

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. М. Волошина

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА
СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

Кафедра психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Вплив цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні
навички дітей молодшого шкільного віку»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС–22з

О. М. Волошина

Керівник роботи:

А. М. Османова

Рецензент: канд. психол. н.,
доцент кафедри психології та соціології
Відкритого міжнародного університету
розвитку людини «Україна»

О.О. Поджинська

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Волошиної Олени Михайлівни

1. Тема роботи: «Вплив цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку».

Керівник роботи: А. М. Османова – доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року _____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 60 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення емоційного інтелекту, соціальних навичок та соціально-психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку; визначити психологічні особливості впливу цифрових технологій на емоційно-соціальний розвиток дітей на основі аналізу наукових джерел; емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та ступінь впливу цифрових технологій у дітей молодшого шкільного віку; розробити тренінгову програму їх розвитку в умовах цифровізації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиць - 7, рисунків (гістограми, діаграми, сегментограми) - 5

6. Консультанти розділів:

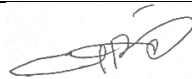
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А.М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Османова А.М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Представлення роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Перевірка роботи на зовнішню рецензію.	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти



Волошина О. М.

Керівник роботи:
к. психол.н., доцент

Османова А. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 60 с., табл. – 7, рис. – 5, література – 54 дж., додатків – 8.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку. Розкрито психологічні особливості емоційного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, охарактеризовано сутність, структуру та основні компоненти емоційного інтелекту, соціальної емпатії, комунікативного контролю та конфліктності особистості. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення ролі цифрових технологій у житті дитини, визначено їх потенційні переваги, психологічні ризики та особливості впливу на емоційно-соціальну сферу розвитку особистості. Підібрано комплекс психодіагностичних методик та проведено експериментально-психологічне дослідження особливостей впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку. Здійснено психологічний, кількісний та математико-статистичний аналіз результатів констатувального експерименту, встановлено взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту, соціальних навичок та рівнем цифрової залученості дітей. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено та презентовано практичні психолого-педагогічні рекомендації у вигляді тренінгової програми «Емоції, спілкування та цифровий баланс», спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, соціальної емпатії, комунікативного контролю, зниження конфліктності та формування здорових цифрових звичок у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ЕМПАТІЯ, КОМУНІКАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ, КОНФЛІКТНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПСИХОДІАГНОСТИКА, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА.

ABSTRACT

Voloshyna O. M. The Influence of Digital Technologies on Emotional Intelligence and Social Skills of Primary School Children. – Qualification Work. – Kyiv, 2026.

The qualification paper presents a theoretical and methodological analysis of the problem of the influence of digital technologies on emotional intelligence and social skills of primary school children. The psychological features of emotional and social development of primary school children are revealed; the essence, structure, and main components of emotional intelligence, social empathy, communicative control, and personality conflict behavior are characterized. Modern scientific approaches to studying the role of digital technologies in a child's life are analyzed. Their potential advantages, psychological risks, and peculiarities of influence on the emotional and social sphere of personality development are determined. A complex of psychodiagnostic methods was selected, and an experimental psychological study of the influence of digital technologies on emotional intelligence and social skills of primary school children was conducted. Psychological, quantitative, mathematical, and statistical analyses of the results of the ascertaining experiment were carried out. The relationships between indicators of emotional intelligence, social skills, and the level of children's digital involvement were identified. Based on the results of the empirical study, practical psychological and pedagogical recommendations were developed and presented in the form of the training program "Emotions, Communication and Digital Balance", aimed at developing emotional intelligence, social empathy, communicative control, reducing conflict behavior, and forming healthy digital habits in primary school children.

Key words: DIGITAL TECHNOLOGIES, EMOTIONAL INTELLIGENCE, SOCIAL SKILLS, PRIMARY SCHOOL AGE, EMPATHY, COMMUNICATIVE CONTROL, CONFLICT BEHAVIOR, INTERNET ADDICTION, DIGITALIZATION, ASCERTAINING EXPERIMENT, PSYCHODIAGNOSTICS, PRACTICAL RECOMMENDATIONS, TRAINING PROGRAM.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ	12
1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного інтелекту та соціальних навичок	12
1.2. Соціально-психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	16
1.3. Теоретико-методологічні засади вивчення цифрових технологій у житті дитини: переваги, ризики, вплив на емоційно-соціальну сферу	21
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ	33
2.1. Організація та методи експериментального дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей ..	33
2.2. Емпіричне дослідження впливу цифрових технологій на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку	34
2.3. Кореляційно-статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками рівня впливу цифрових технологій та рівнем розвитку емоційного інтелекту і соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку	46
2.4. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку в умовах впливу цифрових технологій	49
Висновки до розділу 2	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною життя кожної людини, зокрема й дітей молодшого шкільного віку. Гаджети, комп'ютерні ігри, соціальні мережі та освітні платформи дедалі частіше визначають способи спілкування, навчання й дозвілля дітей. З одного боку, цифрові технології відкривають нові можливості для розвитку мислення, пізнавальної активності, творчості; з іншого – можуть негативно впливати на емоційно-соціальну сферу дитини, знижуючи рівень емпатії, здатність до живого спілкування, емоційного саморегулювання та формування соціальних навичок.

Особливо вразливою до такого впливу є молодша шкільна ланка, коли закладаються основи емоційного інтелекту, формується самосвідомість, навички взаємодії, співпереживання та соціальна адаптованість. Тому важливо дослідити, як саме цифрові технології впливають на розвиток емоційної та соціальної компетентності дітей цього віку, визначити можливі ризики і ресурси цифрового середовища, а також виробити практичні рекомендації щодо гармонійного поєднання цифрового й емоційно-соціального розвитку.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю:

- комплексного вивчення ролі цифрових технологій у розвитку дитини;
- потребою у формуванні цифрової культури з урахуванням емоційного - благополуччя;
- запитом педагогів і батьків на збереження соціальної активності та емоційної чутливості дітей у цифрову епоху.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – вплив цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: виявити особливості впливу цифрових технологій на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення емоційного інтелекту, соціальних навичок та соціально-психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити психологічні особливості впливу цифрових технологій на емоційно-соціальний розвиток дітей на основі аналізу наукових джерел.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та ступінь впливу цифрових технологій у дітей молодшого шкільного віку.
4. Розробити тренінгову програму їх розвитку в умовах цифровізації.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення щодо природи, структури та закономірностей розвитку емоційного інтелекту, представлені у працях Деніел Гоулман, Пітер Селовей, Джон Меєр, Рувен Бар-Он. У працях зазначених авторів емоційний інтелект розглядається як інтегративна система здібностей до розпізнавання, розуміння, інтерпретації та регуляції власних емоцій і емоцій інших людей.

Важливе значення для дослідження мають концепції соціального, емоційного та особистісного розвитку дитини, висвітлені у працях Григорій Костюк, Сергій Максименко, Іван Бех, Василь Сухомлинський. Учені обґрунтовують провідну роль соціальної взаємодії, навчальної діяльності та вікових закономірностей психічного розвитку у становленні особистості дитини молодшого шкільного віку.

Теоретичні положення щодо розвитку соціальної компетентності, емпатії, комунікативної саморегуляції та міжособистісної взаємодії представлені у дослідженнях Карл Роджерс, Альберт Бандура, Марк Шнайдер, Мартін Гоффман. У цих працях підкреслюється значення емпатії, соціального навчання та комунікативного контролю у процесі соціалізації дитини.

Сучасні психологічні підходи до вивчення впливу цифрового середовища на розвиток особистості висвітлені у працях Марк Пренскі, Дон Тепскотт, Шеррі Теркл, Жан Твендж, Манфред Шпітцер. У межах цих підходів цифровізація розглядається як важливий соціально-психологічний чинник, що може як розширювати можливості навчання, комунікації та розвитку, так і впливати на емоційну саморегуляцію, емпатійність, комунікативний контроль та особливості міжособистісної взаємодії дітей.

Також методологічною основою дослідження виступають загальнонаукові принципи системності, розвитку, детермінізму, єдності свідомості та діяльності, а також особистісно орієнтований, компетентнісний і діяльнісний підходи до вивчення психічного розвитку дитини в умовах сучасного цифрового середовища.

Для комплексного дослідження були використані такі **методи дослідження**:

– *теоретичні*:

- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- порівняльний аналіз сучасних досліджень з психології, педагогіки, нейропсихології;

– *емпіричні*: тестування:

- Методика діагностики емоційного інтелекту – МЕІ
- Методика діагностики соціальної емпатії
- Методика діагностики комунікативного контролю (за м. Шнайдером)
- Тест «оцінка рівня конфліктності особистості»
- Тест для діагностування інтернет залежності дітей (анкетування батьків)

– *методи обробки даних*: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про особливості розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах цифровізації, уточненні поняття «цифровий вплив на емоційно-соціальний розвиток дитини», обґрунтуванні

психологічних механізмів впливу цифрових технологій на емоційну сферу дитини та розширенні теоретичної бази для досліджень у галузі дитячої психології, медіапсихології та педагогічної інноватики.

Практичне значення отриманих результатів можуть бути використані психологами, педагогами, класними керівниками для діагностики рівня емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей; для розробки тренінгових програм і занять, спрямованих на розвиток емоційної грамотності та навичок безпечного користування цифровими технологіями; у роботі з батьками щодо формування здорових цифрових звичок дітей; у підготовці методичних рекомендацій для вчителів початкової школи

Емпіричні результати можуть стати основою для подальших наукових досліджень і вдосконалення освітніх програм у контексті цифровізації освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ

1.1. Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного інтелекту та соціальних навичок

Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується посиленням інтересом до вивчення емоційної та соціальної компетентності особистості, оскільки саме ці характеристики значною мірою визначають успішність соціалізації, ефективність міжособистісної взаємодії, психологічне благополуччя та адаптацію людини до умов мінливого соціального середовища. Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті дитинства, зокрема молодшого шкільного віку, коли закладаються основи емоційного реагування, соціального сприймання, навичок спілкування та регуляції поведінки.

Одним із центральних понять, що характеризує емоційно-особистісний розвиток людини, є поняття емоційного інтелекту. У психологічній науці не існує єдиного підходу до його визначення, що обумовлює наявність кількох концептуальних моделей.

«Історичні витоки дослідження емоційного інтелекту сягають корінням у ХІХ ст. Вперше з наукової точки зору емоційний інтелект розглядав Чарльз Дарвін у 1872 році» [54, с.299].

А основоположниками наукового вивчення емоційного інтелекту вважаються американські психологи Пітер Селовей та Джон Меєр [3; 12; 19], які у 1990 році вперше запропонували термін «емоційний інтелект». На думку дослідників, емоційний інтелект являє собою здатність особистості сприймати, оцінювати, виражати емоції, розуміти емоційні стани інших людей,

а також використовувати емоційну інформацію для регуляції мислення та поведінки [25].

У подальшому автори розробили модель здібностей, відповідно до якої емоційний інтелект складається з чотирьох основних компонентів:

1. сприймання та ідентифікація емоцій;
2. використання емоцій у мисленні;
3. розуміння емоцій;
4. управління емоціями [19].

Згідно з цією моделлю, емоції виступають важливим джерелом інформації, що допомагає людині адаптуватися до соціального середовища та ефективно взаємодіяти з іншими.

Значний внесок у популяризацію поняття емоційного інтелекту здійснив Деніел Гоулман, який розглядав його як сукупність емоційних і соціальних компетентностей, що визначають життєву успішність особистості. На думку вченого, структура емоційного інтелекту включає: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [8]. На відміну від моделі здібностей Селовея і Меєра, концепція Гоулмана акцентує увагу не лише на когнітивному опрацюванні емоційної інформації, а й на поведінкових проявах емоційної компетентності.

У розвиток проблематики емоційного інтелекту вагомий внесок зробив також Рувен Бар-Он, який трактував емоційний інтелект як комплекс некогнітивних здібностей, знань і компетенцій, що забезпечують ефективну адаптацію особистості. Його модель включає внутрішньоособистісну сферу, міжособистісну сферу, адаптивність, стресостійкість та загальний настрій [50, 31].

Вивчення емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку спирається також на фундаментальні положення культурно-історичної теорії Лев Виготський, відповідно до якої розвиток вищих психічних функцій відбувається у процесі соціальної взаємодії. Дослідник підкреслював нерозривний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку дитини. Подібні

ідеї розвивали Олексій Леонт'єв, Сергій Рубінштейн, які наголошували на діяльній природі психічного розвитку. У вітчизняній психології проблематика емоційного розвитку представлена у працях Григорій Костюк[16], Іван Бех[2], Тамара Кириленко[13], які розглядали емоційну сферу як важливий чинник формування особистості. Емоційний інтелект можна визначити як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує розпізнавання, усвідомлення, інтерпретацію та регуляцію власних емоцій і емоцій інших людей, а також ефективне використання емоційної інформації у соціальній взаємодії.

Не менш важливим у контексті даного дослідження є поняття соціальних навичок.

У широкому розумінні соціальні навички являють собою систему поведінкових, комунікативних, емоційно-регулятивних та когнітивних умінь, що забезпечують успішну взаємодію особистості з оточенням. Соціальні навички досліджували такі науковці, як Альберт Бандура[37], Урі Бронфенбреннер[7, с.282], Ерік Еріксон[29]. Згідно з теорією соціального навчання Бандури, соціальна поведінка формується через спостереження, наслідування та моделювання.

У межах даного дослідження особлива увага приділяється трьом ключовим соціальним навичкам: емпатійності, комунікативному контролю та конфліктності.

Емпатія є однією з базових характеристик соціально зрілої особистості. Поняття емпатії активно досліджувалося такими вченими, як Карл Роджерс[15], Мартін Гоффман[48], Ненсі Айзенберг[47]. За Роджерсом, емпатія це здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини, зберігаючи при цьому позицію власного «Я». Гоффман розглядав емпатію як основу морального розвитку та просоціальної поведінки.

Впродовж молодшого шкільного віку емпатійність проявляється у здатності розуміти переживання однолітків, співпереживати, виявляти турботу, співчуття, підтримку. Саме ця навичка значною мірою пов'язана з

розвитком емоційного інтелекту, оскільки передбачає розпізнавання емоцій інших людей. В умовах цифровізації проблема емпатії набуває особливого значення, оскільки цифрове спілкування часто обмежує безпосередній контакт, невербальні сигнали та живий емоційний зворотний зв'язок, що може впливати на формування здатності до емоційного співпереживання.

Комунікативний контроль, у свою чергу, є компонентом соціальної компетентності особистості. Він характеризує здатність людини регулювати власну поведінку у процесі спілкування відповідно до соціальної ситуації.

Особливий внесок у дослідження цього феномену здійснив Марк Шнайдер, який розробив концепцію самоконтролю у спілкуванні (self-monitoring) [53, 28]. Відповідно до його підходу, люди з високим рівнем комунікативного контролю здатні:

1. аналізувати соціальний контекст;
2. адаптувати поведінку до ситуації;
3. регулювати емоційні прояви;
4. контролювати вербальні та невербальні реакції;
5. підтримувати ефективну міжособистісну взаємодію.

У дітей молодшого шкільного віку розвиток комунікативного контролю визначає успішність адаптації до шкільного середовища, якість взаємодії з однолітками та вчителями. В контексті цифрових технологій дана характеристика є важливою, оскільки онлайн-комунікація формує специфічні моделі соціальної поведінки, де дитина не завжди отримує миттєвий соціальний зворотний зв'язок, що може впливати на розвиток навичок саморегуляції у спілкуванні.

Конфліктність як соціально-психологічна характеристика відображає схильність особистості до конфліктної взаємодії, способи реагування на суперечності, здатність до конструктивного вирішення міжособистісних проблем.

Проблематику конфлікту вивчали Курт Левін[6], Н.Міллер[6], Мортон Дойч[1, 36], Кеннет Томас та Ральф Кілменн[21].

У молодшому шкільному віці конфліктність може проявлятися у труднощах саморегуляції, імпульсивності, нездатності враховувати позицію інших. Дослідження конфліктності у межах даної роботи є доцільним, оскільки вона безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та комунікативного контролю. Крім того, сучасне цифрове середовище може як сприяти розвитку кооперації, так і підсилювати імпульсивність, фрустрацію та труднощі конструктивного вирішення суперечностей.

Тому, саме емпатійність, комунікативний контроль і конфліктність виступають найбільш показовими соціально-психологічними індикаторами, які дозволяють комплексно оцінити вплив цифрових технологій на соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

1.2. Соціально-психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік охоплює період приблизно від 6-7 до 10-11 років та характеризується суттєвими змінами у когнітивній, емоційній, мотиваційній та соціальній сферах [32].

