

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»

на тему:

«Психологічні особливості взаємодії дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) з цифровими технологіями: емоційний стан і поведінка»

Роботу виконала:

студентка групи ЗПС-21

Юліана ТОМІНА

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та
психології

Аліна ПАРАСЕЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ.....	4
1.1 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку	8
1.2 Специфіка взаємодії дітей з цифровими технологіями в сучасному світі..	10
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ.....	19
2.1 Характеристика емоційних станів дітей молодшого шкільного віку при використанні цифрових технологій	19
2.2 Особливості поведінкових проявів дітей під час взаємодії з цифровими пристроями	23
2.3 Взаємозв'язок тривалості використання цифрових технологій з емоційним станом і поведінкою дітей	27
Висновки до другого розділу	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ..	35
3.1 Організація емпіричного дослідження	35
3.2 Дослідження емоційного стану дітей за методикою Люшера	39
3.3 Методика експертної оцінки поведінкових проявів дітей	43
3.4 Результати анкетування батьків "взаємодія дітей з цифровими технологіями"	46
3.5 Практичні рекомендації щодо оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями	51
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ	59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні цифрові технології стали невід'ємною частиною життя дітей молодшого шкільного віку. Вони використовуються як для навчання, так і для розваг, впливаючи на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток дитини. Взаємодія дітей з цифровими пристроями формує нові поведінкові патерни, змінює їхню здатність до концентрації уваги, впливає на рівень емоційної стійкості та соціальної взаємодії. Проте разом із перевагами цифрових технологій зростають і ризики їхнього надмірного використання, що потребує всебічного дослідження.

Вплив цифрових технологій на психічний розвиток дітей є предметом активних наукових досліджень. Різні аспекти цього впливу можуть як сприяти розвитку когнітивних навичок, так і викликати емоційну нестабільність, зниження рівня саморегуляції або проблеми з адаптацією у соціальному середовищі. Зокрема, тривале використання цифрових пристроїв може впливати на рівень тривожності, емоційну лабільність, здатність до довготривалої концентрації уваги та формування соціальних навичок.

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що цифрові технології продовжують швидко змінюватися, а разом із ними змінюється і стиль життя дітей. Сучасне дитинство все більше переходить у цифровий простір, що впливає на розвиток емоційної сфери та формування поведінкових моделей. Вивчення того, як саме цифрові технології впливають на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку, є необхідним для розробки ефективних рекомендацій щодо їх раціонального використання.

Батьки та педагоги часто стикаються з викликами, пов'язаними з регулюванням цифрової активності дітей. Надмірне використання гаджетів може призводити до труднощів у соціальній взаємодії, розладів сну, підвищеної імпульсивності або навіть формування залежності. Разом із цим, цифрові технології відкривають нові можливості для навчання, самовираження та розвитку творчого потенціалу.

Визначення оптимального балансу між використанням цифрових пристроїв та традиційними формами розвитку є ключовим завданням сучасної психології.

Вивченням психологічних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку займалися видатні вчені, зокрема теорія розвитку мислення Жана Піаже, дослідження когнітивного розвитку Л. Виготського. Питання впливу цифрових технологій на розвиток дітей досліджували Марк Пренскі, який впровадив поняття "цифрових аборигенів", Говард Гарднер, який розглядав формування цифрового інтелекту, Патрісія Грінфілд, яка вивчала трансформацію мислення під впливом цифрових технологій, Шеррі Теркл, яка досліджувала феномен "постійної підключеності", Керол Двек, яка розглядала розвиток "цифрової волі".

Різноманітні аспекти впливу цифрових технологій на психіку дитини, зокрема емоційні стани та поведінкові реакції, вивчалися в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Проте комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями, а особливо його вплив на емоційну сферу та поведінку, ще недостатньо розвинений у психологічній науці.

Отже, соціальна значущість проблеми психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями та недостатній рівень теоретичної та практичної розробки окремих її аспектів обумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості взаємодії дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) з цифровими технологіями: емоційний стан і поведінка».

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями, аналізі впливу цифрових пристроїв на їхній емоційний стан і поведінкові прояви.

Завдання дослідження:

1. Розглянути психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку;
2. Дослідити специфіку взаємодії дітей з цифровими технологіями в сучасному світі;
3. Проаналізувати вплив цифрових технологій на психічний розвиток дитини;

4. Визначити емоційні стани дітей під час використання цифрових пристроїв;
5. Дослідити поведінкові прояви, пов'язані з цифровою активністю;
6. Встановити взаємозв'язок між тривалістю використання цифрових пристроїв і змінами в емоційному стані та поведінці дітей;
7. Провести емпіричне дослідження та сформувані рекомендації щодо оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями.

Об'єкт дослідження - процес взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями.

Предмет дослідження - особливості впливу цифрових технологій на емоційний стан і поведінкові прояви дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні - аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні - анкетування батьків, методика Люшера для оцінки емоційного стану, експертна оцінка поведінкових проявів дітей, а також кількісні та якісні методи аналізу отриманих даних.

База дослідження. Дослідження проводилося протягом 2024-2025 навчального року. У дослідженні брали участь діти молодшого шкільного віку (7-10 років), їхні батьки та опекуни.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає в тому, що: вперше комплексно досліджено психологічні особливості взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями в контексті їхнього впливу на емоційний стан і поведінку; визначено критерії оцінки впливу різної тривалості використання цифрових пристроїв на психоемоційний стан дітей; поглиблено та розширено уявлення про механізми формування емоційних і поведінкових реакцій дітей у процесі взаємодії з цифровими технологіями; набули подальшого розвитку методики діагностики емоційного стану дітей при використанні цифрових пристроїв.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо раціонального використання цифрових технологій у дитячому віці. Отримані результати можуть бути використані для профілактики негативного впливу цифрових пристроїв на емоційний стан дітей, а

також у розробці програм оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями, що сприяють їхньому гармонійному розвитку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок. Список літератури налічує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку (7-10 років), розглянуто специфіку їхньої взаємодії з цифровими технологіями в сучасному світі. Проаналізовано вплив цифрових технологій на психічний розвиток дитини, включаючи когнітивні процеси, емоційну сферу, соціальну взаємодію та формування особистісної ідентичності. Визначено ключові чинники, що впливають на характер взаємодії дітей з цифровим середовищем, та обґрунтовано актуальність дослідження емоційних і поведінкових проявів у контексті цифровізації дитинства.

1.1 Психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік (7–10 років) є важливим етапом психічного розвитку дитини, коли відбувається перехід від дошкільного до систематичного навчання. У цей період змінюються когнітивні процеси, соціальні взаємодії та емоційне сприйняття світу. Дитина починає усвідомлювати власне «Я» у більш широкому контексті суспільства, що впливає на формування її самооцінки та поведінкових стратегій. Завдяки розвитку абстрактного мислення зростає здатність до аналізу та узагальнення інформації, що є важливим для успішного навчання та адаптації до нових умов.

Розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується формуванням нових пізнавальних функцій та зміною соціальної позиції. У цей період відбувається перехід від наочно-дійового до наочно-образного мислення, що дозволяє дитині оперувати не лише конкретними предметами, а й їхніми образами та символами. Діти починають розуміти причинно-наслідкові зв'язки, формується здатність до абстрагування та узагальнення. Ці трансформації створюють основу для подальшого інтелектуального розвитку та успішної адаптації до шкільного навчання. Психологи зазначають, що протягом цього вікового періоду значно зростає потенціал концентрації уваги, однак її стійкість все ще залишається відносно нестабільною.

Когнітивний розвиток дітей цього віку характеризується поступовим переходом від наочно-образного мислення до логічного та словесно-логічного. За теорією Жана Піаже, у цьому віці діти перебувають на стадії конкретних операцій, що означає розвиток здатності до розуміння причинно-наслідкових зв'язків, класифікації та серіації предметів. Однак абстрактне мислення ще не до кінця сформоване, тому діти потребують наочного матеріалу та конкретних прикладів для засвоєння нової інформації. Розвиток уваги також зазнає якісних змін: зростає її стійкість, проте молодші школярі ще не можуть довго концентруватися на одному завданні без зовнішньої мотивації[1, с. 200-211].

Пам'ять у дітей молодшого шкільного віку стає більш організованою та осмисленою. Якщо дошкільнята запам'ятовують інформацію переважно мимовільно, то школярі вже можуть застосовувати певні мнемічні стратегії. Однак процеси запам'ятовування ще залишаються недостатньо розвиненими, і діти потребують додаткових методів стимуляції, таких як повторення, асоціації або візуальні опори. Це має значення для успішності у навчанні, оскільки розвиток довільної пам'яті сприяє засвоєнню великих обсягів інформації.

Мовленнєвий розвиток у молодшому шкільному віці набуває нового рівня завдяки активному розширенню словникового запасу, вдосконаленню граматичних конструкцій і формуванню зв'язного мовлення. Діти починають усвідомлювати правила мови, аналізувати власні висловлювання та активно використовувати різні мовні стилі залежно від ситуації спілкування. Це важливий період для формування комунікативної компетентності, оскільки від мовленнєвих навичок значною мірою залежить здатність дитини до навчання та соціальної адаптації.

Дослідження американського психолога Алберта Бандури підкреслюють значення соціального наuczіння у молодшому шкільному віці. Діти цього віку активно засвоюють поведінкові моделі через спостереження та наслідування дорослих і однолітків. Вони починають формувати власні механізми саморегуляції, які базуються на зовнішніх вимогах та очікуваннях. У цьому контексті взаємодія з цифровими технологіями створює новий вимір соціального досвіду, пропонуючи додаткові моделі для наслідування. Спостерігаючи за віртуальними персонажами або

реальними людьми в цифровому просторі, діти інтегрують їхні поведінкові патерни у власний репертуар соціальних реакцій[40, с. 1-26].

Емоційна сфера молодших школярів зазнає значних змін, оскільки діти вчаться контролювати свої почуття та розуміти емоційний стан інших. Формується емоційний інтелект, що проявляється у здатності співпереживати, оцінювати емоційні ситуації та висловлювати власні почуття більш усвідомлено. Водночас емоційна нестабільність ще є поширеним явищем, оскільки діти можуть швидко змінювати свій настрій у відповідь на зовнішні стимули. Це обумовлює потребу в підтримці з боку дорослих та навчанні навичок емоційної регуляції[2, с. 29].

Розвиток соціальних навичок у цьому віці відбувається через розширення кола спілкування та зміну ролей у міжособистісних стосунках. Якщо дошкільнята більше орієнтовані на сім'ю, то молодші школярі починають активно взаємодіяти з однолітками та вчителями. Формується здатність до співпраці, командної роботи та розв'язання конфліктів. Водночас діти можуть стикатися з труднощами у спілкуванні, оскільки їхні навички соціальної адаптації ще не повністю розвинені.

Самооцінка молодших школярів формується під впливом успіхів у навчанні, реакції дорослих та соціального визнання. Діти починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, порівнювати себе з іншими та вибудовувати особистісну ідентичність. Самооцінка у цьому віці може бути нестійкою, оскільки вона значною мірою залежить від зовнішніх факторів, таких як оцінки, схвалення або критика з боку значущих дорослих.

Особливу роль у психологічному розвитку молодших школярів відіграє мотиваційна сфера. Діти поступово переходять від зовнішньої мотивації, пов'язаної з отриманням винагороди або уникненням покарання, до внутрішньої, що базується на цікавості та бажанні досягати успіхів. Формування навчальної мотивації є важливим завданням педагогів і батьків, оскільки саме вона визначає ставлення дитини до навчання та рівень її академічних досягнень.

Розвиток довільної поведінки та самоконтролю є ще однією важливою характеристикою цього вікового періоду. Діти починають усвідомлювати соціальні норми та намагатися дотримуватися їх, хоча ще не завжди можуть контролювати

власні імпульси. Це обумовлює необхідність м'якого, але послідовного виховання, що сприяє формуванню навичок саморегуляції та відповідальності. Молодший шкільний вік також є критичним для розвитку моральних уявлень. Діти починають усвідомлювати поняття справедливості, чесності та відповідальності. Їхня поведінка дедалі більше визначається моральними нормами, хоча здатність до моральних суджень ще розвивається. Це означає, що виховання у цьому віці має включати елементи обговорення моральних дилем та навчання навичкам етичного мислення[3, с. 140-144].

Фізичний розвиток також відіграє важливу роль у психологічному становленні дитини. Від рівня моторної координації, розвитку дрібної моторики та загального фізичного здоров'я значною мірою залежить успішність у навчанні. Діти з добре розвиненими руховими навичками зазвичай мають вищий рівень впевненості у собі та кращу адаптацію у шкільному середовищі.

Отже, молодший шкільний вік є періодом активного розвитку когнітивних, емоційних і соціальних навичок. Цей етап формує основу для подальшого навчання та особистісного становлення дитини. Врахування психологічних особливостей дітей цього віку є необхідним для створення ефективного освітнього середовища та сприяння їхньому гармонійному розвитку.

1.2 Специфіка взаємодії дітей з цифровими технологіями в сучасному світі

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною життя дітей молодшого шкільного віку, створюючи унікальне середовище для їхнього розвитку та навчання. Згідно з дослідженнями ЮНЕСКО, цифрові технології визначаються як сукупність електронних пристроїв, програмного забезпечення та мережевих систем, що використовуються для обробки, зберігання та передачі інформації в цифровому форматі. Взаємодія дітей з цими технологіями набуває особливого характеру, формуючи нові патерни поведінки та способи сприйняття інформації[4, с. 161-176].

Сучасні діти починають взаємодіяти з цифровими пристроями значно раніше, ніж попередні покоління. Дослідження американського педагога Марка Пренскі

показують, що діти, народжені після 2010 року, є "цифровими аборигенами" - поколінням, яке з народження занурене у світ цифрових технологій. Їхня взаємодія з цифровими пристроями характеризується інтуїтивністю та природністю, що суттєво відрізняє їх від старших поколінь[5, с. 184].

Особливістю сучасної взаємодії дітей з цифровими технологіями є її багатоканальність та мультимодальність. Діти одночасно можуть дивитися відео, слухати музику, спілкуватися в месенджерах та грати в онлайн-ігри. Така багатозадачність стає природним способом споживання інформації, формуючи нові когнітивні патерни та впливаючи на розвиток уваги. Цифрове середовище створює специфічний контекст соціалізації дітей молодшого шкільного віку. В онлайн-просторі діти взаємодіють з однолітками, формують дружні стосунки, вчать співпрацювати та конкурувати. Соціальна взаємодія в цифровому форматі має свої особливості, включаючи використання емодзі, стікерів та інших форм невербальної комунікації.

Процес навчання також зазнав суттєвих змін завдяки цифровим технологіям. Освітні платформи, інтерактивні додатки та онлайн-ресурси створюють нові можливості для здобуття знань. Діти молодшого шкільного віку активно використовують електронні підручники, навчальні ігри та віртуальні лабораторії, що робить процес навчання більш захопливим та персоналізованим.

