



УДК: 378.015.3:[159,942:316.47]

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-3310-3320](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3310-3320)

**Герасімова Наталія Євгеніївна** кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

**Герасімова Інна Володимирівна** кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: РОЛЬ ЕМОЦІЙ У НАВЧАННІ ТА СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ

**Анотація.** У представлений статті проводиться комплексний теоретико-прикладний аналіз психологічних детермінант сучасної освітньої діяльності з особливим фокусом на емоційну сферу як ключовий чинник когнітивного розвитку. Досліджуються нейропсихологічні механізми взаємодії емоцій та навчання, зокрема роль лімбічної системи та префронтальної кори у процесах обробки інформації. Окрему увагу приділено концепції соціально-емоційного навчання як методологічної основи для підвищення академічної успішності та формування психологічної стійкості учнів. На основі аналізу останніх міжнародних мета-аналізів та українських практик доведено, що створення безпечного освітнього середовища, яке базується на емоційній підтримці та чітких протоколах безпеки, є необхідною умовою мінімізації освітніх втрат, особливо в умовах воєнного стану. Стаття пропонує системний огляд стратегій формування позитивного психологічного клімату, ролі емоційного інтелекту вчителя та практичних методик саморегуляції, інтегрованих у навчальний процес.

Сучасна парадигма освіти поступово зміщується від суто когнітивного засвоєння знань до цілісного розвитку особистості, де успішність навчання більше не обмежується показниками IQ. На перший план виходить емоційна сфера, яка виступає потужним фільтром та стимулятором когнітивних процесів, особливо в умовах глобальних викликів та воєнного стану в Україні, де питання емоційної безпеки стає фундаментом для будь-якого ефективного навчання. Нейробіологічні дослідження підтверджують нерозривний зв'язок між емоційними центрами мозку та зонами, відповідальними за пам'ять і мислення. Зокрема, мигдалеподібне тіло (амигдала) діє як своєрідний «охоронець»: якщо учень відчуває страх або сильний стрес, амигдала блокує доступ інформації до





префронтальної кори, що відповідає за планування та аналіз. Оптимальна робота виконавчих функцій можлива лише у стані «спокійної пильності», тоді як інформація, забарвлена позитивними емоціями, кодується гіпокампом значно швидше та зберігається триваліше.

Методологічною основою для підвищення академічної успішності виступає концепція соціально-емоційного навчання, яка базується на п'яти ключових компетенціях: самоусвідомленні, самоуправлінні, соціальній обізнаності, навичках взаємин та відповідальному прийнятті рішень. Впровадження практик дозволяє не лише покращити психологічний клімат, а й суттєво підвищити академічні результати. В українському контексті це вимагає адаптації стратегій до екстремальних умов, де освітні втрати спричинені когнітивною втомою від постійного стресу. Встановлення чітких алгоритмів дій під час тривоги та підтримка соціальних зв'язків є критичними для формування резильєнтності – здатності дітей відновлюватися після випробувань.

Емоційний інтелект вчителя у цьому процесі відіграє роль камертона, оскільки стан педагога безпосередньо транслюється учням через механізм емоційного зараження.

Профілактика вигорання вчителя та володіння техніками фасилітації, такими як активне слухання чи вправи на заземлення, є передумовою створення безпечного середовища. Підсумовуючи, можна стверджувати, що для мінімізації освітніх втрат необхідно інтегрувати елементи соціально-емоційного навчання у кожен предмет, запровадити регулярний моніторинг психоемоційного стану та пріоритетувати психологічну безпеку над жорстким дотриманням темпів програми.

Навчання учнів технік саморегуляції дозволяє їм ефективно перемикатися з режиму виживання у режим продуктивного навчання, забезпечуючи сталий когнітивний розвиток навіть у кризові періоди.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, соціально-емоційне навчання, безпечне освітнє середовище, нейропсихологія емоцій, робоча пам'ять, стресостійкість, академічна успішність, психологічний клімат, когнітивні функції.