У молодшому шкільному віці особистісний розвиток дитини значною мірою визначається системою її взаємин із дорослими та однолітками. Саме в цей період соціальне середовище набуває особливого значення, оскільки дитина входить у новий для себе простір шкільного життя, де формується не лише як учень, а й як член колективу. У процесі навчальної діяльності, виконання спільних завдань, участі в іграх, групових формах роботи та позакласних заходах у дітей поступово виникають нові соціальні зв'язки, формуються дружні стосунки, з'являються перші значущі товариські прихильності, засновані на спільних інтересах, симпатіях, подібності характерів або життєвих обставин [26, 30].

На початкових етапах навчання міжособистісні стосунки в дитячому колективі значною мірою формуються за посередництва вчителя. Саме перший учитель виступає для молодших школярів носієм соціальних норм, правил поведінки, моральних вимог та навчальних очікувань. Його ставлення до окремих учнів часто впливає на сприйняття цих дітей однокласниками: якщо педагог демонструє підтримку, довіру чи особливу увагу до певної дитини, це нерідко сприяє її позитивному прийняттю у класному колективі; навпаки, критичне або стримане ставлення вчителя може позначатися і на позиції ровесників. Для дітей молодшого шкільного віку авторитет першого вчителя є надзвичайно високим, тому вони часто сприймають його як справедливого наставника, морального орієнтира та людину, до якої можна звернутися зі своїми переживаннями, труднощами або конфліктними ситуаціями.

У цей віковий період відбуваються важливі зміни у сфері самосвідомості дитини. Формується новий рівень внутрішнього ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу, що проявляється у появі так званої внутрішньої позиції особистості.

Дитина починає не лише діяти відповідно до зовнішніх вимог, а й осмислювати власну поведінку, співвідносити її з моральними нормами, правилами та очікуваннями оточення. Це пов'язано з поступовим засвоєнням системи моральних цінностей, які школяр прагне дотримуватися у своїй поведінці [4, 26].

На початку молодшого шкільного віку моральні уявлення дітей мають досить категоричний характер. Вони схильні сприймати добро і зло як абсолютні, незмінні поняття, а вимоги дорослих - як безумовно правильні та такі, що не підлягають обговоренню. Подібний тип морального мислення характеризується однозначністю оцінок і орієнтацією переважно на зовнішні правила. Проте з віком, у міру накопичення соціального досвіду, розвитку мислення та здатності аналізувати поведінку людей, моральні судження дітей стають більш гнучкими. Поступово вони починають усвідомлювати, що оцінка

вчинку залежить не лише від його зовнішнього прояву, а й від намірів людини, обставин ситуації, мотивів поведінки.

Еріком Еріксоном описані основні аспекти особистісного розвитку молодших школярів, він зазначав, що у цей період дитина проходить стадію формування почуття працьовитості, компетентності або, навпаки, почуття неповноцінності [26].

Якщо навчальна діяльність, творчі завдання, соціальні контакти та інші види активності приносять дитині відчуття успіху, в неї формується впевненість у власних можливостях, прагнення до самостійності, готовність долати труднощі та брати на себе відповідальність. У разі частих невдач, постійної критики або порівняння з іншими може виникати відчуття неспроможності, невпевненості, пасивності та негативного ставлення до навчальної діяльності.

Саме в цей період активно формується образ власного «Я» [26]. Дитина починає усвідомлювати себе не лише як члена сім'ї, а й як учня, товариша, учасника колективу. Уявлення про власні здібності, риси характеру, можливості та обмеження значною мірою складаються під впливом оцінок з боку дорослих - насамперед учителів і батьків, а також реакцій однолітків. Якщо дитина регулярно отримує підтримку, схвалення та конструктивний зворотний зв'язок, це сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Водночас негативні оцінки, ігнорування або постійне акцентування на помилках можуть формувати невпевненість у собі.

Поступово молодші школярі набувають здатності до самостійного оцінювання власних дій, досягнень і якостей.

Проте на цьому віковому етапі уявлення про себе ще залишаються неповними та недостатньо об'єктивними. Діти нерідко не помічають власних слабких сторін або недооцінюють труднощі, з якими можуть зіткнутися, при цьому свої позитивні якості й можливості часто схильні оцінювати дещо завищено. Це є закономірною особливістю розвитку самосвідомості у молодшому шкільному віці.

Самооцінка дітей цього віку зазвичай є ситуативною, нестійкою та значною мірою залежить від зовнішнього оцінювання. Слова вчителя, реакція батьків, прийняття чи неприйняття з боку однокласників можуть суттєво впливати на те, як дитина сприймає себе. Поступове формування більш стабільної, реалістичної та адекватної самооцінки безпосередньо пов'язане з розвитком рефлексії - здатності аналізувати власні вчинки, думки, мотиви, емоції та результати своєї діяльності. Рефлексивні процеси проявляються у здатності дитини ставити собі запитання: що я вмю, у чому мої сильні сторони, чому я вчинив саме так, чому мені вдалося або не вдалося досягти певного результату, як мене сприймають інші люди. Завдяки розвитку рефлексії школяр поступово навчається більш критично та об'єктивно оцінювати себе, розуміти справжні причини своїх успіхів і невдач, коригувати поведінку та ставлення до різних життєвих ситуацій [32, 30].

Не останню роль у формуванні самосвідомості, самооцінки та самокритичності відіграє взаємодія з однолітками. Перебуваючи у колективі, дитина постійно порівнює себе з іншими, оцінює власні можливості, досягнення, соціальні якості, рівень успішності, фізичні та інтелектуальні здібності, таке соціальне порівняння допомагає їй поступово формувати більш реалістичне уявлення про себе та своє місце серед інших.

На основі самооцінки та рівня особистісних домагань у молодшому шкільному віці починає формуватися важлива мотиваційна характеристика - спрямованість на досягнення успіху або, навпаки, орієнтація на уникнення невдачі. Якщо дитина впевнена у власних силах, має позитивний досвід подолання труднощів та отримує підтримку з боку значущих дорослих, у неї формується мотивація досягнення. Такі діти проявляють активність, ініціативність, наполегливість, не бояться складних завдань і сприймають труднощі як можливість для розвитку.

Натомість низька самооцінка, постійний страх помилитися, негативний досвід оцінювання або надмірно завищені чи занижені вимоги до себе можуть сприяти формуванню мотивації уникнення невдачі. У такому випадку дитина

може уникати складних завдань, боятися проявляти ініціативу, соромитися власних помилок, не демонструвати свої здібності та поступово втрачати інтерес до навчальної діяльності. За відсутності психологічної підтримки така тенденція може закріплюватися і впливати на подальший особистісний, емоційний та соціальний розвиток школяра [26].

За концепцією Жан Піаже[4], дитина переходить до стадії конкретних операцій, що супроводжується розвитком логічного мислення, децентрації та здатності враховувати позицію іншого.

Відповідно до положень Виготського, розвиток дитини відбувається у взаємодії з соціальним середовищем, а навчання виступає провідним фактором психічного розвитку. «Психічна діяльність молодшого школяра інтелектуалізується, тобто мислення стає її центральним процесом. - Л.С. Виготський» [32].

За Данило Ельконін, провідною діяльністю у цьому віці стає навчальна діяльність, що формує довільність поведінки, рефлексію, самоконтроль [30].

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

1. підвищеною чутливістю
2. емоційною безпосередністю
3. поступовим розвитком саморегуляції
4. формуванням моральних переживань
5. розвитком емпатії [32, 4].

Соціальний розвиток пов'язаний з розширенням кола спілкування, зростанням значущості однолітків, формуванням групової ідентичності та норм поведінки. Саме у цей період активно формуються навички: співпраці, емоційного розуміння, конструктивного вирішення суперечностей, комунікативного самоконтролю, соціальної відповідальності тощо [30].

1.3. Теоретико-методологічні засади вивчення цифрових технологій у житті дитини: переваги, ризики, вплив на емоційно-соціальну сферу

Цифровізація сучасного суспільства істотно трансформує умови розвитку дитини та особливості її соціалізації. Сучасні діти з раннього віку взаємодіють із цифровими пристроями, інформаційними платформами та мережевими сервісами, що формує нові умови пізнавального, емоційного й соціального розвитку. Смартфони, планшети, комп'ютери, соціальні мережі та онлайн-комунікація поступово стають невід'ємною складовою повсякденного життя дитини, впливаючи на способи сприйняття інформації, міжособистісну взаємодію та формування особистості.

Концепцію «цифрового покоління» активно розробляли Марк Пренскі [52] та Дон Тепскотт [17].

Зокрема, Марк Пренскі ввів поняття «digital natives» («цифрові аборигени»), підкреслюючи, що сучасні діти зростають у цифровому середовищі та мають інший стиль мислення, сприйняття й обробки інформації порівняно з попередніми поколіннями. На думку дослідника, технології стали для сучасних дітей природною частиною життя, подібно до того, як для попередніх поколінь були звичними книги, телебачення чи друковані засоби інформації. Діти нового покоління з раннього віку взаємодіють із гаджетами, комп'ютерами, мобільними додатками та мережею Інтернет, тому цифрове середовище формує не лише їхні інтереси, а й особливості мислення, пам'яті, уваги та комунікації. Марк Пренскі зазначав, що сучасні діти швидше адаптуються до нових технологій, легко засвоюють цифрові інструменти та надають перевагу динамічним, інтерактивним способам отримання інформації. Вони краще сприймають короткі інформаційні повідомлення, мультимедійний контент, візуальні образи та інтерактивні завдання, ніж традиційні форми подання матеріалу. Дослідник підкреслював, що така особливість пов'язана зі змінами у способах функціонування уваги та інформаційного сприйняття під впливом цифрового середовища. Саме тому

традиційна система освіти, орієнтована переважно на пасивне засвоєння інформації, часто не відповідає потребам і стилю навчання сучасних дітей. Крім того, Пренскі звертав увагу на існування так званого «цифрового розриву» між поколіннями дітей і дорослих. Він вважав, що багато педагогів та батьків належать до категорії «digital immigrants» («цифрові іммігранти»), тобто людей, які адаптувалися до цифрових технологій уже в дорослому віці. Через це між поколіннями можуть виникати труднощі у взаєморозумінні, різниця у способах комунікації та ставленні до навчання. Учений наголошував, що сучасна освіта повинна змінюватися відповідно до нових умов розвитку дітей, використовуючи інтерактивні методи, цифрові платформи, візуалізацію та активне залучення учнів до освітнього процесу. Водночас дослідник застерігав, що надмірне перебування у цифровому середовищі може негативно впливати на здатність до тривалої концентрації уваги, глибокого аналізу інформації та безпосереднього міжособистісного спілкування.

Дон Тепскотт у своїх наукових працях також приділяв значну увагу особливостям розвитку сучасного цифрового покоління. Він розглядав дітей і молодь як активних учасників інформаційного суспільства, які не лише споживають інформацію, а й створюють її, поширюють та впливають на розвиток цифрової культури. На думку дослідника, сучасне покоління формується в умовах постійного доступу до інформації, тому його представники швидше приймають рішення, легше орієнтуються у великих потоках даних та активно використовують цифрові ресурси для навчання, спілкування й самовираження. Дон Тепскотт підкреслював, що цифрове покоління характеризується прагненням до свободи вибору, відкритості та активної взаємодії з навколишнім світом. Сучасні діти та підлітки, за його спостереженнями, прагнуть бути не пасивними слухачами, а безпосередніми учасниками освітнього, соціального та культурного процесу. Вони активно користуються соціальними мережами, онлайн-платформами та цифровими сервісами, через які будують власну систему соціальних зв'язків. Саме цифрові технології, на думку дослідника, сприяють розвитку

комунікативності, творчості, здатності до співпраці та швидкої адаптації до змін у суспільстві. Також Тепскотт звертає увагу і на суперечливий вплив цифрового середовища на розвиток особистості дитини. Він зазначав, що постійна взаємодія з інформаційними потоками може спричинити інформаційне перевантаження, поверховість сприйняття та труднощі з емоційною саморегуляцією. Крім того, активне використання мережевої комунікації іноді призводить до зменшення кількості живого спілкування, що може негативно впливати на розвиток емпатії та навичок міжособистісної взаємодії. Попри це, дослідник загалом позитивно оцінював потенціал цифрових технологій, наголошуючи, що за умов правильного використання вони можуть стати важливим засобом розвитку пізнавальної активності, самостійності та соціальної компетентності дітей і молоді.

Серед позитивних аспектів використання цифрових технологій дослідники виокремлюють широкий доступ до освітніх ресурсів, можливість індивідуалізації навчання, розвиток когнітивної гнучкості, формування цифрової грамотності та розширення комунікативних можливостей. На думку Говард Гарднер, сучасні технології можуть сприяти розвитку різних типів інтелекту через мультимедійне та інтерактивне навчання. Водночас Сеймур Пейперт підкреслював, що комп'ютерні технології здатні стимулювати творче мислення, самостійність та активну пізнавальну діяльність дитини. Позитивний вплив цифрового середовища також проявляється у розвитку навичок пошуку та критичного аналізу інформації, удосконаленні швидкості обробки даних, підтримці дистанційної взаємодії та створенні нових можливостей для соціальної інтеграції дітей. Інтерактивні освітні платформи, навчальні ігри та цифрові сервіси можуть сприяти розвитку уваги, пам'яті, логічного мислення та навчальної мотивації.

Низка сучасних дослідників звертає увагу не лише на позитивні можливості цифрових технологій, але й на потенційні психологічні ризики їх надмірного використання у дитячому та підлітковому віці.

У науковій літературі дедалі частіше підкреслюється, що постійна взаємодія з цифровими пристроями може впливати на емоційний стан, когнітивний розвиток і соціальну поведінку дітей. Особливе занепокоєння викликає збільшення часу, проведеного у віртуальному просторі, що нерідко супроводжується зменшенням живого спілкування, зниженням фізичної активності та формуванням емоційної залежності від цифрового контенту.

Жан Твендж [49] у своїх дослідженнях наголошує на зв'язку між надмірним використанням гаджетів і зростанням емоційної нестабільності, тривожності, соціальної ізоляції та зниженням психологічного благополуччя дітей і підлітків. Дослідниця вивчала особливості покоління, яке виросло в умовах постійного доступу до смартфонів, соціальних мереж та цифрових платформ, і зазначала, що сучасні діти значну частину вільного часу проводять у віртуальному середовищі. На її думку, надмірне перебування в онлайн-просторі може сприяти виникненню почуття самотності, емоційного виснаження та зниженню рівня задоволеності життям. Жан Твендж також підкреслювала, що активне використання соціальних мереж формує залежність від зовнішнього схвалення та постійного соціального порівняння. Діти й підлітки часто оцінюють себе через реакції інших користувачів, кількість вподобань чи коментарів, що може негативно впливати на самооцінку та емоційну стійкість. Крім того, дослідниця звертала увагу на зв'язок між надмірним використанням гаджетів і порушеннями сну, оскільки тривале користування смартфонами у вечірній час негативно впливає на якість відпочинку та відновлення нервової системи. У своїх працях вона наголошувала на важливості встановлення балансу між цифровою активністю та реальним соціальним життям дитини.

Доволі значний внесок у дослідження негативного впливу цифровізації на психічний розвиток зробив і Манфред Шпітцер [51]. Учений підкреслює, що надмірна цифровізація може негативно впливати на розвиток уваги, пам'яті, здатності до концентрації та міжособистісної взаємодії. На його думку, постійне переключення між різними джерелами інформації, характерне для

цифрового середовища, знижує здатність дітей до тривалого зосередження та глибокого осмислення матеріалу. Це може ускладнювати процес навчання, зменшувати ефективність запам'ятовування та негативно впливати на розвиток аналітичного мислення. Манфред Шпітцер також зазначав, що надмірне використання цифрових технологій здатне змінювати особливості соціальної взаємодії дітей. Через переважання онлайн-комунікації дитина може отримувати менше досвіду живого емоційного спілкування, що ускладнює розвиток емпатії, навичок розпізнавання емоцій та побудови міжособистісних стосунків. Дослідник наголошував, що для гармонійного розвитку особистості важливе поєднання цифрової активності з безпосереднім спілкуванням, фізичною діяльністю, творчістю та реальними соціальними контактами. На його думку, саме збалансований підхід до використання цифрових технологій дозволяє мінімізувати можливі ризики для психічного та емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

До основних ризиків цифрового середовища дослідники відносять зниження якості безпосереднього міжособистісного спілкування. Постійне використання цифрових засобів комунікації поступово скорочує кількість живих контактів дитини з однолітками та дорослими.

У результаті можуть виникати труднощі розвитку навичок активного слухання, підтримання діалогу, розуміння емоцій співрозмовника та інтерпретації невербальних сигналів – міміки, жестів, інтонації. Шеррі Теркл наголошує, що надмірне занурення у цифрову комунікацію створює ілюзію постійного зв'язку між людьми, однак водночас послаблює глибину емоційної взаємодії та здатність до емпатійного спілкування.

