

РОЗДІЛ VIII. ПРОБЛЕМИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Тетяна Зорочкіна

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ORCID ID 0000-0002-6321-0852

DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/341-350

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розглянуто проблему формування психоемоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах соціальної нестабільності, зумовленої війною, пандемією та вимушеною внутрішньою та зовнішньою міграцією. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «психоемоційна стійкість» у вітчизняній та зарубіжній літературі, охарактеризовано основні механізми її формування у молодших школярів. Обґрунтовано доцільність впровадження інноваційних технологій в освітній процес з метою формування психоемоційної стійкості учнів, зокрема технологій соціально-емоційного навчання, інформаційно-комунікаційних, ігрових, інтерактивних технологій. Визначено роль інноваційних технологій у формуванні психоемоційної стійкості молодших школярів. Наголошено на необхідності високого рівня володіння вчителями початкових класів інноваційними технологіями, які сприяють розвитку у молодших школярів здатності до емоційної саморегуляції, емпатії, позитивного мислення, конструктивного подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: психоемоційна стійкість, молодші школярі, соціальна нестабільність, інноваційні технології.

Постановка проблеми. Формування психоемоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку набуває особливої значущості в умовах сьогодення, коли освітній процес реалізується в контексті глибоких соціальних, політичних та гуманітарних змін. У молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, формуються базові навички саморегуляції, емпатії, толерантності, тому саме в цей період важливо створити сприятливе середовище, яке підтримуватиме ментальне здоров'я дітей та забезпечуватиме умови для успішного навчання й соціалізації. В умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною в Україні, наслідками пандемії, вимушеною внутрішньою та зовнішньою міграцією, розривом соціальних зв'язків, психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку зазнає потужного негативного впливу. Проявами цього впливу стають підвищена тривожність, емоційна напруженість, труднощі у регуляції поведінки, що, у свою чергу, знижує рівень мотивації до навчання, ускладнює формування соціальних зв'язків і викликає

зниження загального емоційного тону. Усе це актуалізує потребу в цілеспрямованому педагогічному впливі, що має бути спрямований на розвиток психоемоційної стійкості як базової особистісної характеристики, необхідної для подолання викликів сучасного світу.

Концепція Нової української школи (2016) визначає серед пріоритетів формування ключових компетентностей, зокрема соціальних та емоційних. Саме вони становлять фундамент психоемоційної стійкості особистості. Проте практичне втілення цих положень стикається з низкою проблем: відсутністю достатнього методичного забезпечення, нестачею інструментів для комплексного психолого-педагогічного моніторингу, а також обмеженим рівнем професійної готовності вчителів початкових класів до застосування сучасних технологій соціально-емоційного навчання.

У цьому контексті надзвичайно важливою є також всеукраїнська програма з ментального здоров'я «Ти як?», ініційована першою леді України Оленою Зеленською, яка підкреслює необхідність інтеграції підходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, у освітній процес. У цілому, сучасна педагогіка постала перед викликом впровадження таких підходів, які б дозволили формувати в учнів стресостійкість, гнучкість, емоційну витримку та позитивне мислення. Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є застосування інноваційних технологій, які забезпечили б ефективне формування психоемоційної стійкості учнів в умовах соціальної нестабільності та підтримку молодших школярів, орієнтовану на збереження дитинства як простору безпеки, розвитку й внутрішньої сили.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема формування психоемоційної стійкості дітей як важливого чинника їхнього гармонійного розвитку знайшла широке відображення в наукових дослідженнях українських і зарубіжних учених.

Зарубіжними науковцями концепція психоемоційної стійкості (resilience) активно досліджується з 70-х років XX століття. Відомі праці Е. Masten, яка трактує стійкість як процес позитивної адаптації в умовах значних труднощів, підкреслюючи роль підтримуючого середовища та стосунків у сім'ї та школі (Masten, 2014). Інший дослідник – С. Лютар – акцентує увагу на взаємозв'язку між емоційною стійкістю та соціальною підтримкою (Luthar, Crossman, Small, 2015). Фундаментальне значення мають також праці Б. Вернер, яка вважає стійкість не вродженою якістю,

а результатом взаємодії індивіда з соціокультурним середовищем (Aldwin, Cunningham, Taylor, 2010).