Взаємодія з цифровими технологіями формує специфічні навички та компетенції. Діти раннього шкільного віку швидко освоюють навігацію в інтерфейсах, вчать шукати інформацію, створювати цифровий контент та вирішувати технічні проблеми. Ці навички стають фундаментальними для їхнього подальшого розвитку в цифровому суспільстві.

У контексті взаємодії з цифровими технологіями формується особлива форма пізнавальної активності дітей. Вони проявляють підвищений інтерес до експериментування з різними додатками та програмами, демонструють креативність у створенні цифрового контенту та виявляють здатність швидко адаптуватися до нових технологічних рішень. Дослідження американського психолога Говарда Гарднера свідчать про формування нового типу інтелекту - цифрового інтелекту, який

визначається як здатність адаптуватися до вимог цифрового життя та вирішувати проблеми в цифровому середовищі. Цей тип інтелекту розвивається у дітей природним шляхом через постійну взаємодію з цифровими технологіями[6].

Характерною особливістю сучасної взаємодії дітей з цифровими технологіями є її ігровий характер. Навіть серйозні навчальні завдання часто подаються у форматі гри, що відповідає природним потребам дітей молодшого шкільного віку. Гейміфікація стає ефективним інструментом залучення дітей до освітнього процесу та розвитку різноманітних навичок. Взаємодія з цифровими технологіями впливає на формування часової перспективи у дітей. Вони звикають до миттєвого отримання результатів, швидкого зворотного зв'язку та динамічної зміни контенту. Це формує специфічні очікування щодо швидкості процесів та може впливати на розвиток терпіння та наполегливості.

Цікавим аспектом взаємодії дітей з цифровими технологіями є формування віртуальної ідентичності. Через створення аватарів, вибір нікнеймів та персоналізацію профілів діти експериментують з різними аспектами своєї особистості, що може сприяти самопізнанню та розвитку самосвідомості.

У процесі взаємодії з цифровими технологіями діти розвивають специфічні форми критичного мислення. Вони вчаться оцінювати достовірність інформації, розпізнавати потенційні ризики та приймати рішення щодо безпечного використання цифрових ресурсів. Ці навички стають особливо важливими в контексті інформаційного суспільства. Особливу роль у взаємодії дітей з цифровими технологіями відіграє аудіовізуальний компонент. Яскраві образи, анімація, звукові ефекти створюють потужний вплив на сенсорну систему дитини, формуючи нові способи сприйняття та обробки інформації. Це може як стимулювати розвиток, так і створювати певні виклики для когнітивних процесів.

Взаємодія з цифровими технологіями також впливає на формування часових та просторових уявлень дітей. Можливість миттєво переміщатися між різними віртуальними просторами, спілкуватися з людьми з різних часових зон та взаємодіяти з тривимірними об'єктами створює новий контекст для розвитку просторового мислення та часової орієнтації. Американський дослідник Шеррі Теркл описує

феномен "постійної підключеності" як характерну рису сучасної взаємодії дітей з цифровими технологіями. Постійний доступ до інтернету, соціальних мереж та месенджерів створює відчуття безперервного зв'язку з інформаційним потоком та соціальним оточенням, що може впливати на формування звичок та поведінкових патернів[7].

1.3 Вплив цифрових технологій на психічний розвиток дитини

Психічний розвиток дитини визначається як складний процес формування психічних функцій, пізнавальних процесів та особистісних характеристик, що відбувається під впливом різноманітних факторів середовища. В епоху цифрових технологій комп'ютери, планшети та смартфони стали одним із ключових факторів впливу на психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Дослідження показують, що тривала взаємодія з цифровими пристроями може суттєво змінювати траєкторію психічного розвитку дитини, впливаючи на формування когнітивних процесів та емоційно-вольової сфери.

Цифрові технології активно впливають на розвиток пізнавальних процесів дитини, зокрема на особливості сприйняття інформації. Сучасні діти звикають до яскравих візуальних стимулів, швидкої зміни зображень та динамічного контенту. Такий спосіб сприйняття інформації формує специфічний тип уваги, який характеризується швидким переключенням між завданнями, але може ускладнювати концентрацію на тривалих монотонних діях. Дослідження нейропсихологів підтверджують формування нових нейронних зв'язків у відповідь на інтенсивну взаємодію з цифровими пристроями[8].

Механізми впливу цифрових технологій на когнітивні процеси дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язані з пластичністю дитячого мозку. Нейробіолог Майкл Мерценіч стверджує, що інтенсивна взаємодія з цифровими пристроями призводить до формування специфічних нейронних зв'язків, які відповідають за швидке опрацювання візуальної інформації. Одночасно з цим трансформується процес запам'ятовування: якщо традиційне навчання спонукало до

утримання інформації в пам'яті, то цифрове середовище часто заохочує навички пошуку і використання зовнішніх інформаційних ресурсів. Це явище, яке психологи називають "розширеним пізнанням", змінює сам підхід до процесу мислення, перетворюючи його на розподілений між людиною та технологіями когнітивний акт[41, с. 77-81].

Пам'ять як один із ключових пізнавальних процесів також зазнає трансформації під впливом цифрових технологій. Діти все частіше покладаються на зовнішні цифрові носії інформації замість запам'ятовування, що може впливати на розвиток довготривалої пам'яті. Одночасно спостерігається покращення навичок пошуку та навігації в інформаційному просторі, формування своєрідних "когнітивних карт" для швидкого доступу до потрібної інформації.

Мислення дітей молодшого шкільного віку під впливом цифрових технологій набуває нових характеристик. Американський психолог Патрісія Грінфілд відзначає формування особливого типу мислення, яке характеризується здатністю швидко обробляти великі обсяги інформації, знаходити нестандартні рішення та ефективно працювати в умовах багатозадачності. Проте, можливе зниження здатності до глибокого аналізу та критичного осмислення інформації вимагає особливої уваги з боку педагогів та психологів[9, с. 119-146].

Розвиток емоційної сфери дітей в умовах цифрового середовища має свої особливості. Взаємодія з цифровими пристроями може викликати яскраві емоційні реакції, формувати нові способи емоційного реагування та впливати на розвиток емпатії. Дослідження показують, що надмірне занурення у віртуальний світ може ускладнювати розпізнавання емоцій в реальному спілкуванні та розвиток емоційного інтелекту. Віртуальна комунікація часто не забезпечує повноцінного емоційного контакту, необхідного для гармонійного розвитку особистості.

Особливого значення набуває вплив цифрових технологій на розвиток вольової сфери дитини. Постійний доступ до розваг та миттєве задоволення потреб у цифровому середовищі може ускладнювати формування навичок самоконтролю та саморегуляції. Американська дослідниця Керол Двек підкреслює необхідність

розвитку "цифрової волі" - здатності контролювати власну поведінку в цифровому просторі та протистояти спокусам надмірного використання гаджетів[10, с. 1-15].

Особливої уваги заслуговує процес розвитку уваги у цифровому середовищі. Американський науковець Дафна Бавельє досліджувала вплив відеоігор на вибіркову увагу дітей та виявила, що ігри, які вимагають розподілу уваги між кількома об'єктами, можуть покращувати здатність до візуального відстеження та швидкого перемикавання між завданнями. Проте існує ризик формування "переривчастої уваги" - стану, коли дитина здатна швидко перемикатися між різними видами діяльності, але відчуває труднощі зі стійкою концентрацією на одному завданні протягом тривалого часу. Такий режим функціонування уваги може ускладнювати виконання завдань, які вимагають глибокого занурення та аналітичного опрацювання інформації[42, с. 197-206].

Формування особистісної ідентичності дітей відбувається під значним впливом цифрових технологій. Через взаємодію з віртуальним світом діти отримують можливість експериментувати з різними ролями та образами, що може сприяти самопізнанню. Проте надмірне захоплення віртуальними образами може призводити до розмивання меж між реальним та віртуальним "Я". Психологи відзначають важливість збалансованого підходу до формування ідентичності в цифровому середовищі.

Соціальний розвиток дітей в умовах цифровізації набуває нових форм та проявів. Онлайн-спілкування розширює соціальні можливості, дозволяє встановлювати контакти з однолітками незалежно від географічної відстані. Разом з тим, надмірне занурення у віртуальне спілкування може обмежувати розвиток навичок реальної комунікації, формування глибоких міжособистісних стосунків. Дослідження показують, що оптимальний баланс між реальним та віртуальним спілкуванням є ключовим для здорового соціального розвитку.

Розвиток креативності у цифровому середовищі має подвійний характер. З одного боку, цифрові інструменти надають широкі можливості для творчого самовираження, експериментування з різними формами творчості. З іншого боку, готові шаблони та алгоритми можуть обмежувати розвиток оригінального мислення

та здатності до створення унікального контенту. Психологи підкреслюють необхідність стимулювання власної творчої активності дітей в цифровому просторі.

Мовленнєвий розвиток дітей зазнає значних змін під впливом цифрових технологій. Спілкування в месенджерах та соціальних мережах формує специфічний стиль писемного мовлення, який характеризується використанням скорочень, емодзі та особливої цифрової лексики. Водночас спостерігається зменшення обсягу живого спілкування, що може негативно впливати на розвиток усного мовлення та комунікативних навичок[11, с. 165-174].

Цифрові технології впливають на формування системи цінностей та моральних орієнтирів дитини. Через взаємодію з різноманітним онлайн-контентом діти стикаються з різними ціннісними системами та моделями поведінки. Важливим аспектом психічного розвитку стає формування критичного ставлення до інформації та здатності робити усвідомлений моральний вибір в цифровому середовищі.

Особливої уваги заслуговує вплив цифрових технологій на розвиток самооцінки дітей. Соціальні мережі та онлайн-платформи створюють специфічний контекст для порівняння себе з іншими, що може впливати на формування самооцінки. Лайки, коментарі та віртуальне схвалення стають важливими факторами самоствавлення, що вимагає особливої уваги до розвитку здорового самосприйняття.

Когнітивна гнучкість як здатність адаптуватися до нових ситуацій та змінювати стратегії мислення розвивається під впливом постійної взаємодії з цифровими технологіями. Діти демонструють високу адаптивність до нових програм та інтерфейсів, швидко освоюють нові навички. Цей аспект психічного розвитку стає особливо важливим в умовах постійних технологічних змін та оновлень[12].

Формування часової перспективи та планування майбутнього також зазнає впливу цифрових технологій. Швидкість отримання інформації та миттєвий зворотний зв'язок у цифровому середовищі можуть впливати на розвиток довгострокового планування та прогнозування наслідків власних дій. Психологи відзначають необхідність розвитку навичок стратегічного мислення та довгострокового цілепокладання в умовах цифрової реальності.

Нейропсихологічні дослідження вказують на формування специфічних патернів мозкової активності у дітей, які активно взаємодіють з цифровими технологіями. Спостерігаються зміни в роботі систем уваги, пам'яті та емоційної регуляції. Розуміння цих процесів дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки здорового психічного розвитку дітей в умовах цифрового світу.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями дозволив сформулювати кілька ключових положень. У дітей молодшого шкільного віку відбувається активний розвиток пізнавальних процесів, формування навчальної діяльності як провідної, становлення довільності психічних процесів та розвиток рефлексії. В цей період діти найбільш сприйнятливі до зовнішніх впливів, що робить питання їхньої взаємодії з цифровими технологіями особливо актуальним.

Дослідження специфіки взаємодії сучасних дітей з цифровими технологіями показало, що вони є активними користувачами різноманітних цифрових пристроїв та демонструють високу адаптивність до нових технологій. Характерними особливостями цієї взаємодії є багатозадачність, інтуїтивність користування, швидке опанування нових інтерфейсів та програм. Цифрові технології стають для дітей природним середовищем навчання, спілкування та розваг, формуючи нові способи сприйняття та обробки інформації.

Аналіз впливу цифрових технологій на психічний розвиток дітей виявив його комплексний характер. Спостерігаються зміни у розвитку пізнавальних процесів, особливостях соціальної взаємодії та емоційної сфери. Відбувається формування нових когнітивних навичок, пов'язаних з пошуком та обробкою інформації, але водночас можуть виникати складнощі з концентрацією уваги та розвитком довготривалої пам'яті. Соціальна взаємодія набуває нових форм через активне використання онлайн-комунікації.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна констатувати, що взаємодія дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями є складним феноменом, який потребує збалансованого підходу. З одного боку, цифрові технології надають широкі можливості для розвитку та навчання, з іншого - можуть створювати певні ризики для психічного розвитку дитини. Це обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційного стану та поведінки дітей при взаємодії з цифровими технологіями.

Проведений теоретичний аналіз створює підґрунтя для розробки методології емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємодії дітей з цифровими технологіями, зокрема їх емоційного стану та поведінкових проявів. Отримані теоретичні дані вказують на необхідність комплексного підходу до вивчення цієї проблеми, що враховує як позитивні можливості цифрових технологій для розвитку дитини, так і потенційні ризики їх надмірного використання.

РОЗДІЛ 2. ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ В КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

У другому розділі досліджено характеристики емоційних станів дітей молодшого шкільного віку при використанні цифрових технологій, визначено особливості їхніх поведінкових проявів під час взаємодії з цифровими пристроями. Проаналізовано взаємозв'язок між тривалістю використання цифрових технологій та змінами в емоційному стані і поведінці дітей. Розглянуто вплив цифрового середовища на емоційну регуляцію, соціальну взаємодію, рівень тривожності та імпульсивності. Виявлено позитивні та негативні аспекти впливу цифрових технологій на психоемоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

2.1 Характеристика емоційних станів дітей молодшого шкільного віку при використанні цифрових технологій

Емоційний стан дитини є комплексним психофізіологічним процесом, що визначає її поведінкові реакції, когнітивну діяльність та соціальну взаємодію.

Використання цифрових технологій суттєво впливає на емоційний фон молодших школярів, оскільки вони ще не мають сформованих механізмів саморегуляції та усвідомленого керування власними емоціями. Взаємодія з цифровими пристроями може викликати широкий спектр емоційних реакцій, які залежать від змісту, тривалості та умов використання цифрових технологій.

Дослідження емоційних станів дітей молодшого шкільного віку при взаємодії з цифровими технологіями вимагає комплексного підходу, який враховує як суб'єктивні переживання, так і їхні зовнішні прояви. Емоційна сфера у цьому віці характеризується підвищеною чутливістю, динамічністю та безпосередністю вираження, що створює сприятливі умови для впливу зовнішніх стимулів, зокрема цифрового середовища. Психологи визначають емоцію як психофізіологічний процес, який відображає ставлення індивіда до внутрішніх і зовнішніх подразників та проявляється у формі переживань. Для дітей молодшого шкільного віку характерна тенденція до емоційного "зараження" - легкого перейняття емоційних станів від інших людей або медіа-контенту, з яким вони взаємодіють.