Іншим ризиком є формування залежної поведінки та надмірної прив'язаності до гаджетів. У дитини може виникати психологічна потреба у постійному використанні смартфона, комп'ютера чи соціальних мереж, що супроводжується зниженням інтересу до інших видів діяльності.

Кімберлі Янг розглядала інтернет-залежність як форму поведінкової залежності, яка проявляється у втраті контролю над тривалістю перебування в

мережі, емоційному дискомфорту при обмеженні доступу до цифрових ресурсів та поступовому порушенні соціальної адаптації. У дитячому віці така залежність може негативно впливати на навчальну мотивацію, фізичну активність та міжособистісні стосунки.

Суттєвим ризиком є труднощі емоційної саморегуляції.

Надмірне використання цифрових пристроїв може сприяти зниженню здатності дитини контролювати власні емоції, долати фрустрацію та витримувати емоційне напруження. Швидка зміна цифрових стимулів формує звичку до постійного емоційного підкріплення, через що дитині стає складніше переносити ситуації очікування, нудьги або обмеження. Деніел Сігел підкреслює, що надмірне інформаційне навантаження може виснажувати механізми нервової саморегуляції та впливати на емоційну стабільність дитини.

Та одним із негативних наслідків цифровізації є також зниження рівня емпатії. Значна частина онлайн-комунікації позбавлена безпосереднього емоційного контакту, тому дитина рідше стикається з необхідністю розпізнавати справжні емоційні стани інших людей. Це може ускладнювати розвиток співпереживання, емоційної чутливості та моральної відповідальності. Мартін Гоффман наголошував, що емпатія формується насамперед у процесі живої соціальної взаємодії та емоційного досвіду міжособистісних стосунків.

Дослідники також звертають увагу на підвищення імпульсивності та емоційної збудливості дітей.

Динамічний цифровий контент, швидка зміна інформації, постійна стимуляція уваги можуть сприяти формуванню звички до миттєвого задоволення потреб. У результаті дитині стає складніше контролювати власні реакції, зберігати послідовність діяльності та довго утримувати увагу на одному завданні. Манфред Шпітцер підкреслює, що надмірна цифрова стимуляція може негативно впливати на розвиток механізмів довільної уваги та самоконтролю.

Труднощі міжособистісної адаптації також належать до поширених ризиків цифрового середовища. Діти, які значну частину часу проводять у віртуальному просторі, можуть відчувати невпевненість у реальному спілкуванні, уникати безпосередньої взаємодії або мати труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій.

Обмеження живого соціального досвіду іноді призводить до зниження комунікативної компетентності та соціальної активності.

Окрему проблему становить розвиток інформаційного перевантаження. Сучасна дитина щоденно стикається з великим обсягом інформації, який перевищує можливості її повноцінного осмислення та емоційного опрацювання. Постійний потік повідомлень, відео, новин та цифрового контенту може викликати перевтому, розсіювання уваги, труднощі концентрації та психоемоційне виснаження. Ніколас Карр зазначає, що фрагментарне сприйняття інформації поступово змінює стиль мислення та ускладнює здатність до глибокого аналізу й тривалої інтелектуальної діяльності. Негативний вплив цифрового середовища також проявляється у порушенні режиму сну та психоемоційного стану дитини. Тривале використання гаджетів у вечірній час може порушувати біологічні ритми організму, знижувати якість сну та спричиняти емоційну виснаженість. Недостатній сон, своєю чергою, негативно впливає на увагу, пам'ять, навчальну діяльність та емоційну стабільність дитини. Крім того, надмірне перебування у цифровому просторі може підвищувати рівень тривожності, емоційної напруги та дратівливості.

Із зазначеного вище, цифрове середовище має не лише значний розвивальний потенціал, але й низку психологічних ризиків, які можуть впливати на емоційний стан, соціальну поведінку та особистісний розвиток дитини. Саме тому важливого значення набуває контрольоване, віково доцільне та психологічно безпечне використання цифрових технологій у процесі виховання й навчання дітей.

У контексті розвитку емоційного інтелекту цифрові технології мають суперечливий вплив.

З одного боку, інтерактивні освітні програми, навчальні ігри та цифрові тренінги можуть сприяти розвитку емоційної обізнаності, навичок саморефлексії та емоційної регуляції. Теоретичні підходи Деніел Гоулман, Пітер Селовей та Джон Меєр дають підстави розглядати цифрове середовище як ресурс для розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту за умови контрольованого та педагогічно доцільного використання технологій.

З іншого боку, дефіцит безпосередньої емоційної взаємодії може обмежувати формування навичок розпізнавання емоційних станів, інтерпретації невербальних сигналів та розвитку емпатії. Шеррі Теркл наголошує, що надмірне занурення у віртуальну комунікацію поступово знижує глибину реальних соціальних контактів і ускладнює формування навичок емоційної близькості.

У контексті розвитку соціальних навичок вплив цифрових технологій також є неоднозначним.

З одного боку, цифрове середовище створює нові можливості для співпраці, обміну інформацією, підтримання соціальних зв'язків та організації спільної діяльності.

З іншого боку, надмірна орієнтація на онлайн-комунікацію може сприяти поверхневості контактів, труднощам інтерпретації невербальної поведінки, зниженню комунікативного контролю та зростанню конфліктності у міжособистісних стосунках.

Так, цифрові технології виступають потужним фактором соціально-емоційного розвитку сучасної дитини.

Їхній вплив має комплексний і суперечливий характер, поєднуючи значний розвивальний потенціал із ризиками для емоційного благополуччя, комунікативної компетентності та міжособистісної взаємодії. Це зумовлює необхідність подальшого психологічного вивчення особливостей впливу

цифрового середовища на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку.

Одним з аспектів дослідження впливу цифрових технологій на розвиток дитини є проблема зміни характеру соціалізації в умовах інформаційного суспільства. Сучасна дитина дедалі частіше взаємодіє не лише з реальним соціальним оточенням, а й із віртуальним простором, який формує нові моделі поведінки, способи комунікації та механізми самопрезентації. На думку Мануель Кастельс, цифрове суспільство характеризується домінуванням мережевих форм взаємодії, у межах яких інформація стає основним ресурсом розвитку особистості. У таких умовах соціальний досвід дитини дедалі більше формується через цифрові канали комунікації. Особливого значення набуває проблема формування емоційної сфери дитини в умовах постійної інформаційної насиченості. Надмірний потік інформації може спричиняти емоційне перевантаження, труднощі концентрації уваги, підвищену втомлюваність та емоційну нестабільність. Деніел Сігел зазначає, що надмірна стимуляція нервової системи цифровими подразниками може негативно впливати на розвиток механізмів саморегуляції та здатності до усвідомленого контролю емоційних реакцій.

Дослідники також акцентують увагу на впливі цифрових технологій на розвиток уваги та пізнавальних процесів.

Зокрема, Ніколас Карр підкреслює, що постійне переключення між цифровими джерелами інформації поступово формує фрагментарний стиль мислення та знижує здатність до тривалої концентрації уваги. Для дітей молодшого шкільного віку це може ускладнювати процес навчання, виконання навчальних завдань та формування навичок довільної регуляції діяльності.

В сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється також проблемі цифрової залежності. Кімберлі Янг розглядала інтернет-залежність як форму поведінкової залежності, що супроводжується втратою контролю над часом перебування у цифровому середовищі, емоційною прив'язаністю до онлайн-активності та труднощами соціальної адаптації. У

дитячому віці такі прояви можуть негативно впливати на навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та емоційне благополуччя.

Особливу увагу науковці приділяють впливу соціальних мереж на самооцінку та самосприйняття дитини. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, орієнтація на зовнішнє схвалення та залежність від оцінки в онлайн-середовищі можуть сприяти формуванню емоційної вразливості та підвищенню рівня тривожності. Шеррі Теркл наголошує, що віртуальна комунікація нерідко створює ілюзію соціальної близькості, водночас знижуючи якість реальних емоційних контактів. Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення впливу цифрових технологій на розвиток емпатії. Безпосередня міжособистісна взаємодія забезпечує дитині можливість навчатися розпізнавати міміку, інтонацію, жести та інші невербальні прояви емоцій. За умов переважання цифрової комунікації ці механізми можуть розвиватися недостатньо активно.

Мартін Гоффман розглядав емпатію як одну з ключових умов морального та соціального розвитку особистості, що формується передусім у процесі живої емоційної взаємодії.

Сучасні цифрові технології можуть використовуватися і як ефективний інструмент психологічного та освітнього супроводу дітей. Інтерактивні програми, онлайн-платформи, цифрові тренажери та ігрові методики здатні підтримувати розвиток емоційного інтелекту, соціальних навичок і комунікативної компетентності за умови педагогічно обґрунтованого використання. Лев Виготський підкреслював значення соціального середовища та спільної діяльності у психічному розвитку дитини, а сучасне цифрове середовище може виступати одним із ресурсів такої взаємодії. Суттєвого значення набуває роль батьківського контролю та психологічного супроводу використання цифрових технологій. Дослідники наголошують, що ефективність впливу цифрового середовища значною мірою залежить від тривалості використання гаджетів, змісту цифрового контенту, рівня медіаграмотності дитини та особливостей сімейного виховання. Підтримка з

боку дорослих сприяє формуванню навичок безпечної поведінки в інформаційному просторі, розвитку критичного мислення та емоційної саморегуляції.

Проблема впливу цифрових технологій на емоційно-соціальний розвиток дитини є багатовимірною та потребує комплексного міждисциплінарного підходу. Сучасні наукові дослідження свідчать про необхідність поєднання можливостей цифрового середовища з повноцінною живою комунікацією, емоційною взаємодією та психологічною підтримкою дитини у процесі її розвитку та соціалізації.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку є актуальною та міждисциплінарною.

Було встановлено, що емоційний інтелект є інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює здатність розпізнавати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Найбільш вагомими для дослідження є концепції Селовея і Меєра, Гоулмана та Бар-Она. З'ясовано, що важливими показниками соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку є емпатійність, комунікативний контроль та конфліктність, оскільки саме вони відображають здатність дитини до конструктивної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та соціальної адаптації.

Також визначено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування емоційної компетентності та соціальних навичок завдяки активному розвитку самосвідомості, довільної регуляції поведінки, моральних переживань і розширенню соціальних контактів.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволив встановити, що цифрові технології мають подвійний вплив на розвиток дитини: з одного боку, вони розширюють освітні та комунікативні можливості, з іншого - можуть впливати на формування емпатії, комунікативного контролю, емоційної саморегуляції та особливості міжособистісної взаємодії.

Отримані теоретичні положення стали методологічною основою для проведення емпіричного дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку у другому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ДІТЕЙ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку.

Базу дослідження становили учні 2–4 класів ліцеїв м. Коломиї. Дослідження проводилося під час організації освітніх заходів і майстер-класів для дітей у бібліотеці-філії для юнацтва.

У дослідженні взяли участь 37 дітей віком від 8 до 10 років, серед яких:

- 22 хлопці (59,5%);
- 15 дівчат (40,5%).

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження емоційного інтелекту, соціальних навичок, особливостей міжособистісної взаємодії та рівня залученості дітей до цифрового середовища. Зокрема, застосовувалися такі методики:

1. Методика діагностики емоційного інтелекту (MEI);
2. Методика діагностики соціальної емпатії;
3. Методика діагностики комунікативного контролю (за Марк Шнайдер);
4. Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»;
5. Тест для діагностики інтернет-залежності дітей.

Для проведення тестування щодо інтернет-залежності були залучені батьки учнів, оскільки саме вони можуть об'єктивніше оцінити особливості

використання дитиною цифрових пристроїв, тривалість перебування в мережі та поведінкові прояви, пов'язані з цифровою активністю.

Усі респонденти та їхні батьки були поінформовані про мету й умови проведення дослідження. У бланках відповідей було отримано письмову згоду на обробку персональних даних відповідно до етичних принципів психологічного дослідження. Участь у дослідженні була добровільною, а результати використовувалися виключно в узагальненому та конфіденційному вигляді.

2.2. Емпіричне дослідження впливу цифрових технологій на розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку

У межах емпіричного дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку було здійснено аналіз рівня залученості дітей до цифрового середовища як одного з ключових чинників їхнього психоемоційного розвитку. Особлива увага приділялася визначенню характеру та інтенсивності використання інтернет-ресурсів, що дозволяє глибше зрозуміти особливості цифрової активності сучасних дітей та її можливі наслідки для їхньої поведінки, емоційної сфери та соціальної взаємодії.

Для даного дослідження використовувалася *методика «Тест для діагностики інтернет-залежності дітей»* (див. додаток Д «МД №5»), яка була спрямована на визначення рівня впливу цифрового середовища та інтернет-активності на повсякденне життя дітей молодшого шкільного віку.

Методика дозволила оцінити ступінь залученості дітей до використання цифрових технологій, частоту взаємодії з гаджетами, емоційне ставлення до інтернету та можливі прояви залежної поведінки.

Згідно з отриманими результатами (див. Додаток Ж), було визначено рівні впливу інтернету на життя дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.1

Дослідження рівня впливу інтернету

Рівень впливу інтернету на життя дитини	Кількість	%
Високий	26	70,3%
Середній	8	21,6%
Низький	3	8,1%

Для більшої наочності результати дослідження представлені на рис. 2.1 у вигляді гістограми розподілу показників за методикою «Тест для діагностики інтернет-залежності дітей».

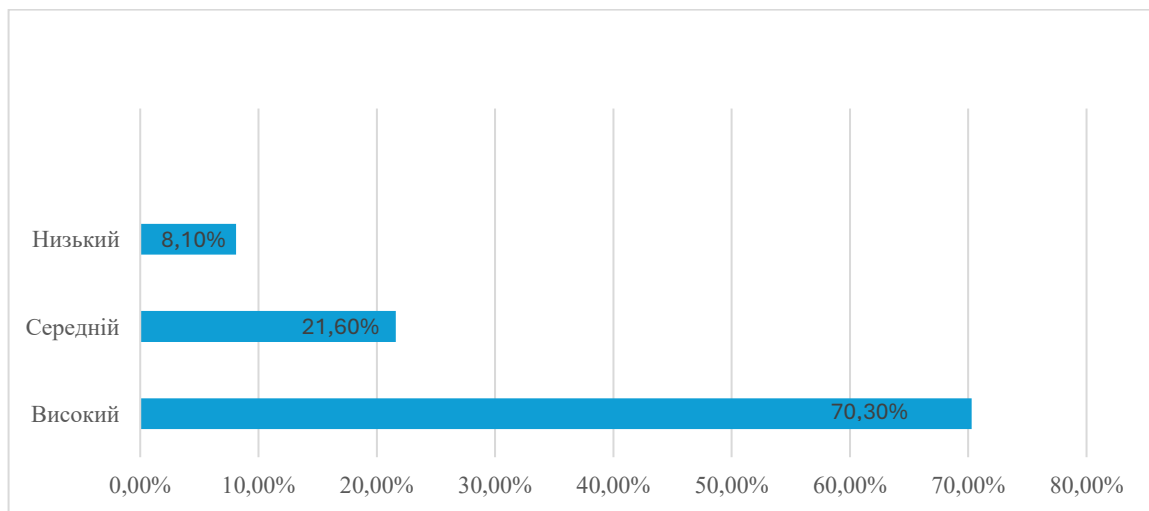


Рис. 2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест для діагностування інтернет залежності дітей»

Отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних дітей – 70,3%, спостерігається високий рівень впливу інтернету на повсякденне життя. Це вказує на значну залученість дітей до цифрового середовища та активне використання гаджетів у різних сферах життєдіяльності: навчанні, дозвіллі, спілкуванні та розвагах.

Для таких дітей характерною є регулярна потреба у використанні смартфонів, планшетів або комп'ютерів, значна тривалість перебування в

мережі Інтернет, а також виражений емоційний інтерес до цифрової активності.

Високий рівень впливу інтернету може проявлятися у переважанні онлайн-діяльності над іншими формами дозвілля, зниженні інтересу до живого спілкування, труднощах обмеження часу користування гаджетами та підвищеній емоційній реактивності у разі відсутності доступу до цифрових пристроїв. У деяких дітей можуть спостерігатися ознаки емоційної залежності від цифрового середовища, що проявляється у постійній потребі перевіряти повідомлення, грати в онлайн-ігри або переглядати відеоконтент.

Середній рівень впливу інтернету було виявлено у 21,6% дітей. Такі результати свідчать про помірну інтегрованість цифрових технологій у життя дитини.

Використання гаджетів у цієї групи дітей має переважно контрольований характер і поєднується з іншими видами діяльності — навчанням, активним відпочинком, спілкуванням з однолітками та сімейною взаємодією.

Діти цієї групи, як правило, демонструють достатній рівень самоконтролю щодо використання цифрових ресурсів.

Низький рівень впливу інтернету був виявлений лише у 8,1% досліджуваних. Це може свідчити про обмежене використання цифрових технологій, наявність батьківського контролю, переважання офлайн-активностей та більш виражену орієнтацію на безпосередню міжособистісну взаємодію.

