

Чепурнова Полина Вадимовна

студентка

Научный руководитель

Пазухина Светлана Вячеславовна

почетный профессор Российской академии образования,

член-корреспондент Российской академии естествознания,

член Общероссийской общественной организации

«Федерация психологов образования России»,

д-р психол. наук, доцент, заведующая кафедрой, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ГРУППОВОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины возникновения негативных эмоциональных состояний у старшеклассников, а также различные способы их профилактики посредством групповой творческой деятельности.*

***Ключевые слова:** старшеклассники, негативные эмоциональные состояния, профилактика, групповая творческая деятельность.*

В наше время старшеклассники сталкиваются со множеством задач, которые могут оказывать на них излишнее давление, а также вызывать переутомление. К таким задачам можно отнести школьные нагрузки, подготовку к экзаменам, задачи профессионального самоопределения, участие в школьных олимпиадах и мероприятиях, а также дополнительное развитие вне школы. Учебный процесс требует от школьников способности к самоорганизации, концентрации внимания, способности в короткие сроки усваивать новую информацию и применять ее на практике. Все это может вызывать у учащихся негативные эмоциональные состояния. Кроме того, стоит учитывать, что излишние социальные

ожидания, связанные с будущим старшеклассников, также могут создавать дополнительное давление. Таким образом, негативные эмоциональные состояния у старших школьников являются актуальной проблемой для педагогов и школьных психологов, т.к. такие состояния не только ухудшают качество жизни старших подростков, но и затрудняют их адаптацию в социальной среде. Поэтому своевременная профилактика негативных эмоциональных состояний становится важной задачей.

Теоретический анализ работ отечественных и зарубежных исследователей показал, что проблема широко изучена в психологической науке, но в практике возникает необходимость дальнейшего развития практических программ в этой области. На основе проведенного анализа можно сделать вывод, что одним из важнейших аспектов здорового развития личности является навык преодоления негативных эмоций [6].

Ученые связывают понятие «отрицательные эмоциональные состояния» с биологической функцией негативных эмоций. Так, Б.И. Додонов [3] считает, что отрицательная эмоция является сигналом опасности для организма. Он указывает, что негативные эмоции имеют более весомую роль в сравнении с позитивными. Переживание негативных эмоциональных состояний обусловлено включением вынужденных адаптивных механизмов. П.В. Симонов [4] подчеркивает значимость отрицательных эмоций для человека, которая состоит в том, чтобы переключать поведение с недостижимого объекта внимания. Т.о., негативные эмоциональные переживания – это субъективные дискомфортные переживания, возникающие в результате разрыва между желаемым и действительным, характеризующиеся невозможностью преодоления этого разрыва. П.В. Симонов считает, что отрицательные эмоции возникают в неясных ситуациях, когда индивид не располагает точными сведениями для достижения цели. Е.П. Шаньгина и Н.А. Штырц [6] указывают, что кратковременные отрицательные эмоции приносят пользу и также важны для человека, как и положительные, т.к. они могут являться своеобразным источником его внутренней энергии.

Старший подростковый возраст с его физиологическими и психологическими изменениями делает учащихся особенно уязвимыми к негативным эмоциональным состояниям. Влияние социальной среды, семейных факторов и школьной нагрузки оказывает значительное воздействие на эмоциональное здоровье старших школьников. К внутренним факторам, способствующим развитию негативных эмоциональных состояний у старшеклассников, можно отнести: переходный возраст и гормональные изменения, личностные особенности, низкую самооценку и др. Негативные эмоциональные состояния у обучающихся могут проявляться в различных формах, таких как тревожность, стресс, депрессия, гнев, агрессия и др. Эти состояния могут проявляться как отдельно, так и вместе друг с другом, создавая сложные эмоциональные состояния у старшеклассников. Проанализировав влияние негативных эмоциональных состояний, включая их физические, когнитивные и социальные аспекты, можно установить, что стресс и тревожность снижают мотивацию и успеваемость, а депрессия может приводить к социальной изоляции и ухудшению общего состояния здоровья [5].

Негативные эмоциональные состояния корректируются двумя способами: посредством уменьшения силы состояния и посредством выработки альтернативной реакции. Методы преодоления негативных эмоциональных состояний можно условно разделить на две группы: внешние методы и методы саморегуляции. Коллективную творческую деятельность можно отнести к внешним методам преодоления негативных эмоциональных состояний.

