

стратегій, спрямованими на адаптацію до стресових умов, а також застосування арт-терапевтичних методів для розвитку творчого самовираження, перезавантаження. Такі стратегії, як активне планування дня, звернення до підтримки близьких, творчість та залучення до колективних заходів, допоможуть жінкам стабілізувати свій емоційний стан та покращити якість життя в надскладних життєвих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі : діагностика та практика вирішення : навч.-метод посіб. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
2. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Методики дослідження образи : науково-методичний посібник з «Психодіагностики». Сєверодонецьк: Вид-во «Петіт», 2017. 68 с.
3. Денисевич Н. Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 33–42.
4. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / Редактор-упорядник : Т. М. Майстренко. Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2015. 32 с.

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ТІЛЕСНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Лядський І. К.

*Полтавський державний аграрний університет
lyadskiy.igor@pdau.edu.ua*

Пострадянська педагогічна система поступово відходить у минуле, програючи прогресивнішим методам, які поширені у розвинених країнах світу. Замість того, щоб готувати стандартизовані «гвинтики» системи, освітня галузь прагне переорієнтуватися у площину виховання гармонійної особистості, здатної до ефективної інтеграції у суспільство та адаптації до непередбачуваних викликів сьогодення. Яскравим прикладом подібних змін у світоглядній парадигмі українських шкіл та університетів можна вважати тренд на соціально-емоційне навчання (укр. СЕН або англ. SEL), що активно обговорюється в аспекті НУШ. Згідно масштабного дослідження, що охопило 3657 педагогічних працівників та керівників закладів освіти, понад 85% респондентів вважають доцільним запровадження СЕН у школі та підготовки відповідних фахівців, які самі володітимуть відповідними навичками [1]. Цей підхід акцентує увагу на формуванні емоційної компетентності, розвитку міжособистісних навичок та здатності до саморегуляції [5].

Термін СЕН виник у 1994 році та тісно пов'язаний з іншим трендом педагогіки та менеджменту – soft skills, яким приділяють значну увагу роботодавці розвинених країн світу [3]. Також у науково-педагогічній літературі набуло розповсюдження інше поняття СЕЕН – соціально-емоційно-етичне навчання, що доповнює головну парадигму цієї системи [8]. В контексті цієї публікації пропоную дещо переорієнтувати вказаний підхід та запровадити освітню програму СЕТН – соціально-емоційно-тілесного навчання, з подальшою аргументацією доцільності такого підходу. Для цього достатньо згадати відомий вислів «У здоровому тілі – здоровий дух». Давньогрецька мудрість підкреслює, що фізичне благополуччя є основою для емоційного та соціального розвитку.

Засновані на емоціях та тілесності тренінги виявляються значно ефективнішими за традиційні уроки, адже вони залучають учасників у процес навчання, створюючи умови для глибшого засвоєння матеріалу. Це пов'язано з формуванням тілесного досвіду, який органічно доповнює ментальну сферу [7]. Питання СЕН доцільно розглядати з позицій теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера [4]. Окрім стандартних проявів когнітивної діяльності, він пропонує виділити інші різновиди інтелекту, які охоплюють тілесний розум, емоційну грамотність та соціальну компетентність. Ці поняття чудово інтегруються у концепцію триєдиного мозку, запропоновану американським нейробіологом Полом Макліном [6]. Згідно його поглядів, мозок людини в анатомо-фізіологічному плані умовно можна розділити на три частини: рептильний мозок (сфера інстинктів), мозок ссавців (царина емоцій) та неокортекс (соціальний розум). Якщо співвідносити ці частини з когнітивною активністю, то рептильний мозок відповідає тілесному інтелекту (body intelligence), лімбічна система контролює емоційний інтелект (emotional intelligence), а неокортекс обумовлює соціальний інтелект (social intelligence). Ці компоненти гармонійно доповнюють мотиваційну схему розвитку особистості авторства П. Мосс та С. Тіллі, згідно з якою для успішної реалізації потенціалу людини в неї мають бути розвинені soft skills, hard skills, особистість та сильна мотивація [2], що відображено на *рис. 1*.

Розташування цих елементів має логічне обґрунтування. Емоційний інтелект можна сприймати як комбінацію набутих навичок та природного таланту, що гармонійно поєднує особистісні риси людини з її прагненням розвивати soft skills. Соціальний інтелект тісніше пов'язаний із вибором професії, що відображається на перетині м'яких і жорстких навичок, а також на мотивації до саморозвитку. Тілесний інтелект є важливим аспектом у пошуках свого призначення, коли професійні уподобання формуються у відповідь на внутрішні сигнали, які сприймаються як інтуїція.