Такі діти рідше демонструють ознаки емоційної залежності від гаджетів та мають більш збалансований режим цифрової активності.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми значного впливу цифрового середовища на сучасних дітей молодшого шкільного віку. Високий рівень залученості до інтернет-простору може впливати не лише на особливості організації дозвілля дитини, але й на розвиток емоційного інтелекту, соціальних навичок, комунікативної компетентності та емоційної саморегуляції. Це обумовлює необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку

між рівнем цифрової активності дітей та особливостями їхнього емоційно-соціального розвитку.

У цьому контексті важливим етапом емпіричного дослідження стало *вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних дітей*. Для цього використовувалася методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ) (див. додаток А «МД №1»), яка дозволяє оцінити інтегральний рівень емоційного інтелекту та його основні структурні компоненти: здатність до розпізнавання емоцій, розуміння емоційних станів, емоційну саморегуляцію та використання емоційної інформації у процесі міжособистісної взаємодії. Згідно з отриманими результатами (див. Додаток Ж), було визначено рівні розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних дітей.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем розвитку емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту (Інтегральний показник)	Кількість	%
Високий	5	13,5%
Середній	29	78,4%
Низький	3	8,1%

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня емоційного інтелекту у більшості досліджуваних (78,4%). Це вказує на загалом достатній рівень розвитку базових емоційних компетентностей у дітей молодшого шкільного віку.

Такі діти, як правило, здатні розпізнавати основні емоційні стани (радість, сум, страх, злість), розуміти їхні причини у себе та інших, а також частково регулювати власні емоційні реакції у стандартних навчальних і соціальних ситуаціях. Водночас наявність середнього рівня розвитку свідчить про те, що емоційний інтелект ще не є повністю сформованим і перебуває у стадії активного становлення. Зокрема, у дітей можуть спостерігатися труднощі у більш складних формах емоційної регуляції, таких як контроль імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях, усвідомлення глибинних

емоційних станів або адекватна інтерпретація емоцій інших людей у неоднозначних соціальних взаємодіях.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 13,5% респондентів. Ця група дітей характеризується розвиненою емоційною чутливістю, здатністю до швидкого та точного розпізнавання емоцій як власних, так і чужих, а також ефективними навичками емоційної саморегуляції.

Такі діти зазвичай демонструють більш конструктивну поведінку у взаємодії з однолітками, легше адаптуються до нових соціальних ситуацій, а також здатні використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і побудови міжособистісних відносин.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 8,1% досліджуваних. Для цієї групи характерні труднощі у розпізнаванні та вербалізації власних емоцій, недостатня сформованість механізмів емоційного контролю, а також проблеми у розумінні емоційних станів інших людей. У соціальній взаємодії такі діти можуть проявляти імпульсивність, підвищену емоційну реактивність або, навпаки, емоційну замкнутість, що ускладнює їхню комунікацію з однолітками.

Наочно результати дослідження представлені на рис. 2.2 у вигляді гістограми розподілу показників за методикою «Методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ)».

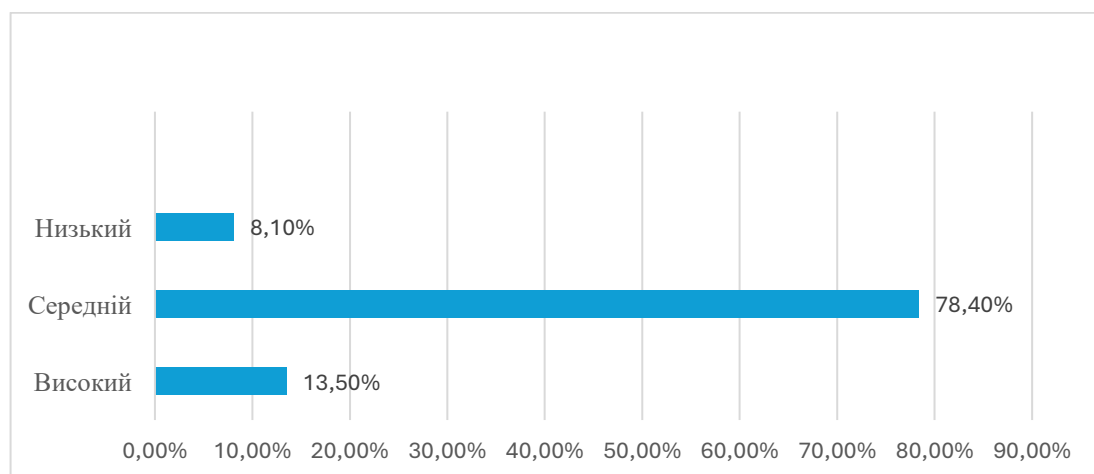


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Методика діагностики емоційного інтелекту (МЕІ)»

Загалом отримані результати свідчать про те, що в умовах активного цифрового середовища емоційний інтелект більшості дітей перебуває на середньому рівні розвитку, що є нормативним для даного вікового етапу. Водночас виявлена частка дітей із низьким рівнем емоційного інтелекту та обмежена група з високими показниками вказують на значну варіативність емоційного розвитку. Це дає підстави припускати, що рівень цифрової активності може бути одним із чинників, який опосередковано впливає на формування емоційної компетентності дітей, що потребує подальшого детального аналізу у межах дослідження.

З огляду на це, наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку, зокрема *рівня сформованості соціальної емпатії, комунікативного контролю та схильності до конфліктної поведінки*. Аналіз цих показників є важливим для комплексного розуміння впливу цифрових технологій на соціально-емоційну сферу дитини, оскільки саме соціальні навички визначають ефективність міжособистісної взаємодії, адаптацію в колективі та характер поведінки у конфліктних ситуаціях.

Для дослідження соціальних навичок було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика діагностики соціальної емпатії (див. додаток Б «МД №2»);
2. Методика діагностики комунікативного контролю (за М. Шнайдером) (див. додаток В «МД №3»);
3. Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості» (див. Додаток Г «МД №4»).

Застосування зазначених методик дозволило отримати цілісну картину соціального функціонування дітей у контексті їхньої взаємодії з однолітками та дорослими, а також створило підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем цифрової активності та особливостями розвитку соціальних навичок у молодшому шкільному віці.

Згідно з отриманими результатами (див. Додаток Ж), було визначено рівень розвитку соціальної емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 2.3

Дослідження соціальної емпатії

Рівень емпатійності	Хлопці	Дівчата	Загалом	%
Високий	3	2	5	13,5%
Середній	18	10	28	75,7%
Низький	1	3	4	10,8%

Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних дітей (75,7%) демонструють середній рівень розвитку соціальної емпатії. Це вказує на загалом достатню сформованість здатності до емоційного співпереживання, розуміння переживань інших людей та базового емоційного реагування на соціальні ситуації. Водночас такий рівень свідчить про те, що емпатійні здібності ще перебувають у процесі розвитку та не є повністю стабілізованими, що є типовим для молодшого шкільного віку.

Високий рівень емпатії виявлено у 13,5% дітей. Для цієї групи характерна виражена здатність до співпереживання, чутливість до емоційних станів інших людей, а також схильність до підтримувальної та просоціальної поведінки.

Такі діти зазвичай краще адаптуються в колективі, демонструють більш конструктивні моделі взаємодії з однолітками та здатні враховувати емоційні реакції інших у процесі спілкування.

Низький рівень емпатії зафіксовано у 10,8% респондентів. Для цих дітей характерні труднощі у розпізнаванні емоційних станів інших людей, обмежена здатність до емоційного відгуку та недостатня сформованість навичок емоційного співпереживання. У міжособистісній взаємодії це може проявлятися у байдужості до переживань однолітків, складнощях у встановленні дружніх контактів або підвищеній конфліктності.

Аналіз гендерних особливостей показав певні відмінності у структурі емпатійності. Серед хлопців переважає середній рівень (81,8%), тоді як

високий рівень становить 13,6%, а низький — лише 4,6%. Це свідчить про більш однорідний розподіл показників та відносно меншу частку дітей із низькою емпатійністю.

Серед дівчат також домінує середній рівень емпатії (66,7%), однак частка дітей із низьким рівнем є вищою (20%) порівняно з хлопцями. Високий рівень емпатійності у дівчат становить 13,3% і є практично співставним із показниками хлопців. Такі результати можуть свідчити про більш виражену варіативність емоційно-соціального розвитку серед дівчат у даній вибірці.

Наочно результати дослідження представлені на рис. 2.3 у вигляді гістограми розподілу показників за методикою «Методика діагностики соціальної емпатії».

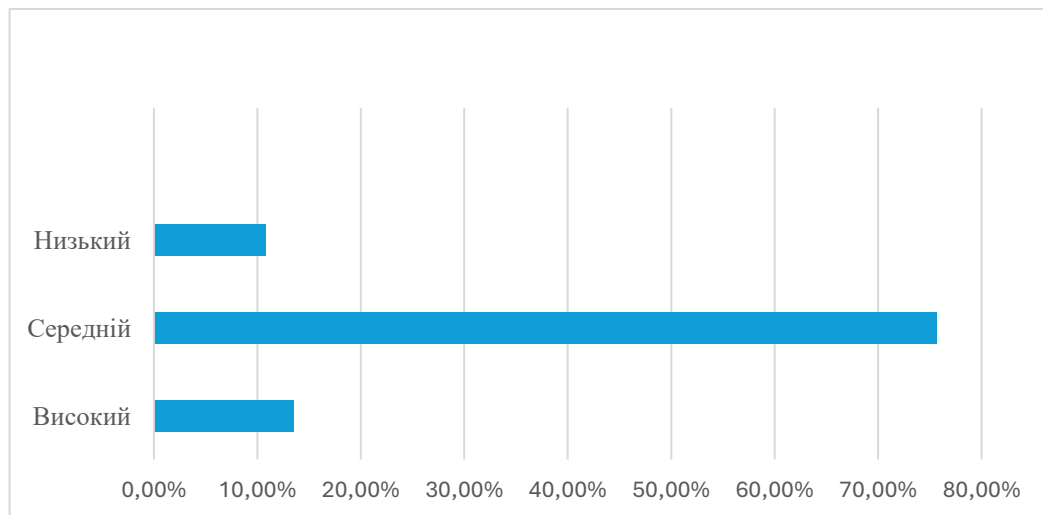


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Методика діагностики соціальної емпатії»

Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що в цілому у дітей молодшого шкільного віку сформований достатній рівень соціальної емпатії, однак значна частина респондентів має лише середні показники, що вказує на потребу подальшого розвитку емпатійних здібностей. Це може бути пов'язано як із віковими особливостями емоційного розвитку, так і з впливом цифрового середовища, яке обмежує кількість безпосередніх емоційних взаємодій та досвіду живого спілкування.

Згідно з отриманими результатами (див. Додаток Ж), було визначено *рівень комунікативного контролю у дітей молодшого шкільного віку.*

Таблиця 2.4

Дослідження комунікативного контролю

Рівень комунікативного контролю	Кількість	%
Високий	2	5,4%
Середній	31	83,8%
Низький	4	10,8%

Отримані результати свідчать, що переважна більшість дітей (83,8%) мають середній рівень комунікативного контролю. Це означає, що у більшості випадків діти здатні регулювати власну поведінку у процесі спілкування, враховувати реакції співрозмовника, дотримуватися базових соціальних норм та адаптувати свої висловлювання відповідно до ситуації. Водночас такий рівень також вказує на те, що механізми свідомої саморегуляції ще перебувають у стадії формування і можуть проявлятися нестабільно залежно від емоційного стану та складності ситуації.

Високий рівень комунікативного контролю виявлено лише у 5,4% досліджуваних. Для цієї групи характерна добре сформована здатність до самоконтролю у спілкуванні, гнучкість поведінки, уміння враховувати соціальний контекст та прогнозувати реакції інших людей.

Такі діти зазвичай демонструють більш зрілу модель комунікативної поведінки та легше адаптуються до різних соціальних ситуацій.

Низький рівень комунікативного контролю зафіксовано у 10,8% респондентів. Для цих дітей характерні труднощі у стримуванні імпульсивних реакцій, недостатнє врахування соціальних норм і контексту спілкування, а також складнощі у регуляції власної поведінки під час взаємодії з однолітками та дорослими. У соціальних ситуаціях це може проявлятися у різких висловлюваннях, емоційній нестриманості або конфліктній поведінці.

Наочно результати дослідження представлені на рис. 2.4 у вигляді гістограми розподілу показників за методикою «Методика діагностики комунікативного контролю».

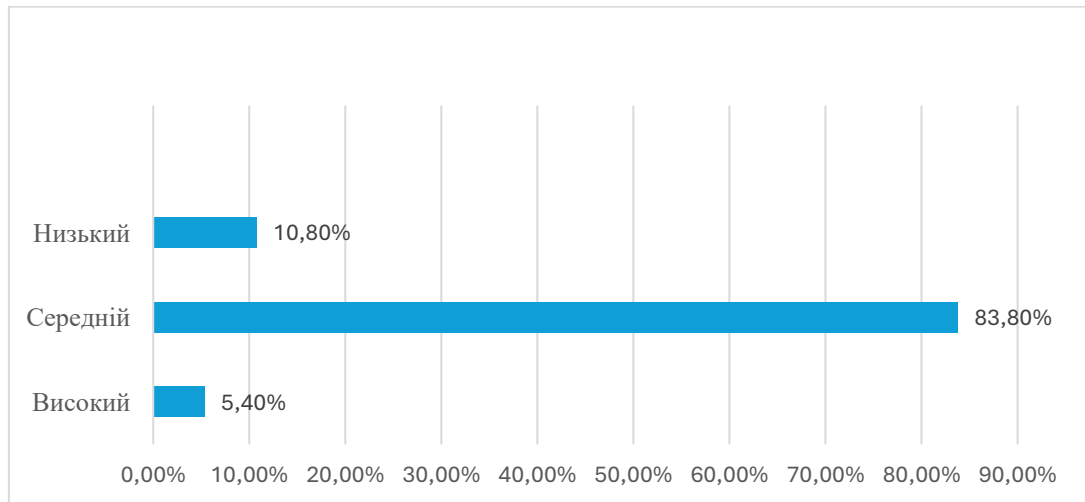


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Методика діагностики комунікативного контролю»

Узагальнюючи результати, слід відзначити, що у більшості дітей сформований середній рівень комунікативного контролю, що відповідає віковій нормі.

Однак наявність дітей із низьким рівнем свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції та соціально прийнятної поведінки, що є особливо важливим в умовах активного цифрового середовища, яке може сприяти зниженню рівня самоконтролю та підвищенню імпульсивності.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало *вивчення рівня конфліктності як важливого показника соціальної адаптації та особливостей міжособистісної взаємодії дітей молодшого шкільного віку*. Аналіз цього показника дозволяє визначити, наскільки дитина схильна до конструктивного або деструктивного вирішення суперечностей, а також оцінити рівень її соціальної зрілості у взаємодії з однолітками.

Згідно з отриманими результатами (див. додаток Ж), було визначено рівень конфліктності у досліджуваних дітей.

Таблиця 2.5

Дослідження рівня конфліктності

Рівень конфліктності	Кількість	%
Високий	2	5,4%
Вище середнього	6	16,2%
Середній	16	43,2%
Нижче середнього	11	29,7%
Низький	2	5,4%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня конфліктності у досліджуваній вибірці (43,2%).

Це означає, що більшість дітей загалом здатні реагувати на конфліктні ситуації ситуативно, без яскраво вираженої тенденції до агресивної або, навпаки, надмірно пасивної поведінки. У таких дітей поведінка у конфліктних ситуаціях залежить від контексту, емоційного стану та особливостей взаємодії з однолітками.

Досить значна частка дітей (29,7%) характеризується зниженим рівнем конфліктності. Це може свідчити про їхню схильність до уникання конфліктів, прагнення до компромісу, а також більш спокійний та врівноважений стиль взаємодії. Такі діти частіше обирають стратегії уникнення або поступливості, що може позитивно впливати на загальний мікроклімат у групі, однак у певних ситуаціях може також ускладнювати відстоювання власної позиції.

Високий рівень конфліктності виявлено у 5,4% дітей. Для цієї групи характерна підвищена схильність до конфліктних реакцій, імпульсивність у взаємодії, а також труднощі у конструктивному вирішенні суперечностей. Такі діти можуть частіше вступати у суперечки з однолітками, демонструвати

емоційно насичені реакції та потребувати додаткового розвитку навичок самоконтролю і соціально прийнятної поведінки.

Рівень вище середнього (16,2%) свідчить про наявність у частини дітей підвищеної чутливості до конфліктних ситуацій та тенденції до активнішого відстоювання власної позиції, що іноді може супроводжуватися емоційною напругою у спілкуванні.

