	47	56	41	42	51	57	48
20	48	39	58	44	47	49	58	55	51	55	45	55
21	52	42	47	43	48	42	48	58	59	51	23	53
22	39	59	51	52	62	58	56	57	65	53	47	59
23	48	56	45	56	56	35	39	54	63	58	45	55

24	38	42	47	41	44	38	55	52	38	51	57	53
25	38	33	33	52	35	38	44	41	26	51	35	44
26	48	49	51	52	58	47	58	48	55	39	29	44
27	40	42	46	40	39	45	47	45	40	48	40	38
28	36	35	19	41	39	30	49	49	29	51	29	39
29	38	42	39	52	44	32	49	48	46	36	39	39
30	37	45	40	46	34	40	50	47	42	40	43	45
31	42	27	36	49	31	45	46	41	29	58	23	36
32	45	48	50	38	45	42	40	46	38	50	35	47
33	47	40	48	42	43	45	48	50	51	46	46	53
34	38	45	44	40	46	54	45	42	48	54	44	46
35	36	42	35	30	38	45	52	47	38	45	48	46
36	40	48	36	39	44	46	56	50	35	39	46	52
37	38	35	32	27	40	44	50	38	41	44	47	45
38	45	50	48	52	43	48	55	42	46	48	45	50
39	50	52	55	54	47	50	60	45	53	45	48	54
40	48	45	36	49	44	45	42	35	50	50	52	47
41	55	56	58	54	56	53	60	47	57	56	56	58
42	46	42	40	38	45	44	48	46	34	46	39	51
43	48	40	34	45	46	49	53	46	50	49	45	47
44	42	36	42	45	45	44	47	45	51	38	40	45
45	44	50	56	50	48	44	48	46	44	42	47	44
46	40	42	50	45	47	38	54	48	37	45	50	49
47	42	38	36	40	39	44	47	51	45	47	58	45
48	47	50	52	44	43	39	55	49	50	45	39	48
49	52	50	45	49	37	44	55	47	44	46	52	50
50	45	42	50	47	45	48	46	51	45	42	50	58

Таблица 2 – Первичные данные диагностики студентов по шкалам САТ,
n=50

№	Т-баллы по шкалам теста											
	ВР	Под	ЦО	Г	Сз	Сп	Су	Спр	Аг	Ко	Пп	Кр
1	42	42	29	49	52	47	52	35	54	68	39	36
2	38	46	54	43	53	45	55	39	42	46	52	48
3	42	47	54	43	48	53	49	49	51	54	29	53
4	58	38	44	45	34	36	35	39	51	58	29	48
5	42	41	39	47	48	58	52	49	59	46	45	44
6	44	53	57	43	58	47	58	45	51	36	51	39
7	44	38	39	43	44	32	45	49	38	46	39	44
8	44	54	57	52	53	53	52	52	51	56	29	53
9	38	48	64	47	48	42	58	50	51	55	39	48
10	44	53	54	49	48	47	65	49	51	58	51	59
11	58	56	52	51	38	48	57	38	48	53	52	39
12	33	48	51	34	48	58	45	50	53	52	45	55
13	44	33	33	41	35	32	49	45	42	51	39	48
14	44	55	57	52	55	33	35	29	41	46	57	44
15	36	36	51	41	44	58	55	39	34	39	39	39
16	36	39	51	43	44	38	52	49	38	46	45	48
17	48	44	56	54	58	48	53	58	63	43	45	44
18	42	55	57	52	48	53	58	55	56	55	39	56
19	36	46	54	41	58	47	56	41	42	51	57	48
20	48	39	58	44	47	49	58	55	51	55	45	55
21	52	42	47	43	48	42	48	58	59	51	23	53
22	39	59	51	52	62	58	56	57	65	53	47	59
23	48	56	45	56	56	35	39	54	63	58	45	55