Дослідження вказують на те, що короткотривале використання освітніх або інтерактивних програм, які відповідають віковим особливостям дітей, сприяє формуванню позитивних емоцій. Радість, зацікавленість і задоволення є типовими емоційними реакціями дітей у процесі гри або навчання за допомогою цифрових пристроїв. Такі стани стимулюють допитливість, підвищують рівень мотивації до пізнавальної діяльності та сприяють розвитку когнітивних навичок.

Однак надмірне або неконтрольоване використання цифрових технологій може викликати емоційне виснаження, тривожність та дратівливість. Діти, які проводять тривалий час перед екраном, часто демонструють симптоми емоційного перенапруження, що проявляється у підвищеній збудливості, агресивності або, навпаки, апатії. Такий стан пояснюється постійним впливом швидкозмінних візуальних і аудіальних стимулів, які надмірно активують нервову систему дитини[13].

Значний вплив на емоційний стан дітей має характер контенту, з яким вони взаємодіють. Перегляд яскравих і динамічних мультфільмів, інтерактивні ігри з

елементами суперництва або змагальності можуть викликати інтенсивне емоційне збудження. Діти в таких випадках часто демонструють підвищену активність, говорять голосніше, рухаються швидше і гучніше висловлюють свої емоції. Якщо ж контент містить елементи насильства або стресових ситуацій, це може проковувати підвищену тривожність або страх.

Американська дослідниця Джоан Гейнс відзначає явище "емоційного парадоксу цифрових технологій", яке полягає у контрасті між короткостроковим позитивним емоційним ефектом (задоволення, збудження, захоплення) та потенційними довгостроковими негативними наслідками для емоційного благополуччя дитини. Цифрові технології пропонують інтенсивну стимуляцію, яка активує центри задоволення у мозку та сприяє виділенню дофаміну - нейромедіатора, пов'язаного з відчуттям винагороди та мотивацією. Цей механізм забезпечує сильне підкріплення та бажання повертатися до цифрової активності. Проте систематичне перезбудження нервової системи може з часом призводити до зниження чутливості до повсякденних стимулів та труднощів з отриманням задоволення від менш інтенсивних, але більш природних форм активності[43, с. 245-254].

Цікаво, що позитивний емоційний стан під час використання цифрових технологій не завжди означає довготривалий психологічний комфорт. Наприклад, швидке досягнення успіху в ігровому середовищі може формувати звичку до миттєвого задоволення, що, у свою чергу, впливає на толерантність до очікування у реальному житті. Діти, які часто грають у відеоігри з швидкими змінами подій, можуть демонструвати нетерплячість та розчарування в ситуаціях, коли потрібно докласти більше зусиль для досягнення результату. Важливим аспектом є також зв'язок між емоційним станом дітей і реакцією на обмеження використання цифрових технологій. Діти, які мають сформовані навички саморегуляції, зазвичай не демонструють негативних емоційних реакцій, коли батьки або вчителі обмежують їхній екранний час. Однак у випадках, коли цифрові технології займають домінуюче місце в житті дитини, обмеження можуть викликати фрустрацію, злість або навіть прояви агресії[14].

Використання цифрових технологій перед сном є ще одним фактором, що суттєво впливає на емоційний стан дітей. Вчені наголошують, що перегляд яскравого контенту на екранах гаджетів у вечірній час порушує природний ритм вироблення мелатоніну – гормону, який відповідає за якість сну. У результаті діти можуть відчувати труднощі із засинанням, мати поверхневий сон та прокидатися втомленими, що безпосередньо впливає на їхню емоційну стабільність наступного дня.

Проблемою також є залежність емоційного стану дитини від використання цифрових технологій. Деякі діти використовують гаджети як спосіб саморегуляції – наприклад, для зниження стресу або нудьги. Однак такий підхід може призводити до емоційної нездатності справлятися з труднощами без використання цифрових пристроїв. Відсутність гаджета в таких випадках може викликати відчуття дискомфорту, тривоги або навіть панічні реакції.

Соціальні аспекти також відіграють значну роль у формуванні емоційного стану дітей при використанні цифрових технологій. Діти, які використовують гаджети для комунікації або спільних ігор із друзями, зазвичай демонструють позитивні емоції під час цифрової взаємодії. Водночас надмірна залежність від онлайн-спілкування може призводити до зниження емоційного контакту у реальному житті, що може впливати на формування соціальних навичок.

Цифрові технології можуть також викликати суперечливі емоційні реакції, особливо якщо дитина стикається з технічними проблемами або труднощами в ігровому процесі. Фрустрація, роздратованість та зниження самооцінки можуть виникати у дітей, які не можуть швидко досягти бажаного результату в грі або виконанні онлайн-завдань. Це може формувати негативне ставлення до навчальних цифрових ресурсів та знижувати мотивацію до навчання. Ключовим моментом є те, що вплив цифрових технологій на емоційний стан дитини не є однозначним і залежить від багатьох чинників: віку, типу контенту, тривалості використання та рівня контролю з боку дорослих. Впровадження збалансованого підходу до використання цифрових технологій дозволяє мінімізувати ризики емоційної

нестабільності та сприяти гармонійному розвитку дітей молодшого шкільного віку[15].

Дослідження нейрофізіологічних проявів емоційних станів дітей під час використання цифрових технологій демонструють складну картину активації різних мозкових структур. Функціональна магнітно-резонансна томографія виявляє підвищену активність у лімбічній системі, особливо в мигдалеподібному тілі та прилеглому ядрі, які беруть участь у формуванні емоційних реакцій та системи винагороди. Американський нейропсихолог Гері Смолл відзначає, що тривала активація цих структур може модифікувати їхню чутливість, формуючи специфічні патерни реагування на цифрові стимули. Ця нейропластичність пояснює, чому діти так легко адаптуються до цифрового середовища, але одночасно стають більш вразливими до його впливу на емоційну сферу[44, с. 116-126].

Отже, емоційний стан дітей у процесі використання цифрових технологій є складною взаємодією між їхнім психологічним розвитком, рівнем саморегуляції та зовнішніми факторами. Розуміння цих аспектів є ключовим для батьків та педагогів, які прагнуть забезпечити здоровий баланс між цифровими технологіями та емоційним благополуччям дитини.

2.2 Особливості поведінкових проявів дітей під час взаємодії з цифровими пристроями

Поведінка дітей молодшого шкільного віку під час використання цифрових технологій є багатогранним феноменом, що включає як позитивні, так і негативні аспекти. Вплив цифрових пристроїв проявляється у зміні активності, емоційного стану, соціальної взаємодії та когнітивної діяльності дитини. Науковці вказують, що взаємодія дітей із цифровими технологіями змінює їхню поведінкову динаміку, зокрема у сфері комунікації, моторики, уваги та самоконтролю. Різні види пристроїв – від смартфонів і планшетів до персональних комп'ютерів – впливають на поведінкові реакції дітей по-різному, що варто враховувати при аналізі цього явища.

Серед основних поведінкових проявів під час використання цифрових пристроїв можна виокремити зміни в руховій активності, когнітивній залученості та соціальній комунікації. Діти, які проводять значну кількість часу перед екранами, частіше демонструють знижену рухову активність, що може супроводжуватися м'язовим напруженням або навіть млявістю. Також відзначається зниження здатності до довготривалого зосередження уваги, що є наслідком постійного чергування динамічних візуальних образів на екрані. Крім того, цифрові технології формують певні патерни поведінки, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними в залежності від інтенсивності та змісту взаємодії[16, с. 64].

Одним із ключових аспектів поведінкових змін є рівень емоційної збудженості під час взаємодії з цифровими пристроями. Наукові дослідження свідчать, що деякі цифрові розваги, особливо динамічні ігри, викликають у дітей стан надмірного збудження, що може проявлятися в гіперактивності або роздратованості. У випадках тривалого використання технологій у дітей може виникати так званий "цифровий синдром виснаження", який характеризується втому, зниженням настрою та апатією. Такі реакції формуються внаслідок перенавантаження нервової системи та недостатнього часу для її відновлення.

Особливої уваги заслуговує феномен "потoku" (flow) у цифровій взаємодії дітей. Це поняття, запропоноване психологом Міхаєм Чиксентміхаї, описує стан повного занурення та зосередженості на діяльності, яка приносить задоволення. Під час цифрової активності діти часто досягають цього стану, що характеризується втратою відчуття часу, зниженням реагування на зовнішні подразники та високою концентрацією уваги. З одного боку, переживання "потoku" сприяє розвитку здатності до зосередження та може використовуватися в освітніх цілях. З іншого боку, такий глибокий рівень поглинання цифровою активністю може ускладнювати переключення на інші види діяльності та посилювати негативні реакції на припинення цифрової взаємодії[45, с. 227-238].

Значну роль у поведінкових змінах відіграє рівень контролю з боку дорослих. Діти, які мають регламентований доступ до цифрових пристроїв, частіше демонструють збалансовану поведінку, тоді як надмірне неконтрольоване

користування може призводити до імпульсивності та порушень саморегуляції. Важливо зазначити, що самостійний вибір контенту, особливо відео та ігрових програм, також впливає на поведінкові патерни. Наприклад, перегляд агресивного контенту може спричинити підвищену конфліктність у соціальних взаємодіях, тоді як освітній контент сприяє розвитку пізнавальних навичок.

У таблиці 2.2 представлено основні типи поведінкових змін у дітей під час взаємодії з цифровими технологіями. Умовно їх можна поділити на позитивні та негативні залежно від інтенсивності впливу цифрового середовища на поведінкові реакції дитини.

Таблиця 2.1.

Поведінкові зміни дітей під впливом цифрових технологій

Тип поведінкової зміни	Позитивні прояви	Негативні прояви
Моторна активність	Координація рухів у розвивальних іграх	М'язова напруга, малорухливість
Емоційний стан	Задоволення, радість від навчальних програм	Перезбудження, роздратованість
Когнітивні процеси	Підвищення уваги до змісту, розвиток пам'яті	Дисперсія уваги, залежність від швидкої зміни стимулів
Соціальна поведінка	Розвиток комунікативних навичок у спільних іграх	Зниження живого спілкування, ізоляція
Самоконтроль	Формування навичок керування часом	Імпульсивність, емоційна нестійкість

Таблиця демонструє двоїсту природу впливу цифрових технологій на дітей молодшого шкільного віку. З одного боку, вони можуть сприяти розвитку когнітивних та комунікативних навичок, особливо за умов обмеженого і контрольованого використання. З іншого боку, при неконтрольованому користуванні виникає ризик розвитку поведінкових розладів, таких як гіперактивність, порушення сну та зниження здатності до концентрації[17, с. 34-45].

Вивчення фізіологічних змін, які супроводжують взаємодію дітей з цифровими пристроями, демонструє комплексний вплив на функціонування організму. Тривале перебування у статичному положенні призводить до специфічних патернів м'язового

напруження, особливо у шийно-плечовій зоні та зап'ястках. Дослідження американського ортопеда Девіда Сачера показують, що діти, які проводять значну кількість часу з цифровими пристроями, часто демонструють зміну постави та скарги на дискомфорт у різних частинах тіла. Ці фізіологічні прояви нерідко впливають на загальну поведінку дитини, підвищуючи дратівливість та знижуючи здатність до концентрації. Отже, поведінкові зміни можуть бути не лише наслідком психологічного впливу цифрових технологій, а й результатом фізіологічних процесів[46, с. 1-17].

Ще однією важливою поведінковою особливістю є реакція дитини на обмеження у використанні цифрових пристроїв. У дітей, які мають сформовані звички самоконтролю, відмова від гаджетів зазвичай не викликає емоційного дискомфорту. Проте діти, які звикли до постійної взаємодії з екранами, можуть реагувати негативно: демонструвати ознаки тривожності, агресії або фрустрації. Це пояснюється тим, що цифрові технології стають джерелом швидкого отримання задоволення, що змінює механізми формування мотивації.

Сучасні дослідження також свідчать про появу нового явища – "цифрової залежності", коли дитина не може відмовитися від гаджетів без негативних емоційних реакцій. Такий стан проявляється у частій перевірці пристрою, небажанні займатися іншими видами діяльності та потребі у постійному стимулюванні через цифровий контент. Важливим є факт, що формування залежності відбувається швидше у дітей, які мають доступ до гаджетів у будь-який час без обмежень.

У контексті поведінкових особливостей варто розглядати також вплив цифрових технологій на комунікацію. Досвідчені користувачі цифрових пристроїв можуть демонструвати розвиток навичок мультитаскінгу, що допомагає їм швидко перемикатися між різними типами завдань. Однак у дітей така здатність нерідко призводить до поверхового сприйняття інформації та зниження здатності до глибокого аналізу. Значний вплив цифрові технології мають і на рівень самостійності дітей. Деякі види програмного забезпечення сприяють розвитку навичок самонавчання та прийняття рішень, тоді як надмірне використання автоматизованих відповідей може формувати пасивність у мисленні. Важливо розуміти, що ступінь

самостійності залежить не лише від контенту, а й від способу його використання[18, с. 14-29].

Отже, поведінкові прояви дітей під час взаємодії з цифровими пристроями варто оцінювати комплексно, враховуючи як позитивні, так і негативні аспекти. Контроль з боку дорослих, зміст споживаного контенту та тривалість використання відіграють вирішальну роль у формуванні поведінкових моделей дитини у цифровому середовищі.

2.3 Взаємозв'язок тривалості використання цифрових технологій з емоційним станом і поведінкою дітей

Тривалість використання цифрових технологій є одним із ключових факторів, що визначає їхній вплив на емоційний стан і поведінку дітей молодшого шкільного віку. Час, проведений за екраном, безпосередньо впливає на нервову систему дитини, що може призводити як до позитивних, так і до негативних наслідків. Оптимальна взаємодія з цифровими пристроями сприяє когнітивному розвитку, тоді як надмірне використання може викликати перевтому, дратівливість та проблеми зі сном. Дослідники вказують, що збільшення екранного часу корелює зі змінами у психоемоційному стані, зокрема зі зниженням рівня саморегуляції та підвищенням тривожності.

Наукові дослідження демонструють, що короткотривале використання цифрових технологій (до однієї години на день) зазвичай не має вираженого негативного впливу на дітей. В умовах помірному використанні вони зберігають високу концентрацію уваги, здатність до продуктивної діяльності та емоційну рівновагу. Проте при збільшенні екранного часу до двох-трьох годин починають з'являтися ознаки психоемоційної втоми. Діти стають менш терплячими, легше дратуються та швидше втрачають інтерес до активностей, що потребують розумової напруги[19].

Значне збільшення часу перед екраном – понад три години на день – може провокувати більш серйозні емоційні розлади. Серед найпоширеніших реакцій

фахівці відзначають підвищену імпульсивність, труднощі з контролем емоцій та схильність до конфліктної поведінки. Вплив виявляється як у шкільному середовищі, так і вдома: діти стають менш терплячими у взаємодії з однолітками та дорослими, частіше висловлюють невдоволення та можуть демонструвати агресивні реакції на обмеження доступу до цифрових пристроїв.