Низький рівень конфліктності (5,4%) характерний для дітей із вираженою схильністю до уникання суперечностей та максимально миролюбною поведінкою у міжособистісній взаємодії.

Наочно результати дослідження представлені на рис. 2.5 у вигляді гістограми розподілу показників за методикою «Тест «Оцінка рівня конфліктності особистості»».

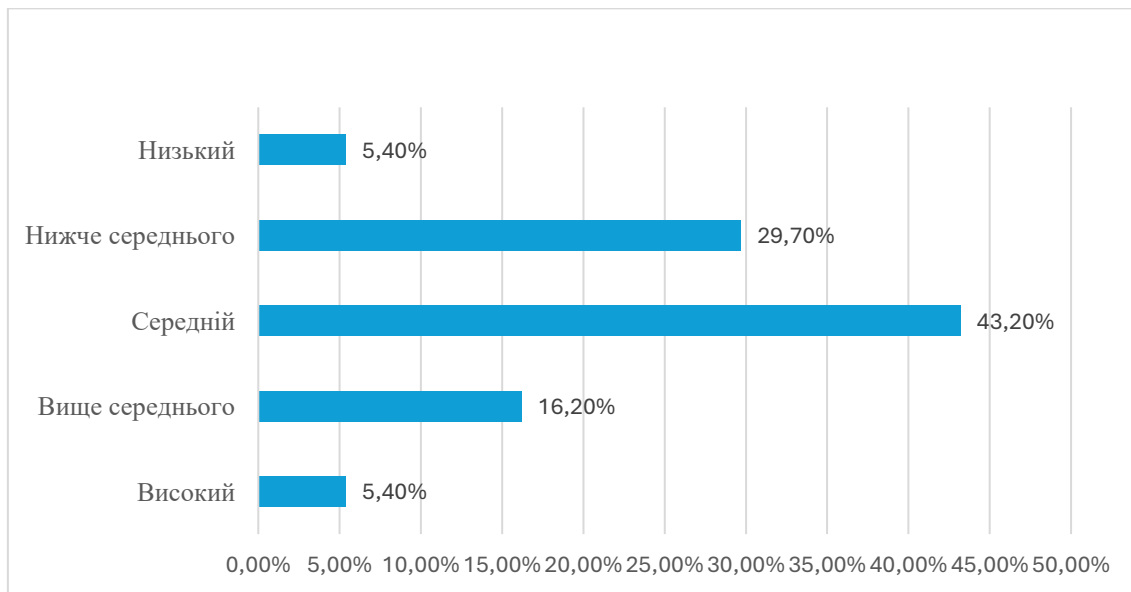


Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест «оцінка рівня конфліктності особистості»»

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що більшість дітей здатні до відносно конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, що відповідає віковим особливостям розвитку соціальної поведінки. Водночас наявність груп із високим та вище середнього рівнем конфліктності свідчить про потребу розвитку навичок емоційної саморегуляції, комунікативної

компетентності та конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, що є особливо актуальним у контексті впливу цифрового середовища на соціальну взаємодію дітей.

2.3. Кореляційно-статистичний аналіз взаємозв'язків між показниками рівня впливу цифрових технологій та рівнем розвитку емоційного інтелекту і соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку

Для перевірки взаємозв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена:

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

- r_s - коефіцієнт кореляції;
- d - різниця між рангами;
- $n=37$.

При $n=37$ критичні значення:

- $p \leq 0,05$ - $r_s=0,325$
- $p \leq 0,01$ - $r_s=0,418$

Згідно результатам (див. Додаток Ж) маємо наступні дані:

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу

Показники	r_s	p
Інтернет - емоційний інтелект	-0,74	$p \leq 0,01$
Інтернет - емпатія	-0,69	$p \leq 0,01$
Інтернет - комунікативний контроль	-0,61	$p \leq 0,01$

Інтернет - конфліктність	+0,66	$p \leq 0,01$
Емоційний інтелект - емпатія	+0,81	$p \leq 0,01$
Емоційний інтелект - комунікативний контроль	+0,72	$p \leq 0,01$
Емоційний інтелект - конфліктність	-0,58	$p \leq 0,01$
Емпатія - конфліктність	-0,63	$p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками, що дозволяє зробити низку змістовних висновків щодо впливу цифрового середовища на емоційно-соціальний розвиток дітей.

Зокрема, встановлено сильний негативний кореляційний зв'язок між рівнем впливу цифрових технологій та показниками емоційного інтелекту ($r_s = -0,74$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням інтенсивності використання цифрових технологій спостерігається тенденція до зниження здатності дітей до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та розуміння емоцій інших людей. Таким чином, високий рівень цифрової залученості може виступати фактором ризику для розвитку емоційної компетентності.

Подібна закономірність виявлена і щодо соціальної емпатії ($r_s = -0,69$; $p \leq 0,01$). Негативний зв'язок свідчить про те, що надмірне перебування в цифровому середовищі може супроводжуватися зниженням здатності до співпереживання та емоційного розуміння інших, що, ймовірно, пов'язано зі зменшенням кількості безпосередніх міжособистісних контактів і переважанням віртуальних форм комунікації. Також встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-активності та комунікативним контролем ($r_s = -0,61$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що підвищення цифрової залученості може бути пов'язане зі зниженням здатності дітей регулювати власну поведінку у процесі спілкування, враховувати соціальний контекст та стримувати імпульсивні реакції.

Виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем впливу цифрових технологій та рівнем конфліктності ($r_s = +0,66$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням інтенсивності використання цифрового середовища у дітей може підвищуватися схильність до конфліктних реакцій, імпульсивної поведінки та менш конструктивних стратегій вирішення суперечностей.

Окрему групу становлять взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та соціальних навичок. Так, виявлено дуже сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та емпатією ($r_s = +0,81$; $p \leq 0,01$), що підтверджує інтегративний характер емоційно-соціального розвитку та взаємозалежність цих феноменів. Діти з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, краще розуміють емоції інших і проявляють більш виражену здатність до співпереживання.

Аналогічно встановлено позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та комунікативним контролем ($r_s = +0,72$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню більш зрілих форм соціальної поведінки та саморегуляції у спілкуванні.

Негативний зв'язок між емоційним інтелектом і конфліктністю ($r_s = -0,58$; $p \leq 0,01$), а також між емпатією і конфліктністю ($r_s = -0,63$; $p \leq 0,01$) підтверджує, що більш високий рівень емоційно-соціального розвитку пов'язаний із меншою схильністю до конфліктної поведінки та більш конструктивними способами взаємодії.

Результати кореляційного аналізу загалом підтверджують наявність системного взаємозв'язку між рівнем цифрової активності дітей та особливостями їхнього емоційного інтелекту й соціальних навичок. Отримані дані свідчать про статистично значущий вплив цифрових технологій на емоційно-соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження та підкреслює необхідність подальшого психолого-педагогічного супроводу цифрової соціалізації дітей.

2.4. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку в умовах впливу цифрових технологій

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що значна частина дітей молодшого шкільного віку характеризується середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатійності, комунікативного контролю, а також високим рівнем впливу цифрового середовища на повсякденне життя. Проведений кореляційно-статистичний аналіз дозволив встановити наявність взаємозв'язків між інтенсивністю використання цифрових технологій та показниками емоційно-соціального розвитку дітей. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, емпатії, комунікативного контролю, зниження конфліктності та формування навичок безпечної взаємодії з цифровим середовищем.

З метою практичного впровадження результатів дослідження було розроблено тренінгову програму «Емоції, спілкування та цифровий баланс».

Мета тренінгу - розвиток емоційного інтелекту, емпатійності, комунікативного контролю, конструктивної поведінки у міжособистісній взаємодії та формування навичок свідомого використання цифрових технологій.

Основними завданнями тренінгової програми є:

1. розвиток здатності розпізнавати, розуміти та вербалізувати власні емоції;
2. формування навичок емоційної саморегуляції;
3. розвиток емпатійності та здатності розуміти емоційний стан інших людей;
4. формування комунікативного самоконтролю;
5. навчання конструктивному вирішенню конфліктів;
6. розвиток рефлексії;
7. формування цифрової грамотності та цифрового балансу;

8. профілактика надмірної цифрової залученості.

Цільовою групою є діти молодшого шкільного віку (8–10 років).

Тривалість програми 8 занять до години.

Матеріали: картки емоцій, аркуші паперу, фломастери, стікери, м'яч, повітряні кульки, таймер, роздатковий матеріал, картки із соціальними ситуаціями.

Таблиця 2.7

Структура тренінгової програми
«Емоції, спілкування та цифровий баланс»

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв
ВСТУПНА ФАЗА	
Привітання, визначення правил роботи	10
ФАЗА КОНТАКТУ	
Заняття 1. «Світ моїх емоцій»	
45	
Вправа «Моє ім'я та мій настрій» [43]	5
Вправа «Емоційні картки» [5]	15
Вправа «Дзеркало емоцій» [10]	15
Вправа «Емоційний щоденник» [11]	10
ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ	
Заняття 2. «Я і мої почуття»	
45	
Вправа «Повітряна кулька» [23]	20
Вправа «Мій внутрішній світлофор» [38]	25
ФАЗА НАВЧАННЯ	
Заняття 3. «Розумію інших»	
40	
Вправа «Чарівні окуляри» [42]	10
Вправа «Емоції мого друга» [42]	15
Вправа «Поміняйся ролями» [11]	15

Заняття 4. «Спілкуємося правильно»	40
Вправа «Уважний слухач» [42]	15
Вправа «Передай повідомлення» [34]	10
Вправа «Мова тіла» [18]	15
Заняття 5. «Контролюю себе у спілкуванні»	50
Вправа «Стоп-реакція» [40]	15
Вправа «Що я відчуваю - що я показую» [22]	15
Вправа «Зміни роль» [11]	20
Заняття 6. «Конфлікт без сварки»	40
Вправа «Я-повідомлення» [18]	15
Вправа «Два погляди» [18]	15
Вправа «Мирне рішення» [35]	10
Заняття 7. «Мій цифровий день»	40
Вправа «Моя цифрова карта дня»	15
Вправа «Куди зникає час?» [41]	15
Вправа «Онлайн чи офлайн?»	10
ЗАКЛЮЧНА ФАЗА	
Заняття 8. «Баланс онлайн і офлайн»	55
Вправа «Колесо балансу» [18]	15
Вправа «Мій цифровий договір»	15
Вправа «Мій план змін» [41]	25

Сценарій програми психокорекційного підходу до формування адекватного ставлення до феномену смерті в юнацькому віці

Привітання, визначення правил роботи.

Заняття 1. «Світ моїх емоцій»

Метою першого заняття є розвиток емоційної обізнаності, формування здатності розпізнавати власні емоції, називати їх та співвідносити з життєвими ситуаціями.

Вправа «Моє ім'я та мій настрій» (5 хв) [43]

Мета: створення доброзичливої атмосфери, знайомство учасників, емоційне налаштування.

Хід роботи:

Учасники по черзі сідають у коло та називають своє ім'я. Після цього кожна дитина описує свій емоційний стан за допомогою одного слова або образу. Наприклад: «Я Марійка, сьогодні я весела, як сонечко» або «Я Андрій, сьогодні я спокійний, як море».

Вправа «Емоційні картки» (15 хв) [5]

Мета: розвиток здатності розпізнавати емоції за мімікою, жестами та виразом обличчя.

Хід роботи:

Психолог демонструє дітям картки із зображенням базових емоцій: радості, смутку, здивування, страху, злості, сорому, образи. Кожна дитина по черзі обирає картку, називає емоцію та описує ситуацію, коли людина може так почуватися. Після цього психолог ставить уточнювальні запитання: «Як ти розумієш, що ця людина сумує?», «Що може допомогти їй відчувати себе краще?».

Вправа «Дзеркало емоцій» (15 хв) [10]

Мета: розвиток емоційної виразності та невербального розуміння емоцій.

Хід роботи:

Один із учасників виходить у центр кола та за допомогою міміки, жестів, пози тіла демонструє певну емоцію, не називаючи її вголос. Інші учасники мають відгадати, яку саме емоцію він зображає, та пояснити, за якими ознаками вони це визначили. Після обговорення дитина розповідає, чи легко було показувати цю емоцію, і в яких ситуаціях вона сама її переживає.

Вправа «Емоційний щоденник» (10 хв) [11]

Мета: розвиток рефлексії та емоційного самоусвідомлення.

Хід роботи:

Кожна дитина отримує невеликий аркуш або міні-щоденник, у якому записує або малює емоцію, яку вона найчастіше переживала протягом дня. Після цього учасники добровільно діляться своїми записами з групою. Обговорюється як його заповнювати.

Заняття 2. «Я і мої почуття»

Метою другого заняття є формування навичок емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження.

Вправа «Повітряна кулька» (20 хв) [23]

Мета: зняття м'язового та емоційного напруження, формування навичок самозаспокоєння.

Хід роботи:

Усі учасники сидять або стоять у колі. Психолог звертається до дітей:

«Уявіть, що зараз ми будемо надувати великі яскраві повітряні кульки. Зробіть повільний глибокий вдих, наберіть повітря, піднесіть уявну кульку до губ і починайте повільно її надувати. Відчуйте, як разом із повітрям у кульку переходять ваші переживання, хвилювання та напруження. Кулька стає все більшою і більшою. А тепер дуже повільно випускайте повітря і разом із ним відпускайте втому та неприємні емоції». Вправа повторюється кілька разів у спокійному темпі.

Вправа «Мій внутрішній світлофор» (25 хв) [38]

Мета: розвиток самоконтролю та вміння керувати імпульсивними реакціями.

Хід роботи:

Психолог пояснює дітям принцип світлофора. Червоний сигнал означає «зупинись», жовтий - «подумай», зелений - «дій». Далі дітям пропонуються життєві ситуації, наприклад: «Тебе штовхнули», «У тебе забрали іграшку»,

«Тебе не взяли в гру». Кожна дитина повинна пояснити, як вона буде діяти, використовуючи правило світлофора.

Заняття 3. «Розумію інших»

Метою третього заняття є розвиток соціальної емпатії, здатності розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати, помічати невербальні прояви емоцій та адекватно реагувати на переживання оточуючих.

Вправа «Чарівні окуляри» (10 хв) [42]

Мета: розвиток позитивного сприйняття інших людей, формування здатності помічати сильні сторони співрозмовника.

Хід роботи:

Психолог демонструє дітям символічні «чарівні окуляри» та пропонує уявити, що через них можна побачити лише найкращі якості людини. Далі учасники по черзі «одягають» окуляри та називають позитивні риси сусіда по колу. Наприклад: «Я бачу, що Оленка дуже добра», «Максим завжди допомагає іншим», «Марійка дуже уважна». Після виконання вправи психолог обговорює з дітьми, як вони почувалися, коли чули позитивні слова на свою адресу, та чому важливо помічати хороше в інших.

Вправа «Емоції мого друга» (15 хв) [42]

Мета: розвиток здатності розпізнавати емоційні стани інших людей та співпереживати.

Хід роботи:

Психолог описує дітям різні життєві ситуації, наприклад: «Твій друг загубив улюблену іграшку», «Подруга отримала гарну оцінку», «Однокласника не взяли у гру». Після кожної ситуації учасники відповідають на запитання: «Що може зараз відчувати ця людина?», «Як це можна зрозуміти?», «Що ти можеш зробити, щоб підтримати її?». У ході обговорення психолог допомагає дітям звертати увагу на міміку, інтонацію, жести та поведінкові прояви емоцій.

Вправа «Поміняйся ролями» (15 хв) [11]

Мета: розвиток здатності дивитися на ситуацію очима іншої людини.

Хід роботи:

Діти об'єднуються у пари. Кожній парі пропонується невелика ситуація між двома людьми, наприклад: «Друг не поділився іграшкою», «Хтось випадково штовхнув у коридорі», «Однокласник не захотів сидіти поруч». Спочатку діти розігрують ситуацію зі своїх позицій, а потім міняються ролями та пробують подивитися на подію з іншого боку.

Після виконання вправи психолог проводить обговорення: «Що змінилося, коли ти став на місце іншого?», «Чи легше стало зрозуміти його почуття?».

Заняття 4. «Спілкуємося правильно»

Метою четвертого заняття є розвиток навичок ефективного міжособистісного спілкування, активного слухання та розуміння невербальних сигналів.

Вправа «Уважний слухач» (15 хв) [42]

Мета: розвиток навичок активного слухання.

Хід роботи:

Учасники об'єднуються у пари. Один із дітей протягом однієї хвилини розповідає про свою улюблену гру, мультфільм або хобі, а другий уважно слухає, не перебиваючи, підтримуючи зоровий контакт, киваючи головою, ставлячи уточнювальні запитання. Після завершення дитина-слухач має коротко переказати почуте. Потім учасники міняються ролями. Після вправи психолог обговорює з дітьми, що допомагає людині відчувати, що її дійсно слухають.