24	38	42	47	41	44	38	55	52	38	51	57	53
25	38	33	33	52	35	38	44	41	26	51	35	44
26	48	49	51	52	58	47	58	48	55	39	29	44
27	40	42	46	40	39	45	47	45	40	48	40	38
28	36	35	19	41	39	30	49	49	29	51	29	39
29	38	42	39	52	44	32	49	48	46	36	39	39
30	37	45	40	46	34	40	50	47	42	40	43	45
31	42	27	36	49	31	45	46	41	29	58	23	36
32	45	48	50	38	45	42	40	46	38	50	35	47
33	47	40	48	42	43	45	48	50	51	46	46	53
34	38	45	44	40	46	54	45	42	48	54	44	46
35	36	42	35	30	38	45	52	47	38	45	48	46
36	40	48	36	39	44	46	56	50	35	39	46	52
37	38	35	32	27	40	44	50	38	41	44	47	45
38	45	50	48	52	43	48	55	42	46	48	45	50
39	50	52	55	54	47	50	60	45	53	45	48	54
40	48	45	36	49	44	45	42	35	50	50	52	47
41	55	56	58	54	56	53	60	47	57	56	56	58
42	46	42	40	38	45	44	48	46	34	46	39	51
43	48	40	34	45	46	49	53	46	50	49	45	47
44	42	36	42	45	45	44	47	45	51	38	40	45
45	44	50	56	50	48	44	48	46	44	42	47	44
46	40	42	50	45	47	38	54	48	37	45	50	49
47	42	38	36	40	39	44	47	51	45	47	58	45
48	47	50	52	44	43	39	55	49	50	45	39	48
49	52	50	45	49	37	44	55	47	44	46	52	50
50	45	42	50	47	45	48	46	51	45	42	50	58

Таблица 3 – Первичные данные диагностики студентов по шкалам методики определения доминирующего состояния, n=50

№	Шкалы теста					
	отношение к жизненной ситуации	т о н у с	спокойствие – тревога	эмоциональный тон	удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом	образ самого себя
1	51	60	55	57	52	55
2	60	45	45	55	39	42
3	56	40	45	41	60	42
4	46	52	45	55	57	52
5	48	56	50	60	52	40
6	60	50	45	45	56	40
7	50	40	55	57	50	48
8	47	52	43	48	55	56
9	57	38	54	48	52	45
10	40	41	42	50	47	45
11	40	60	45	55	39	50
12	42	55	52	43	48	55
13	55	40	48	45	60	47
14	60	45	55	39	45	52
15	54	43	60	45	55	39
16	43	48	41	60	57	41
17	41	60	59	50	47	45
18	56	45	55	39	42	46

19	40	56	52	43	60	58
20	58	41	46	40	42	52
21	45	52	43	48	53	48
22	40	42	42	50	47	45
23	41	40	45	55	60	41
24	46	55	57	52	55	33
25	43	60	40	54	56	42
26	60	55	38	54	48	37
27	54	60	52	40	45	55
28	47	55	57	52	60	42
29	40	49	52	43	48	55
30	45	52	43	40	42	59
31	50	54	47	60	52	42
32	41	49	45	55	54	41
33	44	40	38	54	49	40
34	40	60	51	55	57	52
35	51	55	57	52	60	42
36	43	60	52	43	48	55
37	40	52	43	48	55	42
38	47	55	57	52	55	33
39	45	48	52	45	55	39
40	56	60	56	40	60	42
41	40	52	50	52	46	54
42	40	38	54	48	40	59
43	48	52	43	48	55	42
44	43	40	60	55	57	52
45	52	45	55	39	42	46
46	41	42	50	47	45	48
47	40	60	42	50	45	55

48	48	52	43	48	52	43
49	52	40	45	52	43	48
50	40	38	54	48	37	45

Упражнения для развития самоактуализации у студентов, склонных к возникновению психологических барьеров.

Программу повышения уровня самоактуализации студентов, склонных к возникновению психологических барьеров, мы поделили на несколько этапов:

1 этап - ориентировочный. Участники группы познают особенности их личности с целью осознать и принять себя таким, какой есть. Цель данных занятий - расширение осознания своей индивидуальности.

Упражнение «Кто Я?» Тома Йоуменса.

