

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ Західноукраїнський національний
університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

ФЕДИК Соломія Павлівна

**Емоційний інтелект як чинник успішності в навчанні та соціальної
адаптованості студентів / Emotional intelligence as a factor of academic
success and social adaptation of students**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗ-41
С. П. Федик

—
Науковий керівник:
к.філол.н, доцент,
О. М. Задорожна

—

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« ____ » _____ 2025 р.,
Завідувач кафедри
_____ А. Н. Гірняк

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Федик Соломія Павлівна. Емоційний інтелект як чинник успішності в навчанні та соціальної адаптованості студентів. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 Психологія. – Західноукраїнський національний університет. – 2025.

У бакалаврській роботі виконано аналіз основних теоретико-практичних підходів у вітчизняних та зарубіжних джерелах літератури щодо поняття *емоційний інтелект молоді*. Розкрито його роль як чинника успішності та адаптивної здатності, а також умови, що впливають на становлення й закріплення емоційного інтелекту в різних поколіннях молодих людей. Досліджено окремі чинники та умови формування емоційної сфери у студентів-медиків, зокрема, якості сну, рівнів тривожності, апатії, залежності від гаджетів. Наведено методики дослідження емоційної сфери та суб'єктивної оцінки соматичного стану, а також висвітлено спосіб обробки та аналізу результатів дослідження. Запропоновано програму вдосконалення емоційної стійкості для студентів, що включає вплив на прояви тривожності, апатії, оптимізує режим роботи з цифровими пристроями та зростанню мотивованості в умовах воєнного стану.

ANNOTATION

Fedyk Solomiya Pavlivna. Emotional Intelligence as a Factor of Academic Success and Social Adaptability of Students. – Manuscript.

A research on the education and qualification of the Bachelor's degree in 053 specialty«Psychology». – West Ukrainian National University. – 2025.

The bachelor's thesis analyzes key theoretical and practical approaches in both domestic and international literature concerning the role of emotional intelligence in youth. The study highlights emotional intelligence as a factor influencing academic success and adaptive abilities, as well as the conditions that affect its development and consolidation across different generations of young people. The research investigates specific factors and conditions influencing the emotional sphere of medical students, particularly sleep quality, anxiety levels, apathy, and gadget dependence. Methods for studying the emotional sphere and the subjective assessment of somatic status are presented, along with the approach to data processing and analysis. A program aimed at enhancing students' emotional resilience is proposed, focusing on reducing anxiety and apathy, optimizing the use of digital devices, and increasing motivation in the context of martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ.....	8
1.1. Поняття емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Фактори, що впливають на успішність та адаптацію здобувачів освіти	11
1.3. Рівень самосвідомості як маркер високого розвитку емоційного інтелекту рівня успішності.....	15
Висновок до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	20
2.1. Структура і зміст дослідження	20
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	22
2.2.1. Результати опитування за даними тесту емоційного інтелекту за Н. Холл.....	22
2.2.2. Результати опитування за даними інтегративного опитувальника Волоотовської Н. В.....	24
2.2.3. Встановлення кореляційних зав'язків між окремими характеристиками досліджуваних груп. Порівняння показників ЕІ залежно від уміння дозувати використання гаджетів, здатності аналізувати негативний досвід, академічної успішності, відчуття апатії.....	28
Висновок до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗРОБКА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	35
3.1. Завдання, які слід вирішити при тренуванні ЕІ у студентів.....	35
3.2. Програми тренінгу та вправи для розвитку ЕІ.....	36
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення мотивованості до навчання та зменшення негативного впливу цифрових пристроїв.....	39
Висновок до третього розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	
ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де зростає динаміка соціальних процесів, інформаційний потік постійно посилюється, а вимоги до особистості з боку суспільства й професійного середовища зростають, особливої актуальності набуває проблема адаптації молодих людей до нових соціальних умов. У цьому контексті дедалі більше уваги приділяється не лише академічним знанням, а й особистісним характеристикам, які визначають ефективність комунікації, емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Однією з таких характеристик є емоційний інтелект (EI).

Чим більше індивідуум розуміє власні емоції та підґрунтя вчинків людей навколо, тим легше досягається гармонія в особистому житті, а міжособистісні контакти, як і досягнення професійних цілей мають позитивні результати.

Особливо актуальним дослідження цієї теми стає в умовах перманентного рівня хронічного стресу, якими виявились вплив пандемії COVID-19 та повномасштабне вторгнення ворога та територію держави.

Специфіка емоційного стану та рівня інтелекту, пов'язаного із розпізнаванням цієї тонкої психологічної складової, активно вивчається вже не одне століття. Здатність проявляти та контролювати емоції вперше була описана на рівні темпераменту ще Гіпократом, однак далі доповнена знаннями про те, що тип вищої нервової діяльності грає вирішальну роль у домінуванні невротизму чи стриманості, таким чином формуючи сильний чи слабкий, врівноважений чи розбалансований психотип.

Першим термін «емоційний інтелект» (emotional intelligence) у науковий контекст увів психолог Michael Beldoch у 1964 році в розділі книги про емоційне вираження. Але широке визнання цей термін здобув завдяки роботам Peter Salovey та John D. Mayer у 1990 рік. Саме вони дали перше чітке визначення емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, регулювати й використовувати емоції як власні, так і чужі. Їхнім талановитим наступником став Daniel Goleman, що завдяки бестселеру

«Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ», 1995 р.) поняття стало популярним у суспільстві, освіті, менеджменті й психології. У вітчизняній науці багато науковців теж досліджують цю тему – серед них цікавими видаються праці таких дослідників: Т. Яценко, О. Лузан, Л. Чуприкової, О. Тихомирової,

Розвиток цивілізації та суспільства призводить до появи в житті людини багатьох елементів науково-технічного прогресу, проте далеко не кожна людина, котра має всі матеріальні блага, відчувається щасливою. Можна мати достатньо рухової активності, правильно харчуватись, очолювати великі колективи, а попри це не відчувати задоволеності від життя – так само, як і не відчувати його, маючи відмінні успіхи в навчанні. Для студентів, які знаходяться на етапі активного формування особистості, професійного становлення та входження в нові соціальні ролі, розвиток емоційного інтелекту є критично важливим. Від його рівня значною мірою залежить не лише академічна успішність, а й здатність до саморегуляції, формування зрілих соціальних зв'язків, подолання кризових ситуацій, адаптація до умов дистанційного навчання чи зовнішніх стресових чинників, таких як соціальна нестабільність чи воєнні дії.

Актуальність обраної теми зумовлена потребою у дослідженні особливостей емоційної сфери студентської молоді, зокрема в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження. Вибір теми дослідження «Емоційний інтелект як чинник успішності в навчанні та соціальної адаптованості студентів» зумовлений соціальною, економічною та медичною значущістю проблеми та необхідністю подальшого вивчення її стосовно теоретичних та дослідницьких ініціатив.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект студентів та його зв'язок із академічною успішністю й соціальною адаптованістю.

Предмет дослідження: фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту в студентів-медиків.

Мета дослідження: дослідити провідні особливості та прояви емоційного інтелекту сучасних молодих людей та їхній вплив на академічну успішність та соціальні навички.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити концептуальні підходи до трактування поняття «емоційний інтелект»;
- 2) Встановити основні чинники, що беруть участь в емоційному розвитку сучасної молоді;
- 3) Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту серед студентів;
- 4) Дослідити вплив емоційного інтелекту на соціальну адаптацію студентів та їхню академічну успішність;
- 5) Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту середовищі сучасної молоді

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукових джерел; дедуктивний метод (виведення логічних висновків чи прогнозів на основі створених гіпотез);
- емпіричні: стандартизоване, цілеспрямоване спостереження, опитування студентської молоді, узагальнення характеристик емоційного інтелекту молоді;
- кількісна оцінка та якісне опрацювання результатів психодіагностичного дослідження;
- інтепретаційний метод, що включає пояснення та встановлення зв'язків між досліджуваними явищами.

База дослідження. Дослідження емоційного інтелекту в молоді здійснювалось шляхом заповнення кількох варіантів гугл форм, що охоплювали різні підходи до оцінки ЕІ та його зв'язку з академічною успішністю.

Наукова новизна і теоретичне значення: Уперше здійснено комплексне дослідження рівня емоційного інтелекту студентів-медиків з

урахуванням таких факторів, як якість сну, рівень тривожності, апатії та залежність від гаджетів, що дозволило виявити їхній взаємозв'язок і визначити вплив названих чинників на емоційну саморегуляцію та навчальну успішність.

Обґрунтовано вплив емоційного інтелекту як чинника не лише академічної результативності, але й соціальної адаптованості студентської молоді в умовах підвищеного соціального й емоційного навантаження, зокрема в контексті воєнного стану.

Розроблено авторську програму психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості студентів, яка поєднує в собі елементи роботи з тривожністю, корекцію режиму користування гаджетами, формування самомотивації та емпатії — з урахуванням сучасних викликів студентського середовища.

Адаптовано методику діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) до цілей дослідження молоді медичного профілю, що дозволило деталізовано вивчити особливості кожного компоненту ЕІ у контексті особистісних змін студентів.

Практичне значення: удосконалено підходи до виявлення зв'язків між емоційним інтелектом та факторами суб'єктивного самопочуття, що може бути корисним для практичної роботи психологів у закладах вищої освіти. Оскільки майбутні фахівці медичної сфери повинні володіти вираженою емоційною стійкістю, аби емпатія не стала причиною емоційного вигорання, вони повинні бути зацікавлені в якомога більш ранньому розумінні змін свого психосоматичного стану.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також списку використаної літератури (30 позицій) та Здобатків. Обсяг основного тексту – 44 сторінки. Загальний обсяг роботи – 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

1.1. Поняття емоційного інтелекту в психологічних дослідженнях

Визначення та концепції емоційного інтелекту (Маєр і Саловей, Гоулман, Бар-Он). Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект (ЕІ) став предметом численних наукових досліджень, оскільки саме він розглядається як важлива складова успішної міжособистісної взаємодії, ефективної саморегуляції та особистісного зростання. Термін ЕІ був введений Пітером Саловейом та Джоном Маєром у 1990 році, які визначили його як здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність отримувати доступ до почуттів для сприяння мисленню; розуміти емоції та емоційні знання, а також регулювати емоції задля емоційного та інтелектуального розвитку [1].