Українські дослідники останніх років також звертають увагу на важливість розвитку психоемоційної сфери дітей молодшого віку, зважаючи на виклики сьогодення. Так, І. Бех розглядає стійкість як здатність індивіда протистояти деструктивним впливам зовнішнього середовища на основі сформованої системи цінностей, самосвідомості та емоційної саморегуляції (Бех, 2018). У цьому контексті психоемоційна стійкість постає як важливий компонент соціальної компетентності молодшого школяра, що формується через емоційний досвід і взаємодію з іншими. У дослідженнях Т. Котик (2020), О. Мельник (2020) визначено, що гармонійний розвиток емоційної сфери молодших школярів забезпечується насамперед через розвиток навичок емоційної рефлексії, емпатії, комунікативних стратегій та здатності до саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграють методи інтерактивного навчання, ігрові технології, арт-терапія, які спрямовані на зняття психоемоційної напруги та розвиток позитивної Я-концепції дитини. Інноваційні підходи, зокрема цифрові сервіси з елементами гейміфікації, віртуальні симуляції, інтерактивні платформи емоційного реагування, створюють умови для формування психоемоційної стійкості через безпечне середовище, позитивне підкріплення, розвиток самопізнання та соціальної взаємодії (Котик, 2020).

Актуальності у практиці сучасної початкової школи набувають також програми соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning – SEL), розроблені CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок стрес-менеджменту, саморефлексії та комунікативних вмінь, що є фундаментальними для психоемоційної стійкості (Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює, 2020).

Разом із тим, системний аналіз існуючих досліджень свідчить про недостатнє вивчення особливостей застосування інноваційних технологій для формування психоемоційної стійкості молодших школярів в умовах соціальної нестабільності.

Мета статті – розглянути проблему формування психоемоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку в умовах соціальної нестабільності, зумовленої війною, пандемією та вимушеною внутрішньою та зовнішньою міграцією.

Виклад основного матеріалу. У словникових джерелах психоемоційна стійкість трактується як здатність індивіда зберігати емоційну рівновагу у складних життєвих ситуаціях, не втрачаючи контролю над поведінкою та прийняттям рішень. Зокрема, у психологічному словнику з стійкість, зокрема емоційну, визначено як інтегральну характеристику особистості, що виникає внаслідок узгодженої дії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних аспектів психічної діяльності людини та сприяє ефективному досягненню цілей у складних і стресогенних умовах (Синявський, Сергєєнкова, 2007). Така стійкість формується в процесі соціалізації та є результатом розвитку механізмів саморегуляції, особистісної зрілості й досвіду подолання труднощів.

Сучасні українські дослідники підходять до трактування психоемоційної стійкості як до інтегральної характеристики особистості, що формується в процесі соціалізації, навчання та життєвого досвіду. Так, В. Ташматов, О. Геращенко, К. Атанасова зазначають, що психоемоційна стійкість – це не тільки здатність опанувати власні емоції в ситуації кризи, але й вміння використовувати внутрішні ресурси для подолання деструктивного впливу зовнішніх обставин (Ташматов, Геращенко, Атанасова, 2024). О. Андрусик наголошує, що емоційна стійкість є важливим ресурсом особистості, який формується під впливом як біологічних, так і соціокультурних чинників (Андрусик, 2020). У своїх працях науковці підкреслюють зв'язок психоемоційної стійкості з емоційною компетентністю молодших школярів, яка є основою для формування здатності до позитивної саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням (Котик, 2020).

У зарубіжній психології близьким за змістом до терміну «психоемоційна стійкість» є поняття «resilience», що в перекладі з англійської означає «стійкість», «опірність», «здатність до відновлення». Згідно з матеріалами Американської психологічної асоціації, психоемоційна стійкість — це процес адаптації людини до стресу, травми, трагедії, загроз чи інших значущих джерел стресу. При цьому підкреслюється, що це не риса, з якою народжуються, а така, що формується в процесі життя (APA, 2020).