Фізіологічні аспекти також відіграють важливу роль у впливі цифрових технологій на емоційний стан дитини. Довготривале використання гаджетів призводить до перевантаження зорової системи та підвищення рівня кортизолу – гормону стресу. Це може викликати порушення сну, що своєю чергою впливає на поведінку наступного дня. Діти, які проводять надмірну кількість часу за екранами, часто мають труднощі із засинанням, менш стійкі до стресових ситуацій і демонструють підвищену збудливість у першій половині дня.

Залежність між тривалістю використання цифрових технологій і соціальною поведінкою дітей також є очевидною. Помірне використання сприяє розвитку комунікативних навичок, оскільки деякі навчальні та ігрові програми передбачають колективну взаємодію. Однак надмірне перебування у віртуальному просторі може призводити до соціальної ізоляції. Діти, які звикли до постійного споживання цифрового контенту, часто уникають живого спілкування, віддаючи перевагу цифровій комунікації. Це може негативно впливати на формування навичок емпатії, здатності до компромісів та командної роботи[20].

Інтегральне вивчення взаємозв'язку тривалості використання цифрових технологій з емоційним станом і поведінкою дітей вимагає врахування диференційованого впливу різних типів цифрової активності. Американські дослідники Ларрі Розен та Адам Олтер розробили концепцію "цифрового спектру", згідно з якою різні види цифрової взаємодії по-різному впливають на психоемоційний стан. Наприклад, пасивне споживання розважального контенту може мати більший потенціал для формування залежності, ніж активне використання освітніх додатків. Креативна цифрова діяльність, пов'язана зі створенням контенту, може сприяти розвитку самоефективності та позитивної самооцінки. Тому при аналізі тривалості

використання гаджетів необхідно враховувати не лише кількісні, але й якісні характеристики цифрової взаємодії[47, с. 253].

Однією з найважливіших проблем є формування так званої "цифрової залежності" у дітей, які використовують пристрої надто довго. Цей стан характеризується нав'язливим бажанням повертатися до екрану, зниженням інтересу до реального світу та поступовою заміною традиційних активностей цифровими альтернативами. Дослідники зазначають, що такі діти можуть демонструвати емоційний дискомфорт, коли вони не мають доступу до гаджетів: проявляється тривожність, роздратованість, а іноді навіть агресія.

Цифровий контент відіграє важливу роль у визначенні впливу тривалості використання гаджетів. Наприклад, навчальні програми, що розроблені з урахуванням вікових особливостей, можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів та емоційної стійкості. Натомість неконтрольований перегляд відео або гра у надмірно стимулюючі ігри часто призводить до емоційного виснаження та підвищеної імпульсивності. Важливо, щоб батьки та вчителі брали участь у регулюванні цифрової активності дітей, допомагаючи їм обирати корисний контент та обмежувати час перед екраном.

Вплив тривалості використання цифрових технологій на здатність до навчання також є помітним. Діти, які використовують гаджети у розумних межах, можуть краще засвоювати інформацію через інтерактивні освітні програми. Однак надмірний екранний час, особливо перед сном, знижує когнітивну ефективність, погіршує пам'ять та здатність до концентрації уваги. Вчені зазначають, що особливо негативний вплив спостерігається при використанні гаджетів більше ніж за дві години перед сном, оскільки це порушує вироблення мелатоніну – гормону, що відповідає за якість сну[21, с. 35-53].

Рівень самоконтролю дитини також залежить від тривалості користування цифровими пристроями. Короткочасна взаємодія з технологіями може сприяти розвитку навичок планування та управління часом, особливо якщо використовуються освітні додатки з таймерами або завданнями. Проте при безконтрольному та тривалому використанні діти втрачають здатність до саморегуляції, частіше

відкладають важливі справи та відчують складнощі у виконанні завдань, що потребують довготривалої концентрації.

Батьки та вчителі відіграють ключову роль у моделюванні здорових цифрових звичок. Якщо дитина звикає до чіткого регламенту використання гаджетів, вона з більшою ймовірністю буде зберігати емоційну рівновагу та контроль над поведінкою. Важливим аспектом є також зміст альтернативних активностей – наявність фізичної активності, творчих завдань та ігор, що не пов'язані з екраном, допомагає мінімізувати негативні наслідки цифрової взаємодії.

Ще одним важливим аспектом впливу тривалого використання цифрових технологій є зміна нейропсихологічних процесів у дітей. Дослідження показують, що діти, які проводять надмірну кількість часу перед екраном, мають більш розвинену здатність до швидкого перемикавання уваги між завданнями, але водночас демонструють знижену здатність до тривалого фокусування на одній задачі. Це може впливати на їхню навчальну діяльність, особливо в умовах традиційної освіти, яка вимагає довготривалого зосередження на одному виді діяльності.

Динаміка розвитку когнітивних функцій у дітей, що використовують цифрові пристрої протягом тривалого часу, також змінюється. Одна з ключових проблем — формування поверхневого мислення, коли інформація засвоюється фрагментарно, без глибокого аналізу. У зв'язку з цим діти, які звикли отримувати швидкі відповіді через пошукові системи та інтерактивні програми, можуть мати труднощі з розв'язанням завдань, що вимагають критичного мислення та аналізу.

Зміни в нервовій системі під впливом тривалого використання цифрових пристроїв проявляються не лише у когнітивних процесах, але й у загальному рівні стресу. Дослідники звертають увагу на підвищену чутливість до зовнішніх подразників у дітей, які проводять багато часу за екранами. Це може спричинити гіперзбудливість або, навпаки, емоційну виснаженість, що проявляється у байдужості до подій навколо, втраті інтересу до соціальної взаємодії або зниженні ініціативності у повсякденному житті[22, с. 338].

Ще однією важливою особливістю є те, що тривале використання цифрових пристроїв може формувати так звану "цифрову терпимість". Це явище проявляється

у тому, що діти поступово звикають до високого рівня стимуляції, характерного для цифрового контенту (яскраві кольори, швидкі зміни кадрів, звукові ефекти), і починають сприймати традиційні види діяльності (читання книжок, настільні ігри, навчання в класі) як менш цікаві. Це знижує їхню мотивацію до альтернативних способів отримання інформації та ускладнює процес навчання.

Взаємозв'язок між тривалістю використання цифрових технологій і розвитком мовлення також є предметом активних наукових досліджень. Діти, які проводять багато часу перед екраном, особливо у форматі пасивного перегляду відео, можуть мати знижений рівень вербальної активності. Це пов'язано з тим, що взаємодія з цифровими пристроями не завжди передбачає активне мовлення, що є критично важливим для розвитку комунікативних навичок у молодшому шкільному віці.

Цікаво, що цифрові технології можуть по-різному впливати на дітей залежно від їхніх індивідуальних особливостей. Наприклад, екстравертовані діти, які схильні до активної соціальної взаємодії, можуть використовувати цифрові платформи для спілкування, що сприяє розвитку їхніх навичок комунікації. Водночас інтровертовані діти можуть почати уникати реальних контактів, віддаючи перевагу онлайн-взаємодії, що призводить до соціальної ізоляції. Важливим питанням є також роль фізичної активності у нейтралізації негативних наслідків надмірного екранного часу. Дослідження показують, що діти, які регулярно займаються спортом або проводять достатньо часу на свіжому повітрі, менш схильні до негативного впливу цифрових технологій. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню якості сну та формуванню більш збалансованої поведінки[23, с. 88-90].

Проблема цифрової залежності у дітей безпосередньо пов'язана з механізмами формування звичок. Якщо дитина з раннього віку привчається до використання гаджетів як основного джерела розваг, вона з більшою ймовірністю розвиватиме залежність у підлітковому віці. Це пов'язано з тим, що цифрові технології можуть виконувати функцію емоційного регулятора, тобто допомагати дитині справлятися зі стресом або нудьгою. Якщо альтернативні механізми саморегуляції (малювання, читання, активні ігри) не розвиваються, дитина починає шукати комфорт лише у цифровому середовищі.

Дослідження показують, що тривалість використання цифрових пристроїв має вплив і на рівень довіри у стосунках між батьками та дітьми. Якщо дорослі не контролюють цифрову активність дитини або не беруть участі у виборі контенту, дитина може почати сприймати гаджети як особистий простір, який не підлягає обговоренню. Це може призвести до конфліктів, особливо у випадках, коли батьки намагаються раптово обмежити використання пристроїв без попереднього пояснення[24, с. 146].

Вивчення часових параметрів використання цифрових технологій дітьми молодшого шкільного віку дозволяє виявити також тижневі та сезонні коливання. Дослідження, проведені американським соціологом Говардом Рейнгольдом, показують, що інтенсивність використання гаджетів суттєво зростає у вихідні дні та під час канікул, що може призводити до порушення режиму дня та циклів сну і неспанья. Такі періоди підвищеної цифрової активності часто супроводжуються зниженням фізичної активності та соціальної взаємодії з однолітками в реальному середовищі. Батьки відзначають, що після таких "цифрових марафонів" діти демонструють підвищену дратівливість, проблеми з концентрацією уваги та труднощі з поверненням до звичного ритму життя. Ці спостереження підкреслюють значення не лише щоденної тривалості, а й загального режиму використання цифрових пристроїв у контексті їх впливу на психоемоційний стан[48].

Таким чином, зв'язок між тривалістю використання цифрових технологій та емоційним станом і поведінкою дітей є складним і багатофакторним. Важливо не лише контролювати час, а й враховувати зміст цифрового контенту, супутні обставини (наприклад, використання перед сном) та загальний стиль життя дитини. Оптимальний баланс між цифровими технологіями та традиційними видами активностей сприяє гармонійному психоемоційному розвитку молодших школярів.

Висновки до другого розділу

Емоційний стан і поведінка дітей молодшого шкільного віку в контексті використання цифрових технологій є багатограним явищем, що формується під

впливом різних факторів, зокрема тривалості взаємодії, характеру контенту та індивідуальних особливостей дитини. Цифрові технології можуть як сприяти розвитку пізнавальних здібностей і соціальних навичок, так і викликати негативні емоційні реакції та зміну поведінкових патернів. Аналіз результатів досліджень дозволяє визначити ключові закономірності впливу цифрового середовища на дітей.

Емоційні стани молодших школярів при використанні цифрових технологій є варіативними і залежать від характеру взаємодії з пристроями. Під час роботи з навчальними програмами або спільних ігор діти можуть відчувати радість, задоволення та допитливість, що сприяє їхньому когнітивному розвитку. Проте надмірне використання цифрових пристроїв без належного контролю з боку дорослих призводить до перевантаження нервової системи, що проявляється у підвищеній збудливості, дратівливості або емоційній апатії. Особливо виражений вплив має цифрова активність у вечірній час, яка негативно впливає на якість сну та здатність до емоційної саморегуляції.

Характеристика поведінкових проявів дітей у процесі взаємодії з цифровими технологіями вказує на наявність як позитивних, так і негативних аспектів. Деякі види цифрового контенту сприяють розвитку навичок мультитаскінгу, покращенню координації та розширенню пізнавальних можливостей. Проте спостерігається й зворотний ефект: малорухливий спосіб життя, зниження рівня живого спілкування, труднощі з концентрацією уваги та підвищена імпульсивність. Крім того, діти можуть демонструвати ознаки залежності від гаджетів, що проявляється у неспроможності самостійно відмовитися від цифрових пристроїв та гострій негативній реакції на їх обмеження.

Тривалість використання цифрових технологій безпосередньо впливає на емоційний стан та поведінку дітей. Встановлено, що короткотривала взаємодія (до однієї години на день) зазвичай не викликає негативних наслідків і може навіть сприяти розвитку саморегуляції та навичок управління часом. Однак при збільшенні часу до трьох і більше годин спостерігається зниження концентрації, емоційне виснаження та підвищена тривожність. Надмірне використання цифрових пристроїв

впливає на соціальні навички, оскільки діти можуть втрачати інтерес до традиційних форм взаємодії, надаючи перевагу віртуальному спілкуванню.

Взаємозв'язок між цифровими технологіями та поведінковими реакціями дітей є комплексним і залежить від вікового етапу, характеру контенту та сімейного середовища. Діти, які мають регламентований доступ до цифрових пристроїв, рідше демонструють деструктивну поведінку, краще контролюють свої емоції та легше адаптуються до соціальних умов. Водночас надмірний екранний час може формувати залежність від швидкої зміни стимулів, що ускладнює адаптацію до повсякденних ситуацій, які потребують терпіння та зусиль.

Результати досліджень свідчать про необхідність усвідомленого підходу до використання цифрових технологій у дитячому віці. Важливо не лише контролювати час взаємодії дитини з гаджетами, а й звертати увагу на зміст контенту, способи його використання та альтернативні форми активності. Впровадження чітких правил цифрової поведінки у сімейному та освітньому середовищі дозволяє мінімізувати ризики негативного впливу і сприяє гармонійному емоційному та поведінковому розвитку дітей молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ З ЦИФРОВИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

У третьому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями. Описано методику дослідження емоційного стану дітей за тестом Люшера, експертну оцінку поведінкових проявів та результати анкетування батьків. Проаналізовано взаємозв'язки між тривалістю використання цифрових пристроїв та емоційним благополуччям дітей. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями, які спрямовані на мінімізацію негативних наслідків та сприяння гармонійному психологічному розвитку.

3.1 Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є невід'ємною частиною аналізу психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями. В його основу покладено системний підхід, що дозволяє комплексно вивчити вплив цифрових пристроїв на емоційний стан і поведінку дитини. Емпіричне дослідження передбачає отримання реальних даних шляхом анкетування, спостереження та аналізу поведінкових реакцій, що дає змогу виявити характерні закономірності у відносинах дитини з цифровими технологіями.

Психологічне дослідження може бути визначене як цілеспрямований процес збору, аналізу та інтерпретації даних про внутрішні та зовнішні аспекти функціонування психіки людини. Воно базується на наукових принципах, таких як об'єктивність, достовірність та системність, що дозволяє забезпечити високу якість отриманих результатів. З огляду на специфіку проблеми, у даному дослідженні застосовуються кількісні та якісні методи збору інформації, які доповнюють одне одного та сприяють глибшому розумінню впливу цифрових технологій на дитячу психіку[25].

Методологічною основою дослідження є багатовимірний підхід до вивчення психологічних явищ, що дозволяє розглядати взаємодію дітей з цифровими технологіями як комплексний феномен, який має кілька вимірів: когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний. Такий підхід вимагає застосування різноманітних методів збору та аналізу даних, що забезпечує об'єктивність та достовірність результатів. Для забезпечення надійності отриманих даних застосовувався принцип тріангуляції, який передбачає використання кількох джерел інформації та методів для дослідження одного й того ж феномену. У нашому випадку це поєднання даних анкетування, психодіагностичного обстеження та спостереження, що дозволяє отримати багатогранну картину впливу цифрових технологій на емоційну сферу та поведінку дітей.