Згодом поняття ЕІ було популяризоване та розширене Деніелом Гоулманом, який акцентував увагу на його прикладному значенні у професійній діяльності та соціальному житті. У своїй моделі Гоулман виділив п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: емоційне усвідомлення (самосвідомість), саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [2]. Такий підхід виводить емоційний інтелект за межі суто когнітивної компетенції і розглядає його як цілісну систему емоційно-соціальних здібностей. Ще одну важливу модель запропонував Рувен Бар-Он, який представив ЕІ як комплексну сукупність некогнітивних здібностей, знань і навичок, що впливають на здатність індивіда успішно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища. Модель Бар-Она складається із п'яти загальних сфер: внутрішньоособистісна сфера (самоусвідомлення, самоповага, самореалізація), міжособистісна сфера (емпатія, міжособистісні стосунки), адаптаційні здібності (вирішення проблем, реалістичність), стресостійкість та загальний настрій [3].

Відтак, незважаючи на відмінності в підходах, більшість авторів погоджуються з тим, що емоційний інтелект є багатовимірною конструкцією, яка охоплює як внутрішню здатність особистості до емоційного самопізнання, так і її ефективність у соціальній взаємодії.

Для глибшого усвідомлення компонентів ЕІ соціальні психологи Джон Майєр, Девід Карузо та Пітер Саловей сформулювали його базову модель, яка включає: здатність розпізнавати, інтерпретувати та виражати емоції – як власні, так і чужі (у вербальній і невербальній формі); уміння керувати власними емоціями, а за потреби – впливати на емоційний стан інших; ефективне використання емоцій для досягнення особистих і соціальних цілей: зокрема, у розвитку креативності, здатності до концентрації, гнучкості мислення та збереження мотивації. Вони були не єдиними, кого зацікавила ця актуальна тема, тому підсумовуючи основні підходи до аналізу ЕІ, виділимо компоненти кожного з трьох основних підходів.

У порівняльній таблиці представлено три основні моделі ЕІ, кожна з яких пропонує унікальний підхід до визначення та оцінки цього явища. Модель Саловея і Маєра акцентує увагу на емоційних здібностях, таких як сприйняття, розуміння та управління емоціями, що пов'язані з когнітивною обробкою емоційної інформації. Гоулман, у свою чергу, вводить більш інтегрований підхід, поєднуючи емоційні та соціальні компетенції, що робить його модель більш орієнтованою на практичне застосування в професійному та соціальному контекстах. Модель Бар-Она підкреслює важливість особистісних рис і соціальних навичок, таких як самосвідомість, емпатія та стресостійкість, що допомагають людині адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Порівняльна таблиця моделей емоційного інтелекту

Критерій	Саловей і Маср	Гоулман	Бар-Он
Тип моделі	Модель здібностей	Змішана модель	Модель особистісних рис
Основний акцент	Обробка емоційної інформації	Емоційні та соціальні компетенції	Емоційні та соціальні риси
Компоненти	Сприйняття, розуміння, управління емоціями	Самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички	Внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптаційні, стресостійкість, загальний настрій
Оцінювання	Тест на завдання (MSCEIT)	Самооцінювання, 360-градусне оцінювання	Опитувальник (EQ-i)
Цільове застосування	Академічне, теоретичне	Практичне (бізнес, освіта)	Психологічне консультування, саморозвиток
Критика	Може бути складним для вимірювання; вузьке трактування	Суб'єктивність оцінювання, широта визначення	Розмитість меж з іншими особистісними рисами

Структура емоційного інтелекту. Аналіз опрацьованих джерел засвідчив, що модель ЕІ Д. Гоулмана видається максимально чіткою для практичного застосування як у професійній діяльності, так і в соціальних взаємодіях та в особистісному зростанні. Також саме ці компоненти, на нашу думку, є найбільш універсальними для більшості моделей ЕІ, описуючи ключові аспекти впливу емоцій на поведінку і загальний добробут людини. Отож, за Гоулманом виокремлюємо наступні компоненти:

1. Емоційне усвідомлення – здатність ідентифікувати власні емоції, розпізнавати їхню інтенсивність та причини.
2. Саморегуляція – здатність керувати власними емоціями, знижувати вплив імпульсивних реакцій, зберігати внутрішню рівновагу.

3. Мотивація – внутрішній драйв для досягнення цілей, уміння долати труднощі, зберігаючи позитивні емоційні орієнтири.

4. Емпатія – здатність розуміти емоційний стан інших людей, емоційна чутливість до потреб оточення.

5. Соціальні навички – уміння ефективно будувати стосунки, взаємодіяти, вирішувати конфлікти та працювати в команді.

Ці компоненти взаємопов'язані та формують базу для гармонійного функціонування особистості в різних сферах життя, зокрема в умовах швидкозмінного соціального середовища, що є особливо актуальним для молоді в сучасному суспільстві.

1.2. Фактори, що впливають на успішність та адаптацію сучасних здобувачів освіти

Враховуючи поширений ефект цифровізації, що зростає з кожним роком, ми вирішили проаналізувати фактори успішності та адаптації здобувачів освіти із погляду особливості покоління Z. Покоління Z (народжене приблизно з 1997 по 2012 рік) виросло в епоху швидкого розвитку цифрових технологій та Інтернету, маючи доступ до мобільних пристроїв і соціальних мереж з раннього віку. Спостерігаємо повновартісну інтеграцію цифрових технологій у повсякденне життя та процес навчання респондентів. Однак з точки зору впливу на психофізіологічні показники і особливу роль ЕІ у їхньому житті, є ряд тривожних впливів, які проаналізовано далі.

1. Фактори успішності та адаптації здобувачів освіти покоління Z

1) Психологічні фактори:

А) Мотивація: представники покоління Z часто мають високий рівень внутрішньої мотивації, особливо коли бачать у навчанні особистий сенс та соціальну значущість діяльності [5]. Це сприяє їхній академічній самореалізації та навчальним досягненням;

Б) Емоційне благополуччя і тривожність: сучасні дослідження фіксують у молоді Z підвищені показники стресу, тривоги та депресії. Близько половини опитаних представників покоління Z відчують помірну або високу тривогу, а понад 50% – помірну або сильну депресію[6]. Постійне емоційне навантаження та перевантаження інформацією можуть погіршувати їхню концентрацію і адаптивні ресурси;

В) Самооцінка: адекватна самооцінка сприяє успішній саморегуляції в навчанні та стійкості перед труднощами. Низька самооцінка, навпаки, може призводити до невпевненості й зниження успішності, вимагаючи спеціальних психологічних інтервенцій та підтримки.

2) Соціальні фактори

А) Родина: залученість батьків до освітнього процесу істотно підвищує успішність і адаптацію студентів. Дослідження показують, що активна підтримка батьків (створення сприятливого домашнього освітнього середовища, обговорення навчання та участь у заходах) асоціюється з кращими оцінками, поведінкою та соціальною адаптацією [7]. Водночас надмірний контроль («хелікоптерне батьківство») може обмежувати автономію та збільшувати тривожність молоді;

Б) Однолітки: підтримка друзів та колег є важливим ресурсом адаптації. Перцептивна підтримка однолітків допомагає зменшити академічний тиск та розвинути відчуття академічної надії і професійної ідентичності, що позитивно впливає на адаптацію до коледжу чи університету [8]. Водночас груповий тиск може спричиняти конфлікти інтересів або схилати до ризикованої поведінки, якщо цінності групи не збігаються з освітніми цілями студента;

В) Соціальні мережі: мережеві платформи є подвійною зброєю: з одного боку, забезпечують соціальну підтримку, обмін інформацією та самоідентифікацію, а з іншого – сприяють феномену «FOMO» (страху пропустити новини) і зростанню тривожності [9]. Підтримка онлайн-спільнот може зменшувати відчуття самотності, але постійне порівняння з

«ідеальними» образами в соцмережах часто призводить до стресу і вигорання.

3) Фактори освітнього середовища

А) Інтерактивні технології: покоління Z росте з мультимедіа й цифровими сервісами, тому успішне навчання для них – це інтерактивний і практичний процес. Активні методи (проектне навчання, групові дискусії, тестування в реальному часі) та використання штучного інтелекту суттєво підвищують залученість учнів і автономію їхнього навчання[10]. При цьому важливо поєднувати технології з підтримкою викладача, щоб уникнути надмірної залежності від алгоритмів;

Б) Гнучкість навчання: представники покоління Z очікують персоналізованого і гнучкого підходу. Пандемія COVID-19 показала, що цифрові інструменти та онлайн-платформи мають забезпечувати безперервність навчання в будь-яких умовах. Надійна техінфраструктура та адаптивні навчальні траєкторії допомагають зменшити стрес від змін і відповідають їхнім очікуванням[11]. Студенти цінують можливість поєднувати офлайн- та онлайн-заняття, самостійно планувати темпи опанування матеріалу і використовувати додаткові цифрові ресурси;

В) Зміна ролі викладача: замість традиційного лектора сучасний викладач має виступати фасилітатором і ментором. Підтримка вміння самоорганізації, емоційна підтримка і налаштування на сучасну роль наставника стають ключовими. Викладачі, які вміють стимулювати критичне мислення й емоційну підтримку, краще допомагають представникам покоління Z адаптуватись до вимог навчання.

4) Культурні та економічні чинники:

А) Глобалізація: відкритий доступ до світових інформаційних ресурсів і культурних зразків розширює кругозір студентів, але водночас посилює конкуренцію на ринку праці та навчання. Молодь змушена враховувати глобальні стандарти, знання іноземних мов та конкурентні переваги при виборі кар'єрного шляху;

Б) Інформаційне перевантаження: постійний потік новин, онлайн-освіта та соціальні мережі створюють хронічний інформаційний стрес. Надмірне навантаження інформацією спричиняє відчуття тривоги, сплески емоційної втоми та «виснаження», особливо в умовах цілодобової доступності відомостей[12]. Це може знижувати концентрацію, мотивацію та якість освітніх результатів;

В) Фінансова нестабільність: економічні виклики (інфляція, коливання ринку праці, пандемічні кризи) збільшують невизначеність у молоді щодо майбутніх фінансів. Так, близько 30% молодих людей покоління Z не відчують фінансової безпеки, а майже 60% живуть «від зарплати до зарплати»[13]. Через скарги про вартість проживання та боргове навантаження можуть виникати додаткові стреси, що відволікають від навчання і знижують академічні успіхи.

