

# ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЯКІ НАЙБІЛЬШЕ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ НАВЧАННЯ

**Рижей Дар'я Олексіївна**

здобувач вищої освіти факультету здоров'я психології, фізичної культури та спорту «Хмельницький національний університет»

**Науковий керівник: Ребрина Анатолій Арсенович**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини  
«Хмельницький національний університет»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Дана тема набуває дедалі більшого значення через те, що психічне здоров'я як учнів, так і вчителів прямо впливає на їхню здатність ефективно навчатися, працювати й створювати позитивне середовище в школі.

У вітчизняній літературі, наприклад, у роботі О. П. Колісник, важливою є ідея духовного розвитку та внутрішньої гармонії як складових психологічного благополуччя. Колісник підкреслює, що психічне здоров'я особистості нерозривно пов'язане з її духовністю, акцентуючи на важливості формування самосвідомості для стабільного емоційного стану учасників освітнього процесу [1, с.28]. Цей підхід вказує на те, що внутрішній розвиток особистості сприяє стабільному психічному здоров'ю як учнів, так і педагогів. Окрім цього, М. П. Тимофієва, та О. В. Двіжона у своїй роботі «Психологія здоров'я» наголошують на необхідності розвитку емоційної стабільності й адаптації до різних психосоціальних умов. Це важливий елемент для підтримки психічного благополуччя в навчальному середовищі, оскільки емоційна стійкість допомагає знижувати рівень стресу та сприяє кращому засвоєнню знань [2, с.20].

У зарубіжних дослідженнях, зокрема в працях Кена Робінсона та Мишель Борба, акцент робиться на важливості розвитку творчого мислення, емпатії та соціальних навичок як ключових елементів емоційного інтелекту, що мають безпосередній вплив на психічний стан учасників освітнього процесу. Робінсон підкреслює, що творчість є не просто привілеєм, а необхідністю для гармонійного розвитку учнів, оскільки вона допомагає їм виражати емоції та знижувати рівень тривожності [4, с.85]. Крім того, він підкреслює, що вчителі, які відчують підтримку, здатні краще впливати на учнів, що свідчить про важливість підтримки для психічного здоров'я вчителів [4, с.57]. Мишель Борба, у свою чергу, наголошує на важливості емпатії у формуванні емоційної зрілості в учнів, що допомагає їм краще взаємодіяти з однолітками та педагогами, а також створює здорове навчальне середовище, яке сприяє психічному добробуту [5, с.19].

Аналізуючи ці підходи, можна відзначити, що вітчизняні дослідження більше зосереджені на внутрішній гармонії й духовному розвитку особистості як шляхах збереження психічного здоров'я, тоді як зарубіжні науковці роблять акцент на соціальній взаємодії, творчості та емпатії як важливих елементах емоційного інтелекту.

**Мета статті:** виділити та систематизувати ті фактори, які найбільше впливають на емоційний та психічний стан учасників навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Основна частина статті з теми «Фактори, які найбільше впливають на емоційний та психічний стан учасників навчання» базуватиметься на дослідженнях, які пропонує Н. А. Басюк у книзі «Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу». Основна мета полягає в тому, щоб виявити та систематизувати ключові фактори, які впливають на емоційний та психічний стан учасників освітнього процесу.

З огляду на дані, надані Басюк, емоційний інтелект є одним із ключових ресурсів для забезпечення психічного здоров'я як учнів, так і

педагогів. Вона зазначає, що здатність особистості розпізнавати, виражати та контролювати свої емоції є критично важливою для уникнення психоемоційного виснаження [3, с. 6]. Учасники освітнього процесу щоденно стикаються з великим стресовим навантаженням, а тому розвиток емоційного інтелекту допомагає їм ефективніше управляти емоціями, підтримувати психологічний баланс та знижувати рівень тривожності.

