

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Ментальне здоров'я і дієві засоби стабілізації емоційного стану, беззаперечно, набувають особливо важливого значення в умовах постійного стресу та війни в Україні. Наш виступ присвячений розгляду деяких аспектів збереження ментального здоров'я і розвитку емоційного інтелекту учасників навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти.

Учені зазначають, що різноманітні дослідження сьогодні пропонують багато визначень емоційного інтелекту, з-поміж яких робоче й розповсюджене таке: емоційний інтелект – це «здатність до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей» [2]. Відомо, що від кінця минулого століття емоційний інтелект розглядали як форму соціального інтелекту, що керує здатністю людини відслідковувати почуття власні та інших людей задля керування своїми діями. У цей час з'явилися перші праці, які доводили, що успіх у спілкуванні та роботі залежить не лише від когнітивного інтелекту, але й від самосвідомості, самоконтролю, емпатії і управління взаємовідносинами, тобто від розвиненого емоційного інтелекту. Подібні дослідження актуальні й дотепер, у 21 столітті: запроваджуються численні практичні семінари й тренінги з емоційного інтелекту, тривають і наукові дослідження цього феномену.

Розвинений емоційний інтелект допомагає учасникам освітнього процесу середньої школи долати щоденні складнощі у спілкуванні й порозумінні у спільноті; ставати повноправним активним членом суспільства, залученим до загальних процесів; опановувати емоції; а також

зберігати та зміцнювати ментальне здоров'я, тобто уникати стресу, убезпечуватися від тривожності та депресії.

М. Яцюк зазначає, що на тлі інтеграції України у культурний і освітній простір Європейського союзу освітянам варто звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту як культуру вираження почуттів, адже «реформи освітнього середовища спонукають практичних психологів звертатися до аналізу співвідношення знань і емоцій, розуму і почуттів у міжособистісній комунікації суб'єктів освітнього процесу» [4, с. 4].

Українські освітяни й науковці плідно працюють над розвитком емоційної компетентності учасників освітнього процесу. Наприклад, нам відомо про започаткування 2022 року курсу із психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів «Розумію» за підтримки Міністерства освіти і науки України та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) [3]. У преамбулі до відповідних матеріалів зазначено, що учасники навчаться ефективно адаптуватися до нової реальності, зберігати спокій, наблизитися до стресостійкості, а навчальний курс поєднує «теорію та практику психології і нейрофізіології та побудований на дослідженнях від провідних світових експертів і практичному досвіді найкращих українських учителів та психологів» [1]. Відповідно до програми курсу його учасники розглядають питання навчання учнів зберегти власний психологічний ресурс, попередження вигорання вчителів під час складних ситуацій, розробки наставницького підходу в роботі вчителя, методів творчого зцілення у кризових станах, ефективної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу, самодіагностики, саморегуляції педагога і співрегуляції із здобувачами [3].

Отже, щоби бути успішними в освітній діяльності та для повноцінної самореалізації учасники навчального процесу мусять розвивати власний емоційний інтелект і стимулювати його розвиток у здобувачів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Для вчителів та шкільних психологів створено поглиблений курс

із психологічно-емоційної підтримки. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/dlya-vчителiv-ta-shkilnih-psihologiv-stvoreno-pogliblenij-kurs-iz-psihologichno-emocijnoyi-pidtrimki>.

2. Емоційний інтелект і можливості його розвитку. *Empatia.pro*. URL: <https://www.empatia.pro/emotsijnyj-intelekt-i-shlyahy-jogo-rozvy/>.

3. Курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів «Розумію». *Проект «О.університет»*. URL: <https://osvitoria.university/rozumiju/>.

4. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с. URL: http://metodcluster.vn.ua/page/na_dop_met/5_2019/kaf_psiholog/Lab_psyhol/psychologu.pdf.