Г) Цифрові чинники. Використання гаджетів: сучасні студенти постійно працюють зі смартфонами, планшетами та ноутбуками. Ці гаджети відкривають доступ до освітніх платформ та інструментів будь-де, будь-коли, але також є потужним відволікаючим чинником (ігри, соцмережі, розваги). Навички самоконтролю в цифровому середовищі та встановлення обмежень часу екрана відіграють тут важливу роль;

Д) Дистанційне та змішане навчання: онлайн-заняття стали звичним способом отримання знань, але вони несуть свої психологічні виклики. Наприклад, студенти покоління Z, хоч і добре освоїли серфінг інтернетом під час онлайн-навчання, часто відчували підвищену тривогу під час відеодискусій чи через страх неправильного тлумачення письмової комунікації[14]. Підтримка навичок ефективного спілкування в мережі і зручні інструменти відеозв'язку допомагають знизити ці побоювання.

Е) Інтернет-залежність: постійний доступ до Інтернету та соціальних медіа створює ризик адиктивної поведінки. Зловживання онлайн-активностями може призводити до відчуження, погіршення сну й зниження продуктивності. У поєднанні з інформаційним перевантаженням це впливає

на навчання: відволікає увагу, зменшує глибину опанування матеріалу та підвищує вразливість до стресу[15].

Саме тому емоційний інтелект повинен активно популяризуватись як інструмент адаптації. З огляду на перелічені виклики, розвиток ЕІ є ключовим ресурсом для покоління Z. ЕІ, здатність усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших – ключ до успіху у кожному поколінні, який часто набувається з досвідом. Наукові дослідження демонструють, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з покращеним психоемоційним благополуччям та академічною успішністю [16].

Зокрема, стратегічні емоційні компетенції (уміння аналізувати й регулювати емоції) у студентів позитивно пов'язані з кращою адаптацією до освітнього середовища та високою академічною успішністю [17]. Відтак програми розвитку ЕІ (тренінги з емоційної регуляції, емпатії, самосвідомості) можуть стати ефективним інструментом подолання стресу і бар'єрів адаптації, сприяючи кращим навчальним результатам покоління Z [18].

1.3.Рівень самосвідомості як маркер високого розвитку емоційного інтелекту рівня успішності

Важливо розуміти, що є величезна кількість методик, як підвищити рівень емпатії, комунікабельності та самосвідомості тощо. Їх не можна вважати надбанням когось окремого із психотерапевтів чи психологів, при цьому кожен із методів може бути найбільш актуальним для конкретного індивідуума, виходячи із його власних потреб та рівня психоемоційного розвитку. Крім того, у східних і західних традиціях інтерпретації людської особистості є особливості щодо глибини занурення у власні переживання, що є результатом історичних напрацювань – тисячолітніх традицій конкретного суспільства.

Якщо для перших двох характеристик ЕІ – емпатії та комунікабельності – рушієм розвитку є такі види діяльності як спілкування і вихід із «зони комфорту», а також волонтерство, опіка над уразливими верствами населення чи піклування про тварин, то самосвідомість часто залишається поза увагою надмірно зайнятого і перевантаженого завданнями населення.

Самосвідомість є основоположною складовою ЕІ, що забезпечує здатність індивіда не лише усвідомлювати власні емоції, а й розуміти, як вони впливають на його поведінку та взаємодію з оточенням. Високий рівень самосвідомості сприяє емоційному благополуччю, покращує здатність до саморегуляції та є важливим чинником успішності в навчанні, особливо в умовах високої академічної напруги. Студенти, які володіють розвиненою самосвідомістю, мають більші можливості для ефективної адаптації до освітнього процесу, оскільки вони здатні чітко оцінювати свої сильні та слабкі якості, а також розуміють, як їхні емоційні стани можуть впливати на результати навчання.

Дослідження Liu & Huang [19] виявило, що психологічний капітал (PsyCap), зокрема надія та самоефективність, позитивно впливає на академічну успішність студентів. Автономна мотивація виступає медіатором у цьому зв'язку, що свідчить про важливість внутрішніх ресурсів для досягнення високих результатів у навчанні. Така здатність позитивно впливає на їхню академічну успішність, оскільки вони можуть ефективно планувати свої освітні завдання та регулювати емоційні перепади під час навчання. В іншому дослідженні обговорено значення саморегульованого навчання (SRL) для академічної успішності студентів. Розвиток навичок саморегуляції сприяє підвищенню мотивації, ефективному управлінню часом та зменшенню стресу, що є ключовими факторами для досягнення успіху на шляху до освітньої мети [20]. Важливо це також і у контексті змінюваного навчального середовища, якому властиві високий рівень стресу та інформаційного перевантаження. Поки що небагато досліджень на цю тему,

однак є інформація про те, що хоча студенти активно використовують цифрові технології, вони рідко застосовують їх для планування, організації та контролю власного навчання. Зокрема, лише 11,86% студентів демонстрували високий рівень саморегуляції у процесі використання технологій для навчання [21].

Водночас, варто зазначити, що різні культурні контексти можуть суттєво впливати на розвиток самосвідомості. Наприклад, у східних культурах самосвідомість тісно пов'язана з концепцією гармонії між особистістю та суспільством. У таких культурах, як китайська, японська та інші азійські традиції, акцентовано на соціальній відповідальності, колективізму і співіснуванні з іншими, що змушує індивідумів більше замислюватися над своїм місцем у суспільстві та взаємодії з ним. У цих культурах самосвідомість розвивається через процеси інтроспекції та рефлексії, але вона часто має колективістичний відтінок, де акцент робиться не тільки на внутрішньому сприйнятті власних емоцій, а й на впливі на інші.

У той час як у західних культурах, зокрема в США і Європі, розвиток самосвідомості часто пов'язаний з індивідуалізмом. Виходячи з філософії, яка акцентує увагу на самовираженні і досягненні особистих цілей, самосвідомість у таких контекстах більше орієнтована на розуміння та прийняття особистих емоцій і потреб. Західні теорії розвитку самосвідомості, як правило, фокусуються на індивідуальній автономії, особистісному розвитку та емоційному вираженні як способах самоідентифікації.

З одного боку ці факти важливо враховувати при розробці психологічних програм розвитку самосвідомості в навчальних закладах, а з іншого – західна, орієнтована на особисті досягнення та автономію культура останніми десятиліттями активно інтегрує елементи східних практик, таких як йога, медитація, дзен-буддизм та інші методи. Розуміння, що ці практики сприяють емоційній саморегуляції та розвитку самосвідомості, також свідчить і про розмивання культурних меж і зближення двох традицій, зокрема в контексті психічного та емоційного благополуччя [22].

Згадаємо ще одну структурну складову ЕІ – мотивацію. Вона часто пов'язана з внутрішніми цілями, цінностями та здатністю знаходити сенс навіть у рутинних діях; її можна підтримувати через постановку досяжних цілей, позитивне підкріплення й розвиток навичок самомотивації, особливо важливих в умовах високої конкуренції та інформаційного перенасичення. Роль ЕІ тут теж дуже важлива – постановка досяжних цілей та позитивне підкріплення сприяють підвищенню самомотивації, а задоволення базових психологічних потреб, які можуть супроводжувати навіть не дуже приємне чи складне завдання – сприятиме тому, що людина знайде сенс у виконуваних діях, навіть якщо вони є рутинними [23-26].

Щодо саморегуляції, як ключової складової емоційного інтелекту, то вона може бути розвинена через практики усвідомлення власних емоцій, зокрема завдяки технікам дихання, медитації, веденню емоційного щоденника чи участі в арттерапевтичних практиках. Ці методи допомагають не лише розпізнавати внутрішні стани, а й конструктивно на них реагувати. Наприклад, усе більше наукових досліджень підтверджують, що медитація є ефективним методом зниження рівня тривоги та стресу, а також покращує когнітивні функції та здатність до саморегуляції [27, 28]. Практика медитації усвідомленості гармонізує емоційний фон, зменшує стрес, що, у свою чергу, підвищує якість життя [29], також ряд інших досліджень вказують на позитивний вплив медитації на ЕІ: знижують тривожність, депресію та рівень стресу серед студентів [26].

Висновок до першого розділу

Аналіз літератури засвідчив, що існують різні формулювання сутності ЕІ, однак авторів теорій та систем об'єднує розуміння, що він включає обізнаність (пізнання та розуміння власних відчуттів) та здатність регулювати емоції.

Людина з розвиненим ЕІ, як правило, досягає успіху в різних сферах життя. Ознаками того, що варто приділити більше уваги власному

емоційному стану, можуть слугувати труднощі у спілкуванні, відсутність близьких друзів, нестача емоційного збагачення та нерозуміння, як будуються здорові соціальні взаємодії.

У середовищі молоді, що навчається, висновки вчених щодо ЕІ є дуже важливими, адже мова йде про «цифрові покоління» людей. Успішність та адаптація здобувачів освіти покоління Z визначаються комплексом психологічних, соціальних, освітніх, культурних, економічних і цифрових чинників. Соціальне середовище, зокрема підтримка родини та однолітків, а також вплив соціальних мереж, є вагомими адаптивними або травмувальними чинниками. Внутрішня мотивація, емоційне благополуччя та адекватна самооцінка сприяють академічній стійкості, тоді як стрес і тривожність можуть її підривати. Успішна інтеграція сучасних технологій в освітній процес, гнучкість навчання та нова роль викладача як ментора є вирішальними в умовах цифрової трансформації. Водночас глобалізація, інформаційне перевантаження та економічна нестабільність створюють додаткові виклики. Постійна присутність цифрових пристроїв і онлайн-навчання викликає аргументоване занепокоєння педагогів, а від молоді вимагає розвитку самоконтролю та навичок ефективної комунікації. Саме тому ключовим ресурсом адаптації виступає ЕІ: здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції є вирішальною для збереження психоемоційного балансу й досягнення високих результатів у навчанні.

Надзвичайно важливим компонентом ЕІ, що безпосередньо впливає на здатність особистості керувати власними емоціями, формувати ефективну поведінку та адаптуватися до складних умов, зокрема в освітньому середовищі, є самосвідомість. Згідно опрацьованої літератури, високий її рівень дозволяє студентам краще розуміти свої сильні й слабкі сторони, ефективніше регулювати емоції, підтримувати мотивацію та знижувати рівень стресу.