Это упражнение призвано помочь в развитии самоосознания и выявлении своего настоящего Я. Оно основывается на том предположении, что каждый из нас, подобно луковице, имеет множество "оболочек", скрывающих центральную "сердцевину". Эти оболочки самовосприятия могут быть положительными и отрицательными.

Ход работы:

1. Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги, вверху поставьте дату и напишите: "Кто я?". Ниже запишите свой ответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым и честным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы.

2. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: "Кто я?" и попытайтесь уловить на него ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайте об этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затем откройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажите также, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для вас имеет значение.

3. Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения. Закройте глаза и опять спросите себя: "Кто я?" На этот раз

ищите ответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пусть движение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, что оно завершилось. Если хотите, движение может сопровождаться какими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

Упражнение «Отображение»

Цели: Поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие самопринятия и взаимопринятия.

Ход работы: Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера – как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас «ведет» ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

- на какие движения партнера вы обратили внимание?
- что вы чувствовали, когда отражали движения партнера / он отражал ваши движения?

Танец «5 ритмов»

В целях осознания себя, своего двигательного репертуара, анализа воздействия музыки на человека хорошо использовать танец «5 ритмов». Кроме того, в данном танце происходит снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений. Для проведения данного упражнения больше всего подходит специальная музыка из альбомов Г. Рот. Суть упражнения в поочередном прослушивании пяти мелодий разного характера и совершение движений,

под каждую из предложенных мелодий. 1 мелодия: флюидинг «Текучесть» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое. 2 мелодия: стаккато «Прерывистость» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения, сильные, четкие, энергичные. 3 мелодия: «Хаос» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения, постоянно меняющиеся. 4 мелодия: «Лиричность» – лирическая, плавная мелодия, тонкие. Изящные, легкие движения. Полет бабочки 5 мелодия: стилнесс «Покой, неподвижность» – спокойная. Тихая музыка. Постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами, пульсирующая статуя. Участники прислушиваются к импульсам своего тела на каждую из мелодий, анализируют, какой из ритмов был самым привычным, какой непривычным, новым, насколько приятным было это новое и привычное. В каком ритме было больше энергии? От какого ритма больше устали? Какой ритм вызвал больше чувств, какой больше действия. Какие движения было приятно делать, какие – нет. В каком случае хотелось занять больше пространства? Какие ассоциации возникали под разные ритмы? Танец пяти ритмов может быть отдельной сессией, в ходе которой реализуется и диагностическая и коррекционная часть работы. Психолог отмечает, какой ритм близок участникам группы, какой вызывает у них беспокойство и скованность. В частности, первая мелодия – плавная, отражает умение человека быть гибким, мягким, податливым, неторопливым. Эта мелодия раскрывает женственность. Вторая мелодия больше соответствует мужскому стилю поведения, если она является предпочтительной для женщины, можно предположить недостаток женственности в поведении и мягкости в отношениях. Третья мелодия – хаос, отражает реакцию человека на неожиданность, спонтанность, возможность внезапных изменений. Четвертая мелодия отражение легкости и воздушности, мечтательности, насколько человек может отдаться мечтам и фантазиям. Пятая мелодия –

медитативная, предполагает минимум движений, дает возможность прислушаться к себе, своим чувствам, эмоциям.

2 этап - обратной связи. Происходит самопознание друг друга в группе с постоянной обратной связью, возникновение новых представлений о себе, открытие своих особенностей в глазах группы. Цель занятий - способствовать углублению процессов самораскрытия, развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Упражнение «Скульптура»

Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая -- человека без чувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

Рефлексия

-- Что вы чувствовали в процессе «создания» скульптуры?

-- Что чувствовали сами «скульптуры»?

Задание: составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:

Я забочусь... Я люблю.... Я помогаю.... Я признаю.... Я талантлива.... Я умею хорошо делать... Я сержусь... Я обижаюсь... Я расстраиваюсь, когда... Мне нравится... Я благодарна себе....

Рефлексия: трудно ли было дописывать предложения?

Позитивная профессиональная Я - концепция обеспечивает успешность педагогической деятельности. Педагог, обладающий такой концепцией, имеет реалистичное представление о себе, хорошо знает свои сильные и слабые стороны, стремится максимально использовать свои

достоинства и преодолевать недостатки. Но главное - он уважает себя, уверен в себе.

