

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: РЕСУРС ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

**Галина Розлуцька,
Ярослав Петрина,
ДВНЗ «Ужгородський
національний університет»**

У статті проаналізовано сучасний український і міжнародний досвід інтеграції соціально-емоційного навчання (СЕН) у професійну діяльність учителів, визначено його потенціал для запобігання стресу та професійному вигоранню. Метою авторів є окреслення теоретичних засад СЕН і розкриття механізмів, через які розвиток емоційного інтелекту, емпатії та навичок саморегуляції забезпечує стійкість педагогів у кризових умовах. Методологічною основою дослідження слугують порівняльний аналіз літератури, синтез емпіричних результатів українських і зарубіжних програм, а також системний підхід до оцінювання освітнього середовища. У результаті обґрунтовано, що впровадження СЕН сприяє гармонізації міжособистісних взаємин у трикутнику «учитель–учень–батьки», знижує рівень емоційного напруження та підвищує загальну якість освітнього процесу. Практична значущість статті полягає у виокремленні напрямів професійного розвитку педагогів: організації тренінгів, спільнот практиків і супервізій, а також у пропозиції міжінституційної підтримки для масштабування програм СЕН у контексті реформи Нової української школи. Отримані результати можуть слугувати методичною основою для освітньої політики, спрямованої на збереження психосоціального благополуччя педагогічних працівників.

Ключові слова: соціально-емоційне навчання, психосоціальне благополуччя, професійне вигорання, емоційний інтелект, освітнє середовище, педагогічна підтримка, стресостійкість, міжособистісна взаємодія.

Постановка проблеми. Виклики, зумовлені соціально-економічними потрясіннями, поширеннями військових конфліктів, епідемій, катаклізмів, викликають ментальну нестабільність учасників освітнього процесу. За результатами всеукраїнських опитувань, понад половина вчителів відчуває професійне вигорання та потребує психологічної допомоги [6]. Ця ситуація вимагає впровадження нових підходів до пошуку ресурсів підтримки психосоціального благополуччя працівників освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Соціально-емоційне навчання в різних освітніх і професійних контекстах стало спільною тематичною віссю представлених досліджень, однак кожен авторський колектив акцентує власну, специфічну проблематику.

О. Ковальчук досліджує СЕН як засіб гармонійного розвитку молодшого школяра. Авторка демонструє, що інтеграція елементів СЕН у курс «Я досліджую світ» формує емпатію, самоконтроль і навички конструктивного розв'язання конфліктів, підвищуючи мотивацію та соціальну адаптованість дітей [4]. Т. Водоласька переосмислює СЕН у площині неперервної освіти педагогів. Вона аргументує, що курси, професійні спільноти й супервізія сприяють емоційній саморегуляції вчителів, зміцнюють лідерські якості та забезпечують мотивацію до професійного зростання, що особливо суттєво для освітян, які працюють у кризових умовах [1].

У дослідженні Л. Гаврілової та А. Рисюкової проаналізовано зарубіжний досвід програми SEE Learning у початковій школі, спираючись на нейробіологічні підходи до емоційного розвитку. Праця окреслює напрями світових досліджень СЕН, описує діагностичні інструменти та наводить приклади вправ, що підвищують резильєнтність і формують *soft skills*, підкреслюючи актуальність адаптації цих практик до умов воєнного часу в Україні [2].

Зі свого боку, у дослідженнях Г. Жулінської розкрито сутність і базові компоненти СЕН у контексті неоіндустріальних викликів. Авторка систематизує внесок вітчизняних і міжнародних науковців, окреслює п'ять ключових компетентнісних доменів CASEL та демонструє, як програми «Лідер у мені» і «Соціально-емоційне й етичне навчання» підтримують реформу НУШ, знижують рівень булінгу та запобігають професійному вигоранню педагогів [3].