Психологічні дослідження підтверджують, що такі внутрішні ресурси, як надія, самоефективність і саморегуляція, сприяють академічному успіху,

особливо в умовах інформаційного перенавантаження. Попри широке використання цифрових технологій, лише незначна частка студентів застосовує їх для організації та контролю власного навчання, що вказує на потребу цілеспрямованої підтримки розвитку самосвідомості.

Варто також враховувати культурні особливості: у східних традиціях самосвідомість тісно пов'язана з соціальною гармонією та колективізмом, тоді як у західних – з індивідуалізмом і самореалізацією. Водночас, сучасна психологічна практика дедалі частіше інтегрує елементи східної філософії (медитація, усвідомленість, йога), які довели свою ефективність у зниженні стресу та покращенні емоційної регуляції, що вказує на поступове поєднання різних культурних підходів до розвитку ЕІ.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1. Структура і зміст дослідження

Нами було спроектовано та проведено емпіричне дослідження, метою якого стало виявлення провідних особливостей та прояви ЕІ сучасних молодих людей та їхній вплив на академічну успішність та соціальні навички.

До досліджуваної вибірки увійшли студенти початкових курсів кількох медичних вишів України. Усього взяло участь в дослідженні 90 студентів віком від 18 до 23 роки (хлопців та дівчат). Згідно із засадами біоетики дослідження проводились анонімно, учасники тільки вказували свою стать та вік.

Діагностувальний комплекс містив такі матеріали: 1)тест емоційного інтелекту Н. Холл;2) інтегративний тест Волотовської Н.В.

Проаналізовано джерела літератури на теми емоційного інтелекту, а також зв'язку між гаджетами та психосоматичними проявами їхнього впливу

Проведено аналіз анкет 90 студентів закладів медичної освіти (72 % жінок, 28 % чоловіків).

1. Тест «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (додаток А)

Мета: оцінити здатність особистості розуміти міжособистісні взаємини, що виявляються через емоції, а також уміння управляти власною емоційною сферою під час ухвалення рішень (визначення рівня емоційного інтелекту).

Методика передбачає опитувальник, що містить 30 тверджень (див. додаток А). Усі твердження згруповано за п'ятьма шкалами:

Шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

Шкала 2 – «Керування власними емоціями» (емоційна стійкість або лабільність);

Шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування емоційною поведінкою);

Шкала 4 – «Емпатія»;

Шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (уміння впливати на емоційний стан оточення).

Інструкція до виконання: респондентам пропонується оцінити кожне твердження, зазначивши праворуч цифру, що відображає ступінь згоди:

- повністю не згоден – -3 бали
- переважно не згоден – -2 бали
- частково не згоден – -1 бал
- частково згоден – +1 бал
- переважно згоден – +2 бали
- повністю згоден – +3 бали

Обробка результатів: підрахунок балів здійснюється згідно з ключем (додаток Б).

Інтерпретація результатів: рівні парціального ЕІ визначаються залежно від суми балів за кожною шкалою:

- 14 і більше – високий рівень;
- 8–13 – середній рівень;
- 7 і менше – низький рівень.

2. Інтегративний опитувальник містив ряд питань, що висвітлювали такі аспекти (додаток В):

1 Якість сну (адаптована версія Волотовської Н. Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI);

2. Рівень емоційно-соціальних навичок;

3. Суб'єктивну оцінку тривожності та депресивності;

4. Суб'єктивну характеристику академічної успішності;

5. Прив'язаність до цифрових пристроїв;

6. Емоційну стійкість.

Студентів поділили на 4 групи, в залежності від того, чи мали вони складнощі у запам'ятовуванні. До 1 групи увійшли студенти, що постійно відчували ці складнощі (14,6 %), до 2 групи – особи, яким часто було складно оперувати масивами інформації (26 %), до 3 групи – ті, які деколи відчували труднощі (34,4 %), до 4 групи – віднесено тих, хто практично не відчував складнощів у запам'ятовуванні (25 %). Методами описової статистики оцінено поєднання відомостей, отриманих від респондентів у названих групах. Кореляційні зв'язки вираховано у 2 групах. Для цього студенти, які відзначали труднощі в навчанні «рідко» або «деколи» були об'єднані в групу 1, а ті, хто скаржились «часто» або «постійно» – у групу 2.

3. Статистичне опрацювання зв'язку рівня емоційного інтелекту та академічної успішності. Для статистичного опрацювання результатів дослідження та виявлення можливого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та академічною успішністю здобувачів освіти було застосовано критерій незалежності χ^2 (хі-квадрат). Аналіз проводився за категоріальними змінними: рівень емоційного інтелекту (високий, середній, низький) та рівень академічної успішності (високий, середній, низький), а також із врахуванням додаткового групування за рівнем стресостійкості (стресостійкі, нестійкі до стресу, нейтральні). Очікувані значення частот для кожної з комірок контингентної таблиці обчислено відповідно до загальної формули для критерію χ^2 . Отримане значення χ^2 порівняно із критичним при рівні значущості $p = 0,05$. У випадку, якщо емпіричне значення перевищувало критичне, визнавалась наявність статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними. Це дозволяло зробити висновок про асоціацію між досліджуваними показниками.

2.2 Аналіз отриманих результатів

2.2.1. Результати опитування за даними тесту емоційного інтелекту за Н. Холл

Отримані результати респондентів, за методиками, були оброблені та

інтерпретовані згідно з ключами методик. Розглянемо результати респондентів детальніше. Почнемо із результатів, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати респондентів, за методикою «Діагностика
емоційного інтелекту» (Н.Холл)**

Рівень емоційного інтелекту за шкалою	Отримані бали, за шкалами та рівень емоційного інтелекту (середній рівень за групою %)				
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Високий	22	18	24	26	28
Середній	48	51	47	46	45
Низький	20	21	19	18	17

Згідно з таблицею 2.1, у діагностованій групі студентів медичних українських вишів, є такі характеристики:

1. Загальна тенденція

Найбільша частка учасників у всіх шкалах припадає на середній рівень емоційного інтелекту (від 45 до 51 осіб із 90). Це очікувано для непідготовленої вибірки – типово для студентів, молоді, хоча може бути властиво для широкої вибірки дорослих.

Високі показники (22–28 осіб) найчастіше фіксуються на шкалах:

Розпізнавання емоцій інших людей (28)

Емпатія (26)

Самотивація (24)

Це свідчить про загальну соціальну чутливість та здатність до афективної взаємодії, що може бути наслідком як виховання, так і тренуваних навичок.

2. Вразливі зони – шкали з найнижчим рівнем EI

Управління емоціями (21 осіб на низькому рівні);

Емоційна обізнаність (20 осіб). Такі показники діагностують проблеми з внутрішньою регуляцією, саморефлексією, усвідомленням власного стану.

Ці аспекти можуть впливати на схильність до апатії, вигорання, труднощів у навчанні, якщо не будуть розвинуті.

3. Порівняння шкал

Дисбаланс між високим рівнем розпізнавання чужих емоцій і відносно нижчим рівнем управління своїми засвідчує певну зовнішню спрямованість емоційного інтелекту: люди краще розуміють інших, ніж себе.

Це важлива особливість у молоді та підлітків.

4. Можливі напрями інтервенції

Групам з низьким рівнем ЕІ доцільно запропонувати:

- 1). Тренінги з емоційної грамотності,
- 2) Арттерапевтичні методики,
- 3) Автогенне тренування або майндфулнес-практики,
- 4) Роботу в психотерапевтичних або консультативних групах, спрямованих на розвиток саморефлексії.

2.2.2. Результати опитування за даними інтегративного опитувальника Волотовської Н.В.

У 55,2% опитуваних сон триває 7 – 8 годин на день, 33,3% сплять 5 – 6 годин, ще у 8,3% – менше 5 годин.

54,2% з опитуваних стверджують, що мають денну сонливість, 77,1% з яких пов'язують це з перевтомою. 38,5% засинають практично одразу, ті ж, кому потрібно більше часу зауважили відволікаючий вплив тривожних думок (64,6%), використання гаджетів перед сном (21,9%), зовнішній шум/світло (18,8%), кошмари в снах (9,4%).

Щодо часу, необхідного для засинання, то 43,8 % потребували 15 – 30 хвилин, а 38,5 % засинали майже одразу. Найчастішою причиною

утрудненого засинання були думки, що вирують у голові, що може свідчити про постійний рівень підвищеної тривожності.

Вивчення інструментів, які її знижують, буде корисним на наступних етапах нашого дослідження.

Після пробудження 41,7% не почуваються бадьорими, а інші 42,7 % вказують на залежність від кількості сну

Таблиця 2.2

Сон та звички використання гаджетів у групах 1 і 4, які відзначили постійні або спорадичні проблеми з пам'яттю

Група 1		Група 4	
Оцінка якості сну		Оцінка якості сну	
Чудово, зазвичай висипаюсь	7,7 %	Чудово, зазвичай висипаюсь	25 %
Непогано	46,2 %	Непогано	40 %
Не дуже добре	23,1 %	Не дуже добре	35 %
Жахливо	23,1 %	Жахливо	-

Ми встановили, що серед студентів, які мали постійно проблеми з пам'яттю, лише 7% зазначили, що чудово висипаються. Тоді як у групі 4, де порушення пам'яті були спорадичними – таких було значно більше – 25 %.

Таблиця 2.3

Частота використання гаджетів протягом дня

Група 1		Група 4	
2-4 год	15,4 %	2-4 год	10 %
4-6 год	15%	4-6 год	30 %
6-8 год	30,8%	6-8 год	20%
8-10 год	15,4%	8-10 год	40 %
10-12 год	15,4%	10-12 год	---
Більше 12 год	7,7 %	Більше 12 год	10 %

Що стосується тривалості використання гаджетів, то вона відіграла неоднозначну роль. 8-10 годин в день у групі студентів із хорошою пам'яттю – це доволі багато, однак в подальшому ми плануємо дослідити ефективність тайм-менеджменту у цих респондентів.