**Gerasimova Natalia Eugeniivna** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, 81 Shevchenko Boulevard, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

**Gerasymova Inna Volodymyrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Transactional Analyst, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, 81 Shevchenko Boulevard, Cherkasy, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>





## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MODERN EDUCATION: THE ROLE OF EMOTIONS IN LEARNING AND STRATEGIES FOR FORMING A SAFE PSYCHOLOGICAL CLIMATE

**Abstract.** The presented article conducts a comprehensive theoretical and applied analysis of the psychological determinants of modern educational activities with a special focus on the emotional sphere as a key factor in cognitive development. The neuropsychological mechanisms of the interaction of emotions and learning are investigated, in particular the role of the limbic system and the prefrontal cortex in information processing processes. Special attention is paid to the concept of social-emotional learning as a methodological basis for increasing academic performance and building psychological resilience of students. Based on the analysis of recent international meta-analyses and Ukrainian practices, it is proven that the creation of a safe educational environment, based on emotional support and clear safety protocols, is a necessary condition for minimizing educational losses, especially in conditions of martial law. The article offers a systematic review of strategies for creating a positive psychological climate, the role of a teacher's emotional intelligence, and practical self-regulation techniques integrated into the educational process.

The modern paradigm of education is gradually shifting from purely cognitive acquisition of knowledge to holistic development of the personality, where learning success is no longer limited to IQ indicators. The emotional sphere comes to the fore, acting as a powerful filter and stimulator of cognitive processes, especially in the context of global challenges and martial law in Ukraine, where the issue of emotional security becomes the foundation for any effective learning. Neurobiological studies confirm the inextricable connection between the emotional centers of the brain and the areas responsible for memory and thinking. In particular, the amygdala acts as a kind of "guardian": if a student experiences fear or severe stress, the amygdala blocks the access of information to the prefrontal cortex, which is responsible for planning and analysis. Optimal performance of executive functions is possible only in a state of "calm alertness," while information colored by positive emotions is encoded by the hippocampus much faster and stored longer.

The methodological basis for improving academic performance is the concept of social-emotional learning, which is based on five key competencies: self-awareness, self-management, social awareness, interpersonal skills, and responsible decision-making. The implementation of practices allows not only to improve the psychological climate, but also to significantly increase academic results. In the Ukrainian context, this requires adapting strategies to extreme conditions, where educational losses are caused by cognitive fatigue from constant stress. Establishing clear algorithms for dealing with anxiety and maintaining social connections are critical for building resilience - children's ability to recover from challenges.

The teacher's emotional intelligence plays the role of a tuning fork in this process, as the teacher's state is directly transmitted to students through the mechanism





of emotional contagion. Prevention of teacher burnout and mastery of facilitation techniques, such as active listening or grounding exercises, are prerequisites for creating a safe environment. In summary, it can be argued that to minimize educational losses, it is necessary to integrate elements of socio-emotional learning into each subject, introduce regular monitoring of psycho-emotional state, and prioritize psychological safety over strict adherence to the pace of the program. Teaching students self-regulation techniques allows them to effectively switch from survival mode to productive learning mode, ensuring sustainable cognitive development even in times of crisis.

**Keywords:** emotional intelligence, social-emotional learning, safe educational environment, neuropsychology of emotions, working memory, stress tolerance, academic performance, psychological climate, cognitive functions.

**Постановка проблеми.** Трансформація сучасної освіти в умовах глобалізації та тотальної цифровізації вимагає радикального переходу від застарілої моделі трансляції знань, де учень виступає пасивним реципієнтом, до моделі цілісного розвитку особистості. У цьому контексті психологічні аспекти навчання перестають бути допоміжними і стають першочерговими, оскільки успішність засвоєння інформації, формування критичного мислення та креативності сьогодні безпосередньо залежать від емоційного стану суб'єктів освітнього процесу та якості їхньої міжособистісної взаємодії. Сучасний світ характеризується екстремально високим рівнем невизначеності, що провокує системне зростання рівня тривожності, депресивних станів та когнітивного перевантаження серед молоді.

