

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК ОСНОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Новікова В. Ю.

Україна, м. Запоріжжя, Запорізький державний медико-фармацевтичний
університет

Сучасна вища освіта в Україні функціонує в умовах перманентної кризи, що вимагає від студентів не лише високих когнітивних здібностей, а й надзвичайної психологічної гнучкості. Соціально-емоційне навчання (Social Emotional Learning, SEL) виступає стратегічним інструментом формування резильєнтності молоді. Впровадження SEL-практик у закладах вищої освіти (ЗВО) дозволяє трансформувати освітній процес із суто дидактичного у підтримуючий, що безпосередньо впливає на академічну успішність та ментальне здоров'я здобувачів.

Інтеграція SEL дозволяє:

1. Знизити академічний опір: студенти, які почуваються в безпеці, швидше засвоюють складний матеріал.
2. Попередити професійне вигорання: як студентів, так і викладачів, завдяки легалізації емоційної підтримки.
3. Сформувати адаптивність: навички саморегуляції стають базою для професійного виживання у нестабільному світі.

Соціально-емоційне навчання базується на п'яти ключових компетенціях згідно з моделлю CASEL: самосвідомість, самокерування, соціальна свідомість, навички взаємовідносин та відповідальне прийняття рішень. Для студентства ці навички трансформуються у «soft skills», необхідні для майбутньої кар'єри. Дослідники зазначають, що розвиток емоційного інтелекту студента сприяє зниженню рівня екзаменаційної тривожності на 25–30% [4, с. 12]. Простір ПСП

у ВНЗ має моделюватися як екосистема, де SEL інтегровано як у навчальні плани, так і в позааудиторну діяльність.

Згідно з останніми даними моніторингу ментального стану молоді (2024–2025 рр.), близько 42% студентів в Україні відчувають ознаки помірної або важкої депресії, а 60% повідомляють про хронічне почуття невизначеності [5]. В таких умовах SEL виконує роль «психологічного імунітету». Моделювання простору підтримки передбачає:

- створення «зон психологічного розвантаження» у кампусах (ресурсні кімнати);
- впровадження курсів за вибором з основ життєстійкості та емоційної грамотності;
- цифровізацію підтримки: використання мобільних додатків та чат-ботів для саморегуляції (наприклад, платформи «Ти як?»).

Викладач у системі SEL перестає бути лише транслятором знань. Він моделює поведінку, демонструючи навички стресостійкості та емпатії. Проте, важливо враховувати ризики професійного вигорання науково-педагогічних працівників. Системна психосоціальна підтримка повинна включати супервізійні групи та тренінги для викладачів, оскільки їхній емоційний стан є дзеркальним для студентської групи [1].

Для ефективного впровадження моделі рекомендується:

1. Check-in сесії: короткі опитування про емоційний стан на початку кожної лекції.
2. Групова робота на основі співпраці: розвиток навичок комунікації в кризових ситуаціях.
3. Техніки рефлексії: письмові вправи на розвиток самоусвідомлення після завершення навчальних модулів.

Ось порівняльна таблиця, яка демонструє ключові відмінності між традиційним підходом до вищої освіти та моделлю, що базується на соціально-емоційному навчанні (SEL). Ця таблиця допоможе поглибити аналітичну

частину ваших тез та наочно продемонструвати переваги інтеграції ПСП в освітній процес(табл.1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика освітніх підходів

Критерій порівняння	Традиційне навчання	SEL-орієнтоване навчання
Основний фокус	Трансляція академічних знань, теорій та фахових навичок (Hard Skills).	Гармонійне поєднання академічних знань та «м'яких» навичок (Soft Skills).
Роль викладача	Джерело інформації, контролер знань, експерт у галузі.	Ментор, фасилітатор, рольова модель емоційного інтелекту.
Роль студента	Пасивний отримувач інформації, орієнтований на результат (оцінку).	Активний суб'єкт навчання, орієнтований на самопізнання та розвиток.
Ставлення до емоцій	Емоції вважаються другорядними або такими, що заважають навчанню.	Емоції визнаються фундаментом когнітивної діяльності та мотивації.
Оцінювання	Акцент на кількісних показниках (бали, тести, іспити).	Акцент на якісному прогресі, рефлексії та здатності до самовдосконалення.
Комунікація	Вертикальна (викладач → студент), переважно формальна.	Горизонтальна та діалогічна, побудована на довірі та емпатії.
Вирішення конфліктів	Дисциплінарні заходи, адміністративний вплив.	Використання навичок медіації, конструктивного діалогу та саморегуляції.
Реакція на стрес	Ігнорування або вимога «зібратися», незважаючи на обставини.	Використання технік стабілізації, визнання стресу як фактору, що потребує уваги.
Кінцевий результат	Фахівець із набором конкретних професійних компетенцій.	Резильєнтна особистість, здатна до адаптації, співпраці та самопомоги.

Отже, соціально-емоційне навчання є фундаментом для побудови безпечного та ефективного освітнього простору. Воно дозволяє студентам не лише адаптуватися до умов війни та соціальної нестабільності, а й формує базу для подальшого професійного розвитку. Моделювання такої системи у ЗВО має стати пріоритетом державної освітньої політики на найближчі роки.

Список літератури:

1. Байдик В. В. Соціально-емоційне навчання як засіб збереження ментального здоров'я студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3. С. 15–22.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : за ініціативою Олени Зеленської. URL: <https://howareu.com> (дата звернення: 28.04.2026).
3. Кокун О. М. Психологічна життєстійкість студентської молоді в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 180 с.
4. Кушнір Ю. В. Емоційний інтелект у вищій освіті: практичні аспекти впровадження SEL. *Психологічні науки*. 2025. Т. 3, № 12. С. 10–18.
5. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка молоді в Україні : аналітичний звіт за 2024 рік / ЮНІСЕФ Україна. 2025. 74 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 28.04.2026).
6. Розвиток соціально-емоційних навичок у вищій школі : навч.-метод. посіб. / за ред. Т. М. Левицької. Львів : Світ, 2024. 142 с.
7. Durlak J. A. The Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2024. 640 p.
8. Elias M. J. Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria : ASCD, 2024. 164 p.