Таблиця 2.4

Час відкладення гаджетів перед сном

Група 1		Група 4	
Засинаю з ним	46 %	Засинаю з ним	25 %
За 15 хв	46 %	За 15 хв	50 %
За 30 хв	7,7 %	За 30 хв	25 %

Натомість показник зменшення контакту із джерелом стимуляції ЦНС, яким є блакитне світло електронних пристроїв, був явно виражений у групі 4.

Таблиця 2.5

Здатність легко впоратись зі своїми відчуттями

Група 1		Група 4	
Повністю згоден	23,1 %	Повністю згоден	10 %
Скоріше згоден	----	Скоріше згоден	40 %
Важко відповісти	7,7 %	Важко відповісти	30 %
Скоріше не згоден	46,2 %	Скоріше не згоден	15 %
Повністю не згоден	23,1 %	Повністю не згоден	---

Ряд питань, характеризував рівень емоційного інтелекту, зокрема, оцінюючи таке твердження, як уміння впоратись зі своїми негативними почуттями, то у групі 4 – 50 (10+40 %)% респондентів виявились більш емоційно стійкими.

Ще один важливий критерій, який є противагою мотивованості, умінню налаштовувати себе на продовження навчання, став показник відчуття апатії.

У групі 1 –38,5 % респондентів зазначили те, що відчують її часто, і ще 38,5 % – узагалі вказали, що відчують її постійно.

Таблиця 2.6

Поширеність апатії

Група 1		Група 4	
Рідко	15,5%	Рідко	48,8 %
Деколи	8,9%	Деколи	28,2 %
Часто	40%	Часто	11,1 %
Постійно	35,5%	Постійно	8,9 %
Не помічаю	-	Не помічаю	2,2 %

Апатія є одним із проявів депресивності. І тому в нашому адаптованому опитувальнику про зв'язок гаджетів із психоемоційним станом було питання про виникнення суїцидальних думок. Результати показали, що в групі 4 – такі думки виникали у 38,5 % опитаних, тоді як у групі 1 – у 20 % опитаних.

Таблиця 2.7

Суїцидальні думки

Група 1		Група 4	
Ніколи	53,8%	Ніколи	80 %
Інколи	38,5%	Інколи	20 %
Так, часто	7,7 %	Так, часто	-

Таблиця 2.8

Застосування додатків для моніторингу фізичного чи психічного здоров'я

Група 1		Група 4	
---------	--	---------	--

Так	7,7%	Так	10 %
Ні	84,6%	Ні	90 %

Що стосується популярності і розуміння важливості застосування додатків, які би покращили психічне здоров'я, то поки що вони ще не мають ні великого поширення, ні популярності.

2.3. Встановлення кореляційних зв'язків між окремими характеристиками досліджуваних груп. Порівняння даних ЕІ залежно від гаджетів, здатності аналізувати негативний досвід, академічної успішності, апатії

Таблиця 2.9

Зв'язок між стресостійкістю та часом користування гаджетами

Стресостійкість	Гаджети: більше запланованого	Гаджети: не більше запланованого	Усього
Нестійкі (46)	33	13	46
Стресостійкі (20)	17	4	21
Не визначились (23)	15	8	23
Усього	65	25	91

Очікувані значення (Е) для кожного показника обчислюємо за формулою для кожної з груп окремо (нестійких до стресу, стресостійких та нейтральних):

$$E = \frac{\text{сума по рядку} \times \text{сума по стовпцю}}{\text{загальна кількість}}$$

Після чого обчислювали χ^2 для кожної групи за формулою:

$\chi^2 = \sum E(O - E)^2$

$$\chi^2 = \sum E(O - E)^2$$

де О – спостережувані значення, а Е – очікувані значення.

Результат: Згідно з розрахунками $\chi^2 \approx 1.36$ і при ступенях свободи $df = 2$, критичне значення χ^2 для рівня значущості $\alpha = 0.05$ становить 5.99.

Оскільки обчислене значення χ^2 менше за критичне, $p > 0.05$, що вказує на статистично незначущий результат. Отже, ми не можемо зробити висновок, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та контролювати екранний час.

Таблиця 2.10

Зв'язок між стресостійкістю та здатністю аналізувати негативний досвід

Стресостійкість	Негативні емоції допомагають зрозуміти, що змінити	Негативні емоції не допомагають зрозуміти, що змінити	Не визначились	Усього
Нестійкі (46)	15	17	14	46
Стресостійкі (20)	11	3	7	21
Не визначились (23)	6	3	14	23
Усього	32	23	35	90

Наше обчислене значення $\chi^2 = 11.33$, що є більшим за критичне значення 9.488. Оскільки χ^2 більше критичного значення, це вказує на статистично значущий зв'язок між стресостійкістю та здатністю розуміти негативні емоції. Тому можемо зробити висновок, що існує значущий зв'язок між цими двома змінними.

Таблиця 2.11

Зв'язок між академічною успішністю та апатією

Наявність труднощів у навчанні	Поширеність апатії					
	Рідко	Деколи	Часто	Постійно	Немає	Усього
Рідко	18	1	-	1	-	20
Деколи	4	12	5	3	1	25
Часто	6	4	14	5	-	29
Постійно	1	-	4	11	-	16
Усього	29	17	23	20	1	90

Наше обчислене значення $\chi^2 = 17,7$, що є меншим за критичне значення 21.03. Оскільки χ^2 менше критичного значення, це вказує на відсутність статистично значущого зв'язку між наявністю труднощів у навчанні та поширеністю апатії. Тому можемо зробити висновок, що не існує значущого зв'язку між цими двома змінними.

Разом з тим, відсутність статистично значущого зв'язку між наявністю труднощів у навчанні та поширеністю апатії можна пояснити декількома факторами:

1). Складність взаємодії між змінними: труднощі у навчанні можуть бути наслідком багатьох факторів, таких як індивідуальні психологічні характеристики, соціальні умови, методи навчання чи фізіологічні аспекти. Тому зв'язок між труднощами у навчанні та апатією не завжди є очевидним, і на нього можуть впливати інші змінні, які не були враховані в цьому дослідженні.

2). Необхідність у додаткових змінних: Для виявлення сильнішого зв'язку між труднощами у навчанні та апатією, можливо, потрібно включити інші змінні, такі як рівень стресу, соціальна підтримка, наявність емоційних чи поведінкових розладів. Можливо, саме ці фактори відіграють більш значущу роль у розвитку апатії, ніж труднощі в навчанні.

3). Малі розміри вибірки або обмеження вибірки: хоча розмір вибірки в 90 осіб є достатньо значним для деяких аналізів, для точного виявлення кореляції в таких випадках може знадобитися ще більша вибірка або розширення даних з додатковими групами учасників. Це дозволить зменшити варіативність і підвищити точність статистичних висновків.

4). Теоретичні аспекти: Науково можна пояснити відсутність зв'язку тим, що апатія, хоча й може бути пов'язана з емоційним станом людини, не завжди корелює з навчальними труднощами. Наприклад, людина може мати проблеми з навчанням, але не відчувати апатії, якщо інші фактори (наприклад, мотивація або підтримка з боку оточення) сприяють їй долати ці труднощі. З іншого боку, апатія може бути спричинена іншими факторами,

такими як загальний емоційний фон, депресивні стани, або відсутність мотивації, що не обов'язково пов'язано з проблемами в навчанні.

5). Формулювання гіпотези: можливо, у гіпотезі дослідження було передбачено більш безпосередній зв'язок між труднощами у навчанні та апатією, який на практиці не виявився настільки явним. Це може вказувати на необхідність уточнення гіпотези або додаткове дослідження інших факторів, що можуть бути пов'язані з апатією.

Таблиця 2.12

Зв'язок між успішністю та здатністю аналізувати негативний досвід

Наявність труднощів у навчанні	Поширеність апатії			
	Негативні емоції допомагають зрозуміти, що змінити	Негативні емоції допомагають зрозуміти, що змінити	Не можу сказати	Усього
Рідко	20	5	0	25
Деколи	14	10	1	25
Часто	8	13	4	25
Постійно	4	9	2	15
Усього	46	37	7	

Наше обчислене значення $\chi^2 = 17.61$, що є більшим за критичне значення 12.592. Оскільки χ^2 перевищує критичне значення, ми відхиляємо нульову гіпотезу. Існує статистично значущий зв'язок між успішністю в навчанні та здатністю аналізувати негативний досвід. Це означає, що здатність осмислювати та використовувати негативні емоції пов'язана з частотою труднощів у навчанні.

Таким чином, студенти, що здатні аналізувати негативний досвід, – а саме: розуміли, чому виникають неприємні емоції, і що з ними робити – краще адаптуються, приймають ефективні рішення, вчаться на помилках, не уникають складностей, а шукають сенс у них. Це сприяє успішнішому навчанню: вони менше тривожаться, краще концентруються, ефективніше

регулюють поведінку, не опускають руки. Цей результат узгоджується з концепцією емоційного інтелекту (Mayer, Salovey, Caruso), де здатність розуміти, аналізувати і конструктивно використовувати негативні емоції є однією з ключових складових. Емоційно інтелектуальні люди краще справляються зі стресом, демонструють вищу навчальну мотивацію, кращі когнітивні стратегії та менше уникнення навчальних задач.

Висновок до другого розділу. Якість сну має тісний зв'язок із когнітивними функціями: студенти, які регулярно повідомляють про проблеми з пам'яттю, також частіше скаржаться на низьку якість сну або труднощі з засинанням.

У 55,2% опитуваних сон триває 7-8 годин на день, 33,3% сплять 5-6 годин, ще у 8,3% – менше 5 годин. 54,2% з опитуваних стверджують, що мають денну сонливість, 77,1% з яких пов'язують це з перевтомою. 38,5% засинають

практично одразу, ті ж, кому потрібно більше часу зауважили відволікаючий вплив тривожних думок (64,6%), використання гаджетів перед сном (21,9%), зовнішній шум/світло (18,8%), кошмари в снах (9,4%). Щодо часу необхідного для засинання – то 43,8 % потребували 15-30 хвилин, а 38,5 % засинали майже одразу. Найчастішою причиною утрудненого засинання були думки, що

крутяться в голові, що може вказувати на постійний рівень підвищеної тривожності.

Порушення сну є поширеним явищем серед студентської молоді: понад 41,7% опитаних не відчують бадьорості після пробудження, а інші 42,7 % вказують на залежність від кількості сну

Ми встановили, що серед студентів, які мали постійно проблеми з пам'яттю, лише 7% зазначили, що чудово висипаються. Тоді як у групі 4, де порушення пам'яті були спорадичними – таких було значно більше – 25 %.