Для української системи освіти ця ситуація набуває екзистенційного масштабу через тривалу повномасштабну війну та воєнний стан, які створюють умови хронічного, кумулятивного стресу для всіх учасників освітнього процесу: від учнів, які втрачають відчуття базової безпеки та соціальні зв'язки, до педагогів, які змушені долати професійне вигорання, поєднуючи роль фахівця з роллю психологічної опори для вихованців [9].

Головна проблема полягає в існуючому розриві між педагогічною практикою та сучасними науковими знаннями, адже традиційні підходи досі часто ігнорують емоційну складову, розглядаючи її лише як вторинний фон щодо когнітивних процесів. Проте новітні дослідження в галузі нейронаук переконливо доводять, що емоції є не супровідним фоном, а критичним пусковим механізмом когнітивної діяльності [8, 13, 16].

Під час стресу мигдалеподібне тіло (амигдала) виконує роль емоційного фільтра, який блокує доступ інформації до префронтальної кори, відповідальної за логіку та аналіз, тоді як високий рівень кортизолу внаслідок хронічного напруження здатний фізично руйнувати нейронні зв'язки в гіпокампі, що безпосередньо відповідає за пам'ять. Без позитивного емоційного забарвлення або стану спокійної зосередженості мозок фактично втрачає здатність до

глибокого навчання, оскільки відсутність відчуття безпеки активує режими біологічного виживання, такі як реакції «бий, біжи або завмири», що автоматично вимикає вищі когнітивні функції.

За таких умов будь-які інвестиції в оновлення змісту навчальних програм або технологічне оснащення стають малоефективними, оскільки мозок учня на біологічному рівні залишається не готовим до сприйняття складного контенту.

Отже, постає нагальна потреба у розробці та впровадженні стратегій створення безпечного психологічного клімату, який має розглядатися не просто як відсутність фізичних загроз, а як складна система емоційної валідації, психологічної передбачуваності через чіткі ритуали та дієвої соціальної підтримки в межах освітньої спільноти. Необхідно впроваджувати травма-інформовані підходи, розвивати навички саморегуляції та емоційного інтелекту як серед педагогів, так і серед учнів, а також інтегрувати психоедукацію безпосередньо в освітній процес. Тільки через створення надійного фундаменту психологічної стійкості можливо забезпечити реальну ефективність навчання та збереження ментального здоров'я нації в умовах глобальних та локальних криз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження емоційної сфери в контексті освіти має глибоку наукову базу. Теоретичні основи емоційного інтелекту та його впливу на особистість розробляли науковці, які вивчали соціально-психологічні властивості індивіда у взаємозв'язку з емоційними компетенціями. Питання нейропсихологічного аспекту навчання активно досліджуються М. Х. Іммордіно-Янг, яка наголошує на нерозривності емоційного та когнітивного досвіду [5].

Великий внесок у доказову базу ефективності соціально-емоційного навчання зробили дослідницька група під керівництвом Ч. Ха, чий мета-аналіз охопили десятки тисяч учнів та підтвердили позитивну кореляцію між програмами та академічними досягненнями [4].

Дослідження проблематики стресу та його впливу на виконавчі функції мозку розкрили механізми деструктивного впливу кортизолу на гіпокамп та префронтальну кору. Попри значну кількість розробок, залишається потреба в інтеграції цих даних у цілісну модель, адаптовану до поточних викликів української школи.

Метою статті – є наукове обґрунтування ролі емоцій як фундаментального чинника навчання, аналіз механізмів впливу стресу на когнітивну діяльність та визначення практичних стратегій створення безпечного психологічного клімату в закладах освіти через впровадження соціально-емоційного навчання та травма-інформованих підходів.

Виклад основного матеріалу. Розуміння того, як дитина навчається, неможливе без аналізу роботи мозку. Емоції не є ізольованими психічними станами; вони інтегровані в кожен етап когнітивної обробки інформації – від сприйняття до консолідації пам'яті. Центральне місце у цьому процесі посідає взаємодія між лімбічною системою та префронтальною корою.