Енн Мастен, авторка концепції «ordinary magic», трактує психоемоційну стійкість як результат нормальних, але ефективних адаптаційних процесів, які активізуються у відповідь на виклики. Вона

підкреслює, що стійкість є не чимось винятковим, а природною здатністю людини до відновлення (Masten, 2014). Ці ідеї підтримує й Джордж Бонанно, який розглядає психоемоційну стійкість як адаптивну траєкторію функціонування особистості після пережитої травми або втрати. Він вважає, що ця здатність є не фіксованою особистісною рисою, а динамічним процесом, який змінюється в часі залежно від обставин (Bonanno, 2004).

Значний внесок у вивчення механізмів формування психоемоційної стійкості зробила також організація CASEL, яка в межах підходу соціально-емоційного навчання (SEL) розглядає її як результат формування ключових соціально-емоційних навичок: самосвідомості, самоконтролю, емпатії, відповідального прийняття рішень та навичок побудови стосунків (CASEL, 2022).

На підставі аналізу як вітчизняної, так і зарубіжної наукової літератури можна дійти висновку, що психоемоційна стійкість – це здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до змін без суттєвих порушень у її функціонуванні. У молодшому шкільному віці ця якість проявляється через уміння контролювати власні емоції, підтримувати позитивний настрій, адекватно реагувати на труднощі, співпереживати іншим та має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційного благополуччя, соціальної адаптації та успішного подолання труднощів. У кризових обставинах — наприклад, під час повітряної тривоги, зміни форм навчання, втрати близьких чи переміщення — дитина відчуває втрату безпеки. Без цілеспрямованої педагогічної підтримки це може спричинити порушення психоемоційного стану, зниження успішності, емоційну нестабільність, замкнутість або агресивність. Тому формування психоемоційної стійкості передбачає створення емоційно безпечного освітнього середовища, а також використання інноваційних технологій в освітньому процесі початкової школи, адже дедалі частіше вони розглядаються не лише як засіб покращення академічної успішності учнів, а й як ефективний інструмент психоемоційного розвитку дитини. В умовах соціальної нестабільності вони набувають особливого значення, оскільки здатні забезпечити підтримку емоційного благополуччя, створити атмосферу психологічної безпеки, сприяти формуванню стійкості до стресу, емоційної саморегуляції та позитивної самооцінки.

Одним із провідних напрямів у цьому контексті є технології соціально-емоційного навчання (СЕН), які охоплюють формування п'яти основних компетентностей: усвідомлення себе, управління собою, соціальна обізнаність, навички взаємин і відповідальне прийняття рішень (CASEL, 2023). Успішне впровадження програм СЕН у початковій школі створює фундамент для розвитку емоційного інтелекту, м'яких навичок, таких як емпатія, самоусвідомлення, здатність до конструктивної комунікації та ефективного вирішення конфліктів, зменшення рівня тривожності, підвищення стійкості до негативних переживань.

На сучасному етапі в Україні впроваджується програма соціально-емоційного та етичного навчання (SEE Learning) орієнтована на створення ситуацій для розвитку цих навичок через інтерактивні вправи та завдання. Програма вже успішно застосовується в ряді країн, зокрема в США, Чилі, Німеччині та Індії, і адаптована в Україні з урахуванням місцевих культурних та освітніх особливостей. Завдяки цьому вона дозволяє знижувати рівень антисоціальної поведінки, покращувати комунікацію серед учнів та сприяти їх успішності. Учні, які навчаються за цією програмою, демонструють значно кращі результати в управлінні стресом, що позитивно позначається на їхній поведінці та академічних досягненнях.

Принципами SEE Learning є розвиток усвідомленості, співпереживання і залученості на рівнях особистості, соціуму та системи. Це допомагає учням не тільки розвивати інтелектуальні, а й емоційні навички, необхідні для їх соціалізації та розвитку (Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює, 2020).