Також важливим є використання емпіричних методів, що передбачають безпосередній контакт із суб'єктами дослідження. Основним інструментом збору інформації стала анкета для батьків, що включає питання щодо тривалості використання цифрових пристроїв, реакції дитини на їхню відсутність, емоційних проявів під час взаємодії з гаджетами, а також загальних правил, встановлених у сім'ї щодо користування технологіями. Анкетування дозволяє отримати суб'єктивні оцінки впливу цифрових пристроїв з точки зору дорослих, які є безпосередніми спостерігачами поведінки дитини.

Анкетування як метод збору даних має свої переваги та обмеження. Воно дозволяє отримати великий масив інформації за короткий проміжок часу, однак його точність залежить від щирості та усвідомленості відповідей респондентів. Тому в дослідженні передбачена додаткова методика – спостереження за поведінкою дітей у процесі використання цифрових пристроїв. Спостереження сприяє об'єктивізації отриманих даних, дозволяє фіксувати реальні поведінкові реакції, які можуть не усвідомлюватися самими дітьми чи їхніми батьками[26].

Спостереження як метод передбачає систематичне реєстрування особливостей поведінки дитини під час використання гаджетів. Фіксувалися такі аспекти, як зміна міміки та жестів, вираз емоцій, ступінь занурення у процес, реакція на переривання активності. Аналіз цих параметрів дозволив отримати додаткову інформацію щодо

впливу цифрових пристроїв на емоційний стан та поведінкові прояви дітей, що сприяє більшій достовірності дослідження.

Крім того, було застосовано метод експертної оцінки поведінкових проявів дітей, який передбачав участь батьків як основних спостерігачів. Вони мали оцінити частоту та інтенсивність певних поведінкових реакцій, що виникають у дітей під час і після використання цифрових технологій. Таке поєднання методів дало змогу отримати комплексну картину взаємодії дитини з гаджетами та визначити можливі ризики.

Визначення критеріїв та показників емоційного стану і поведінкових проявів дітей стало важливим етапом організації дослідження. На основі аналізу наукової літератури було виокремлено ключові параметри, що характеризують взаємодію дитини з цифровими технологіями: емоційна реакція під час і після використання цифрових пристроїв, рівень залученості у цифрову активність, здатність до переключення на інші види діяльності, реакція на обмеження екранного часу, зміни у комунікативній поведінці. Кожен із цих параметрів оцінювався за допомогою спеціально розроблених критеріїв, що дозволяло кількісно та якісно описати особливості цифрової взаємодії. Застосування статистичних методів аналізу даних, зокрема кореляційного аналізу, дозволило виявити взаємозв'язки між окремими аспектами цифрової активності та психоемоційними проявами.

При розробці методики дослідження враховувалися сучасні наукові підходи до вивчення впливу цифрових технологій на психіку дитини. Відомо, що цифрові пристрої можуть як стимулювати когнітивний розвиток, так і спричиняти негативні наслідки, зокрема, підвищену збудливість, зниження концентрації уваги, формування залежності. Тому особлива увага приділялася аналізу таких факторів, як тривалість взаємодії з гаджетами, контент, що споживається, та наявність батьківського контролю.

Розробка анкети базувалася на принципах надійності та валідності. Запитання формулювалися таким чином, щоб мінімізувати соціально бажані відповіді та забезпечити точне вимірювання впливу цифрових технологій на дітей. Усі питання були поділені на блоки: загальні дані про дитину, частота використання цифрових

пристроїв, вплив на емоційний стан, вплив на поведінку та особливості батьківського контролю. Важущим аспектом дослідження було визначення тривалості використання цифрових технологій та його взаємозв'язку з емоційним станом і поведінкою дитини. Дослідники розглядали як загальний час взаємодії з гаджетами, так і частоту їх використання в конкретні моменти дня, наприклад, перед сном або під час прийому їжі. Такі дані дозволяють зробити висновки про потенційні ризики для психічного розвитку дітей. Важливим етапом стала стандартизація збору даних. Усі анкети заповнювалися в однакових умовах, а спостереження проводилися за чітко визначеним алгоритмом, що мінімізує можливість суб'єктивних похибок. Це забезпечує репрезентативність вибірки та дозволяє коректно інтерпретувати результати.

Обробка отриманих даних передбачає їхню кількісну та якісну інтерпретацію. Для аналізу відповідей анкети застосовувалися методи статистичного узагальнення, що дозволило виявити основні тенденції та кореляційні зв'язки між окремими змінними. Зокрема, аналізувалися взаємозв'язки між тривалістю використання цифрових пристроїв і проявами агресії, соціальною взаємодією, успішністю в навчанні.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала комплексний підхід, що включав анкетування, спостереження та експертну оцінку поведінкових проявів дітей. Поєднання різних методів дозволило отримати достовірні дані про особливості впливу цифрових технологій на емоційний стан та поведінку дітей молодшого шкільного віку. Це, у свою чергу, сприятиме формуванню рекомендацій щодо оптимізації використання цифрових пристроїв у повсякденному житті дітей.

3.2 Дослідження емоційного стану дітей за методикою Люшера

Методика Люшера є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів, що застосовується для оцінки емоційного стану та рівня психічної напруги у дітей. Вона ґрунтується на припущенні, що колірні переваги людини можуть відображати її внутрішній стан, емоційну стабільність та характерні

поведінкові реакції. Цей тест дозволяє отримати швидко і точну характеристику емоційної сфери дитини, що є особливо важливим у контексті вивчення впливу цифрових технологій на психіку молодшого школяра.

Колірна методика була розроблена швейцарським психологом Максом Люшером у середині ХХ століття та швидко здобула популярність у сфері психологічної діагностики. В її основі лежить ідея про те, що вибір кольорів відображає не лише особистісні особливості людини, але й рівень її стресу, тривожності або задоволеності життям. Завдяки цьому тест Люшера широко застосовується в дослідженнях, пов'язаних із психоемоційним розвитком дітей, включаючи оцінку впливу цифрових технологій[27, с. 323-328].

У процесі проведення тесту дитині пропонується набір кольорових карток, які вона повинна впорядкувати у відповідності до особистих вподобань. Колірні переваги фіксуються та аналізуються за спеціальними індикаторами, що дозволяє визначити рівень напруги, емоційну стійкість та наявність прихованих тривожних станів. Оскільки діти молодшого шкільного віку часто не можуть усвідомлено описати свої емоції, тест Люшера є ефективним методом отримання об'єктивної інформації про їхній психологічний стан.

Валідність використання методики Люшера для оцінки емоційного стану дітей підтверджується численними дослідженнями. Психофізіологічна основа тесту Люшера полягає у встановленому факті зв'язку між кольоровими перевагами людини та функціональним станом вегетативної нервової системи. Особливо цінним для нашого дослідження є те, що методика дозволяє оцінити неусвідомлювані аспекти емоційного стану, що особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку, які ще не мають достатньо розвиненої рефлексії для точного вербального опису своїх переживань.

Аналіз відповідей батьків щодо типу контенту, з яким взаємодіють діти, виявив домінування розважального та ігрового контенту над освітнім. Більшість батьків зазначили, що їхні діти віддають перевагу відеоіграм та перегляду розважальних відео, і решта повідомили про регулярне використання освітніх додатків та ресурсів. При цьому батьки відзначають, що характер емоційних та поведінкових реакцій

суттєво відрізняється залежно від типу цифрової активності. Зокрема, після використання динамічних відеоігор діти частіше демонструють підвищену збудливість та дратівливість, тоді як взаємодія з освітніми програмами зазвичай не викликає таких інтенсивних реакцій. Цікаво, що діти, які регулярно використовують творчі цифрові додатки (для малювання, музичної творчості, конструювання), демонструють вищий рівень саморегуляції та позитивний емоційний фон після цифрової активності.

Вибір кольорів у методиці Люшера має своє психологічне значення. Наприклад, перевага синього кольору вказує на внутрішню гармонію, спокій та емоційну стабільність, тоді як схильність до жовтого може свідчити про потребу у взаємодії, відкритість та бажання змін. Водночас часте обрання чорного або сірого кольорів може бути сигналом прихованої тривоги, напруги чи навіть депресивного стану. Саме тому аналіз отриманих результатів вимагає врахування всіх можливих варіацій колірних комбінацій.

Застосування тесту Люшера у дослідженні взаємодії дітей з цифровими технологіями дозволяє виявити, наскільки використання гаджетів впливає на їхній емоційний баланс. Наприклад, якщо після тривалого користування цифровими пристроями дитина обирає кольори, що свідчать про збудження або емоційну напругу, це може вказувати на негативний вплив цифрового середовища. Аналогічно, зниження інтересу до яскравих кольорів може бути ознакою емоційного виснаження або перевантаження. Психологічні дослідження підтверджують, що тривалий вплив цифрових технологій може призводити до підвищеної емоційної лабільності у дітей. Це виражається у швидкій зміні настрою, підвищеній дратівливості або навіть прояві агресивності після завершення ігор або перегляду мультимедійного контенту. Методика Люшера дає можливість оцінити рівень цих змін та визначити потенційні фактори ризику для емоційного здоров'я[28, с. 82-88].

При аналізі результатів тесту необхідно враховувати не тільки вибір окремих кольорів, але й загальну послідовність їхнього впорядкування. Це дозволяє простежити закономірності у емоційних реакціях дитини, а також визначити наявність стресових факторів. Наприклад, якщо дитина віддає перевагу кольорам, що

символізують спокій і гармонію, можна припустити, що її емоційний стан стабільний. У випадках, коли переважають темні відтінки, це може вказувати на приховані страхи або напруженість.

Методика Люшера також дозволяє простежити динаміку емоційного стану дитини у різні періоди часу. Повторне тестування після змін у режимі використання цифрових пристроїв допомагає оцінити, чи впливають ці зміни на рівень емоційного благополуччя. Якщо після обмеження екранного часу результати тесту демонструють зниження емоційної напруги, це може свідчити про позитивний вплив регулювання цифрових звичок. Окрім основного кольорового тесту, можливе застосування його модифікацій для більш детального аналізу. Наприклад, деякі варіанти методики включають аналіз кольорових асоціацій або підключення додаткових діагностичних інструментів. Це розширює можливості дослідження та дозволяє отримати більш глибоке розуміння впливу цифрових технологій на емоційний стан дітей.

Значущість тесту Люшера полягає у тому, що він дозволяє оцінити емоційний стан дітей без прямого втручання або примусу до вербального самовираження. Це особливо корисно для молодших школярів, які ще не завжди можуть чітко сформулювати свої переживання або пояснити власний емоційний стан словами. Аналізуючи результати тесту, необхідно також враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Деякі діти мають природну схильність до певних кольорів незалежно від їхнього емоційного стану, тому правильна інтерпретація потребує комплексного підходу. Важливо порівнювати отримані результати з іншими спостереженнями, такими як поведінкові реакції або відгуки батьків[29, с. 51-58].

У контексті цифрової взаємодії особливу увагу слід приділяти тим дітям, у яких спостерігаються зміни у кольорових перевагах після активного користування гаджетами. Це може бути ознакою прихованого емоційного перевантаження або формування цифрової залежності. Діти, які відчувають труднощі з припиненням використання цифрових пристроїв, можуть демонструвати колірні патерни, що свідчать про тривожність або дратівливість.

Порівняльний аналіз результатів тесту Люшера з даними інших методів оцінки емоційного стану дозволив виявити закономірності у психоемоційних реакціях дітей

на цифрові технології. Група дітей, які демонстрували вибір ахроматичних кольорів (чорний, сірий) на перших позиціях після тривалого використання гаджетів, також проявляла ознаки емоційного виснаження за результатами спостереження та експертної оцінки батьків. Натомість діти, які віддавали перевагу синьому та зеленому кольорам, частіше демонстрували емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Цікаво, що перевага червоного та жовтого кольорів у деяких дітей корелювала з підвищеною збудливістю після взаємодії з динамічними цифровими іграми. Такі результати підтверджують чутливість методики Люшера до різних аспектів емоційного реагування на цифрові технології.

Таким чином, методика Люшера є цінним інструментом для вивчення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в контексті їхньої взаємодії з цифровими технологіями. Вона дає змогу не тільки оцінити рівень емоційної стабільності, а й простежити динаміку змін у психоемоційному стані. Використання цієї методики у поєднанні з іншими психологічними тестами та спостереженнями сприяє глибшому розумінню впливу цифрового середовища на дитячу психіку.

3.3 Методика експертної оцінки поведінкових проявів дітей

Методика експертної оцінки поведінкових проявів дітей є важливим інструментом для вивчення особливостей їхньої взаємодії з цифровими технологіями. Цей підхід базується на залученні фахівців або дорослих, які безпосередньо спостерігають за поведінкою дітей у процесі користування цифровими пристроями та можуть об'єктивно оцінити рівень їхньої залученості, емоційні реакції, а також характер змін у поведінці. Використання експертної оцінки дозволяє отримати якісні дані, які важко зафіксувати за допомогою стандартних анкетувань або самозвітів дітей.

Основою експертної оцінки є систематичне спостереження за дітьми в різних умовах: під час користування цифровими пристроями, після завершення їх використання та у проміжні періоди. Такий підхід дозволяє визначити, як змінюється емоційний фон, соціальна активність та рівень саморегуляції дітей у різні моменти їхньої цифрової взаємодії. Важливим аспектом дослідження є можливість порівняння поведінкових реакцій у дітей, які використовують цифрові технології в різному обсязі та за різними цілями[30].

Експертна оцінка поведінки ґрунтується на методах психологічного спостереження, які передбачають систематичний аналіз зовнішніх проявів активності дитини. Цей метод дозволяє отримати об'єктивну інформацію про особливості поведінкових патернів та визначити можливі ризики, пов'язані з надмірним використанням цифрових пристроїв. Експерти фіксують рівень уваги, фізичну активність, реакції на соціальні контакти, зміни в емоційній виразності та особливості мовлення дитини.

Однією з ключових характеристик поведінки дітей у цифровому середовищі є рівень зосередженості та втягненості у взаємодію з гаджетами. У процесі експертної оцінки визначається, наскільки дитина занурюється у цифровий контент, чи виявляє вона ознаки надмірної захопленості, а також як реагує на переривання цього процесу. Діти, які глибоко залучені у цифровий світ, можуть демонструвати знижену чутливість до зовнішніх подразників, що впливає на їхню соціальну взаємодію та

когнітивний розвиток. Важливим компонентом оцінки є фіксація емоційних реакцій дітей на взаємодію з цифровими пристроями. Дослідження показують, що часте використання гаджетів може викликати як позитивні, так і негативні емоційні прояви. Наприклад, деякі діти можуть демонструвати ентузіазм та радість під час гри або перегляду відео, тоді як інші відчувають роздратування чи навіть агресію при необхідності припинити використання цифрового пристрою. Оцінка рівня емоційної лабільності дозволяє визначити потенційні ризики для психоемоційного благополуччя дітей[31, с. 16-34].