Методологічні засади адаптовано О. Кравченко та Г. Горбачук із зарубіжних антистрес-технологій для служб екстремального профілю. Дослідники класифікували джерела професійного стресу й виокремили чотири стратегії впровадження: модифікацію виробничого середовища, навчання персоналу, психологічну корекцію наслідків стресу й інтеграцію навичок самоменеджменту, показавши, що стресостійкість формується як універсальна професійна компетентність [8].

На безпечному освітньому просторі акцентовано увагу О. Матвієнко та М. Химич, у дослідженні яких доведено, що системне впровадження СЕН, зокрема через проєктно-орієнтоване навчання, медіацію й антибулінгові програми, посилює емоційну

безпеку школярів, розвиває їхню емпатію та покращує академічні результати [5].

У дослідженні А. Цюприк і колег проаналізовано соціально-емоційне навчання як інструмент соціальної реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Автори довели, що розвиток самосвідомості, самоменеджменту й навичок міжособистісної взаємодії підвищує стійкість та сприяє інтеграції переселенців у нові спільноти, підкреслюючи, що освітні програми мають доповнювати гуманітарну й житлову підтримку [7].

Мета статті – розкрити можливості соціально-емоційного навчання як ресурсу психосоціального благополуччя педагогів у контексті сучасних темпоральних викликів.

Виклад основного матеріалу. Одним із ресурсів стабілізації емоційної напруги в професійній діяльності педагога сьогодні виступає соціально-емоційне навчання (СЕН). СЕН спрямовано на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, емпатії, ефективної комунікації та відповідального прийняття рішень [3]. Інтеграція СЕН у освітній процес допомагає вчителям ефективніше керувати власними емоціями та підвищувати психологічну стійкість перед професійними викликами [1; 5].

Дослідження Л. Гаврілової, А. Рисюкової, Г. Жулінської свідчать, що завдяки участі у програмах СЕН педагоги розвивають навички емоційної усвідомленості й самоконтролю, які є критично важливими у їхній щоденній взаємодії з учнями, батьками та колегами [2; 3].

Середовищний підхід уможливорює розгляд використання програм СЕН у освітньому середовищі для створення безпечного й підтримуючого середовища закладу освіти. Педагоги, які застосовують принципи соціально-емоційного навчання, вибудовують партнерські взаємини з учнями та батьками, що підвищує їхнє емоційне благополуччя й професійну впевненість у собі [5; 7]. Налагодження довірливих стосунків у трикутнику «вчитель–учень–батьки» покращує психологічний клімат у класі та зменшує рівень конфліктності. Комунікація з врахуванням СЕН дає змогу глибше розуміти потреби учнів і таким чином створює атмосферу взаємної довіри [1; 4].

Міжнародний досвід також засвідчує ефективність СЕН у налагодженні позитивного освітнього середовища та покращенні взаємин між учасниками навчального процесу [2].

Міжнародна програма *Social, Emotional and Ethical Learning (SEE Learning)* була розроблена в Університеті Еморі під керівництвом Далай-лами XIV і команди нейронауковців на основі ідей емоційного інтелекту Деніела Гоулмана. Упродовж понад 20 років її пілотували у 500-х школах шести країн – від США та Індії до Бразилії, Великої Британії, Швеції й Швейцарії, що засвідчило універсальність змісту та культурну нейтральність підходу, орієнтованого на розвиток співчуття, усвідомленості й стійкості молодших учнів.

Теоретичний каркас *SEE Learning* поєднує класичні п'ять доменів CASEL із додатковими етичними й уваговими практиками. Л. Гаврілова й А. Рисюкова підкреслюють, що міжнародні автори розглядають програму як логічне продовження соціально-емоційного навчання, що інтегрує нейронаукові дані про пластичність мозку й роль співпереживання у формуванні префронтальної регуляції емоцій.