Упражнение «Лабиринт»

Цель: показать, что стремление к цели — это упорное преодоление различных препятствий, а порой и блуждания, но самым важным является четкость и горячее желание достижения цели.

Материалы: чистые листы бумаги, могут быть листы в клетку, карандаши или мелки; вместо бумаги может быть пластилин.

Ход работы:

1. Ведущий представляет цель занятия и выбирает один из вариантов: (а или б).

2. а) Ведущий раздает участникам листы бумаги и карандаши (или пластилин) и просит, чтобы вначале каждый обдумал, в чем он больше всего заинтересован в данный момент, чего хотел бы достичь, например, научиться чему-нибудь, усовершенствовать свое мастерство, достичь чего-то и т.п. Затем каждый из участников пытается нарисовать свой путь достижения этой цели в виде лабиринта. Ведущий поясняет, что лабиринт может лучше всего показать различные препятствия, которые мы преодолеваем, наши ошибки, которые задерживают нас на пути к цели и, наконец, он может показать усилия, которые мы прилагаем, достигая различных целей. Все эти особенности можно показать благодаря продолжительности лабиринта, количеству его препятствий, тупиков и т.п. (лабиринт может быть вылеплен из пластилина).

б) Ведущий просит, чтобы участники написали 3 самые важные цели, свои стремления, то есть то, чего они более всего желают и чего хотели бы достичь. Цель, которую они считают самой важной, рекомендуется подчеркнуть. Затем ведущий просит, чтобы участники представили путь к достижению наиважнейшей цели в виде лабиринта и отметили место, в котором, по их мнению, находятся они на пути к этой цели.

3. После окончания работы над лабиринтом участники делятся на небольшие группы и осматривают свои работы или рисунки. Те из них, у кого цели похожи, могут образовать отдельные группы, и в них обсудить то, как улучшить условия реализации целей и повысить способность преодоления препятствий.

4. В конце каждый участник высказывает мнение о проведенном упражнении.

3 этап - развития базовых качеств самоактуализирующейся личности: ответственности, соответствующих ценностей, смысложизненных ориентаций, компетентности во времени. Такие упражнения, как «Сила речи», «Сказка о Волшебнике», «Открытие увлечений», «Ценности и жизненное пространство», были выбраны нами с учетом цели данного этапа.

Упражнение «Открытие увлечений»

Цель: показать, что любое увлечение человека помогает ему открыть смысл жизни, поглощает все его мысли и чувства, руководит его поступками. Найти увлечение, развивающее личность, и увлечение, которое меньше влияет на развитие личности.

Материалы: чистый лист бумаги, анкета, карандаши, фломастеры.

Ход работы:

1. Ведущий просит участников нарисовать 3 любых символа своих самых любимых занятий. Затем они в полученных анкетах дают ответ на вопросы, которые читает ведущий и которые относятся к каждому из видов деятельности («да» или «нет»).

2. После окончания задания участники проверяют, какое из занятий получило больше всего ответов «да», и размышляют, приносит ли выполнение этой работы пользу им самим или другим людям.

3. Ведущий может попросить, чтобы каждый из участников рассказал подробнее о своем любимом занятии и чтобы каждый подумал,

считает ли он необходимым после этого упражнения что-либо изменить в своей деятельности.

4. Что является твоим увлечением? С какими занятиями и стремлениями связаны у тебя приятные или неприятные чувства?

Вопросы:

1. Бываешь ли ты так поглощен этим занятием, что забываешь о еде?
2. Сердишься ли ты, если кто-то мешает тебе во время этих занятий?
3. Думал ли ты о работе в то время, когда не мог заниматься ею?
4. Бывают ли у тебя сновидения, в которых ты видишь себя или других, выполняющих эту работу?
5. Бывает ли трудно прервать занятия?
6. Начиная работу, стараешься ли ты любой ценой закончить весь объем, довести до конца задуманное?
7. Рассказываешь ли другим об этом занятии?
8. Прерываешь ли ты свою работу, если ощущаешь усталость, выполняя ее?
9. Будешь ли продолжать работу, несмотря на то, что другие тебе мешают?
10. Будешь ли ее выполнять, не рассчитывая на денежное вознаграждение?
11. Имеешь ли ты материальную выгоду благодаря этому занятию?
12. Продолжил ли бы ты это, даже если бы тебя никто не хвалил и не обращал внимания?