Ще одним важливим аспектом є оцінка соціальної взаємодії дитини до, під час та після використання цифрових технологій. Деякі діти зменшують кількість контактів із ровесниками та дорослими, зосереджуючись виключно на взаємодії з гаджетами. Це може свідчити про поступове формування цифрової залежності, що вимагає додаткових заходів щодо регулювання цифрових звичок дитини. У цьому контексті важливою є оцінка реакцій дитини на соціальну стимуляцію поза цифровим простором. Методика експертної оцінки включає не лише спостереження, але й аналіз реакцій дитини після завершення взаємодії з цифровими пристроями. Фіксується, наскільки швидко дитина повертається до звичайної активності, чи має труднощі з адаптацією до реального середовища, а також які емоційні стани виникають після вимкнення гаджета. У дітей з підвищеною залежністю може спостерігатися роздратування, агресія або прояви тривожності.

Значущим критерієм оцінки є здатність дитини контролювати час, проведений за цифровими пристроями. Якщо дитина не може самостійно регулювати тривалість використання гаджетів і постійно потребує зовнішнього втручання, це може свідчити про формування ризикованих поведінкових патернів. Експертна оцінка дозволяє виявити такі прояви та рекомендувати відповідні коригувальні заходи[32, с. 73-78].

Методика експертної оцінки має велике значення для формування рекомендацій щодо оптимального використання цифрових технологій у дитячому віці. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені індивідуальні стратегії для батьків та педагогів, спрямовані на зниження потенційних ризиків та оптимізацію цифрового середовища дитини. Експертна оцінка допомагає виявити ранні ознаки

можливих відхилень у поведінці та своєчасно вжити заходів для їхньої корекції. Залучення експертів до оцінки поведінкових проявів дітей у цифровому середовищі сприяє більш точному аналізу проблеми та дає змогу формувати практичні рекомендації для мінімізації негативного впливу цифрових технологій. Такі дослідження мають важливе значення у сучасному світі, де цифрове середовище є невід'ємною частиною повсякденного життя дітей.

Одним із важливих етапів експертної оцінки є аналіз основних поведінкових змін у дітей, які активно використовують цифрові пристрої. Для цього експерти проводять оцінку за декількома критеріями, що охоплюють як емоційні, так і соціально-поведінкові аспекти. У таблиці 3.1 представлено основні критерії, які використовувалися у процесі оцінювання дітей.

Таблиця 3.1.

Критерії експертної оцінки поведінкових проявів

Критерій	Опис
Емоційна реакція	Визначає рівень емоційної виразності, дратівливості або задоволення
Концентрація уваги	Оцінює здатність дитини зосереджуватися на завданнях після використання гаджетів
Соціальна взаємодія	Фіксує зміни у спілкуванні з ровесниками після цифрової активності
Фізична активність	Аналізує зниження або підвищення рівня рухової активності
Реакція на обмеження	Визначає рівень опору або прийняття обмежень у використанні гаджетів

Факторний аналіз результатів експертної оцінки дозволив виділити кілька ключових вимірів поведінкових проявів дітей під час взаємодії з цифровими технологіями. Перший фактор, який можна охарактеризувати як "цифрову залученість", включав такі параметри як глибина занурення у цифрову активність, реакція на переривання та здатність до самостійного контролю часу. Другий фактор - "емоційна регуляція" - об'єднував показники емоційного реагування на успіхи та невдачі у цифровому середовищі, здатність до управління фрустрацією та загальний емоційний фон під час використання гаджетів. Третій фактор - "соціальна взаємодія"

- включав характеристики комунікативної поведінки під час і після використання цифрових пристроїв. Такий багатofакторний підхід дозволив категоризувати дітей за типами поведінкових профілів та розробити диференційовані рекомендації з урахуванням індивідуальних особливостей.

Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо впливу цифрових технологій на поведінкові прояви дітей. Якщо показники емоційної лабільності та соціальної замкнутості є високими, це може свідчити про наявність залежності або негативного впливу цифрового середовища на психіку дитини. Використання кількох критеріїв оцінки дає змогу отримати комплексний аналіз змін у поведінці дітей у контексті взаємодії з цифровими технологіями.

3.4 Результати анкетування батьків "взаємодія дітей з цифровими технологіями"

Анкетування батьків є важливим інструментом для оцінки особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями. Воно дозволяє отримати достовірну інформацію щодо тривалості використання цифрових пристроїв, впливу на емоційний стан дитини, її поведінкових реакцій та ролі батьківського контролю у формуванні цифрових звичок. Отримані результати допомагають виявити основні закономірності та потенційні ризики, пов'язані з цифровою взаємодією дітей[33, с. 51-59].

Аналіз відповідей батьків свідчить, що більшість дітей молодшого шкільного віку щоденно користуються цифровими пристроями, причому тривалість цього використання суттєво варіюється. У будні дні багато дітей проводять за гаджетами від однієї до трьох годин, хоча є і ті, хто використовує їх менше або більше. На вихідних цей показник може значно зростати.

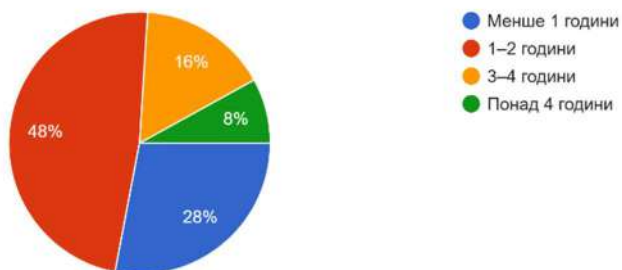


Рисунок 1 – Діаграма розподілу часу використання цифрових пристроїв у будні

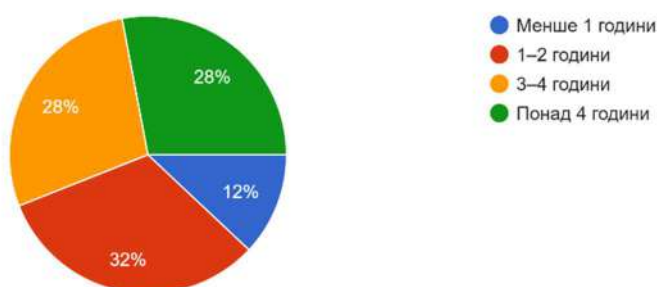


Рисунок 2 – Діаграма розподілу часу використання цифрових пристроїв у вихідні

Значна частина батьків зазначає, що їхні діти використовують цифрові пристрої перед сном. Це питання є важливим, оскільки існують наукові докази, що екранне випромінювання перед сном може негативно впливати на якість відпочинку дитини. Відповіді респондентів демонструють, як часто діти взаємодіють з гаджетами у вечірній час.

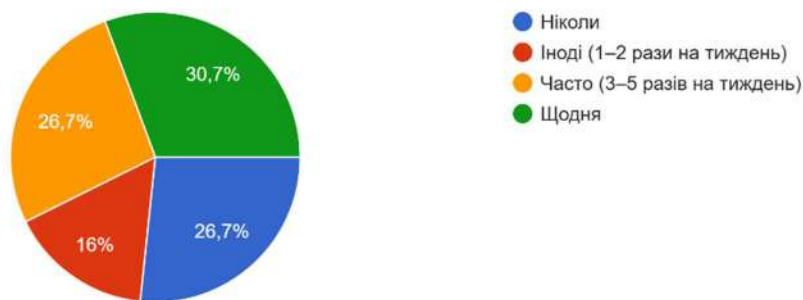


Рисунок 3 – Діаграма розподілу часу використання цифрових пристроїв у перед сном

Щодо емоційного стану після використання цифрових технологій, батьки зазначають різні реакції у своїх дітей. Деякі діти стають більш збудженими та дратівливими, в інших настрій залишається без змін, а в окремих випадках він навіть покращується. Це питання є важливим у контексті аналізу впливу цифрових технологій на психологічне благополуччя дитини.

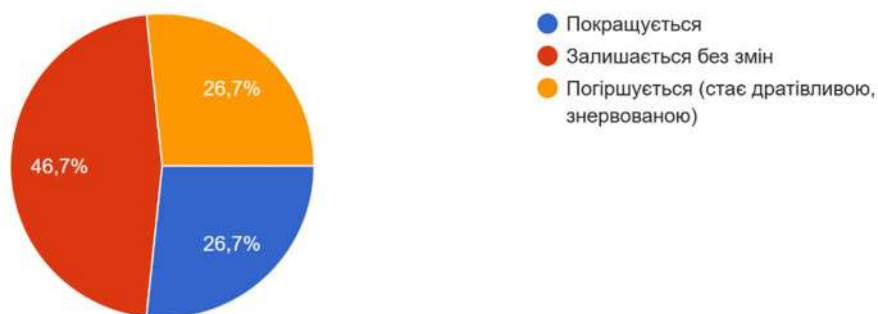


Рисунок 3 – Діаграма зміни емоційного стану після використання цифрових пристроїв

Окремим питанням є поведінкові реакції дітей у разі обмеження доступу до цифрових технологій. Деякі батьки повідомляють, що їхні діти реагують спокійно, інші ж зазначають про прояви незадоволення, роздратування або навіть агресії. Це свідчить про можливі ознаки формування цифрової залежності або надмірної прив'язаності до гаджетів.

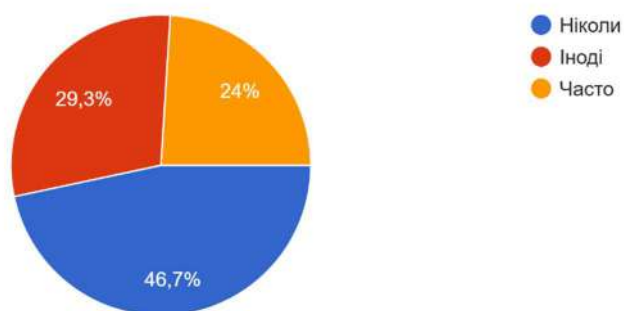


Рисунок 5 – Діаграма реакції дітей на обмеження використання цифрових пристроїв

Ще одним важливим аспектом є вплив цифрових технологій на соціальну взаємодію дітей. Деякі батьки зазначають, що їхні діти надають перевагу цифровим іграм замість спілкування з ровесниками або активного відпочинку. Інші ж, навпаки, використовують гаджети як засіб соціалізації, спілкуючись із друзями через месенджери або онлайн-ігри.

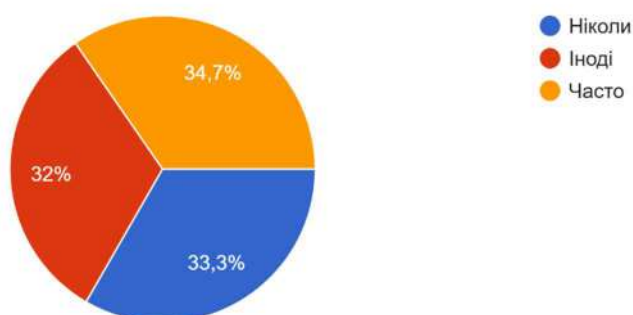


Рисунок 6 – Діаграма частоти використання цифрових пристроїв замість соціальних взаємодій

Контроль з боку батьків є ще одним важливим чинником, який впливає на поведінку дитини у цифровому середовищі. Анкетування показало, що деякі батьки встановлюють чіткі правила щодо часу та змісту цифрової активності, тоді як інші

надають дітям більшу свободу. Також було проаналізовано, чи обговорюють батьки з дітьми можливі ризики, пов'язані з використанням цифрових технологій.

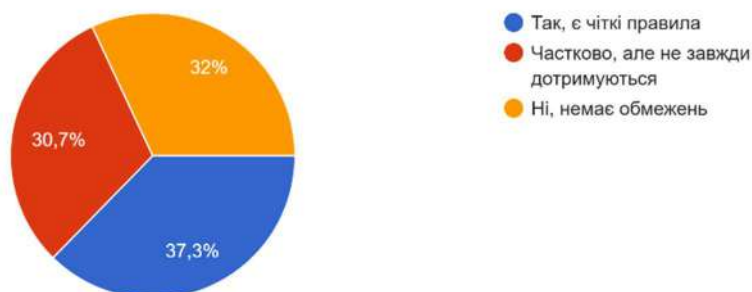


Рисунок 7 – Діаграма рівня батьківського контролю за використанням цифрових пристроїв

Окремої уваги заслуговує аналіз відповідей батьків щодо стратегій регулювання цифрової активності дітей. Анкетування показало, що найпоширенішими методами є встановлення часових обмежень та контроль змісту. Менш поширеними виявилися такі підходи як спільне використання цифрових технологій, обговорення правил цифрової взаємодії та використання технічних засобів контролю, таких як батьківський контроль. При цьому батьки, які застосовують комплексний підхід до регулювання цифрової активності дітей, включаючи пояснення причин обмежень та залучення дітей до спільного використання технологій, повідомляють про меншу кількість конфліктів та більш адаптивні поведінкові реакції. Це свідчить про те, що не лише сам факт регулювання, але й спосіб його впровадження має значний вплив на емоційний стан та поведінку дітей у контексті взаємодії з цифровими технологіями.

Підсумовуючи результати анкетування, можна зробити висновок, що цифрові технології стали невід'ємною частиною життя дітей молодшого шкільного віку. Вони впливають як на емоційний стан, так і на поведінку дитини, причому рівень цього впливу залежить від характеру використання, тривалості екранного часу та ступеня батьківського контролю. Оптимізація цифрового середовища дитини є важливим завданням, що потребує узгоджених дій як з боку сім'ї, так і з боку освітніх установ.

3.5 Практичні рекомендації щодо оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями

Оптимізація взаємодії дітей з цифровими технологіями є важливим завданням для батьків, педагогів та фахівців у сфері дитячої психології. Сучасний світ вимагає від дітей уміння користуватися цифровими пристроями, проте важливо зробити цей процес безпечним та розвивальним. Використання технологій має відповідати віковим особливостям дитини та сприяти її емоційному, когнітивному та соціальному розвитку.

Одним із ключових аспектів ефективної взаємодії з цифровими технологіями є встановлення оптимального часу їх використання. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, діти молодшого шкільного віку не повинні проводити перед екранами більше 1-2 годин на день. Надмірне використання гаджетів може негативно позначитися на розвитку мозку, увазі та емоційній регуляції дитини. Обмеження екранного часу дозволяє зберігати баланс між цифровою та реальною взаємодією. Важливим фактором є контроль змісту цифрового контенту, з яким взаємодіє дитина. Використання якісних навчальних програм, інтерактивних курсів та розвивальних ігор сприяє формуванню корисних навичок. У той же час доступ до неконтрольованого контенту може викликати емоційні порушення та підвищену тривожність. Батьки повинні вибірково підходити до вибору програм та сайтів, які використовує дитина[34, с. 79-95].

Розробка стратегій оптимізації цифрового середовища для дітей молодшого шкільного віку має ґрунтуватися на розумінні їхніх психологічних потреб та особливостей розвитку. Американська психологиня Кетрін Стівард пропонує концепцію "цифрової дієти", яка передбачає не лише кількісне обмеження часу взаємодії з гаджетами, але й якісне структурування цифрового досвіду дитини. Згідно з цим підходом, цифрова активність має збалансовано включати елементи пізнання, творчості, комунікації та відпочинку. Особливу увагу слід приділяти так званім "цифровим перервам" - періодам, коли дитина свідомо переключається на нецифрові

види діяльності для відновлення нервової системи та активації інших каналів сприйняття. Впровадження такого збалансованого підходу допомагає запобігти негативним наслідкам цифрової взаємодії, одночасно максимізуючи її розвивальний потенціал[49].