У політичному вимірі уряди багатьох країн дедалі активніше включають компоненти добробуту й психічного здоров'я до навчальних стандартів. Аналітичний огляд NESET для ЄС фіксує систематичне розширення соціально-емоційної освіти, а широко-масштабні впровадження в США та Великій Британії демонструють позитивний вплив на шкільний клімат і зниження булінгу.

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність підходу: у низці країн підвищено академічну мотивацію й емоційний інтелект молодших школярів, показано, що прості опитувальники краще за складні поведінкові тести вимірюють розвиток SEL-навичок. У США травма-інформоване застосування *SEE Learning* полегшує реінтеграцію дітей, що зазнали стресу, тоді як програма *SPARK Mentoring* довела здатність підсилювати просоціальну поведінку та саморегуляцію.

Методичні інструменти оцінювання варіюють від анкет Лайкерта, що фіксують самосвідомість і соціальну обізнаність, до багатоінформантних мультикогортних досліджень, які зіставляють дані учнів, учителів і батьків, дозволяючи відстежувати динаміку академічного успіху та життєвого задоволення.

На рівні класу поширеною практикою стало облаштування «куточків умиротворення», де дитина може відновити емоційний баланс; уроки відкриваються короткими вправами усвідомленого дихання, а завершуються рефлексивними колами, що формують навички ненасильницького спілкування [2; 4].

Україна приєдналася до глобальної мережі у 2019 році, запустивши пілот у 26 школах; повномасштабна війна лише підсилила потребу в програмі, адже вона довела здатність зміцнювати резильєнтність і допомагати дітям долати наслідки травми. Авторки наголошують, що системна підготовка вчителів і партнерство з громадськими організаціями створюють передумови для масштабування найкращих світових практик у контексті Нової української школи [4].

Соціально-емоційне навчання позитивно впливає на психологічний стан самих педагогів. Дослідження підтверджують: адаптація елементів СЕН до професійної діяльності вчителя здатна знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню [2; 8]. Залучення вчителів до таких програм надає їм дієві стратегії для подолання складних ситуацій, підвищує їхню стресостійкість і сприяє збереженню мотивації до педагогічної діяльності. Це особливо актуально за наявності численних стресових чинників у сучасному освітньому середовищі, пов'язаних як із соціальними змінами, так і з воєнними викликами. Таким чином, впровадження СЕН виступає одним із засобів профілактики професійного вигорання та зміцнення психосоціального благополуччя вчителів.

У рамках професійної компетентності педагога СЕН має розглядатися як розвиток соціально-емоційних компетентностей (психологічної, емоційно-етичної, мовно-комунікативної, здоров'я-збережувальної, організаційної тощо). Також необхідним вважаємо доповнення спеціалізованими лекторіями, семінарами, тренінгами з технологій соціально-емоційного навчання методичної складової професійного розвитку педагога [1; 5]. Наведені освітні ініціативи надають педагогам практичні інструменти та ресурси для інтеграції СЕН у повсякденну роботу в класі [1; 5]. Важливо також створити систему постійної професійної підтримки вчителів у процесі впровадження СЕН. Ефективною практикою є формування спільнот практиків – груп учителів, які регулярно зустрічаються для обміну досвідом, обговорення успіхів і труднощів, пов'язаних

із соціально-емоційним навчанням [7; 3]. Доцільним є і проведення супервізій або наставницьких сесій, під час яких педагоги отримують фахові поради щодо вирішення проблем і мають можливість рефлексувати над власною діяльністю. Така взаємопідтримка серед колег дозволяє вчителям відчувати себе менш ізольованими, підвищує їхню впевненість та зменшує рівень стресу [7; 3]. Для успішної реалізації програм СЕН потрібна також підтримка на рівні закладів та освітніх управлінців – необхідна співпраця адміністрації шкіл, психологічних служб і громади для створення умов, що сприяють розвитку соціально-емоційних компетентностей учасників освітнього процесу.