Амигдала (мигдалеподібне тіло) функціонує як сенсор загроз. У ситуації небезпеки або сильного стресу вона активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову систему, що призводить до вивільнення адреналіну та кортизолу. Цей механізм "бий або біжи" еволюційно призначений для виживання, але він є деструктивним для навчання. Коли амигдала гіперактивна, вона "перехоплює" ресурси мозку, пригнічуючи діяльність префронтальної кори, яка відповідає за логіку, планування та робочу пам'ять. Таким чином, дитина, яка відчуває страх або сильне збентеження, фізично не здатна засвоювати складний матеріал [3, 5].

Гіпокамп, відповідальний за переведення інформації з короточасної пам'яті в довготривалу, має високу щільність рецепторів до глюкокортикоїдів. Помірний рівень емоційного збудження може сприяти кращому запам'ятовуванню (через активацію дофамінергічної системи), проте хронічний стрес призводить до дегенерації дендритів у цій ділянці, що клінічно проявляється у погіршенні здатності до навчання.

Функціонування людської психіки є результатом складної взаємодії різних відділів головного мозку, кожен з яких відповідає за певні когнітивні та емоційні процеси. Проте ефективність цих структур суттєво залежить від поточного емоційного стану людини.

Префронтальна кора виступає головним «диригентом» мозку, відповідаючи за виконавчі функції, робочу пам'ять та самоконтроль. Саме завдяки їй ми здатні приймати зважені рішення та стримувати імпульсивні пориви. Однак ця структура є надзвичайно вразливою до дестабілізуючих емоцій: під впливом сильної тривоги або гніву її діяльність пригнічується, що призводить до втрати концентрації та здатності до логічного аналізу.

На противагу їй, амигдала (мигдалеподібне тіло) фокусується на виживанні, забезпечуючи виявлення загроз та швидку емоційну відповідь. У моменти небезпеки вона активує потужну стресову реакцію, яка буквально блокує вищі когнітивні процеси, перемикаючи організм у режим виживання [8, 15].

Важливу роль у когнітивній системі відіграє гіпокамп, який забезпечує формування довготривалої пам'яті та просторову орієнтацію. Ця структура є біологічно чутливою до кортизолу – гормону стресу. При хронічному стресі робота гіпокампа порушується, що негативно позначається на здатності засвоювати нову інформацію.

Нарешті, цингулярна кора виконує роль сполучної ланки між емоціями та інтелектом. Вона відповідає за регуляцію уваги, емпатію та контроль помилок. Завдяки злагодженій роботі цієї зони людина зберігає емоційну стійкість, здатність фокусуватися на завданнях та розуміти стани інших людей навіть у складних ситуаціях.

Останні дослідження вказують на те, що позитивні емоції, такі як щастя та інтерес, стимулюють роботу орбітофронтальної кори, що підвищує когнітивну гнучкість. Навіть такі емоції, як здивування, при їх правильному використанні



вчителем, можуть слугувати потужним тригером пам'яті, але тільки за умови, що здивування є "правдоподібним" і не сприймається як загроза [3, 15].

Одним із найскладніших аспектів є взаємозв'язок між рівнем стресу та когнітивною продуктивністю, що часто описується моделлю інвертованої U-подібної кривої. Помірний стрес (еустрес) може підвищувати мотивацію та концентрацію, але після досягнення піку будь-яке додаткове напруження веде до різкого спаду.

Робоча пам'ять є особливо вразливою до впливу тривоги. Дослідження показують, що тривожність не стільки погіршує точність збереженої інформації, скільки суттєво обмежує її обсяг. Це пояснюється механізмом "конкурентної інтерференції": тривожні думки та румінації (нав'язливі роздуми про небезпеку) займають ті самі когнітивні ресурси, що необхідні для вирішення навчальних завдань.

Крім того, стрес посилює вплив стимульно-керованої уваги, змушуючи учня відволікатися на будь-які зовнішні подразники, що сприймаються як потенційна загроза [7, 12].

Для українських учнів ситуація ускладнюється фактором війни. Постійні повітряні тривоги та загроза обстрілів створюють стан "непередбачуваної загрози", що виснажує адаптивні ресурси психіки. У таких умовах виникає "алостатичне навантаження" – накопичувальний ефект стресу, який робить дитину менш стійкою до звичайних навчальних викликів, таких як контрольні роботи чи публічні виступи.