Одним із ефективних методів оптимізації цифрової взаємодії є впровадження спільних активностей у сім'ї. Перегляд освітніх відео, спільні ігри або використання інтерактивних додатків разом із батьками допомагають дитині краще засвоювати інформацію та уникати надмірного занурення у віртуальний світ. Також це сприяє зміцненню сімейних зв'язків і створенню довірчої атмосфери.

Діти повинні мати альтернативні способи проведення дозвілля, які не пов'язані з цифровими пристроями. Фізична активність, творчі заняття, ігри на свіжому повітрі – усе це є важливими елементами гармонійного розвитку дитини. Обмеження часу використання гаджетів сприятиме тому, що дитина не буде розглядати їх як єдине джерело розваг та спілкування. Формування правильних цифрових звичок потребує активної участі батьків. Вони повинні пояснювати дітям основи кібербезпеки, розповідати про можливі ризики та небезпеки, пов'язані з використанням інтернету. Навчання критичному мисленню та навичкам безпечного користування мережею допомагає дитині уникати небезпечних ситуацій та шкідливого контенту[35].

Експерти рекомендують поступово навчати дітей контролювати час, проведений за цифровими пристроями. Наприклад, використання таймерів або спеціальних додатків для відстеження часу допомагає розвивати самоконтроль. Це сприяє формуванню усвідомленого ставлення до використання гаджетів та зменшує ризик цифрової залежності. Одним із важливих аспектів є організація режиму дня, що передбачає чітко визначений час для цифрових активностей. Встановлення стабільного розпорядку дня допомагає дитині краще розподіляти час між навчанням, відпочинком та використанням цифрових пристроїв. Особливо важливо обмежити доступ до екранів перед сном, оскільки блакитне світло дисплеїв може негативно впливати на вироблення мелатоніну та погіршувати якість сну.

Фахівці радять використовувати метод позитивного підкріплення для заохочення дітей до відповідального використання цифрових технологій. Наприклад,

дитина може отримати додатковий час на гаджети після виконання домашніх обов'язків або активної участі в родинних заходах. Це допомагає сформувати розуміння балансу між цифровою взаємодією та реальним життям. Залучення дітей до процесу прийняття рішень щодо використання цифрових технологій сприяє підвищенню їхньої відповідальності. Обговорення правил та наслідків перевищення екранного часу формує вміння усвідомлено керувати власним цифровим середовищем. Такий підхід дозволяє дитині відчувати відповідальність за власні дії та розуміти межі дозволеного[36].

Аналіз результатів нашого дослідження дозволив розробити систему індивідуалізації рекомендацій щодо використання цифрових технологій для дітей з різними психологічними особливостями. Діти з підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до тривожності потребують особливо чіткого структурування цифрової взаємодії, поступового завершення сеансів та додаткової емоційної підтримки під час переходу від цифрової до нецифрової активності. Для дітей з високим рівнем імпульсивності ефективним є впровадження візуальних таймерів, які допомагають усвідомити часові межі взаємодії з гаджетами. Діти з високою творчою активністю отримують найбільшу користь від цифрових інструментів, які дозволяють створювати власний контент, експериментувати з медіа та розвивати креативні здібності. Такий диференційований підхід дозволяє максимально адаптувати рекомендації до індивідуальних потреб кожної дитини.

Дослідження показують, що діти, які проводять багато часу за цифровими пристроями, можуть мати знижену концентрацію уваги. Оптимізація цифрового середовища передбачає чергування різних видів активностей, що допомагає підтримувати когнітивний розвиток та запобігати перевтомі мозку. Використання коротких перерв у навчальному процесі також сприяє збереженню уваги та продуктивності. Важливим аспектом є емоційна підтримка дітей під час їхньої взаємодії з цифровими технологіями. Діти можуть стикатися з труднощами, тривожністю або навіть онлайн-цькуванням, тому необхідно бути уважними до їхніх емоційних реакцій. Батьки повинні відкрито обговорювати будь-які переживання дитини та допомагати їй справлятися з труднощами.

Оптимізація цифрового середовища повинна здійснюватися комплексно, враховуючи вікові особливості, емоційні потреби та когнітивні можливості дитини. Раціональне використання гаджетів у поєднанні з традиційними видами діяльності сприяє гармонійному розвитку та мінімізує ризики негативного впливу цифрових технологій. Розвиток цифрової грамотності серед дітей є одним із ключових аспектів оптимізації взаємодії з технологіями. Діти молодшого шкільного віку мають навчатися не лише основам користування гаджетами, а й розумінню їхніх можливостей та обмежень. Цифрова грамотність охоплює здатність критично оцінювати інформацію, аналізувати джерела та уникати маніпулятивного контенту. Батьки та вчителі можуть сприяти цьому процесу, інтегруючи навчальні завдання, що розвивають інформаційну культуру дитини[37, с. 349-354].

Екологія цифрового середовища відіграє значну роль у збереженні психоемоційного здоров'я дітей. Якість контенту, який вони споживають, визначає не лише їхні знання, а й емоційний стан. Надлишок агресивного або надмірно збуджуючого контенту може викликати підвищену тривожність, а добір якісних матеріалів сприяє гармонійному розвитку. Батьки повинні приділяти увагу тому, як їхня дитина реагує на різні види цифрового контенту, коригуючи його відповідно до її потреб.

Соціалізація у цифровому середовищі потребує особливого підходу, оскільки діти часто взаємодіють не лише з друзями, а й з незнайомими людьми. Навчання правилам онлайн-комунікації допомагає уникнути конфліктних ситуацій, кібербулінгу та інших ризиків. Важливо пояснювати дитині значення цифрового етикету, зокрема правила спілкування у соціальних мережах, месенджерах та онлайн-іграх. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до власних дій у цифровому просторі.

Рівень саморегуляції у дітей безпосередньо впливає на їхню здатність контролювати використання цифрових технологій. Впровадження методів, що допомагають розвивати навички самоконтролю, може значно покращити ситуацію. Використання режиму «цифрового детоксу», коли дитина свідомо обирає час без гаджетів, сприяє формуванню усвідомленого підходу до їхнього використання.

Також варто навчати дітей простим технікам зняття напруги, таким як дихальні вправи чи фізична активність. Участь батьків у цифровій активності дітей має значний вплив на якість взаємодії з технологіями. Спільне використання навчальних додатків, інтерактивних ігор або перегляд освітнього контенту допомагає батькам краще розуміти інтереси дитини та контролювати характер споживаної інформації. Такий підхід не лише підсилює зв'язок між дитиною та батьками, а й допомагає уникати можливих ризиків[38, с. 155].

Формування здорових звичок у використанні цифрових пристроїв допомагає запобігати негативним наслідкам тривалого екранного часу. Важливо створювати умови, у яких дитина не буде постійно залежати від гаджетів, наприклад, організовуючи сімейні активності без використання цифрових пристроїв. Альтернативні заняття, такі як спорт, читання або творчі хобі, сприяють збереженню балансу між цифровим та реальним світом. Розвиток навичок тайм-менеджменту допомагає дітям ефективніше розподіляти свій час між навчанням, відпочинком та цифровими активностями. Використання спеціальних додатків або традиційних розкладів сприяє формуванню відповідального ставлення до власного часу. Батьки можуть допомагати дітям складати щоденні плани, що включають не лише використання цифрових пристроїв, а й інші активності.

Дослідження показують, що наявність цифрових пристроїв у кімнаті дитини впливає на її якість сну та загальне самопочуття. Відсутність гаджетів у спальні сприяє покращенню режиму сну, зменшенню рівня стресу та підвищенню концентрації уваги протягом дня. Батьки можуть впроваджувати практику «зони без гаджетів», яка дозволяє створити сприятливі умови для відпочинку та відновлення. Підтримка балансу між онлайн-активностями та живим спілкуванням сприяє гармонійному розвитку дитини. Особливо важливо заохочувати дітей до активного проведення часу з ровесниками у фізичному середовищі. Соціальна взаємодія поза цифровим простором допомагає розвивати емоційний інтелект, навички співпраці та розуміння невербальних сигналів[39].

Інтеграція цифрових технологій у освітнє середовище відкриває додаткові можливості для оптимізації їхнього впливу на дітей. Американські дослідники

Мішель Мазе та Джастін Річ розробили концепцію "технологічно збагаченого навчання", яке передбачає використання цифрових інструментів для підсилення, а не заміщення традиційних методів навчання. Відповідно до цього підходу, цифрові технології мають стимулювати активне дослідження, соціальну взаємодію та творче вирішення проблем. Особливо ефективними є проєкти, які поєднують цифрову та фізичну активність, наприклад, створення цифрових історій на основі реальних спостережень або використання доповненої реальності для дослідження навколишнього середовища. Такий інтегрований підхід дозволяє використовувати переваги цифрових технологій, одночасно мінімізуючи їхній потенційно негативний вплив на емоційний стан та поведінку дітей[50, с. 6795-6804].

Роль освіти у формуванні здорових цифрових звичок є визначальною. Шкільні програми можуть включати спеціальні курси або заняття, присвячені відповідальному використанню цифрових технологій. Інтеграція теми цифрової грамотності у навчальний процес допомагає дітям краще розуміти принципи безпечної роботи в інтернеті та зменшувати ризики, пов'язані з надмірним екранним часом.

Висновки до третього розділу

Аналіз особливостей емоційного стану та поведінки дітей молодшого шкільного віку у взаємодії з цифровими технологіями дозволив отримати значущі результати, які розкривають характерні закономірності та потенційні ризики. Другий розділ роботи був присвячений емпіричному дослідженню впливу цифрових технологій на психоемоційний стан дітей, методам оцінки їхніх емоційних проявів, а також характеристиці поведінкових реакцій у процесі взаємодії з гаджетами. Застосування комплексного підходу дозволило встановити взаємозв'язки між тривалістю цифрової активності, емоційною стабільністю та соціальною взаємодією дитини.

Організація емпіричного дослідження базувалася на системному підході, що включав анкетування батьків, спостереження за дітьми та використання

психодіагностичних методик. Анкета містила запитання, які дозволяли оцінити основні аспекти цифрової взаємодії дітей, включаючи тривалість використання гаджетів, реакції на їхню відсутність, а також емоційні та поведінкові прояви. Вибір методики Люшера як основного інструменту оцінки емоційного стану дітей пояснюється її високою ефективністю у визначенні рівня психоемоційного комфорту та напруги. Дослідження підтвердило, що тривале використання цифрових технологій може викликати емоційну лабільність, підвищену збудливість та навіть симптоми психологічного перевантаження.

Результати тесту Люшера показали, що вибір кольорів дітьми може корелювати з їхнім психоемоційним станом після використання гаджетів. Встановлено, що діти, які проводять за цифровими пристроями більше двох годин на день, частіше обирали кольори, що свідчать про тривожність або напруженість. Навпаки, помірне використання технологій супроводжувалося стабільними показниками емоційної рівноваги. Отримані дані підтверджують важливість регулювання екранного часу та необхідність контролю за контентом, з яким взаємодіють діти.

Методика експертної оцінки поведінкових проявів дозволила дослідити зміни у соціальній активності та реакціях дітей під впливом цифрових технологій. Батьки та фахівці зафіксували, що деякі діти демонструють зниження рівня соціальної взаємодії після тривалого використання гаджетів, що може свідчити про ризик формування залежності. Також виявлено, що у деяких випадках після закінчення цифрової активності діти проявляють роздратування або навіть агресивність, що свідчить про високу ступінь залученості у віртуальне середовище та труднощі з адаптацією до реального життя.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують значний вплив цифрових технологій на емоційний стан та поведінку дітей молодшого шкільного віку. Виявлені закономірності дозволяють зробити висновок про необхідність контролю екранного часу, створення безпечного цифрового середовища та впровадження методів емоційної регуляції. Дослідження також підкреслює важливість залучення батьків до процесу цифрової взаємодії дітей, що може

допомогти мінімізувати потенційні ризики та сприяти гармонійному розвитку в умовах сучасного технологічного середовища.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємодії дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями, їхнього емоційного стану та поведінки можна зробити наступні висновки.

Розгляд психологічних особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку показав, що цей період (7-10 років) є критичним для формування пізнавальних процесів, саморегуляції та соціальних навичок. Діти молодшого шкільного віку демонструють перехід від наочно-образного до словесно-логічного мислення, розвиток довільності психічних процесів та формування внутрішнього плану дій. У цьому віці відбувається активний розвиток префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції та самоконтроль. Емоційна сфера молодших школярів характеризується підвищеною чутливістю, схильністю до емоційного "зараження" та поступовим розвитком здатності до регуляції емоцій. Саме ці психологічні особливості визначають специфіку взаємодії дітей цього віку з цифровими технологіями та їхню вразливість до зовнішніх впливів.

Дослідження специфіки взаємодії дітей з цифровими технологіями в сучасному світі виявило, що сучасні діти є "цифровими аборигенами", які демонструють інтуїтивне розуміння цифрових інтерфейсів та високу адаптивність до нових технологій. Взаємодія з цифровими пристроями має багатоканальний та мультимодальний характер, що впливає на формування когнітивних патернів та розвиток уваги. Цифрове середовище створює специфічний контекст соціалізації, формує нові навички та компетенції, зокрема цифровий інтелект. Визначено, що характерною особливістю цифрової взаємодії є її ігровий характер, здатність викликати стан "поток" (повного занурення) та вплив на часову перспективу. Встановлено, що діти молодшого шкільного віку використовують різноманітні цифрові пристрої (смартфони, планшети, комп'ютери) як для розваг, так і для навчання, причому характер цієї взаємодії суттєво впливає на їхній психологічний розвиток.

Аналіз впливу цифрових технологій на психічний розвиток дитини показав його комплексний та суперечливий характер. Виявлено, що цифрові технології можуть як стимулювати розвиток пізнавальних процесів, так і викликати переривчасту увагу, поверхнєве мислення та зниження здатності до тривалої концентрації. Нейропсихологічні дослідження підтверджують формування специфічних патернів мозкової активності у дітей, які активно взаємодіють з цифровими технологіями. Встановлено, що цифрове середовище може впливати на розвиток емоційної сфери, вольових якостей, особистісної ідентичності та соціальних навичок дітей. З'ясовано, що вплив цифрових технологій на розвиток креативності та мовлення має подвійну природу і залежить від змісту, способу та тривалості використання цифрових пристроїв.