Що стосується частоти використання гаджетів, то час використання

грав неоднозначну роль. Значна частина студентів, незалежно від стану пам'яті, проводить багато часу з гаджетами. Це може спричиняти додаткове когнітивне навантаження, однак для підтвердження причинно-наслідкових зв'язків необхідні подальші дослідження. Встановлено кореляцію між тривалістю використання цифрових пристроїв, особливо у вечірній час, і зниженням якості емоційного стану: студенти, які проводять більше часу за екранами, частіше мають труднощі зі сном, концентрацією та запам'ятовуванням. 8-10 годин в день у групі студентів із хорошою пам'яттю – це доволі багато, однак в подальшому ми плануємо дослідити ефективність тайм-менеджменту у цих респондентів. Натомість показник зменшення контакту із джерелом стимуляції ЦНС, яким є блакитне світло електронних пристроїв, був явно виражений у групі 4. Ще один важливий критерій, який є протиположним до мотивованості,

здатності налаштувати себе на продовження навчання, став показник відчуття

апатії. І тут у групі 1 – 38,5 % зазначили те, що відчувають її часто, і ще 38,5 %

- узагалі вказали, що мають її постійно. При цьому у групі 4 часто апатія часто виникає лише у 10 %, так само, як і у 10 % вона присутня постійно. Переважна ж більшість вказали, що це відчуття виникає у них рідко, або деколи.

Апатія є одним із проявом депресивності. І тому в нашому адаптованому опитувальнику про зв'язок гаджетів із психоемоційним станом було питання про виникнення суїцидальних думок. Результати показали, що в групі 4 – такі думки виникали у 38,5 % опитаних, тоді як у групі 1 – у 20 % опитаних.

Також було виявлено статистично значущий зв'язок між стресостійкістю та здатністю розуміти негативні емоції, а також статистично значущий зв'язок між успішністю в навчанні та здатністю аналізувати негативний досвід. Це означає, що здатність осмислювати та використовувати негативні емоції може зменшувати труднощі у навчанні.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Завдання, які слід вирішити, для тренування емоційного інтелекту у студентів

Як було зазначено в попередніх розділах, емоційний інтелект (ЕІ) є важливим аспектом психологічного розвитку людини, що дозволяє ефективно взаємодіяти з оточенням та досягати успіху в навчанні та особистому житті. Для покращення рівня емоційного інтелекту у студентів можна застосовувати такі методи та стратегії:

1. Навчання самосвідомості та емоційного розпізнавання

- *Техніки самоспостереження.* Студенти можуть вести емоційний щоденник, в якому відзначатимуть свої емоції протягом дня, що дозволяє зосередитись на своєму внутрішньому стані та зрозуміти, як емоції впливають на їхню поведінку та рішення.

- *Медитація та майднфулнес.* Практики уважності допомагають студентам краще усвідомлювати свої емоції в моменті та реагувати на них більш збалансовано.

2. Розвиток емоційної саморегуляції

- *Техніки релаксації.* Оскільки стрес є частим супутником студентського життя, вправи на зниження стресу, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація або йога, можуть допомогти у контролі емоцій.

- *Позитивне мислення та когнітивно-поведінкова терапія.* Використання стратегій для заміни негативних переконань на більш раціональні допомагає студентам краще справлятися з труднощами та емоційно важкими ситуаціями.

3. Розвиток емпатії

- *Групова робота та волонтерська діяльність.* Залучення студентів до групових проєктів чи волонтерських ініціатив сприяє розвитку здатності розуміти та підтримувати інших, що є важливим аспектом емпатії.

- *Практики активного слухання.* Вчення студентів слухати без переривань, намагаючись зрозуміти точку зору співрозмовника, дозволяє покращити міжособистісні стосунки та емоційну чутливість.

4. Покращення навичок соціальних взаємодій

- *Робота над комунікативними навичками.* Важливо навчати студентів ефективним способам вираження своїх емоцій та потреб, а також конструктивного вирішення конфліктів.

- *Розвиток командної роботи.* Сучасна освіта потребує спільної роботи, тому навчання співпраці, взаємоповаги та підтримки колег є ключовим для розвитку емоційного інтелекту.

5. Мотивація та цілеспрямованість

- *Цілеспрямовані проєкти.* Надання студентам можливості встановлювати особисті цілі та працювати над їх досягненням підвищує внутрішню мотивацію.

- *Визнання досягнень.* Важливо визнавати успіхи студентів, що не тільки підвищує їхню самооцінку, але й мотивує на подальший розвиток.

3.2. Програми тренінгу та вправи для розвитку ЕІ

Для розвитку ЕІ у студентів можна застосовувати різноманітні тренінгові програми та вправи, спрямовані на покращення конкретних аспектів ЕІ.

Зустріч 1. Самодіагностика і робота над умінням слухати власний психологічний стан. У тренінговій роботі ми пропонуємо застосування метафоричних карт.

Одним із ефективних інструментів розвитку емоційного інтелекту, зокрема – усвідомлення й регулювання емоцій, є метафоричні асоціативні карти (МАК). Це спеціально підібрані зображення (або словесні конструкції),

які стимулюють асоціативне мислення та дають змогу людині апелювати до власного досвіду, витіснених або неусвідомлених почуттів, глибинних переконань.

Під час роботи з метафоричними картами не існує «правильних» чи «неправильних» відповідей. Сам учасник тренінгу формулює зміст зображення, надає йому сенс, а отже – виявляє власну внутрішню картину світу. Саме тому МАК вважаються одним із найм'якіших і водночас глибоких інструментів у психології та арт-терапії.

На тренінгу планується використання таких форматів роботи з МАК:

Вибір карти, яка символізує поточний емоційний стан;

Порівняння двох карт: «я сьогодні» — «я в ресурсі»;

Робота в парах: опис і обговорення обраної метафори;

Побудова внутрішнього діалогу між картками («кризовий я» – «ресурсний я»).

Ці вправи сприяють глибшому усвідомленню емоцій, формуванню навігації в емоційному полі, а також розвитку навичок інтерпретації й символічного осмислення ситуацій.

Заняття 2. Розкриття уяви, робота над творчим потенціалом як засобом зняття емоційної напруги та пошуку внутрішніх ресурсів. З цією метою учасникам пропонується попрацювати над вправою «Моя внутрішня картина».

Ця вправа є продовженням метафоричного підходу, однак образ створюється не за зовнішнім стимулом (картою), а через внутрішню творчу візуалізацію. Учасникам пропонується заплющити очі, зосередитися на диханні, а потім відповісти на таке запитання: «Якби моя емоція сьогодні була краєвидом – що це був би за пейзаж?»

Можна дати додаткові підказки:

- Яка пора року?
- Який час доби?
- Яка температура повітря?

- Чи є там інші люди?
- Що відчуваєш, коли опиняєшся в цьому місці?

Після завершення уявної подорожі учасникам пропонується:

1. Намалювати цю «емоційну картину»;
2. Підписати її назвою емоції;
3. Обговорити: що в ній є підтримувальним? Що хочеться змінити?
4. Можна актуалізовувати особистісні ресурси – техніки арттерапії (щоб намалювати картину) або інформаційної візуалізації (створення зображення з допомогою ІІІ). Аналіз картини дасть змогу звернути увагу на аспекти емоційного фону, які потребують стабілізації.

5. Також можна попросити респондентів «намалювати» їхню «ідеальну» емоційну картину та в процесу аналізу звернути увагу на фактори, які допомагають стабілізувати емоційний фон. Порівняння зображень дасть змогу сформулювати траєкторію розвитку емоційного інтелекту, а отримані відомості можуть стати точкою розвитку.

Таким чином ця вправа не просто активізує уяву як засіб самодослідження, розвиває емоційну грамотність, а й створює особистісний ресурс (внутрішню опору) та формує «острівець безпеки» для подальших технік саморегуляції.

Заняття 3. Закріплення звички чути власні емоції та знайомство із окремими методами автогенної регуляції.

Вправа 1. «Мій емоційний щоденник: день у трьох кольорах» – розвиток навички усвідомлення та вербалізації емоцій

Хід роботи:

Учасникам роздають аркуші з трьома порожніми секторами (можна у вигляді кола, розділеного на три частини, або смуг). Кожен сектор символізує одну частину дня: ранок, день і вечір.

Завдання:

- 1) обрати по одному кольору, що символізує домінуючу емоцію в кожній частині доби;

2) коротко підписати: яку емоцію цей колір позначає; за бажанням можна додати одне речення: «Ця емоція виникла тому що...»

Мета вправи:

- формування щоденної емоційної рефлексії;
- розвиток кольорової асоціативності;
- поступове закріплення звички до емоційної самоспостережливості.

Вправа 2. «Моє місце сили» - знаходження внутрішньої опори як елемента саморегуляції

Хід роботи:

Учасникам пропонується коротка релаксація (2–3 хвилини), після якої тренер ставить запитання:

«Згадай місце, де тобі завжди було добре, безпечно, затишно. Це може бути реальна або вигадана локація. Яке це місце? Як виглядає? Що ти чуєш? Які запахи відчуваєш?

Після цього варто запропонувати такі активності:

- учасники малюють або описують своє «місце сили»;
- складають короткий текст (3–4 речення): що це місце дає мені зараз?

Мета вправи:

- 1) закріплення ресурсного стану;
- 2) розвиток навички опори на внутрішній образ у моменти стресу;
- 3) інтеграція позитивного досвіду в уяву й тіло.

Вправа 3. «Дихання емоціями» - тілесна практика регуляції через дихання та уяву

Хід роботи:

Ця вправа поєднує дихальні техніки з емоційним відтінком. Тренер пропонує:

- 1) обрати одну актуальну емоцію (напр., тривога, гнів, втома);

2) уявити її як форму, колір або рух (напр., куля в грудях, синій туман, стріла);

3) з кожним видихом —«видихати» цю емоцію уявно, змінюючи її колір, форму, віддаляючи її образ;

4) з кожним вдихом «вдихати» ресурс (світло, повітря, силу, спокій)

Мета вправи:

- розвиток дихального контролю як навички саморегуляції;
- формування символічної взаємодії з тілесними та емоційними станами;
- зниження фізіологічної напруги.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення мотивованості до навчання та зменшення негативного впливу цифрових пристроїв:

1. Підвищення навчальної мотивації в умовах воєнного стану.