Вправа «Передай повідомлення» (10 хв) [34]

Мета: розвиток точності передачі інформації.

Хід роботи:

Учасники стають у коло. Психолог пошепки говорить першій дитині коротке повідомлення. Далі інформація передається по колу. Останній учасник озвучує повідомлення вголос, після чого воно порівнюється з початковим

варіантом. Психолог звертає увагу дітей на важливість уважності, уточнення інформації та вміння слухати.

Вправа «Мова тіла» (15 хв) [18]

Мета: розвиток розуміння невербальних засобів спілкування.

Хід роботи:

Психолог пропонує дітям без слів показати різні стани: радість, здивування, сором, образу, впевненість, хвилювання. Інші учасники мають відгадати емоцію та пояснити, за якими рухами чи виразом обличчя вони її розпізнали. Наприкінці вправи обговорюється роль жестів, міміки та пози тіла у спілкуванні.

Заняття 5. «Контролюю себе у спілкуванні»

Метою п'ятого заняття є розвиток комунікативного контролю, здатності керувати власними емоційними реакціями та усвідомлено будувати взаємодію з іншими людьми.

Вправа «Стоп-реакція» (15 хв) [40]

Мета: формування навичок контролю імпульсивних реакцій.

Хід роботи:

Психолог пропонує дітям різні соціальні ситуації: «Тебе перебили», «З тобою не погодилися», «Тебе випадково образили».

Перед відповіддю кожна дитина повинна зробити коротку паузу, глибоко вдихнути, подумати над реакцією і лише потім відповісти. Після виконання вправи обговорюється, як пауза допомагає уникнути конфлікту.

Вправа «Що я відчуваю - що я показую» (15 хв) [22]

Мета: розвиток усвідомлення власних емоційних проявів.

Хід роботи:

Психолог називає різні емоційні стани, а діти демонструють, як вони можуть проявлятися зовні. Після цього учасники обговорюють, чи завжди зовнішня поведінка людини відповідає її внутрішнім переживанням.

Вправа «Зміни роль» (20 хв) [11]

Мета: розвиток гнучкості поведінки у спілкуванні.

Хід роботи:

Дітям пропонуються короткі діалоги, у яких потрібно спочатку відповісти емоційно, а потім - стримано та конструктивно. Після цього обговорюється, яка реакція була ефективнішою.

Заняття 6. «Конфлікт без сварки»

Метою шостого заняття є формування конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях.

Вправа «Я-повідомлення» (15 хв) [18]

Мета: навчання екологічному вираженню власних почуттів.

Хід роботи:

Психолог пояснює дітям різницю між фразами «Ти мене образив» та «Мені стало сумно, коли так сталося». Після цього учасники тренуються переформулювати звинувачення у «Я-повідомлення».

Вправа «Два погляди» (15 хв) [18]

Мета: розвиток здатності бачити різні сторони конфлікту.

Хід роботи:

Дітям пропонується конфліктна ситуація/ діти самі приводять приклад конфліктної ситуації. Кожен учасник описує її з позиції різних учасників конфлікту, після чого група обговорює можливі шляхи вирішення. Можна розігрувати в парах або діяти колективним обговоренням на уявних учасниках конфлікту.

Вправа «Мирне рішення» (10 хв) [35]

Мета: формування навичок пошуку компромісу.

Хід роботи:

Учасники в групах отримують конфліктну ситуацію та разом шукають рішення, яке буде прийнятним для всіх сторін. Можливо виконувати спільно із вправою «Два погляди».

Заняття 7. «Мій цифровий день»

Метою сьомого заняття є усвідомлення власних цифрових звичок та формування відповідального ставлення до використання гаджетів.

Вправа «Моя цифрова карта дня» (15 хв)

Мета: розвиток усвідомлення власної цифрової активності.

Хід роботи:

Діти малюють свій типовий день і позначають час, який проводять із гаджетами. Тут можливо представлення прикладу графіку, щоб всі потім обговорювати одну зрозумілу структуру, наприклад: «У мене є приклад графіку, показати на аркуші, ось тут я позначила час використання і тип гаджету, а тут час на домашні справи/ школу/ уроки/ прогулянки/ тощо і навіть в них у мене деякий час позначен як використовування гаджетів. Це буде зручніше для дітей, яким важко укласти графік, уявивши його самотійно. Після цього разом із психологом аналізують, які заняття займають найбільше часу.

Вправа «Куди зникає час?» (15 хв) [41]

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Хід роботи:

Учасники обговорюють, які справи вони відкладають через використання гаджетів, та визначають, що можна змінити. В процесі діти роблять собі пам'ятки - записують основні моменти на аркуші.

Вправа «Онлайн чи офлайн?» (10 хв)

Мета: формування усвідомленого вибору діяльності.

Хід роботи:

Психолог називає різні види активності, а діти визначають, де корисніше обрати онлайн-формат, а де - живе спілкування. (Тут варто зазначити, що у процесі іноді виявляється, що батьки з різних причин не купують інвентар для ігор, можливості роздобути/замінити його немає і для дитини гаджет виявляється доступним рішенням проблеми)

Заняття 8. «Баланс онлайн і офлайн»

Метою заключного заняття є формування здорових цифрових звичок та закріплення отриманих навичок.

Вправа «Колесо балансу» (15 хв) [18]

Мета: усвідомлення балансу між різними сферами життя.

Хід роботи:

Діти створюють власне «колесо балансу», у якому позначають навчання, відпочинок, друзів, сім'ю, спорт, гаджети, творчість. Після цього аналізують, чому варто приділяти увагу кожній сфері. «Колесо» також може бути аркушем з секторами різного діаметру, відповідно виду (лругі, сім'я, гаджети тощо), або островами з тією ж логікою.

Вправа «Мій цифровий договір» (15 хв)

Мета: формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Хід роботи:

Кожна дитина створює власний перелік правил використання гаджетів: час користування, перерви, спілкування з близькими, фізична активність. Діти вписують кінцевий варіант переліку в красиво оформлений ними бланк. Після цього правила презентуються групі.

Вправа «Мій план змін» (10 хв) [41]

Мета: закріплення мотивації до позитивних змін.

Хід роботи:

Учасники письмово завершують фразу: «Після тренінгу я хочу...». Після цього за бажанням діляться своїми планами з групою.

Очікувані результати реалізації тренінгової програми

Після проходження тренінгу прогнозується:

1. підвищення рівня емоційного інтелекту
2. розвиток здатності до емоційної саморегуляції

3. підвищення рівня соціальної емпатії
4. покращення комунікативного контролю
5. зниження конфліктності
6. формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії
7. розвиток рефлексії
8. формування усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій
9. зниження ризику формування інтернет-залежної поведінки.

Для батьків важливим є встановлення чітких і послідовних правил користування цифровими пристроями. Доцільно визначати часові межі використання гаджетів, особливо у вечірній час, контролювати зміст цифрового контенту та звертати увагу на вікову відповідність онлайн-ресурсів. Водночас важливо не лише обмежувати користування цифровими технологіями, а й пропонувати дитині альтернативні види діяльності: спільні ігри, творчість, читання, фізичну активність, живе спілкування з однолітками та членами родини. Значущу роль відіграє емоційний контакт між батьками та дитиною, адже регулярне спілкування, підтримка та зацікавленість переживаннями дитини сприяють розвитку емоційного інтелекту й знижують ризик формування емоційної залежності від цифрового середовища.

Батькам також рекомендується формувати у дітей навички цифрової грамотності та відповідальної поведінки в Інтернеті. Необхідно пояснювати правила безпечного користування мережею, вчити критично оцінювати інформацію та обговорювати можливі ризики онлайн-комунікації. Важливим є особистий приклад дорослих, оскільки саме модель поведінки батьків значною мірою визначає ставлення дитини до цифрових технологій.

Якщо дорослі демонструють збалансоване використання гаджетів та приділяють увагу живому спілкуванню, дитина поступово засвоює відповідні поведінкові моделі.

Педагогам рекомендовано активно впроваджувати у навчально-виховний процес вправи та методи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності дітей. Доцільним є використання інтерактивних форм роботи, рольових ігор, вправ на розвиток емпатії, навичок співпраці та конструктивного розв'язання конфліктів. Особливу увагу слід приділяти створенню позитивного психологічного клімату у класному колективі, розвитку взаємоповаги, підтримки та доброзичливого спілкування між учнями. Важливо стимулювати дітей до відкритого вираження емоцій та навчати їх екологічним способам емоційного реагування.

У роботі з молодшими школярами педагогам варто звертати увагу на збалансоване використання цифрових технологій у навчанні.

Цифрові ресурси можуть бути ефективним засобом пізнавальної активності, однак їх використання повинно відповідати віковим та психологічним особливостям дітей. Доцільно поєднувати цифрові методи навчання з традиційними формами роботи, руховою активністю, творчими завданнями та груповою взаємодією. Крім того, педагогам рекомендується проводити бесіди та виховні заходи щодо культури користування цифровими технологіями, профілактики інтернет-залежності та важливості підтримання балансу між онлайн- і офлайн-життям.

Практичним психологам рекомендовано здійснювати систематичний психолого-педагогічний супровід дітей молодшого шкільного віку в умовах цифровізації сучасного суспільства. Важливими напрямками роботи є діагностика рівня емоційного інтелекту, емпатії, комунікативних навичок та ступеня цифрової залученості дітей. За результатами діагностики доцільно проводити корекційно-розвивальні заняття, тренінги емоційної саморегуляції, вправи на розвиток навичок конструктивного спілкування та профілактику конфліктної поведінки. Особливу увагу психологам варто приділяти профілактиці інтернет-залежної поведінки та емоційного виснаження дітей. Ефективними можуть бути заняття, спрямовані на розвиток самоконтролю,

усвідомлення власних емоцій, формування навичок рефлексії та здатності до регуляції часу перебування у цифровому середовищі.

Доцільним є також проведення просвітницької роботи з батьками та педагогами щодо психологічних наслідків надмірного використання цифрових технологій і способів підтримки емоційного благополуччя дітей.

Отже, реалізація запропонованої тренінгової програми та психолого-педагогічних рекомендацій може сприяти розвитку емоційного інтелекту, емпатії, комунікативної компетентності й навичок конструктивної соціальної взаємодії у дітей молодшого шкільного віку. А формування культури усвідомленого використання цифрових технологій дозволяє знизити ризики негативного впливу цифрового середовища та забезпечити більш гармонійний психоемоційний і соціальний розвиток дитини.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося на базі вибірки, до складу якої увійшло 37 дітей віком від 8 до 10 років, серед яких 22 хлопці та 15 дівчат. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту, соціальної емпатії, комунікативного контролю, конфліктності особистості та рівня впливу цифрового середовища на життя дитини.

За результатами дослідження емоційного інтелекту встановлено, що високий рівень інтегрального показника емоційного інтелекту виявлено лише у 5 респондентів, середній - у 29 дітей, низький - у 3 учасників дослідження. Отримані результати є підставою стверджувати, що більшість молодших школярів загалом володіють базовими емоційними компетентностями, однак окремі компоненти емоційного інтелекту розвинені нерівномірно, що може ускладнювати процес емоційної саморегуляції та ефективної міжособистісної взаємодії.

Аналіз показників соціальної емпатії показав, що переважна більшість дітей характеризується середнім рівнем емпатійності. Високий рівень емпатійності був зафіксований лише у 5 респондентів, тоді як у частини дітей виявлено низькі показники здатності до емоційного співпереживання. Це каже про недостатню сформованість навичок емоційного розуміння інших людей.

Результати діагностики комунікативного контролю засвідчили, що більшість дітей мають середній рівень розвитку даної якості (31 респондент), високий рівень було виявлено лише у 2 дітей, а низький - у 4 учасників. Це вказує на те, що більшість дітей здатні частково регулювати власну поведінку в процесі спілкування, однак не завжди демонструють достатній рівень самоконтролю в емоційно насичених ситуаціях.

Дослідження конфліктності особистості показало, що більшість молодших школярів мають середній або нижчий за середній рівень конфліктності, що загалом свідчить про відносно сприятливий рівень соціальної адаптації. Водночас у частини дітей виявлено підвищені показники конфліктності.

Особливо значущими виявилися результати діагностики інтернет-залежності. Встановлено, що у 26 дітей спостерігається високий рівень впливу інтернету на повсякденне життя, у 8 - середній, і лише у 3 респондентів - низький. Це вказує на високу цифрову залученість сучасних молодших школярів та потенційний ризик формування залежної поведінки.

Проведений кореляційно-статистичний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Було виявлено негативний зв'язок між рівнем впливу цифрового середовища та емоційним інтелектом, емпатійністю і комунікативним контролем, а також позитивний зв'язок між цифровою залученістю та конфліктністю. Це підтверджує, що надмірне використання цифрових технологій може негативно впливати на емоційно-соціальний розвиток дітей.

На основі результатів констатувального етапу дослідження було розроблено авторську тренінгову програму «Емоції, спілкування та цифровий баланс», спрямовану на розвиток емоційного інтелекту, соціальної емпатії, комунікативного контролю, конструктивної поведінки у спілкуванні та формування навичок усвідомленого використання цифрових технологій.

Враховуючи результати проведеного дослідження, було розроблено психолого-педагогічні рекомендації для батьків, педагогів та практичних психологів щодо профілактики негативного впливу цифрового середовища на емоційний і соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Основною метою рекомендацій є створення сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини, формування навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та усвідомленого використання цифрових технологій.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу цифрових технологій на емоційний інтелект та соціальні навички дітей молодшого шкільного віку.

1. У процесі виконання першого завдання проведено аналіз теоретико-методологічних засад вивчення емоційного інтелекту, соціальних навичок та соціально-психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що емоційний інтелект є багатокomпонентним психологічним утворенням, яке охоплює здатність до розпізнавання, усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій власних і чужих. Узагальнення наукових підходів П. Селовея, Дж. Меєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она та вітчизняних дослідників дозволило визначити структуру емоційного інтелекту та його значення для соціальної адаптації дитини. Також обґрунтовано, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування емоційно-соціальної компетентності, що підтверджується працями Л. Виготського, Е. Еріксона, Д. Ельконіна та інших учених.

2. У межах другого завдання визначено психологічні особливості впливу цифрових технологій на емоційно-соціальний розвиток дітей на основі аналізу наукових джерел. Встановлено, що цифрове середовище водночас виконує розвивальну та ризикогенну функції. З одного боку, воно розширює можливості навчання, комунікації та пізнавальної діяльності, з іншого — може сприяти зменшенню кількості безпосередніх соціальних контактів, зниженню емпатійності, підвищенню імпульсивності та формуванню залежної поведінки.

3. У межах третього завдання проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та ступеня впливу цифрових технологій у дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що більшість досліджуваних характеризуються середнім рівнем емоційного інтелекту, емпатії та комунікативного контролю. Водночас значна частина

дітей демонструє високий рівень залученості до цифрового середовища, що свідчить про його суттєву роль у повсякденному житті сучасної дитини.

4. У процесі четвертого завдання розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей молодшого шкільного віку в умовах цифровізації «Емоції, спілкування та цифровий баланс». Програма спрямована на формування емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції, комунікативного контролю, конструктивної поведінки у взаємодії та усвідомленого використання цифрових технологій.

5. Кореляційно-статистичний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між рівнем цифрової активності та показниками емоційно-соціального розвитку дітей. Зокрема, виявлено негативні зв'язки між інтенсивністю використання цифрових технологій та рівнем емоційного інтелекту, емпатії та комунікативного контролю, а також позитивний зв'язок із рівнем конфліктності. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження щодо потенційного негативного впливу надмірної цифрової залученості на емоційно-соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано в повному обсязі. Результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для оптимізації процесу розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок дітей в умовах цифрового середовища сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. С. 173
2. Бех І. Д. Емоційна сфера особистості як простір дії прийомів психокорекції. *Завуч*. 2021. Т. 5. № 672.
3. Братчик Т. І. Формування емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота / Національна академія педагогічних наук України ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти: Біла Церква, 2025. 99 с.
4. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 109-122
5. Вікторія Назаревич «Дуже дивні дивасики» : веб-сайт URL: <https://nazarevich-art.com/wp-content/uploads/2023/11/instruktsiya-vizualni-kartky.pdf> (дата звернення 28.04.2026)
6. Герасімова, Н. Є. Соціально-психологічний аналіз внутрішньоособистісного конфлікту. *Психологія: збірник наукових прац*. 2000. (№ 1). с. 54-60.
7. Гордон Ньюфелд, Габор Мате Тримайтеся за своїх дітей 2025. 384 с. E-book URL: https://www.google.com.ua/books/edition/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%B2%D0%BE%D1%97%D1%85_%D0%B4/Hw2VEAAAQBAJ?hl=ru&gbpv=0 (дата звернення 15.04.2026)
8. Деніел Гоулман Емоційний інтелект. 2016. 352 с. E-book URL: https://www.google.com.ua/books/edition/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82/MZVADAAAQBAJ?hl=ru&gbpv=0 (дата звернення 12.04.2026)

9. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту /За наук. ред. Л. М. Карамушки – Полтава, 2005. 67с.
10. Дидактична гра - презентація "Дзеркало емоцій" або "Вгадай емоції" : веб-сайт URL: <https://vseosvita.ua/library/dydaktychna-hra-prezentatsiia-dzerkalo-emotsii-abo-vhadai-emotsii-733636.html> (дата звернення 28.04.2026)
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
12. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту: веб-сайт. URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynyknennya-ei-ta-empatiyi/> (дата звернення 11.04.2026)
13. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
14. Ковбас Б., Костів В. Родинна педагогіка: У 3-х т. Том II. Основи родинного виховання. Івано-Франківськ, 2006. 288 с.
15. Корнєєва А.Г Емпатія в теорії карла роджерса URL: <https://proconference.org/index.php/usc/article/view/uscusc14-01-001/659> (дата звернення 17.04.2026)
16. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 2(1). - С. 85-89.
17. Кривошеїн В. Політико-управлінський потенціал цифрового покоління: кейс України. *Аспекти публічного управління*. 2021. 9(6), 12-18. – С. 14
18. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Х.: Вид. група «Основа», 2007. 240 с.
19. Маркова М. В. Емоційний інтелект та його роль в розвитку професійної дезадаптації медичних працівників. 2014. Т. 18, № 3 (68). С. 30-33.