Групповая творческая деятельность подразумевает совместную работу участников, направленную на создание нового продукта, идеи или решения задачи. Она включает взаимодействие, обмен опытом и мнениями, что позволяет каждому внести свой вклад в общее дело. В образовательной практике можно выделить множество успешных примеров применения групповой творческой деятельности. Например, в школах Финляндии введены обязательные уроки творчества, которые способствуют снижению уровня тревожности у учащихся. Эти занятия охватывают такие формы искусства, как рисование, музыка и те-

атр [1]. В образовательной среде групповая творческая деятельность занимает важное место в формировании благоприятного эмоционального климата. Ее использование способствует улучшению настроения учащихся, увеличивает их удовлетворенность учебным процессом.

Основными составляющими групповой творческой деятельности являются: наличие общей цели, коллективное взаимодействие, творческий процесс и результат. Также немаловажным аспектом является создание доверительной, эмоционально комфортной атмосферы. Наличие поддержки в коллективе поможет школьникам раскрыть свой творческий потенциал и получить удовольствие от данного коллективного процесса [2].

Кроме того, важную роль при организации групповой творческой деятельности играет педагог-психолог, который направляет группу, стимулируя ее к решению поставленных задач. В его задачи входит эмоциональная поддержка на протяжении всей работы, мотивирование, объяснение сути упражнений, а также помощь в их выполнении. Психолог должен контролировать общую атмосферу в коллективе, а также отдельно смотреть на эмоциональное состояние каждого участника данной группы.

Групповая творческая деятельность может принимать различные формы, например, это могут быть занятия с использованием упражнений из арт-терапии, участие в театральных постановках, музыкальных ансамблях или проектных группах. Рассмотрим более подробно ряд из этих методов, которые активно использует в своей деятельности педагог-психолог.

Арт-терапия представляет собой практический метод, основанный на использовании различных видов искусства для выражения эмоций и работы с внутренними переживаниями. Главная цель этого подхода заключается в создании безопасной и поддерживающей среды, где участники могут раскрыть свои чувства и найти способы их осмысления.

Театрализованные игры представляют собой форму интерактивной деятельности, основанной на использовании драматических элементов для достижения образовательных и психологических целей. Эти игры позволяют участ-

никам выражать свои эмоции и мысли через ролевые игры, сценические постановки и импровизации. В образовательной среде театрализованные игры приобрели распространение как инструмент, способствующий развитию креативности, улучшению навыков общения и повышению эмоциональной устойчивости учащихся.

Групповая терапия обладает рядом преимуществ, которые делают ее эффективным методом профилактики негативных состояний у подростков. Одним из ключевых аспектов является возможность развития навыков эмпатии и взаимопонимания. В процессе работы, при повышении уровня взаимопомощи и поддержки, создается благоприятная атмосфера внутри коллектива. Это позволяет подросткам чувствовать себя увереннее и свободно выражать свои эмоции.

Таким образом, участие в групповой творческой деятельности, организованной педагогом-психологом для профилактики негативных эмоциональных состояний, способствует улучшению эмоционального состояния старшеклассников и снижению уровня стресса. Это достигается благодаря возможности выразить свои эмоции, ощутить поддержку со стороны группы и обрести уверенность в своих силах.

Список литературы

1. Арт-терапия и арт-педагогика: новые возможности для развития и социализации личности: Сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 28–29 июня 2021 г.). – СПб.: Скифия-принт, 2021. – 124 с.
2. Воронкова А.Д. Совместная (коллективная) творческая деятельность как условие формирования сплочённости в коллективе / А.Д. Воронкова // Вопросы педагогики. – 2020. – №1–2. – С. 59–62. EDN WEUFOC
3. Додонов Б.И. В мире эмоций / Б.И. Додонов; науч. ред. Я.Л. Коломинский. – Киев: Политиздат, 1987. – 140 с.
4. Информационная теория эмоций П.В. Симонова // Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

5. Пазухина С.В. Исследование спектра эмоциональных переживаний современных студентов / С.В. Пазухина [и др.] // Современные парадигмы образования: достижения, инновации, технический прогресс: матер. XVII Всерос. науч.-практ. конф. (4 февраля 2019 г.). – В 3 ч. Ч. 2. – Ростов н/Д.: Изд-во Южного университета ИУБиП, 2019. – С. 167–174. EDN QPOAQM

6. Эмоциональное здоровье человека в условиях неопределённости. Техники самопомощи / сост. Н.А. Штырц, Е.П. Шаньгина. – Екатеринбург: ГАУДО СО «Дворец молодёжи», 2017. – 86 с.