Подсчет очков:

- 1-3 очка — это занятие не является твоим настоящим увлечением;
- 4-9 очка — это занятие привлекает тебя так же, как и других;
- 10-12 очков — это занятие — твое настоящее увлечение.

Упражнение «Мои достижения»

Цель: развивать умение учеников выстраивать позитивную сторону своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни.

Ход работы: Важно, чтобы ученики научились выстраивать позитивную сторону своей жизни. Это дает им силы для преодоления возможных ошибок, кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый ученик может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения. Для этого упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках рассказывает о том, что ему удалось в жизни – то, чего он хотел и достиг. Например: «Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде» и т.д.

4 этап - высвобождения творческого потенциала (самовыражения). Участники группы учатся свободно, спонтанно выражать себя, свои действия, желания, побуждения, высвобождая свой творческий потенциал.

Упражнение «Ведущий и ведомые»

Цели: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Ход работы: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, где первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?

- что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
- когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

5 этап - практический (самоутверждение). Проводятся ролевые игры с целью определения доминирующих качеств и возможностей каждой личности, акцентирование внимания на достижениях каждого. Цель этапа - повышение уровня самоуважения, развитие качеств самоактуализирующейся личности. Упражнения «Совместный рассказ», «Пластилинное искусство», «Уверенное, неуверенное, агрессивное поведение» способствуют развитию вышеперечисленных качеств.

Упражнение «Волшебная лавка»

Цель: сосредоточение на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании. Возможность увидеть свои сильные и слабые стороны, попытка изменить их. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Ход работы:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это - старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я - продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты

характера, способности - все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Упражнение «Все со всеми»

Цели: Эмпатическое принятие партнеров; взаимопознание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Ход работы: Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд участники меняются ролями.

Двигаясь относительно друг друга, все участники должны провзаимодействовать со всеми членами группы.

Вопросы для обсуждения:

- отличаются ли ваши чувства в процессе взаимодействия с разными участниками?
- насколько обогатился ваш танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы?

6 этап - творческий, (самоактуализация). Участники группы, используя свои главные возможности и способности, пытаются выполнить новое, непривычное для них задание, проявив при этом творческие

способности (возможен вариант работы в команде с распределением функций в соответствии с доминирующими качествами).

Упражнение «Любовь и ярость»

Цель: осознание телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами. Обучение контролю над эмоциями.

Продолжительность: 10–15 минут на работу с каждым чувством.

Музыка: фоновая или без музыки.

Ход работы:

Инструкция для всех (до начала процесса): «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, второй человек становится наблюдателем».

Инструкция для танцующего: «Закройте глаза и вспомните человека из вашего прошлого или настоящего, которого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. Найдите в своем теле место, где живет это чувство. Какое оно? Может быть у него есть цвет... какой? Может быть оно имеет какую-то форму, температуру... А может быть у вашего чувства любви есть образ? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Начните двигаться, танцевать из этого чувства, пусть ваш танец и ваши чувства станут единым целым, пусть захватят вас целиком. Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством любви».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Инструкция для танцующего: «А теперь снова закройте глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя. Вспомните обстановку, слова, жесты того человека. Сконцентрируйтесь на чувстве злости, которое у вас возникает. Пусть эта ярость растет. Определите в своем теле место, где живет ваша ярость. Какая она? Есть ли у нее цвет... форма... образ... Начните двигаться по мере ее развития, пусть ваша ярость начнет танцевать, проявляться, жить... Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством ярости».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Затем происходит смена ролей в парах, инструкции повторяются.

Вопросы для анализа упражнения в группе:

Какое чувство ощущалось сильнее — любовь или злость?

Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее?

Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения?

Что нужно делать, чтобы прекратить чувство злости?