20. Методика діагностики комунікативного контролю (за м. Шнайдером) : веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/8831335/page:12/> (дата звернення 30.01.2026)

21. Модель конфлікту Томаса Кілманна (Thomas Kilmann Conflict Model) : вебсайт URL: <https://www.maxzosim.com/thomas-kilmann-conflict-management-model/> (дата звернення 20.04.2026)

22. Оля Сокол-Торська Вся психологія в одному місці 2025. 350 с. : E-book URL: https://www.google.com.ua/books/edition/%D0%92%D1%81%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%B2_%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE/xY2MEQAAQB_AJ?hl=ru&gbpv=0 (дата звернення 15.04.2026)

23. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с.

24. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – Київ: Вища шк., 1982. 214 с.

25. Психологія (NOBA) 4.4: Емоційний інтелект URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(NOBA\)/Chapter_4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%82%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/4.4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%82%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F/4.4%3A_%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) (дата звернення 11.04.2026)

26. Психологія (модуль «Вікова психологія»): навч.-метод. посіб. / уклад.: І. Остополець, О. Прокоф'єва. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 168 с. – С. 58-60
27. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко.-К.: Рута, 2001. 320с.
28. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред.. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєєвої. – Чернівці – Київ, 2016. 284 с. – С. 250-264
29. Ріст та розвиток дитини (Paris, Ricardo, Raymond та Johnson) 15.1: Ерік Еріксон — Теорія психосоціального розвитку URL: [https://ukrayinska.libretxts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82_%D1%82%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8_\(Paris%2C_Ricardo%2C_Raymond_%D1%82%D0%B0_Johnson\)/15%3A_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%BA_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA/15.01%3A_%D0%95%D1%80%D1%96%D0%BA_%D0%95%D1%80%D1%96%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD_%E2%80%94%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83](https://ukrayinska.libretxts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82_%D1%82%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8_(Paris%2C_Ricardo%2C_Raymond_%D1%82%D0%B0_Johnson)/15%3A_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%BA_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA/15.01%3A_%D0%95%D1%80%D1%96%D0%BA_%D0%95%D1%80%D1%96%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD_%E2%80%94%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83) (дата звернення 17.04.2026)

30. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : Навчальний посібник. К.: Акад см видав, 2005 . С. 165-190
31. Свєртилова Н.В. Особливості емоційного інтелекту в осіб, схильних до переживання образи. Наука і освіта: Науково- практичний журнал Південного наукового центру АПН України. 2015. № 10. С.189–195.
32. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 145-163
33. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник / За ред. Н.А.Побірченко. 336 с.
34. Сміємося, бігаємо, рухаємося, щоб краще рости разом©. 2012 «Terre des hommes» — допомога дітям 42 с.
35. Сотська Г., Тітаренко І. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю. Київ: ТОВ «ДКС Центр», 2018. 48 с.
36. Теорія конфлікту. Лекція URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=461806> (дата звернення 20.04.2026)
37. Теорія особистості в культурному контексті (Kelland) 18.2: Альберт Бандура та теорія соціального навчання URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B2_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%96_\(Kelland\)/18%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B2_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%96_(Kelland)/18%3A_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3)

<https://vseosvita.ua/library/test-dla-diagnostuvanna-internet-zaleznosti-ditej-213589.html> (дата звернення 14.04.2026)

(дата звернення 14.04.2026)

38. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf> (дата звернення 26.04.2026)

39. Тест для діагностування інтернет залежності дітей : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-dla-diagnostuvanna-internet-zaleznosti-ditej-213589.html> (дата звернення 30.01.2026)

40. Традиційні ігри на захисті дитини © 2012 «Terre des hommes» — допомога дітям 61 с.

41. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. К.: Альфа Реклама, 2015. 82 с.

42. Урожай О. О. корекційно-розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків «Життя без тривожності» : веб-сайт URL: <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalna-programa-dlya-pidlitkiv-zhittya-bez-trivozhnosti-218333.html> (дата звернення 27.04.2026)

43. Фисун Н. Г. Розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку : кваліфікаційна робота /Чорноморський національний університет імені Петра Могили навчально-науковий інститут післядипломної освіти: Миколаїв, 2023. С. 142-159.

44. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

45. Яцюк Марія Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

46. Adriano Leonel Емоційний інтелект для дітей та підлітків Інструмент для батьків та вчителів. 2024. 248 с. E-book URL: https://www.google.com.ua/books/edition/%D0%A0%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%B4%D0%BB/IGUjEQAAQBAJ?hl=ru&gbpv=0 (дата звернення 12.04.2026)

47. Eisenberg, N., & Liew, J. Empathy. In R. A. Shweder, T. R. Bidell, A. C. Dailey, S. D. Dixon, P. J. Miller, and J. Modell, (Eds.), *The Child: An Encyclopedic Companion* (pp. 316-318). Chicago: University of Chicago Press. 2009.

48. Empathy and Its Limits 2016. 219 p. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Empathy_and_its_Limits/ujreCgAAQB AJ?hl=ru&gbpv= (дата звернення 18.04.2026)

49. Jean M. Twenge *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy — and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, 2017. 82 p.

50. Maïllys Charlier Розвиваємо емоційний інтелект. 2023. 31 с. E-book URL: https://www.google.com.ua/books/edition/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9/Rpy1EAA AQBAJ?hl=ru&gbpv=0 (дата звернення 11.04.2026)

51. Manfred Spitzer: *Digital dementia: What We and Our Children are Doing to our Minds*. Brno: Host, 2014

52. Marc Prensky, "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", on the *Horizon*, Vol. 9 Iss 5 pp. 1 – 6

53. Snyder, M. Public appearances/private realities: The psychology of self-monitoring/ Mark Snyder. –New York: W. H. Freeman and Co, 1987.

54. The 18th International scientific and practical conference “Theoretical and applied aspects of the development of science” (May 09 International Science Group. 2023. 517 p. 12, 2023) Bilbao, Spain.

МД №1

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ – МЕІ

Інструкція. Прочитайте уважно представлені нижче 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвойте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою:

5 - завжди;

4 - найчастіше;

3 - іноді;

2 - рідко;

1 - ніколи.

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати поставленої мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції, почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів зі спілкування.
6. Приймати рішення в конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я надаю перевагу власному контролю.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий(-а) або засмучений(-а).
12. У спілкуванні з керівництвом я гублюся і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений(-а) на почуттях інших.
14. Розбіжності я намагаюся усувати відразу, як їх виявив(-ла).

Продовження додатка А

15. Я дозволяю іншим взяти на себе роль керівника і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить мені за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. У спілкуванні з колегами я можу думати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито висловлюю свої почуття.
20. Поламка телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко висловлюю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди зупиняють мене: «розслабся».
27. Я вільно висловлюю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть якщо дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають в ході спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися прямо про те, що мені заважає певна поведінка іншої людини.
33. Я довіряю своїм почуттям у прийнятті серйозних рішень.
34. Мені важко дивитися прямо в очі малознайомій людині.
35. Я щирий(-а), коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я висловлюю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.

Продовження додатка А

37. Мені важливо, які почуття і емоції призвели до конфлікту.

38. Мені все одно, що відчуває неприємна для мене людина.

39. Своєю позою, очима, інтонацією я показую своє ставлення до іншої людини.

40. Мені складно вести критичну розмову, щоб співрозмовник не образився, прийняв критику.

Ключ до методики:

Шкали	Питання	Відповіді на питання:				
		Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
I	Прямі: 1, 9, 17, 25, 33 Зворотні: 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
Шкали	Питання	Завжди	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
II	Прямі: 3, 11, 19, 27, 35 Зворотні: 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
III	Прямі: 5, 13, 21, 29, 37 Зворотні: 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
IV	Прямі: 7, 15, 23, 31, 39 Зворотні: 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

Обробка результатів. Відповідно до ключа розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» питаннями. Потім для кожної шкали розраховується індекс за формулою: $A - B$, де A - сума балів за «прямими» питаннями; B - за «зворотними». Іншими словами, з суми балів за «прямими» питаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними» питаннями.

Продовження додатка А

Інтегральні індекси:

1. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами.

2. Міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та впливу на емоційні стани інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами.

3. Інтегральний показник емоційного інтелекту: сума балів за всіма шкалами опитувальника.

Діапазон балів за кожною шкалою: min - мінус 20 балів; max - плюс 20 балів.

Інтерпретація шкал опитувальника MEI:

1. Інтегральний показник: Високий рівень емоційного інтелекту передбачає відсутність або незначне розходження в ієрархічній залежності окремих компонентів, всі форми інтегративно проявляються на всіх рівнях. Емоційний інтелект вважається високорозвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в професійній діяльності, у взаємодії і спілкуванні. 2.

Внутрішньоособистісний аспект

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій. Високі показники. Розвинута емоційна самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми

Продовження додатка А

внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі і в спілкуванні. Адекватна обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх роль професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.

Висока потреба в пізнанні самого себе. Висока адекватна самооцінка психолого-педагогічних знань, усвідомлення своїх здібностей, висока самооцінка сприйняття себе з боку партнерів взаємодії і того, як респондент виглядає в очах оточуючих.

Розвинена рефлексія – процес дзеркального відображення суб'єктів, змістом якого є відтворення особливостей партнерів зі спілкування. Рефлексія від процесу самопізнання внутрішніх станів переходить до розуміння іншого шляхом роздумів «із його позиції» і призводить до взаєморозуміння. Рефлексія передбачає достатню зрілість суб'єкта і цілеспрямовану увагу на діяльність власної душі.

Розвинена інтуїція. Активність і гнучкість як особистісні особливості емоційної сфери допомагають швидко відгукуватися на навколишні події, порівняно легко знаходити вірне рішення в проблемній ситуації. Самоспостереження грає важливу роль в розвитку самосвідомості і самоконтролю своїх емоційних станів і почуттів.

Усвідомлення і розуміння власних почуттів і емоцій, тобто розвиненість внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту, відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу. Духовна взаємодія є вищий рівень гуманістичного, довірчого спілкування внутрішньо конгруентних партнерів.

Низькі показники. Низька здатність до розуміння ролі власних почуттів в діяльності і в спілкуванні. Недостатня поінформованість про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх ролі в професійній діяльності. Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими

Продовження додатка А

людьми. Низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти і розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншого, невмінням зрозуміти його точку зору. Відсутність схильності до самопостереження. Недостатня опора на інтуїцію в діяльності і спілкуванні, пасивність, ригідність комунікації. Труднощі у вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних з міжособистісною взаємодією. Невисокий інтерес до власного внутрішнього світу, духовного розвитку.

Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями

Високі показники. Розвинена здатність керувати своїми емоціями і почуттями, вміння приймати і контролювати почуття і емоції. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Високий рівень розвитку толерантності передбачає усвідомлення людиною необхідності позитивного ставлення до себе.

Розвинуте вміння управляти собою, висока спостережливість, яка проявляється в умінні помічати малопомітні, істотні емоційні особливості партнерів зі спілкування.

Високий рівень розвитку управління своїми почуттями та емоціями, позитивне мислення, яке характеризується єдністю позитивних емоцій і опанування пошуком вирішення завдань у професійній сфері. Позитивне мислення є показником оптимістичного розуміння світу, інших людей і самого себе.

Низькі показники. Низька здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети. Низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення своїх емоційних станів і почуттів інших людей. Нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способу життя. Низька спостережливість в спілкуванні. Відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому.

Продовження додатка А

3. Міжособистісний аспект

Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей Високі показники. Здатність легко розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів зі спілкування; здатність зрозуміти позицію, уявити світ очима іншої людини. Досить добре розвинений механізм ідентифікації, для якої необхідний сильний емоційний зв'язок і уважність до іншої людини.

Співпереживання – уподібнення емоційного стану партнерів зі спілкування і взаємодії – виражається в гуманному ставленні до інших. Високий рівень міжособистісної симпатії як схвального емоційного ставлення до партнерів взаємодії проявляється в привітності, захопленні, відкритості у взаємодії, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів, виступає фактором інтеграції людей і збереження психологічного комфорту в колективі. Завдяки здатності до прогнозування у суб'єкта розвинене вміння приписувати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на ті чи інші переживання партнера із взаємодії. Здатність позитивно впливати на результативність процесу спілкування, що служить джерелом самовдосконалення і саморозвитку особистостей, залучених в конфліктну ситуацію, сприяє пошуку продуктивних рішень проблем. Високий рівень розвитку усвідомлення чужих почуттів і емоцій є показником цілісного сприйняття інших людей, тобто створення образу партнера зі спілкування, який включає в себе всі рівні психічного відображення і залежить від світогляду сприйнятого.

Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей

Високі показники. Високий рівень розвитку вміння управляти станом партнера передбачає здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, спрямованих на запобігання несприятливих станів реципієнта. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності і збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера зі спілкування. Уміння приймати рішення, без ущемлення власних інтересів і не принижуючи іншого. Високорозвинена здатність до

Продовження додатка А

проникнення у внутрішній світ іншої людини за рахунок відчуття причетності до його переживань.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту характеризується неупередженим ставленням до оточуючих. Об'єктивність характеризує людину як впевнену у своїх силах, з високим рівнем психологічної гнучкості у формуванні відносин, здатну обрати належний стиль взаємодії в залежності від вимог ситуації, здатну до досягнення благополучного психологічного клімату в колективі. Така особистість здатна оперативно мобілізуватися у надзвичайних ситуаціях, передбачати розвиток подій, результати діяльності. Зовнішнім виразом (позою, рухом) здатна вплинути на партнера зі спілкування [45, с.60-67].

МД №2

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ЕМПАТІЇ

Інструкція. Тест містить 33 твердження. Прочитайте їх і по ходу читання дайте відповідь, згадуючи або припускаючи, які почуття в подібній ситуації виникали або могли б виникнути особисто у вас. Якщо ваші переживання, думки, реакції відповідають тим, що запропоновані у твердженні, то в бланку відповідей навпроти відповідного номера, що збігається з номером твердження, підкресліть відповідь «так», а якщо вони інші, тобто не відповідають твердженням, то підкресліть відповідь «ні».

Пам'ятайте, що в тесті немає хороших чи поганих відповідей. Не старайтесь своїми відповідями справити сприятливе враження. Свою думку висловлюйте вільно і щиро, тільки в цьому випадку ви отримаєте дійсне уявлення про свої психологічні особливості. Краще давати ту відповідь, яка першою прийшла вам в голову. Кожне наступне твердження читайте після того, як відповісте на попереднє, намагайтеся також не залишати дані питання-твердження без відповіді.

Якщо у вас виникнуть будь-які питання, пов'язані із заповненням бланка, задайте їх експериментатору, перш ніж почнете роботу з тестом.

Твердження до методики:

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почувається серед людей самотньо.
2. Люди перебільшують здатність тварин розуміти та переживати.
3. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватись і відкрито виявляють свої почуття.
4. Мене дратує в нещасних людях те, що вони самі себе жаліють.
5. Коли хтось поруч зі мною нервується, я теж починаю нервувати.