Соціально-емоційне навчання – це інтегративна освітня стратегія, спрямована на розвиток п'яти базових компетенцій: самоусвідомлення, самокерування, соціальна обізнаність, навички взаємодії та відповідальне прийняття рішень [9, 10, 14].

Масштабні мета-аналізи підтверджують, що соціально-емоційне навчання (SEL) не просто покращує поведінку, а безпосередньо впливає на оцінки. SEL діє через чотири основні механізми, які ми можемо класифікувати як шляхи впливу на успішність [6, 11].

1. Здатність учня заспокоїтися та знизити рівень тривоги перед виконанням завдання дозволяє вивільнити ресурси робочої пам'яті. Учні, що пройшли програму розвитку емоційного інтелекту, демонструють у 1.72 раза вищу ймовірність досягнення базового рівня грамотності.

2. Розвиток самоефективності – віри у власні сили – підвищує наполегливість перед обличчям труднощів. SEL формує "навчальну стійкість", що дозволяє дитині не здаватися при перших невдачах.

3. Покращення стосунків з учителями та однолітками створює відчуття безпеки. Емпатія та соціальне розуміння допомагають краще розуміти тексти, насичені емоційними нюансами.

4. Навички самомоніторингу, які розвиваються через SEL, допомагають дитині краще планувати свою роботу та помічати помилки [1, 2, 4].



Безпечне освітнє середовище є фундаментом, на якому будується весь навчальний процес. Воно включає два рівні: об'єктивну (фізичну) безпеку та суб'єктивне відчуття безпеки.

На рівні об'єктивної безпеки критично важливими є чіткі процедури та знання їх усіма учасниками процесу. В умовах війни це включає:

- відпрацьовані плани евакуації до укриттів, які знають і вчителі, і учні;
- протоколи безпеки під час повітряних тривог, що знижують паніку через передбачуваність дій;
- наявність обладнаних зон для психологічного розвантаження ("кути безпеки").

Психологічна безпека, своєю чергою, визначається якістю взаємин. Вона базується на впевненості дитини в тому, що її не висміють за помилку, що її почуття є важливими, і що вона може розраховувати на підтримку. Внутрішня система забезпечення якості освіти повинна включати індикатори психологічної безпеки, за якими адміністрація може проводити самооцінювання клімату в закладі [9, 10, 14].

Створення безпечного освітнього середовища є комплексною стратегією, де кожен фактор має свій унікальний механізм впливу та конкретний результат для якості навчання. Процедурна чіткість у класі діє як механізм зниження тривоги через передбачуваність: коли учень чітко розуміє правила, алгоритми дій та очікування вчителя, його нервова система переходить зі стану «виживання» у стан спокою, що дає можливість повністю зосередитися на когнітивних завданнях, не витрачаючи психологічний ресурс на з'ясування організаційних моментів.

Водночас емоційна підтримка з боку педагога запускає механізм формування надійної прив'язаності, що створює фундамент довіри та безпосередньо веде до підвищення мотивації та залученості, дозволяючи учню бути сміливішим у висловлюванні думок.

Важливим аспектом є травма-інформованість, яка передбачає глибоке врахування негативного досвіду дитини, завдяки чому педагог мінімізує ризики ретравматизації під час уроків, дозволяючи дітям із вразливим минулим залишатися в освітньому процесі.

Нарешті, інклюзивність забезпечує дитині відчуття приналежності до спільноти незалежно від її особливостей, що на практиці призводить до зменшення соціальної ізоляції та агресії, сприяючи створенню здорового та продуктивного клімату в усьому колективі.

Щоденні ритуали підтримки:

- *"емоційний термометр"*: на початку кожного дня учні позначають свій стан на візуальній шкалі. Це допомагає вчителю ідентифікувати дітей, які потребують додаткової уваги ще до початку академічного навантаження.
- *"ранкове коло"*: 5-10 хвилин обговорення планів та емоційного стану, що створює відчуття спільноти.