Таким чином, впровадження програм соціально-емоційного навчання для підтримки психосоціального благополуччя педагогів в умовах підвищеного стресу є нагальним завданням сучасної системи освіти. Реалізація таких програм потребує комплексного підходу та тісної співпраці всіх зацікавлених сторін – від самих педагогів і адміністрацій шкіл до освітніх управлінців і громади. Очікуваним результатом є зниження рівня стресу серед учителів та підвищення якості освітнього процесу в цілому, що є ключовим пріоритетом сучасної української системи освіти [2; 5; 8].

Висновки. Соціально-емоційне навчання в умовах суспільної нестабільності має значення як важливий ресурс підтримки психосоціального благополуччя педагогів. Інтеграція цілісних програм СЕН формує в учителів навички емоційної усвідомленості, саморегуляції й емпатії, знижуючи рівень стресу та професійного вигорання й водночас створюючи безпечне, підтримувальне освітнє середовище. Системна робота у фахових семінарах, тренінгах, супервізії професіоналів підсилюють стресостійкість педагогів, поглиблюють партнерські взаємини у трикутнику «учитель–учень–батьки» та підвищують якість навчання. Перспективною залишається комплексна підтримка педагога: цільова освітньо-професійна підготовка, міжінституційна координація й відповідна освітня політика.

Список використаних джерел

1. Водозазська Т. Соціально-емоційне навчання в системі неперервної освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 1 (6). С. 68–71.

2. Гаврілова Л., Рісюкова А. Зарубіжний досвід впровадження програми соціально-емоційного навчання в початковій школі: теорія і практика. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2023. № 19. С. 5–19.
3. Жулінська Г. Сутність та особливості соціально-емоційного навчання. *Педагогічний альманах*. 2024. № 57. С. 23–29.
4. Ковальчук О. Соціально-емоційне навчання як засіб розвитку особистості молодшого школяра. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2024. № 5. С. 48–54.
5. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 1 (7 (2)). С. 75–84.
6. Освітній омбудсмен України. (2025, 3 квітня). Майже кожен третій викладач має ознаки прихованого вигорання. URL: <https://surl.li/cphwdo> (дата звернення: 05.05.2025).
7. Цюприк А., Пайкуш М., Якимович О. Роль соціально-емоційного навчання у соціальній реабілітації тимчасово переміщених осіб. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6 (40). С. 536–548.
8. Kravchenko O., Horbachuk H. Methodological approaches to the development and implementation of foreign anti-stress technologies in the work with extreme professionals. *Psychological Journal*. 2024. № 13. P. 121–130.

ROZLUTSKA HALYNA, PETRYNA YAROSLAV. SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING AS A RESOURCE FOR PSYCHOSOCIAL WELL-BEING IN EDUCATORS' PROFESSIONAL PRACTICE

The article analyses contemporary Ukrainian and international experience in integrating social and emotional learning (SEL) into educators' professional practice and identifies its potential for preventing stress and professional burnout. The authors aim to delineate the theoretical foundations of SEL and to reveal the mechanisms through which the cultivation of emotional intelligence, empathy, and self-regulation skills bolsters teachers' resilience in crisis conditions. Their methodological framework combines comparative literature analysis, synthesis of empirical findings from Ukrainian and foreign programmes, and a systemic approach to evaluating educational environments.

The study demonstrates that implementing SEL harmonises interpersonal relationships within the «teacher–student–parent» triangle, mitigates emotional strain, and enhances overall instructional quality. Its practical relevance lies in outlining key avenues for teacher's professional development—training sessions, communities of practice, and supervision—and in proposing inter-institutional support for scaling SEL initiatives within the New Ukrainian School reform. The findings may serve as a methodological foundation for education policy aimed at safeguarding the psychosocial well-being of pedagogical personnel.

Key words: social and emotional learning, psychosocial well-being, professional burnout, emotional intelligence, educational environment, pedagogical support, stress resilience, interpersonal interaction.