Продовження додатка Б

6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
7. Я приймаю близько до серця проблеми моїх друзів.
8. Часом пісні про кохання викликають в мене сильні переживання.
9. Я дуже хвилююся, якщо доводиться повідомляти людям неприємні для них звістки.
10. На мій настрій сильно впливають люди, що оточують.
11. Я вважаю іноземців холодними та байдужими.
12. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану із спілкуванням з людьми.
13. Я не засмучуюсь, коли мої друзі роблять необдумано.
14. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
15. На мою думку, самотні люди похилого віку недобррозичливі.
16. Коли я бачу людину, що плаче, то і сам (сама) засмучуюсь.
17. Слухаючи деякі пісні, я іноді почуваюся щасливою людиною.
18. Читаючи книгу (роман, повість тощо), я так переживаю, начебто все, що читаю, відбувається насправді.
19. Коли я бачу, що з кимось погано поводяться, то завжди серджуся чи переживаю, обурююся.
20. Я можу не хвилюватися, навіть якщо всі довкола хвилюються.
21. Якщо мій друг чи подруга починають обговорювати зі мною мої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
22. Мені неприємно, якщо люди зітхають і плачуть, коли дивляться фільм.
23. Чужий сміх мене не заражає.
24. Коли я ухвалюю рішення, почуття інших людей на нього, як правило, не впливають.
25. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
26. Я переживаю, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.

Продовження додатка Б

27. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
28. Нерозумно переживати те, що відбувається в кіно або про що читаєш у книзі.
29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
30. Чужі сльози викликають в мене роздратування, а не співчуття.
31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільми.
32. Я можу залишатися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.
33. Маленькі діти плачуть без причини.

Обробка даних. Ціль обробки даних – отримання індексу емпатійності (або емпатійних тенденцій) респондента. Щоб отримати індекс емпатійності, потрібно підрахувати кількість відповідей, які збігаються з ключем. Таким чином, індекс емпатійності (I_e) є сумою збігів відповідей з питаннями-ствердженнями, що передбачає відповідь «так», і з питаннями-ствердженнями, що передбачає відповідь «ні».

Ключ до методики

Варіанти відповідей	Номери тверджень																
	Так	1	5	7	8	9	10	12	14	16	17	18	19	25	26	27	29
Ні	2	3	4	6	11	13	15	20	21	22	23	24	28	30	32	33	

Інтерпретація результатів. Для визначення рівня емпатійності (емпатійних тенденцій) пропонується таблиця інтерпретації індексу I_e з урахуванням віку та статі респондента.

Продовження додатка Б

Визначення емпатійності за статтю

Стать	Рівні емпатійності (емпатійні тенденції)		
	Низький	Середній	Високий
Хлопці	0 - 16	17 - 24	25 - 33
Дівчата	0 - 21	22 - 28	29 - 33

[14, с. 56-59].

МД №3

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ КОМУНІКАТИВНОГО
КОНТРОЛЮ (ЗА М. ШНАЙДЕРОМ)**

Мета: визначення рівня комунікативного контролю особистості школяра.

Інструкція: Уважно прочитайте 10 висловлювань, які відображають реакції на деякі ситуації спілкування. Кожне з них оцініть як правильне (П) або неправильне (Н) стосовно себе, поставивши поряд із кожним пунктом відповідну букву.

Обладнання: папір та ручка.

Опитувальник:

1. Мені здається важким наслідувати інших людей.
2. Я міг би покривлятися, щоб звернути увагу оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, що мої переживання глибші, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поводжуся по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, у чому щиро впевнений.
8. Щоб досягти успіхів у справах та у відносинах з людьми, я часто буваю таким, яким мене хочуть бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не терплю.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Обробка результатів. По одному балу нараховується за відповідь «Н» на питання 1, 5, 7 і за відповідь «П» на всі інші запитання. Підраховується сума балів, яка співвідноситься із шкалою.

Продовження додатка В

Інтерпретація.

Люди з високим комунікативним контролем постійно слідкують за собою, добре обізнані, як поводитись, управляють своїми емоційними виявленнями. Разом із тим вони відчують значні труднощі у спонтанності самовираження, не люблять непередбачуваних ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як занадто прямолінійні та нав'язливі.

0-3 балів – низький комунікативний контроль; висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка може мало змінюватися в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься із поведінкою інших людей.

4-6 балів – середній комунікативний контроль; у спілкуванні щирий, щиро ставиться до інших, але стриманий в емоційних проявах, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

7-10 балів – високий комунікативний контроль; постійно слідкує за собою, управляє проявом своїх емоцій [20].

МД №4

ТЕСТ «ОЦІНКА РІВНЯ КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

Мета опитування. Дослідження рівня конфліктності особистості.

Загальні відомості.

Конфліктність особистості – це інтегративна особистісна якість, що характеризує рису характеру індивіда чи їх комплекс і визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Конфліктність особистості визначається комплексною дією наступних факторів: психологічних (особливостей темпераменту, рівня агресивності, психологічної стійкості й саморегуляції, актуального емоційного стану, соціально-психологічних установок і цінностей, ставлень до опонента, комунікативної компетентності тощо); соціально-психологічних (особливостей умов життя й діяльності, середовища й соціального оточення, загального рівня культури тощо)

Конфліктних особистостей поділяють на ситуативно і перманентно конфліктних. Для ситуативно конфліктних людей конфліктність є не властивістю характеру, а наслідком конфліктних ситуацій. Ситуативними передумовами виявлення конфліктності особистості виступають: незадоволеність актуальної потреби, почуття невизначеності, невпевненості, дезорієнтованість, втома, нестійкий настрій, підвищена збудливість, навіюваність, недостатня або викривлена поінформованість.

Перманентно конфліктна особистість – це індивіди, для яких конфліктність – постійна властивість їхньої поведінки, що визначається особливостями характеру.

До характерологічних передумов виявлення конфліктності особистості можна віднести: нетерпимість до недоліків інших; занижена самокритичність; нестриманість у почуттях; укорінені негативні забобони, упереджене ставлення до людей; схильність до агресивної поведінки; схильність підкоряти

Продовження додатка Г

собі інших; невихованість; відсутність внутрішньої духовної культури; неухважність до людей; егоїзм.

Якості характеру, особливості поведінки притаманні конфліктній особистості.

- Прагнення за будь-яких обставин домінувати, бути першим, там, де це можливо й неможливо, сказати своє останнє слово.
- Бажання бути «принциповим», що це стає причиною ворожих дій та вчинків.
- Надмірна прямолінійність у висловлюваннях та судженнях.
- Необґрунтована, недостатньо аргументована критика викликає не тільки роздратування, а й породжує конфлікт.
- Поганий настрій, якщо він до того ж періодично повторюється.
- Консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання долати застарілі традиції в житті колективу, які стали гальмом у його розвитку.
- Прагнення сказати правду в вічі, іноді безцеремонне втручання в приватне життя.
- Прагнення до незалежності. Якщо бажання до незалежності перетворюється на прагнення робити «все, що хочу» й стикається з бажаннями й думками інших, то це стає причиною конфлікту.
- Наполегливість, що межує з нав'язливістю.
- Несправедлива оцінка вчинків та дій інших, зменшення ролі й значущості іншої людини.
- Ініціатива, особливо творча, за умов її недоцільності.

Інструкція для учасників опитування. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 20).

На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

Продовження додатка Г

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді.

В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти.

В Ні.

3. Хто Ви в більшій мірі?

А Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А Часто.

Б Періодично.

В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

Продовження додатка Г

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі ?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об'єктивна оцінка власних здібностей.

Продовження додатка Г

В Переоцінка власних здібностей.

14.Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямолінійність

Ключ-таблиця

Номер запитання	Оціночний бал за варіант відповіді		
1.	А 1	Б 2	В 3
2.	А 3	Б 2	В 1
3.	А 1	Б 3	В 2
4.	А 3	Б 2	В 1
5.	А 3	Б 2	В 1
6.	А 2	Б 3	В 1
7.	А 3	Б 2	В 1
8.	А 3	Б 2	В 1
9.	А 2	Б 1	В 3
10.	А 3	Б 1	В 2
11.	А 2	Б 1	В 3
12.	А 3	Б 2	В 1
13.	А 2	Б 1	В 3
14.	А 1	Б 2	В 3

Обробка та інтерпретація результатів опитування.

У бланку для відповідей (ключ-таблиця) наведена кількість балів за кожен варіант відповіді. Обведіть, будь ласка, кружечком відповідні бали біля Ваших відповідей і підсумуйте загальний результат.

Зробіть висновок про Ваш рівень конфліктності за даною методикою та надайте його інтерпретацію.

Продовження додатка Г

При аналізі результатів тестування варто враховувати, що загальний підсумковий показник може знаходитися в діапазоні від 14 до 42. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень конфліктності особистості, для якого характерно наявність характеру, що обумовлює продукування конфліктів, використання конфліктогенів спілкування й, безумовно, підвищення конфліктогенності стосунків у колективі.

При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки конфліктності:

14-20 балів – низький рівень конфліктності.

21-24 бали – рівень конфліктності нижчий за середній.

25-29 бали – середній рівень конфліктності.

30-34 бали – рівень конфліктності вище за середній.

35-42 бали – високий рівень конфліктності.

Характеристика рівнів конфліктності особистості

14-20 балів. Ви тактовні й миротворчі, вміло уникаєте суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Вислів: “Платон мені друг, та істина дорожча” ніколи не був Вашим девізом, саме тому Вас іноді називають конформістом. Про людей як відсутніх, так і присутніх Ви говорите подобою, схильні їх захищати, аніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають і Ви спокійно, без образи встановлюєте контакт з людиною, яка Вас образила. Знайдіть у собі сміливість і, якщо вимагатимуть обставини, принципово висловіть свою думку.

21-34 бали. Ви людина конфліктна. Але насправді конфліктуєте лише в тому випадку, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Ви досить гнучка людина у взаємовідносинах, але важко змінюєте думку про людину. Перш ніж перейти до дружніх стосунків, Ви деякий час вивчаєте людину, тому Ви схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж в гірший. Ви відкриті до компромісних рішень, Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, яким чином це позначиться на Вашій професійній кар’єрі або

Продовження додатка Г

приятельських стосунках. Та це не дозволяє Вам виходити за межі коректності й принижуватись. Навпаки, це викликає повагу до Вас з боку оточення, через це конфліктні стосунки для Вас є швидше тактикою, чим образом життя.

35-42 бали. Суперечки та конфлікти – це повітря, без якого Ви не можете існувати. Ви завжди готові до боротьби, живете в очікуванні конфлікту й тим самим провокуєте його. Вам відомі прийоми «супротивників», вмієте управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуєтесь в знаннях їх особливостей, не приймаєте до уваги внутрішній світ людини, коли вступаєте з нею в ділові стосунки. Полюбляєте критикувати інших, для особистої вигоди. Якщо чуєте зауваження на Вашу адресу, можете «з'їсти живцем» людину, котра Вас критикує. Ваша критика – заради критики, а не для користі справи. Дуже важко тим, хто поряд із Вами на роботі чи вдома. Ваша нестриманість, грубість, нетактовність відштовхує людей. Чи не через це у Вас немає друзів? Спробуйте змінити Ваш складний характер.

Для більшої вірогідності відповідей можна провести взаємооцінювання, коли колеги відповідають на питання один одного. Це дозволить зрозуміти, наскільки вірною є їхня самооцінка [9, с.49-53].

МД №5

ТЕСТ ДЛЯ ДІАГНОСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ

1. Як часто дитина порушує часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

2. Як часто дитина не виконує свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

3. Як часто дитина вибирає провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

4. Як часто дитина формує нові знайомства в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного дитиною в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

6. Як часто навчання дитини страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

7. Як часто дитина перевіряє електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

8. Як часто дитина вибирає спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

9. Як часто дитина не відповідає на запитання про те, що вона робить в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

Продовження додатка Д

10. Як часто батьки заставляли свою дитину, коли вона заходила в Інтернет без їхнього дозволу?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

11. Як часто дитина проводить час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

12. Як часто дитина відповідає на «дивні» дзвінки від її нових «інтернет-друзів»?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

13. Як часто дитина огризається, кричить чи поводить себе дратівливо, якщо її потурбували через перебування в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

14. Як часто дитина виглядає більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

15. Як часто дитина виглядає зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли вона в ньому не перебуває?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

16. Як часто дитина свариться і гнівиться, коли батьки сварять її за час проведений в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

17. Як часто дитина замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибирає перебування в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

18. Як часто дитина злиться і стає агресивною, коли їй обмежують час перебування в Інтернеті?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

19. Як часто дитина замість прогулянок з друзями обирає перебування в Інтернеті?

Продовження додатка Д

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

20. Як часто дитина відчуває пригнічення, погіршення настрою, нервує, коли знаходиться поза Інтернет мережею, а коли повертається в Інтернет, це все зникає?

«дуже рідко» «інколи» «часто» «дуже часто» «завжди»

«дуже рідко» -1 бал

«інколи» -2 бали

«часто» -3 бали

«дуже часто» -4 бали

«завжди» -5 балів

Якщо набрано 50-79 балів, варто врахувати серйозний вплив Інтернету на життя дитини.

Якщо набрано 80 балів і більше, у дитини можна діагностувати інтернет-залежність з необхідністю допомоги спеціаліста [39].

Додаток Е

Дата проведення: _____

ВІК _____ пових років СТАТЬ (Ч/Ж) _____

Респондент(ка)

Даю згоду на обробку персональних даних

1. Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

--

2. Бланк відповідей

№	+ / -	№	+ / -	№	+ / -
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	
5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21		32	
11		22		33	

--

Продовження додатка Е

3. Бланк відповідей

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ / -										

--

4. Бланк відповідей

№	А	Б	В
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

--

5. Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

--

Додаток Ж

Сирі бали. Дівчата

Код Респондентка	МД №1	МД №2	МД №3	МД №4	МД №5
A1	17	31	8	18	42
A2	15	30	7	19	47
A3	12	28	6	22	58
A4	11	27	6	24	61
A5	10	26	6	25	67
A6	9	25	6	26	73
A7	8	24	5	27	79
A8	7	24	5	28	82
A9	6	23	5	28	84
A10	5	23	5	29	85
A11	4	22	5	30	86
A12	3	20	4	31	89
A13	1	19	4	32	91
A14	-4	18	3	35	95
A15	-7	17	2	37	97

Продовження додатка Ж

Сирі бали. Хлопці

Код Респондент	МД №1	МД №2	МД №3	МД №4	МД №5
B1	18	30	8	18	40
B2	14	28	7	20	44
B3	13	27	6	23	53
B4	12	26	6	22	56
B5	11	25	6	23	59
B6	10	24	6	24	63
B7	9	24	6	25	66
B8	8	23	5	25	71
B9	7	23	5	26	75
B10	6	22	5	27	78
B11	5	22	5	27	81
B12	4	21	5	28	83
B13	3	21	5	28	84
B14	2	20	4	28	85
B15	1	20	4	29	86
B16	0	19	4	29	88
B17	-1	19	4	30	89
B18	-2	18	4	31	90
B19	-3	18	4	31	91
B20	-5	18	3	32	93
B21	-8	17	3	34	95
B22	-11	15	2	38	98

Додаток 3

Дата проведення: 17.02.2026ВІК 9 пових роківСТАТЬ (ЧЖ) 4Респондент(ка) B3Даю згоду на обробку персональних даних

1. Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	3	5	3	3	3	3	5	5	5
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	7	1	5	4	5	6	5	1	2
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	4	3	5	5	1	1	1	3	4
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5	5	5	1	1	1	3	5	1	2

$$I = (24 - 15) = 9$$

$$II = (15 - 8) = 7$$

$$III = (14 - 21) = -7$$

$$IV = (16 - 20) = -4$$

$$(1) = 9 + 7 = 16$$

$$(2) = -7 + (-4) = -3$$

$$(3) = 16 + (-3) = 13$$

$$\hookrightarrow \text{I. П.} = (13) \uparrow$$

2. Бланк відповідей

№	+/-	№	+/-	№	+/-
1	(+)	12	(+)	23	+ X
2	(-)	13	(-)	24	(-)
3	(-)	14	(+)	25	(+)
4	(-)	15	(-)	26	(+)
5	(+)	16	(+)	27	(+)
6	(-)	17	- X	28	(+) X
7	(+)	18	- X	29	(+)
8	(+)	19	(+)	30	(-)
9	(+)	20	(-)	31	- X
10	(+)	21	+ X	32	(-)
11	(-)	22	(-)	33	(-)

$$I_2 = 27 \uparrow$$

Продовження додатка 3

3. Бланк відповідей

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+/-	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕

6 ↓

4. Бланк відповідей

№		А	Б	В
1	2		⊕	
2	3	⊕		
3	1	⊕		
4	3	⊕		
5	1			⊕
6	2	⊕		
7	2		⊕	
8	2		⊕	
9	1		⊕	
10	1		⊕	
11	1		⊕	
12	2		⊕	
13	1		⊕	
14	1	⊕		

Р.к. = 23 в.с.

5. Бланк відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	1	2	2	4	2	5	2	1	2
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	2	2	4	3	2	2	2	2	5

535. с.