Значний потенціал у формуванні психоемоційної стійкості мають інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). Інтерактивні платформи та додатки (наприклад, ClassDojo, Breathe, Think, Do with Sesame, Stop, Breathe & Think Kids) забезпечують можливості для щоденного відстеження емоційного стану, візуального відображення досягнень, індивідуального супроводу. ІКТ сприяють створенню умов для емоційної саморегуляції в ігровій формі, де дитина вчиться усвідомлювати свій стан, визначати причини переживань і шукати конструктивні способи реагування. Як зазначає Т. Завадська (2023), цифрові технології, адаптовані до вікових потреб молодших школярів, можуть мати терапевтичний ефект завдяки елементам гейміфікації, візуальної підтримки та індивідуалізації освітнього процесу. Так, інформаційно-

комунікаційні технології дозволяють учням не лише засвоювати навчальний матеріал, але й аналізувати власні емоційні стани, вчинки та їх наслідки. Через візуалізацію досягнень, онлайн-щоденники або вправи на самооцінку, дитина вчиться усвідомлювати себе як суб'єкт освітнього процесу. Це, в свою чергу, сприяє формуванню усвідомленої поведінки, підвищенню рівня самоконтролю та відповідальності (Коцур, Волженцова, Якуба, Калмикова, Кириченко, 2024).

Ігрові та інтерактивні технології залишаються традиційно дієвим інструментом психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. У процесі гри учні не лише виявляють емоції, а й навчаються їх розпізнавати, контролювати, співпереживати іншим. Зокрема, рольові, сюжетно-рольові, театралізовані ігри, а також ігри з правилами створюють простір для безпечного проживання емоційно складних ситуацій і вироблення адаптивних моделей поведінки. Важливим аспектом є можливість моделювати ситуації, які діти можуть проживати у реальному житті, проте в ігровому контексті ці ситуації сприймаються легше і дають змогу розвивати емоційну гнучкість та навички подолання стресу. Щодо інтерактивних технологій, то вони мають потужний ресурс для формування психоемоційної стійкості. Методи «Акваріум», «Мікрофон», «Асоціативний куш», «Коло ідей» сприяють активній комунікації, розвитку емпатії, довіри та відкритості серед молодших школярів. Педагог виступає не як транслятор знань, а як фасилітатор, який створює умови для вільного самовираження учня, рефлексії, обміну досвідом. Як зазначає О. Пошетун (2020), саме під час застосування інтерактивних технологій учні можуть безпечно висловлювати емоції, чути інших, шукати рішення через співпрацю, що значно посилює ефект емоційного навчання (Котик, 2020).

З огляду на вищезазначене, виникає необхідність у розумінні вчителями початкової школи важливості формування психоемоційної стійкості в молодших школярів, високому рівні володіння педагогами інноваційними технологіями, спрямованими на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, емпатії та адаптивної поведінки. Високий рівень професійної обізнаності у сфері соціально-емоційного навчання, інтерактивних, ігрових, інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє вчителю не лише адекватно реагувати на емоційні потреби здобувачів освіти, а й цілеспрямовано моделювати освітнє середовище як простір психологічної безпеки, підтримки й розвитку учнів.

Висновки. Отже, умовах сучасних соціальних трансформацій, що супроводжуються підвищенням рівнем тривожності, втратою почуття безпеки в учнів та нестабільністю середовища, формування психоемоційної стійкості дітей молодшого шкільного віку постає як одне з першочергових завдань початкової школи. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що психоемоційна стійкість є динамічною інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність дитини зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін, конструктивно долати стресові ситуації. З огляду на вікові особливості розвитку молодших школярів, саме в цей період доцільно здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив, спрямований на розвиток здатності до емоційної саморегуляції, емпатії, позитивного мислення, конструктивного подолання стресових ситуацій. Успішному формуванню психоемоційної стійкості в учнів сприяє використання інноваційних технологій, зокрема технологій соціально-емоційного навчання, інформаційно-комунікаційних, ігрових, інтерактивних технологій. Для ефективного використання інноваційних технологій у формуванні психоемоційної стійкості молодших школярів важливим є високий рівень володіння педагогами інноваційними технологіями, спрямованими на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, емпатії та адаптивної поведінки. Тому подальші дослідження можуть стосуватися вивчення особливостей підготовки вчителів початкової школи до використання інноваційних технологій у формуванні психоемоційної стійкості молодших школярів.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрусик, О. О. (2020). Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*, (19), 76–80. (Andrusyk, O. O. (2020). Emotional resilience of the personality: Theoretical aspect. *Habitus*, (19), 76–80.)
- Бех, І. Д. (2018). Особистість на шляху до духовних цінностей: Монографія. Київ: Ін-т проблем виховання НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891> (Beh, I. D. (2018). Personality on the path to spiritual values: Monograph. Kyiv: Institute of Educational Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717891>)
- Котик, Т. М. (2020). Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль: Астон. 192 с. (Kotysk, T. M. (2020). The New Ukrainian School: Theory and practice of forming emotional intelligence in primary school students: Educational-methodical manual for primary school teachers. Ternopil: Aston. 192 p.)
- Коцур, В. П., Волженцева, І. В., Якуба, В. В., Калмикова, Л. О., & Кириченко, Т. В. (2024). Інформаційно-комунікаційні технології в психології як чинник розвитку особистості: науково-творчий підхід. *Наукові інновації та передові технології*, (9(37), Серія «Психологія»), 1150–1162.