В умовах тривалого стресу, викликаного воєнними діями, особливої актуальності набуває підтримка внутрішньої мотивації студентів. Встановлення короткострокових і досяжних навчальних цілей, формування відчуття контролю над власною діяльністю, залучення до групових проєктів та менторських програм сприяє емоційній стабільності й бажанню продовжувати навчання. Елемент співпричетності до спільної справи, як-от волонтерські чи дослідницькі ініціативи, також суттєво підсилює внутрішню мотивацію.

2. Оптимізація режиму роботи з цифровими пристроями.

Хаотичне користування цифровими пристроями у дистанційному навчанні може призводити до перевантаження та підвищення тривожності. Упровадження чітко структурованого графіку, що включає регулярні перерви, дотримання гігієни зору та обмеження мультитаскінгу, знижує ризик цифрового вигорання. Варто також рекомендувати використання

програм для контролю часу екрану та застосування технік «Pomodoro» або «Time-boxing» для концентрації уваги та відновлення енергії.

3. Інтеграція цифрових ресурсів емоційної підтримки.

Варто системно впроваджувати додатки емоційної підтримки (на кшталт EQ.app або How We Feel) у навчальні платформи, поєднуючи академічне навантаження з м'якими навичками саморефлексії. Така інтеграція сприяє формуванню звички до самопостереження та усвідомленої регуляції стресу, що в умовах нестабільного середовища є запорукою довготривалої навчальної мотивації та психічної витривалості.

Висновок до третього розділу

На основі аналізу даних літератури, а також доступних тренінгових програм було розроблено практичну стратегію формування емоційного інтелекту в студентської молоді, яка включає як загальні методичні підходи, так і конкретні вправи та тренінгові заняття. Зокрема акцент зроблено на розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії, навичок міжособистісної комунікації та мотиваційної сфери.

Програма, спрямована на ефективне підвищення рівня емоційного інтелекту, містить інтерактивні техніки, такі як ведення емоційного щоденника, використання метафоричних асоціативних карт (МАК), візуалізаційних і творчих арт-терапевтичних вправ. Відтак у тренінговій програмі було запропоновано три заняття, які поетапно активізують емоційну усвідомленість, сприяють розкриттю внутрішніх ресурсів, формуванню навичок саморефлексії та саморегуляції. Таким чином практичне втілення стратегії розвитку емоційного інтелекту засноване на створенні безпечного простору для емоційного самовираження та навчанні навичкам, що сприяють емоційному благополуччю молодої людини, її адаптації до соціального середовища й підвищенню загальної психологічної стійкості. Це доводить актуальність розробленої програми як ефективного інструменту особистісного зростання у сфері емоційної грамотності.

Окрім цього, у період воєнного стану важливо підтримувати внутрішню мотивацію студентів через досяжні цілі, групову співпрацю та волонтерство. Для запобігання цифровому перевантаженню доцільно впроваджувати структурований графік, техніки керування увагою та цифрову гігієну. Інтеграція емоційно-підтримувальних додатків у навчання сприяє саморефлексії, зниженню стресу та підвищенню психічної стійкості.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект (ЕІ) є ключовим фактором, що впливає на навчальну успішність та соціальну адаптацію студентів. Дослідження свідчать, що високий рівень ЕІ сприяє кращій академічній успішності, ефективній комунікації, вирішенню конфліктів і зниженню рівня стресу. У сучасному освітньому просторі, де важливими є не лише когнітивні здібності, але й навички саморегуляції та емпатії, вивчення ролі ЕІ є надзвичайно актуальним.

У кваліфікаційній роботі виконано аналіз основних теоретико-практичних підходів у вітчизняних та зарубіжних джерелах літератури щодо фактора емоційного інтелекту молоді. Досліджено окремі чинники та умови формування емоційної сфери у студентів-медиків, зокрема, якості сну, рівнів тривожності, апатії, залежності від гаджетів. Запропоновано програму вдосконалення емоційної стійкості для студентів, що включає вплив на прояви тривожності, апатії, оптимізує режим роботи з цифровими пристроями та зростання мотивованості в умовах воєнного стану.

1. Аналіз наукових джерел свідчить, що емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як здатність до усвідомлення власних емоцій та їхньої регуляції. Його розвиток є важливою умовою успішності в різних сферах життя, особливо в освітньому середовищі сучасної молоді покоління Z. Складність адаптації в умовах цифрової трансформації, інформаційного перенавантаження та соціальних викликів обумовлює зростаючу роль ЕІ як ресурсу для збереження психоемоційного балансу, формування навичок самоконтролю, мотивації до навчання та побудови ефективної міжособистісної взаємодії.

2. Ключовим компонентом емоційного інтелекту є самосвідомість, яка сприяє глибшому розумінню власних сильних і слабких сторін, регуляції емоцій та зниженню рівня стресу. Успішність студентів у навчанні підтримується внутрішніми ресурсами – надією, самоефективністю,

саморегуляцією, мотивацією – які потребують цілеспрямованого розвитку, зокрема через інтеграцію цифрових інструментів та психоемоційної підтримки. У контексті культурних відмінностей, сучасна психологічна практика тяжіє до синтезу західних та східних підходів до саморозвитку, що відкриває нові можливості для гармонійного формування ЕІ в умовах глобалізованого світу.

3.Якість сну має суттєвий вплив на когнітивне функціонування студентів. Дані опитування свідчать, що більшість респондентів страждають від денної сонливості, проблем із засинанням та не відчують бадьорості після пробудження. Основними перешкодами для засинання є тривожні думки, надмірне використання гаджетів перед сном та зовнішні подразники. Студенти, які мають регулярні проблеми з пам'яттю, частіше повідомляють про низьку якість сну, що підтверджує зв'язок між порушеннями сну та когнітивними труднощами.

4.Тривале використання цифрових пристроїв, особливо у вечірній час, має негативний вплив на емоційний стан, концентрацію, здатність до запам'ятовування та сон. Хоча не у всіх респондентів частота користування гаджетами прямо корелює з погіршенням пам'яті, встановлено статистично значущий взаємозв'язок між тривалістю їхнього використання та порушенням психоемоційного балансу. Надмірне перебування перед екранами без ефективного тайм-менеджменту може виступати додатковим когнітивним навантаженням.

5.Апатія, як маркер психоемоційного виснаження і можливий прояв депресивності, значно частіше фіксувалася у студентів з хронічними когнітивними труднощами. Частота та постійність апатичних станів в окремих групах пов'язана зі зниженням мотивації до навчання, що свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки студентської молоді.

6.Результати опитування підтвердили важливу роль емоційного інтелекту у подоланні стресу та досягненні академічної успішності.

Статистично значущі зв'язки між здатністю розуміти негативні емоції та стресостійкістю, а також між здатністю аналізувати негативний досвід і навчальними результатами, вказують на потенціал розвитку емоційної саморегуляції як ресурсу для підвищення психологічної стійкості студентів.

7. Розроблено ефективну стратегію розвитку емоційного інтелекту студентів, що поєднує методичні підходи та інтерактивні техніки (емоційний щоденник, МАК, арттерапія) й сприяє формуванню самосвідомості, саморегуляції, емпатії та психологічної стійкості. В умовах воєнного стану ця стратегія доповнюється рекомендаціями щодо підтримки мотивації до навчання, цифрової гігієни та інтеграції емоційно-підтримувальних ресурсів, що загалом забезпечує особистісне зростання та адаптацію студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
2. Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект: Чому він може важити більше, ніж IQ / пер. з англ. С. Ярмолюк. – Харків: Біват, 512 с.
3. Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems
4. Filis, L., & Wheezy, V. J. (2024). Developing emotional intelligence. *Encyclopedia*, 4(1), 583–599. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010037>
5. Holzer, B.M., Ramuz, O., Minder, C.E. et al. Motivation and personality factors of Generation Z high school students aspiring to study human medicine. *BMC Med Educ* 22, 31 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03099-4>
6. The Times. (2025, February 13). How happy are Gen Z adults? The answer is brutal. Retrieved from <https://www.thetimes.co.uk/article/gen-z-mental-health-illness-debt-happiness-p692dxdkb>
7. Annie E. Casey Foundation. (n.d.). Parental involvement in your child's education. Retrieved from <https://www.aecf.org/blog/parental-involvement-is-key-to-student-success-research-shows>
8. Zhu, Y., Lu, H., & Ma, W. (2025). The relationship between perceived peers support and academic adjustment among higher vocational college students: The chain mediating effect of academic hope and professional identity.

- Frontiers in Psychology, 16, 1534883.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1534883/full>
9. BMC Public Health. (2025, May 6). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. Retrieved from <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22124-5>:contentReference[oaicite:7]{index=7}
 10. Sadeghi, M., & Shirazi, F. (2025). Adapting educational practices for Generation Z. *Frontiers in Education*, 10, Article 1504726. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1504726>
 11. *Frontiers in Education*. (2025). Digital learning in the 21st century: trends, challenges, and opportunities. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2025.1562391>
 12. Ather, M. A., Alam, R. S., Bokhari, S. Q., & Butt, A. (2024). Examining the impact of social media overload on the academic performance of public medical college students of Lahore. *Life and Science*, 5(2), 160–165. <https://doi.org/10.37185/LnS.1.1.446>
 13. Deloitte. (2024). 2024 Gen Z and Millennial Survey. Deloitte Insights. <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/topics/talent/deloitte-gen-z-millennial-survey.html>
 14. Al-Halabi, M., Al-Ali, S., & Al-Marzouqi, A. (2021). Bridging the gap in online learning anxiety among different generations in health professions education. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 21(4), e513–e519. <https://doi.org/10.18295/squmj.4.2021.054>
 15. Ji, X. (2023). The Negative Psychological Effects of Information Overload. *BCP Education & Psychology*, 9. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4692>
 16. Liu, Y., Wang, Z., & Zhang, X. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological wellbeing among university students: The mediating roles of self-efficacy, motivation, and resilience. *BMC Psychology*, 12(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>