Визначення емоційних станів дітей під час використання цифрових пристроїв продемонструвало широкий спектр емоційних реакцій: від позитивних (радість, захоплення, задоволення) до негативних (роздратування, фрустрація, тривога). За результатами дослідження за методикою Люшера встановлено, що короткотривале використання розвивальних програм та додатків зазвичай викликає позитивні емоційні стани, тоді як тривале та неконтрольоване використання може призводити до емоційного виснаження та підвищеної збудливості. Виявлено феномен "емоційного парадоксу цифрових технологій", який полягає у контрасті між короткостроковими позитивними та потенційними довгостроковими негативними емоційними ефектами. Дослідження підтвердило, що особливо негативний вплив на емоційний стан має використання гаджетів перед сном, що пов'язано з порушенням циркадних ритмів та вироблення мелатоніну.

Дослідження поведінкових проявів, пов'язаних з цифровою активністю, виявило зміни в руховій активності, когнітивній залученості та соціальній комунікації дітей. Встановлено, що тривала взаємодія з цифровими пристроями може супроводжуватися зниженою фізичною активністю, м'язовим напруженням та погіршенням постави. Під час використання цифрових технологій діти часто досягають стану "поток", що характеризується втратою відчуття часу, зниженим реагуванням на зовнішні подразники та високою концентрацією уваги. За

результатами експертної оцінки поведінкових проявів визначено три групи дітей за типом взаємодії з цифровими технологіями: з адаптивним (42%), умовно адаптивним (35%) та дезадаптивним (23%) типом. Факторний аналіз дозволив виділити три ключові виміри поведінкових проявів: "цифрову залученість", "емоційну регуляцію" та "соціальну взаємодію".

Встановлення взаємозв'язку між тривалістю використання цифрових пристроїв і змінами в емоційному стані та поведінці дітей показало, що помірне використання (до 1-2 годин на день) зазвичай не викликає виражених негативних наслідків, тоді як тривале використання (понад 3 години) корелює з емоційною нестабільністю, зниженням уваги та проблемами з саморегуляцією. Виявлено, що не лише загальна тривалість, але й характер цифрової активності, час доби (особливо перед сном) та наявність перерв суттєво впливають на психоемоційний стан дітей. Дослідження показало, що інтенсивність використання гаджетів зростає у вихідні дні та під час канікул, що створює додаткові ризики для емоційного благополуччя. Встановлено, що роль батьківського контролю є ключовою у формуванні здорових цифрових звичок: діти, чиї батьки встановлюють чіткі правила та беруть участь у цифровій активності, демонструють більш стабільний емоційний стан та адаптивну поведінку.

Проведене емпіричне дослідження та аналіз його результатів дозволили сформулювати комплексні рекомендації щодо оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями. Розроблено концепцію "цифрової дієти", яка передбачає збалансоване включення різних типів цифрової активності та використання "цифрових перерв". Запропоновано індивідуалізований підхід до регулювання цифрової активності з урахуванням психологічних особливостей дітей. Сформульовано рекомендації щодо створення оптимального цифрового середовища, яке стимулює пізнавальний розвиток та мінімізує негативні емоційні та поведінкові прояви. Розроблено підходи до інтеграції цифрових технологій в освітнє середовище на основі концепції "технологічно збагаченого навчання". Визначено ефективні стратегії батьківського контролю, які включають встановлення часових обмежень, моніторинг контенту, спільне використання цифрових технологій та формування цифрової грамотності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що взаємодія дітей молодшого шкільного віку з цифровими технологіями має значний вплив на їхній емоційний стан і поведінку. Цей вплив залежить від тривалості використання, типу контенту, рівня батьківського контролю та індивідуальних особливостей дитини. Збалансоване та усвідомлене використання цифрових технологій може сприяти когнітивному розвитку та формуванню корисних навичок, тоді як надмірне та неконтрольоване використання створює ризики для психоемоційного благополуччя. Розроблені рекомендації можуть бути використані батьками, педагогами та психологами для оптимізації взаємодії дітей з цифровими технологіями та забезпечення їхнього гармонійного розвитку в умовах цифрового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Москаленко, В. В. Генетична теорія розвитку мислення Жана Піаже у соціально-психологічному контексті. Актуальні проблеми психології. 2020. № 12. С. 200-211.
2. Пророк, Н. В., Чекстере, О. Ю., Гнатюк, О. В. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Журнал сучасної психології. 2023. № 2. С. 29.
3. Вавілова, А. С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України. 2020. № 1. С. 140-144.
4. Кривонос, О. М., Котенко, О. Д. Використання цифрових технологій в освітньому процесі. Наука і техніка сьогодні. 2023. № 1(15). С. 161-176.
5. Інформаційно-комунікативних, С. Ф. О. Р. М. О. В. А. Н. О. С. Т. І. Зарубіжний досвід оцінювання рівня сформованості інформаційно-комунікативних компетентностей учнів. ББК 74.04 я73 П24. 2014. С. 184.
6. Канішевська, Л., Шахрай, В. Особливості виховання в школі і сім'ї в умовах цифровізації. Перспективи та інновації науки. 2022. № 4(9).
7. Петренко, С. С. Феномен сучасної людини у цифровому світі. 2024.
8. Росик, О. В. Цифрова технологія та її вплив на психічний розвиток дітей. 2023.
9. Greenfield, P. Online communication and adolescent relationships. The future of children. 2008. P. 119-146.
10. Athota, V. S. Why Mindset Matters in a Digital Age. Mind over Matter and Artificial Intelligence: Building Employee Mental Fitness for Organisational Success. 2021. P. 1-15.
11. Шевченко, І. М. Мовленнєвий розвиток дітей дошкільного віку. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2017. № 1(3). С. 165-174.

12. Балецька, Л. Когнітивна гнучкість особистості: діагностична репрезентативність. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2016. № 3.
13. Орап, М. О. Вплив інтернет ресурсів на змістові характеристики мовленнєвого досвіду дітей молодшого шкільного віку. 2020.
14. Доценко, Д. В. Особливості емоційних станів дітей молодшого шкільного віку, які навчаються за різними програмами початкової школи. Архів кваліфікаційних робіт (2019-2020÷ 2022-2023 н. р.). 2020.
15. Димитрова, Т. О. Психологічні особливості гаджет–адикції у дітей молодшого шкільного віку. 2024.
16. Пророк, Н. В. Війна і проблема надмірного залучення дітей до цифрового світу. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми». С. 64.
17. Вербовський, І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. Public Health Journal. 2024. № 6. С. 34-45.
18. Гуревич, Р. С., et al. Цифрова культура молодого покоління: як її формувати. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems. 2024. № 73. С. 14-29.
19. Дружбляк, М. В. Психологічні особливості підлітків зі схильністю до інтернет-залежності. 2024.
20. Тарасенко, А. Р. Психологічні аспекти інформаційної безпеки дитини в сучасному суспільстві. 2022.
21. Буров, О. Ю., Пінчук, О. П., Литвинова, С. Г. Імерсивні технології та цифрове навчання: вплив, можливості та пом'якшення ризику. 2024. С. 35-53.
22. Волошин, О. Вплив цифрових технологій на формування здоров'я школярів. Science progress in European countries: new concepts and modern solutions. 2019. С. 338.
23. Сухіх, А. С. Шляхи формування здоров'язбережувального складника цифрової компетентності учня. 2019. С. 88-90.

24. Рогальська-Яблонська, І. П. Сучасна учнівська молодь та її цифрова соціалізація. Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України. 2022. С. 146.
25. Важинський, С. Е., Щербак, Т. І. Методика та організація наукових досліджень. Суми : СумДПУ імені Макаренка, 2016.
26. Єсіпова, О., Карпенко, С. Організація експериментального дослідження. Вісник науки та освіти. 2022. № 5(5).
27. Платонова, А. Г., et al. Оцінка впливу роботи з електронними та паперовими підручниками на психологічний статус школярів за методом Люшера. Гігієна населених місць. 2013. № 61. С. 323-328.
28. Токарев, Д. В. Тенденції світосприймання школярів підлітково-юнацького віку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2015. № 5. С. 82-88.
29. Максименко, Ю., Фурман, А. А. Майбутнє проєктивних методик: рефлексія прихованих можливостей. Психологія і суспільство. 2017. № 3(69). С. 51-58.
30. Яцишина, А. М. Психологічні умови корекції емоційно-деструктивної поведінки дітей молодшого шкільного віку : дис. Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний університет імені КД Ушинського», 2021.
31. Біла, І. М. Діагностика здібностей дітей. Актуальні проблеми психології.-Том 4. Психологія розвитку дошкільника. 2017. № 13. С. 16-34.
32. Бернацька, О. Б. Стан виховання вчинкової самостійності учнів 9-12 років інтернатних закладів. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Серія: Педагогіка. 2014. № 245(233). С. 73-78.
33. Скиба, Ю. Класифікація методів педагогічних досліджень. Вища освіта України. 2016. № 2. С. 51-59.
34. Матвієнко, Є. В., Авраменко, У. В., Савчин, М. М. Супервізія в освіті та соціальних установах щодо використання цифрових технологій. Електронне наукове фахове видання "Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету". 2024. № 17. С. 79-95.

35. Коваленко, В. В., Мар'єнко, М. В., Сухіх, А. С. Використання цифрових технологій у процесі змішаного навчання в закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації. 2021.
36. Коваль, А. Діджиталізація публічного управління в сфері освіти: європейський та вітчизняний досвід. Наукові перспективи. 2021. № 10(16).
37. Левик, І. М. Забезпечення освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в умовах цифрового середовища. Збірник наукових праць Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії «Впровадження сучасних технологій в процесі забезпечення якісної підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти». 2024. С. 349-354.
38. Петренко, С. Оволодіння цифровою грамотністю і безпека дітей в цифровому просторі: актуалізація проблеми. *W trosce o rozwój i bezpieczeństwo dziecka we współczesnym świecie. Aspekty społeczno-prawne*. С. 155.
39. Суятинова, К. Партнерська взаємодія сім'я та закладу дошкільної освіти у процесі формування цифрової компетентості дошкільники. 2024.
40. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52, № 1. P. 1–26.
41. Merzenich M. M., Jenkins W. M., Johnston P., Schreiner C., Miller S. L., Tallal P. Temporal processing deficits of language-learning impaired children ameliorated by training. *Science*. 1996. Vol. 271, № 5245. P. 77–81.
42. Green C. S., Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games. *Current biology*. 2012. Vol. 22, № 6. P. R197–R206.
43. Schwebel D. C., Gaines J. Pediatric unintentional injury: Behavioral risk factors and implications for prevention. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2007. Vol. 28, № 3. P. 245–254.
44. Small G. W., Moody T. D., Siddarth P., Bookheimer S. Y. Your brain on Google: patterns of cerebral activation during internet searching. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2009. Vol. 17, № 2. P. 116–126.

45. Csikszentmihalyi M., Abuhamdeh S., Nakamura J. Flow. Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. 2014. P. 227–238.
46. Sacher-Boldewin D., Leverett E. The intelligent process lifecycle of active cyber defenders. Digital Threats: Research and Practice (DTRAP). 2022. Vol. 3, № 3. P. 1–17.
47. Rosen L. D. Me, MySpace, and I: Parenting the net generation. St. Martin's Press, 2007. 253 p.
48. Rheingold H. Net smart: How to thrive online. Mit Press, 2012.
49. Hart A. D., Frejd S. H. The digital invasion: how technology is shaping you and your relationships. Baker Books, 2013.
50. Boholano H. B., Olvido M. M. J., Cardona R. S., Visitacion P. B. G. Technology-enriched teaching in support of quality education in the 21st century skills. Solid State Technology. 2020. Vol. 63, № 5. P. 6795–6804.

ДОДАТКИ

Анкета для батьків/опікунів

Інструкція: Будь ласка, оберіть відповідь, яка найкраще відображає поведінку вашої дитини при взаємодії з цифровими технологіями (смартфон, планшет, комп'ютер, телевізор, ігрові консолі тощо).

Загальні дані

1. Вік дитини:

* 7 років

* 8 років

* 9 років

* 10 років

2. Стать дитини:

* Хлопчик

* Дівчинка

Час використання цифрових технологій

1. Скільки часу ваша дитина проводить за цифровими пристроями у будні?

* Менше 1 години

* 1–2 години

* 3–4 години

* Понад 4 години

2. Скільки часу ваша дитина проводить за цифровими пристроями у вихідні?

* Менше 1 години

* 1–2 години

- * 3–4 години
- * Понад 4 години

3. Як часто дитина використовує цифрові пристрої перед сном?

- * Ніколи
- * Іноді (1–2 рази на тиждень)
- * Часто (3–5 разів на тиждень)
- * Щодня

Вплив на емоційний стан

1. Як змінюється настрій дитини після використання цифрових пристроїв?

- * Покращується
- * Залишається без змін
- * Погіршується (стає дратівливою, знервованою)

2. Чи проявляє дитина агресію, якщо її попросити припинити використання цифрових пристроїв?

- * Ніколи
- * Іноді
- * Часто

3. Чи помічаєте ви у дитини ознаки втоми, головного болю або сухості очей після тривалого використання гаджетів?

- * Ніколи
- * Іноді
- * Часто

4. Як дитина реагує, якщо не має доступу до цифрових пристроїв?

- * Спокійно
- * Сумує, але швидко переключається на інші заняття

* Виявляє дратівливість або плаче

* Дуже нервує, влаштовує істерику

5. Чи стає дитина більш замкнутою після довгого використання гаджетів?

* Ні

* Так, але незначно

* Так, помітно

Вплив на поведінку та соціальну взаємодію

1. Чи віддає дитина перевагу цифровим пристроям замість ігор з друзями або активного відпочинку?

* Ніколи

* Іноді

* Часто

2. Чи використовує дитина цифрові пристрої під час прийому їжі?

* Ніколи

* Іноді

* Часто

3. Чи впливає використання цифрових технологій на навчання дитини (складнощі з увагою, концентрацією, зниження успішності)?

* Ні

* Так, незначно

* Так, значно

5. Як дитина реагує на заборону користування гаджетами?

* Спокійно

* Засмучується, але приймає

* Проявляє дратівливість

* Влаштовує істерики

6. Чи звертає дитина увагу на оточуючих, коли використовує цифрові пристрої?

* Так, завжди

* Іноді

* Ні, повністю занурюється у гаджети

Контроль з боку батьків

1. Чи встановлені у вас правила щодо використання цифрових пристроїв?

* Так, є чіткі правила

* Частково, але не завжди дотримуються

* Ні, немає обмежень

2. Чи обговорюєте ви з дитиною можливі ризики, пов'язані з використанням цифрових технологій (кібербезпека, залежність, вплив на здоров'я)?

* Так, регулярно

* Іноді

* Ні, ніколи

3. Чи використовує дитина цифрові пристрої без вашого контролю?

* Ніколи

* Іноді

* Часто

4. Чи встановлюєте ви часові обмеження на використання гаджетів?

* Так, суворо дотримуємося обмежень

* Так, але іноді дозволяємо довше

* Ні, дитина сама вирішує

5. Чи використовуєте ви цифрові технології разом із дитиною (наприклад, перегляд фільмів, освітні програми, ігри)?

* Так, регулярно

* Іноді

* Ні