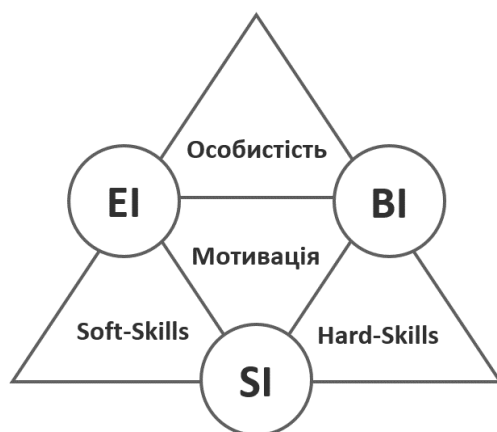


Рис. 1. Доповнена мотиваційна схема розвитку особистості.

Джерело: власна розробка автора

Соціально-емоційне навчання стає все актуальнішим у світовій педагогіці, оскільки відповідає на сучасні виклики, формуючи навички співпраці, усвідомлення та управління власними емоціями. Воно сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, допомагає встановлювати здорові міжособистісні стосунки, проте для всебічного розвитку особистості важливо поєднувати соціальний, емоційний та тілесний інтелект. Це дозволяє створити комплексний підхід до виховання, який допомагає людині адаптуватися та досягати успіху в сучасному світі. Тому інтеграція цих компонентів у навчальний процес – важливе завдання для освітньої галузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с.
2. Бондарчук О. О. Розвиток soft skills майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у процесі фахової підготовки. *Проблеми використання інформаційних технологій у сучасних закладах освіти*. 2021. С. 5–13. DOI: 10.31652/2412-1142-2021-61-13-19
3. Дужик Н. Соціально-емоційне навчання в системі сучасних педагогічних знань. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 186–192. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/27.203552>
4. Лядський І. К. Методи розвитку meta skills у працівників: social intelligence, self-management, innovation, employability. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2024. № 20. С. 258–268. <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.20.31>
5. Панченко В.В. Соціально-емоційне навчання як сучасна педагогічна парадигма у вищій освіті. *Інноваційна педагогіка*, 2023. Вип. 65. Т. 2. С. 91–94. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.19>
6. Bhatnagar A. International Journal of Teaching and Learning understanding cognitive learning behavior with triune brain model: a perspective. *International*

- Journal on Teaching and Learning Mathematics. 2022. Vol. 2. P. 16–28. DOI: 10.17501/26827034.2022.2102
7. Borghi A. & Caruana F. (2014). Embodiment Theory. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences. Vol. 7. P. 18.
 8. Farozin M., Kurniawan L. Developing Learning Guidance and Counseling Program Based on Social and Emotional Learning in Senior High School. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 2024. Vol. 4: № 2, Article 15. P. 47-52. DOI: 10.17977/um001v4i22019p047

ТЕХНІКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПИСЬМА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Мельничук І. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
meinychukiy@gmail.com*

Для відновлення та розвитку стресостійкості, гармонізації психоемоційного стану особистості доцільно застосовувати письмові техніки, які сприяють перетворенню думок і почуттів у слова. Техніки терапевтичного письма допомагають зайняти більш дистанційовану і усвідомлену позицію щодо свого стану, зрозуміти і впорядкувати власні думки, а також знизити вплив неприємних емоцій, що особливо актуально у теперішній час війни [1]. При виконанні технік психотерапевтичного письма людина може більш усвідомлено та структуровано проаналізувати минулий досвід і запланувати вирішення проблем.

Метою статті є обґрунтування, аналіз основних видів технік психотерапевтичного письма та особливостей їх застосування для психоемоційної гармонізації стану особистості.

Терапевтичне письмо – це практика, під час якої людина в письмовому вигляді ділиться своїми думками, емоціями, переживаннями, ситуаціями. Її використовують в арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії, а також як спосіб самодопомоги.

Вплив технік психотерапевтичного письма досліджували Дж. Пеннебекер, Л. Тейлор, М. Сегал, Дж. Баїт, які акцентували увагу на використанні письма для саморозуміння та емоційного очищення [2].

Письмові психологічні практики вирізняються структурованістю, вони повністю поглинають увагу, дозволяють простежити хід думок і проаналізувати динаміку змін свого ставлення до надзвичайних подій. Використання письмових технік є безпечним