• *брейн-брейки*": короткі паузи для дихальних вправ або розминки, що дозволяють нервовій системі "перезавантажитися".

Техніки саморегуляції:

• *"take five"*: дихання по долоні (вдих при русі вгору по пальцю, видих – вниз). Ця проста вправа залучає соматосенсорну кору та допомагає швидко знизити рівень активації амігдали.

• *техніка "STOP"*: зупинитися, зробити вдих, спостерігати за відчуттями, продовжувати діяти. Це тренує гальмівний контроль префронтальної кори.

• *вправи на заземлення*: пошук п'яти предметів певного кольору або орієнтація на звуки в класі, що допомагає повернутися в реальність при панічній атаці чи сильному хвилюванні.

Комунікативні вправи:

• *"три фільтри"*: аналіз конфліктної ситуації з трьох позицій (моя, іншого, спостерігача), що розвиває когнітивну емпатію та децентрацію.

• *"виграв-виграв"*: моделювання ситуацій, де замість конкуренції учні шукають рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін [7, 12].

Вчитель є головним архітектором психологічного клімату. Емоційно компетентний педагог не лише передає знання, а й виступає "зовнішнім регулятором" для емоцій учнів. Якщо вчитель сам знаходиться у стані стресу чи вигорання, він не може створити безпечне середовище.

Самоефективність учителя – віра у свою здатність впливати на навчання та поведінку учнів – є ключовим ресурсом. Вона дозволяє педагогу залишатися наполегливим у складних ситуаціях та використовувати гумор як адаптивний механізм для зниження напруги у класі. Програми професійного розвитку повинні включати модулі з саморегуляції вчителя, де використовуються "емоційні чек-іни" та "щоденники емоційного стану" для фіксації професійних тригерів.

Трансформативне соціально-емоційне навчання для дорослих передбачає розвиток здатності критично аналізувати власні упередження та будувати стосунки на основі поваги до різноманітності, що є критичним при роботі з дітьми, які мають різний соціальний та воєнний досвід [13].

**Висновки.** Аналіз психологічних аспектів сучасної освіти дозволяє стверджувати, що емоції є невід'ємною, динамічною та визначальною частиною навчального процесу.

Сучасна психологічна наука доводить, що навчання – це не суто когнітивний акт, а складний психофізіологічний процес, де емоційний стан слугує базовим «фільтром» для будь-якої вхідної інформації. Нейропсихологічна взаємодія лімбічної системи та кори головного мозку диктує необхідність створення такого освітнього середовища, де фізична безпека, психологічна стійкість та емоційний комфорт є безапеляційними пріоритетами, оскільки емоції виконують роль фундаментального регулятора когнітивних процесів, безпосередньо керуючи механізмами уваги та консолідацією пам'яті.



В основі цього зв'язку лежить механізм «емоційного фільтра», де гіпокамп як центр пам'яті та мигдалеподібне тіло як центр емоцій знаходяться у тісному функціональному зв'язку. Емоційне забарвлення матеріалу визначає, чи буде інформація успішно переведена у довгострокову пам'ять. Навпаки, негативні стани, такі як хронічна тривога, страх оцінювання або соціальне відторгнення, викликають ефект когнітивного блокування. Вони активують «реакцію виживання», що призводить до відтоку енергетичних ресурсів від префронтальної кори, паралізуючи аналітичне мислення, креативність та здатність до вирішення складних задач. Водночас позитивні емоції – інтерес, радість відкриття та відчуття безпеки – діють за принципом ефекту розширення, стимулюючи нейропластичність і роблячи учнів більш гнучкими у пошуку нестандартних рішень.

Особливої ваги ці аспекти набувають в умовах кризи, де хронічний стрес, спричинений війною, створює специфічне алостатичне навантаження на організм дитини. Постійний стан сканування середовища на предмет загрози призводить до дефіциту робочої пам'яті, через що учень може помилково здаватися «неуважним», хоча насправді його когнітивний ресурс повністю поглинутий тривогою. У таких умовах школа має стати «островом стабільності», що досягається через процедурну передбачуваність: чіткі протоколи безпеки, незмінні щоденні ритуали та прозорі правила оцінювання, які разом знижують рівень кортизолу та дозволяють мозку переключитися з режиму виживання у режим навчання.