17. Mestre, J. M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18(Suppl), 112–117
18. Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Psicothema*, 18(Suppl), 34–41.
19. Liu, J., & Huang, S. (2022). A study on university students' psychological capital and academic performance: Autonomous motivation as the mediator. *Open Access Library Journal*, 9, 1–20. <https://doi.org/10.4236/oalib.1108941>
20. Sahranavard, S., Miri, M. R., & Salehiniya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance in students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 154. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_93_18
21. Yot-Domínguez, C., & Marcelo, C. (2017). University students' self-regulated learning using digital technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0076-8>
22. Fumero, A., Peñate, W., Oyanadel, C., & Porter, B. (2020). The effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety disorders: A systematic meta-review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 704–719. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030052>
23. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
24. Козак, Л. В. (2020). Мотивація і самомотивація: посібник з розвитку. Київ: Центр розвитку "Козаки". Отримано з: <https://www.kozaky.org.ua/motivaciya-i-samomotivaciya-posibnik-z-rozvitku>

25. Mahmoudetal. (2022). AssociationbetweeninternetaddictionandsleepqualityinmedicalstudentsinSaudiArabia. *FrontiersinPsychology*, 15, 1517590
26. Jietal. (2023). TheNegativePsychologicalEffectsofInformationOverload. *BCP Education&Psychology*, 9
27. Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., &Santorelli, S. F. (1992). Effectivenessof a meditation-basedstressreductionprograminthetreatmentofanxietydisorders. *AmericanJournalofPsychiatry*, 149(7), 936–943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>
28. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... &Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditationprogramsforpsychologicalstressandwell-being: A systematicreviewandmeta-analysis. *JAMA InternalMedicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
29. Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulnessmeditationineverydaylife: Mindfulnessmeditationpracticesandtheirimpactonemotionalregulationandqualityoflife. NationalInstitutesofHealth. Retrievedfrom https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3679190/?utm_source=chatgpt.com
30. Rajan, S., &Sharma, S. (2022). Effectofpranayamaandmeditationonemotionalintelligenceamongundergraduatestudents: A randomizedcontrolledstudy. ResearchGate. Retrievedfrom https://www.researchgate.net/publication/382207780_Effect_of_Pranayama_and_Meditation_on_Emotional_Intelligence_among_Undergraduate_Students_A_Randomized_Controlled_Study?utm_source=chatgpt.com

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний тест емоційного інтелекту Н. Холл

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не заціклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реакую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко виходити з стану спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не

виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли не обходиться.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток Б

Ключ до діагностичного тесту емоційного інтелекту Н. Холл

Шкала 1—пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2—пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3—пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4—пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5—пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Інтегративний тест Н.В. Волотовської

- 1) Стать
 - Чоловіча
 - Жіноча
- 2) Вік
 - Молодше 18 років
 - 18 – 20 років
 - 21- 23 роки
 - 24- 26 років
 - Старше 26 років
- 3) Який основний рід вашої діяльності?
 - Школяр старших класів
 - Студент медичного вишу
 - Студент економічного вишу
 - Студент педагогічного вишу
 - Працюю
 - Інше

Оцінка стану сну

- 4) Скільки годин зазвичай триває ваш нічний сон у будні дні?
(крайні 6 місяців)
 - Менше 5 годин
 - 5-6 годин
 - 7-8 годин
 - 9 годин
 - Більше 9 годин
- 5) Чи маєте звичку спати удень?
 - Так
 - Ні
 - Іноколи (рідко)

6) Якщо є денна сонливість – з чим пов'язуєте?

- звичка
- погана погода
- перевтома
- свій варіант (вказіть що саме)

7) Якщо лягаєте вдень поспати, то наскільки часу?

- до 30 хвилин
- до години
- до 2 годин
- поки не прокинувся – це може бути і до ранку
- мій організм сам знає – від 15 хви до 3 год (я ніколи не заводжу

будильник)

8) О котрій годині зазвичай лягаєте спати?

- О 21-22 або раніше
- О 22-23 годині
- О 23-24 годині
- О 24- 01 годині
- О 01-02 годині
- О 03 годині або пізніше

9) О котрій годині зазвичай пробуджуєтесь?

- О 04-05 або раніше
- О 05-06 годині
- О 06-07 годині
- О 07-08 годині
- О 08-09 годині
- О 09-10 годині
- Опісля 10 години

10) Скільки часу вам потрібно, аби заснути?

- Практично зразу
- 15-30 хвилин

- Більше 30 хвилин
- Мене виснажує цей процес

11) Що саме заважає вам заснути?

- Я не знаю
- Думки, що крутяться в голові/тривожність
- Зовнішній шум/світло
- Фізичний дискомфорт (біль/незручне ліжко чи подушка/
- Використання гаджетів перед сном
- Відчуття холоду чи спеки
- Часто сняться кошмари

12) Чи траплялося у вас щось із переліченого? (можна обрати декілька відповідей)

- Страшні сновидіння
- Сонний параліч
- Галюцинації
- Нарколепсія (неконтрольоване засипання на короткий час

протягом дня)

- Інше (свій варіант)
- Нічого з переліченого

13) Чи часто прокидаєтеся під час сну?

- Так
- Іноколи (рідко)
- Ні, майже ніколи не прокидаюся

14) Чи відчуваєтеся бадьорими після пробудження?

- Зазвичай так
- Найчастіше ні
- Залежить від кількості сну

15) Оцініть загальну якість свого сну

- Чудово, зазвичай висипаюся
- Непогано

- Не дуже добре
 - Жаливо, майже ніколи не висипаюся
- 16) Як часто у вас спостерігається безсоння?

- Майже щоночі
- Досить часто (кілька разів на тиждень)
- Інколи (рідко) (1-2 р на місяць)
- Ніколи або дуже рідко

17) Чи маєте якісь хронічні захворювання, які можуть впливати на якість вашого сну?

- Так (вказати яке/які)
- Ні

18) Чи приймаєте на даний момент заспокійливі/снودійні препарати з метою покращення якості сну?

- Так
- Ні

19) Як часто потрапляєте у стресові ситуації і відчуваєте емоційне напруження через це ?

- Дуже часто
- Часто
- Інколи
- Рідко
- Дуже рідко

Наявність шкідливих звичок

20) Як часто вживаєте енергетичні напої або кофеїн у великих дозах (більше 2 чашок кави на день)?

- Щодня або майже щодня
- Кілька разів на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Взагалі не вживаю або дуже рідко

21) Як часто вживаєте алкогольні напої?

- Щодня або майже щодня
- Кілька разів на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Взагалі не вживаю або дуже рідко

22) Палите тютюнові вироби? (у тому числі електронні сигарети)

- Так
- Ні
- Кинув/ла палити

Інформаційна гігієна

23) Скільки годин на день зазвичай користуєтеся гаджетами?(смартфон, планшет, ноутбук, телевізор...)

- Менше 2 годин
- 2-4 години
- 4-6 годин
- 6-8 годин
- 8-10 годин
- 10-12 годин
- Більше 12 годин

24) За скільки часу перед сном відкладаєте гаджет?

А) засинаю з ним

Б) За 15 хв

В) За 30 хв

Г) більше ніж за годину

Психоемоційна сфера та фізична активність

25) Оцініть свою денну фізичну активність

- Професійно займаюся спортом
- Не займаюся професійно спортом, але регулярно тренуюся
- Інколи тренуюся/виконуюю фізичні вправи/ ранкова зарядка
- Не виконуюю фізичних вправ, але багато ходжу/фізично працюю

протягом дня

- Веду малоактивний спосіб життя
- 26) Оцініть обсяг свого розумового навантаження
- Сильне навантаження (більшість часу займає навчання/робота)
 - Помірне навантаження
 - Слабке навантаження
- 27) Як часто помічаєте у себе проблеми з пам'яттю(у тому числі складність у запам'ятовуванні) та/або концентрацією уваги?
- Постійно
 - Часто
 - Деколи
 - Рідко
 - Не помічаю
- 28) Як часто у вас пригнічений настрій та/або відчуття апатії до щоденних справ?
- Постійно
 - Часто
 - Деколи
 - Рідко
 - Не помічаю
- 29) Чи трапляються/лися у вас суїцидальні думки?
- Так, часто
 - Інколи
 - Ні
- 30) Оцініть свій рівень тривожності протягом дня
- Постійно присутнє відчуття тривоги
 - Часто відчуваю тривогу
 - Інколи відчуваю тривогу
 - Взагалі не тривожуся або дуже рідко
- 31) Чи спостерігали у себе часті зміни настрою та/або неконтрольовані сплески емоцій протягом дня?

- Постійно
- Часто
- Іноді (періодично, наприклад, на тлі перевантаження чи на місячного циклу)

- Рідко
- Не помічаю

32) Чи погоджуєтесь із твердженням, що недосипання негативно впливає на вашу академічну успішність/успіх на роботі?

- Так, цілком погоджуюсь
- Частково погоджуюсь
- Не погоджуюсь

33. Які додатки в телефоні ви застосовуєте для покращення свого здоров'я

- a) не використовую
- b) інше використовую (які саме?)

34. У якому віці у вас з'явився перший смартфон?

- a) до 3 р.
- b) до 5 р
- c) у 1 класі
- d) у 5 класі
- e) свій варіант інше-.....

35. Коли у вас виникає бажання взяти телефон в руки?

- a) Коли він мені потрібен для праці чи навчання
- b) Коли з'являється вільний час
- c) Хочу подивитись новини про війну чи світ
- d) байдуже, що дивитись – телефон мене заспокоює
- e) не звертаю на це уваги
- f) інше....

36. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

37. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

38. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

39. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

40. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

41. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

42. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

43. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

- a) Повністю не згоден
- b) Скоріше не згоден
- c) Важко відповісти / Нейтрально
- в) Скоріше згоден
- е) Повністю згоден

44. Чи важливою для вас є новизна моделі телефона, яку маєте?

- a) дуже, це показує мій статус
- b) дуже, це дозволяє справляти враження
- c) ні, мені важливі інші характеристики телефона – якісне зображення і

можливість ефективної праці

- d) гаджет має вміти «слідкувати» за здоров'ям
- е) свій варіант

45. Чи граєте ви ігри в телефоні?

- a) так, часто
- b) коли треба «переключити» увагу

- c) це мене заспокоює
- d) можу пограти зрідка заради цікавості
- e) не граю взагалі (останні 3 місяці)
- f) інше...