Наукові дослідження підтверджують важливість емоційного інтелекту для професійної діяльності педагогів. Вчителі, які мають високий рівень емоційного інтелекту, краще справляються з робочими викликами, швидше знаходять спільну мову з учнями та колегами і менш схильні до професійного вигорання. Емоційна компетентність дає можливість більш ефективно вирішувати конфліктні ситуації, знижуючи тим самим емоційне навантаження на вчителя. Також підкреслюється важливість розвитку цього навичку у майбутніх педагогів [3, с.120].

Однією з важливих тем, є проблема стресу в освітньому середовищі. Стрес є одним із ключових факторів, які негативно впливають на емоційне та психічне здоров'я як учнів, так і вчителів. Постійне навантаження, потреба відповідати високим вимогам, конфлікти та недостатність часу для відпочинку створюють сприятливий ґрунт для розвитку стресових розладів. Особливо вразливими до стресу є вчителі початкових класів, оскільки саме на них покладено значну відповідальність за емоційний розвиток і соціалізацію молодших учнів. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як механізм захисту, який допомагає особистості не тільки розпізнавати стресові стани, але й ефективно управляти ними [3, с.74].

Також, важливими факторами є і інші негативні емоційні стани, такі як депресія, апатія, емоційне вигорання та психосоматичні розлади. Найпоширенішими причинами таких станів є низький рівень емоційної підтримки, відчуття самотності, знижена мотивація та невпевненість у майбутньому. Для педагогів, які щоденно взаємодіють з великою кількістю

людей і виконують багатозадачну роботу, це може призвести до серйозних психоемоційних наслідків. [3, с.18]. Однак своєчасне навчання технік управління емоціями і розвиток навичок емпатії можуть суттєво знизити ризику виникнення таких станів.

Участь педагогів у формуванні позитивного емоційного клімату в школі є ще одним важливим фактором. Басюк підкреслює, що емоційний інтелект сприяє розвитку соціальних навичок [3, с.134] і співпраці серед учасників освітнього процесу, що є необхідною умовою для створення психологічно комфортного середовища. Вчителі з високим рівнем емоційної компетентності здатні не тільки адекватно реагувати на емоційні потреби учнів, але й створювати атмосферу взаємоповаги та підтримки. Це, в свою чергу, сприяє зниженню рівня конфліктів та покращенню емоційного стану всіх учасників процесу. Басюк також розглядає взаємозв'язок між емоційним інтелектом і академічною успішністю. За її словами, учні, які здатні ефективно керувати своїми емоціями, досягають кращих результатів у навчанні. Вони менш схильні до емоційних зривів, більш стійкі до стресу і краще адаптуються до змін. Таким чином, емоційний інтелект виступає як фактор не тільки психологічної стабільності, але й академічного успіху.

Отже, емоційний інтелект є одним із головних механізмів збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Він допомагає знижувати рівень стресу, запобігати вигоранню та депресії, сприяє формуванню позитивної емоційної атмосфери в школі та підвищує академічні результати учнів. Розвиток емоційного інтелекту має стати одним із пріоритетних напрямів як у підготовці майбутніх педагогів, так і у професійній діяльності тих, хто вже працює в освітній сфері.

**Висновки.** Емоційний інтелект є ключовим фактором для підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу, допомагаючи знижувати рівень стресу, запобігати емоційному вигоранню та покращувати емоційну стабільність учнів і вчителів. Розвиток емоційної компетентності сприяє

створенню позитивного навчального середовища, зменшенню конфліктів і підвищенню академічних результатів. Тому розвиток емоційного інтелекту повинен бути пріоритетним як у підготовці майбутніх педагогів, так і у підтримці тих, хто вже працює в освіті.

### **Список використаної літератури**

1. Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі: Збірник наукових праць. – Полтава: Освіта, 2007. – 154 с. Сергій Томчук
2. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. “Психологія здоров’я”: Навчальний посібник. - Чернівці: КнигиХХІ, 2009. – 296 с.
3. Басюк Н. А. "Емоційний інтелект і психічне здоров’я учасників освітнього процесу": навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
4. Ken Robinson, Lou Aronica “Creative Schools”: monograph. New York: Viking, 2015. – 241с.
5. Michele Borba “UnSelfie”: monograph. New York: Simon & Schuster, 2016. – 304 с.