- [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1150-1162](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1150-1162) (Kotsur, V. P., Volzhentseva, I. V., Yakuba, V. V., Kalmykova, L. O., & Kyrychenko, T. V. (2024). Information and communication technologies in psychology as a factor in personality development: Scientific-creative approach. *Scientific Innovations and Advanced Technologies*, (9(37), Series "Psychology"), 1150–1162. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1150-1162](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1150-1162))
- Мельник, О. М. (2020). Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, (73-1), 128–132. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.24> (Melnyk, O. M. (2020). Development of emotional intelligence in primary school students. *Pedagogy of Shaping the Creative Personality in Higher and Secondary Schools*, (73-1), 128–132. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.24>)
- Ташматов, В. А., Геращенко, О. С., & Атанасова, К. К. (2024). Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус*, (67), 289–292. (Tashmatov, V. A., Herashchenko, O. S., & Atanasova, K. K. (2024). Psychology of personality in extreme conditions. *Habitus*, (67), 289–292.)
- Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює (2020). <https://nus.org.ua/2020/12/07/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuje/> (What is a social-emotional and ethical learning program and how does it work? (2020). <https://nus.org.ua/2020/12/07/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuje/>)
- Концепція Нової української школи. МОН України. (2016). <https://mon.gov.ua/ua/nova-ukrainska-shkola> (Concept of the New Ukrainian School. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2016). <https://mon.gov.ua/ua/nova-ukrainska-shkola>)
- Синявський, В. В., Сергєєнкова, О. П. (Укладачі), & Побірченко, Н. А. (Ред.). (2007). Психологічний словник. Київ: Науковий світ. 336 с. (Syniavskiy, V. V., Serhiienkova, O. P. (Compilers), & Pobirchenko, N. A. (Ed.). (2007). Psychological dictionary. Kyiv: Naukovi Svit. 336 p.)
- Aldwin, C. M., Cunningham, M., & Taylor, A. L. (2010). Resilience across the life span: A tribute to Emmy E. Werner. *Research in Human Development*, 7(3), 159–163. <https://doi.org/10.1080/15427609.2010.504502>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>
- Masten, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- American Psychological Association. (2020). *Resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- CASEL. (2022). *The CASEL framework for social and emotional learning*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org>

SUMMARY

Zorochkina Tetiana. Forming Psycho-Emotional Resilience in Primary School Children in Conditions of Social Instability through Innovative Technologies.

The article discusses the problem of forming psycho-emotional resilience in primary school children in conditions of social instability caused by war, pandemics, and forced internal and external migration. Scientific approaches to defining the concept of "psycho-emotional resilience" in domestic and foreign literature are analyzed, and the main mechanisms of its formation in primary school students are characterized. The article justifies the feasibility of implementing innovative technologies in the educational process to form psycho-emotional resilience in students, particularly social-emotional learning technologies, information and communication technologies, gaming, and interactive technologies. The role of innovative technologies in shaping psycho-emotional resilience in primary school children is defined. The necessity for primary school teachers to possess a high level of proficiency in innovative technologies that promote the development of emotional self-regulation, empathy, positive thinking, and constructive coping with stress among younger students is emphasized.

Key words: *psycho-emotional resilience, primary school children, social instability, innovative technologies.*