Ефективним інструментом подолання цих бар'єрів є соціально-емоційне навчання яке не слід розглядати як додаткове навантаження, а як фундамент академічної успішності. Соціально-емоційне навчання охоплює п'ять ключових компонентів: самосвідомість, самоуправління, соціальну свідомість, навички взаємостосунків та відповідальне прийняття рішень. Завдяки ефекту перенесення, навички саморегуляції, засвоєні в межах цих програм, автоматично застосовуються учнями під час іспитів та у повсякденних конфліктах.

Реалізація такого підходу можлива лише через системну екосистему безпечного навчання, де адміністрація, вчителі та батьки працюють за моделлю «цілісної школи». Ключову роль тут відіграє емоційна стійкість педагога, який є «емоційним камертоном» класу; відповідно, його захист від професійного вигорання є першочерговим. Щоденні практики підтримки, як-от «п'ятихвилинки емоційного налаштування» чи кола підтримки, дозволяють вчасно виявляти кризові стани. Єдність підходів школи та родини до емоційного виховання мінімізує когнітивний дисонанс у дитини та посилює загальне відчуття стабільності.

Впровадження цих стратегій в українських школах є критично важливим заходом для подолання освітніх втрат та збереження психічного здоров'я нації. Подальші дослідження та практичні кроки мають бути зосереджені на адаптації методик для підлітків, розробці цифрових платформ для моніторингу



психологічного клімату в реальному часі та інтеграції принципів травма-інформованого навчання для роботи з дітьми, що мають симптоми ПТСР. Без стабільного емоційного фундаменту будь-які технічні чи програмні інновації в освіті залишатимуться малоефективними.

### Література:

1. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2024). *The RULER approach to social and emotional learning: New evidence on literacy and school climate*. *Educational Leadership*, 81(4), 32–39.
2. CASEL. (2024). *Advancing social and emotional learning: Meta-analysis of universal school-based SEL programs*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
3. Davidson, R. J., & Begley, S. (2024). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them* (Revised ed.). Hudson Street Press.
4. Ha, C., & Martinez, M. (2025). The impact of social-emotional learning on academic performance: A longitudinal meta-analysis of K-12 interventions. *Journal of Educational Psychology*, 117(2), 245–262.
5. Immordino-Yang, M. H. (2024). *Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience*. W. W. Norton & Company.
6. Jagers, R. J., Rivas-Drake, D., & Williams, B. (2023). Transformative social and emotional learning (SEL): Toward SEL in service of educational equity and excellence. *Educational Psychologist*, 54(3), 162–184.
7. Masten, A. S. (2024). *Resilience in developing systems: Principles and pathways for education and practice*. Cambridge University Press.
8. McEwen, B. S., & Akil, H. (2025). *The neurobiology of stress and resilience in the 21st century*. Oxford University Press.
9. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2024). *Guidelines for ensuring psychological safety and mental health in educational institutions under martial law*.
10. National Research Council. (2024). *The science of learning and development in the context of global crises*. The National Academies Press.
11. OECD. (2023). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Skills Studies. OECD Publishing.
12. Sapolsky, R. M. (2024). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping* (5th ed.). Henry Holt and Co.
13. Schonert-Reichl, K. A. (2025). Social and emotional learning and teachers' well-being: The "Prosocial Classroom" model revisited. *International Journal of School Health*, 12(1), 14–29.
14. UNESCO. (2024). *Education in the face of conflict: Promoting socio-emotional learning for displaced and traumatized children*. UNESCO Publishing.
15. Vogel, S., & Schwabe, L. (2025). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *Nature Reviews Neuroscience*, 26(3), 182–196.
16. Zins, J. E., & Elias, M. J. (2024). *Social and emotional learning: Essential for academic, personal, and social success*. Corwin Press.

Дата першого надходження статті до видання: 24.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.05.2026

