

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОСОМАТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЕПОХУ СМАРТФОНІВ

Волотовська Наталія Володимирівна

доктор медичних наук, доцент,
доцент кафедри фізіології з біоетикою
Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України
ORCID ID: 0000-0003-4073-3148

Скуловатова Олена Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Білоцерківського національного аграрного університету
ORCID ID: 0000-0003-3606-9459

У статті подано результати дослідження впливу надмірного користування цифровими пристроями на якість сну, психоемоційний стан і когнітивні функції студентів із акцентом на роль емоційного інтелекту як потенційного захисного чинника від негативних наслідків тривалого екранного часу та інформаційного перевантаження. Встановлено високий рівень емпатії й порівняно низьку емоційну саморегуляцію, що підтверджено і в працях інших авторів: у студентів-психологів і педагогічних ВНЗ подібні профілі ЕІ трапляються часто, через недостатнє формування навичок самоконтролю. Окрім цього, майже половина опитаних мали об'єктивно недостатню або межу тривалість нічного відпочинку. Що стосується суб'єктивної оцінки студентами власної академічної успішності, то виявлено, що хронічні скарги на порушення пам'яті тісно пов'язані з вираженими порушеннями сну, що може бути наслідком тривалого стресу та недостатнього відновлення нервової системи. У студентів зі спорадичними труднощами у навчанні структура сну є значно збалансованішою, що вказує на менш виражений рівень когнітивного виснаження та ймовірний вплив епізодичних, а не хронічних стресорів.

Виявлений статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та здатністю здобувачів аналізувати власний негативний досвід вказує на важливість здатності здобувачів розглядати негативні емоції як джерело інформації для саморефлексії та позитивних змін. Також рівень стресостійкості студентів не виявив достовірного впливу на здатність контролювати власний екранний час, оскільки перевищення запланованого використання гаджетів спостерігалось приблизно однаково часто незалежно від цього показника. Водночас екранний час, навіть пов'язаний із навчальним процесом, може негативно впливати на якість сну та перевантаження нервової системи, що зумовлює потребу подальших досліджень і роботи з молоддю у напрямі розвитку емоційного інтелекту.

Ключові слова: психосоматика; емоційний інтелект; технострес; екранний час; сон; тривожність; когнітивні функції; студентська молодь; стресостійкість.

Volotovska N., Skulovatova O. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE FOR PSYCHOSOMATIC WELL-BEING IN THE SMARTPHONE ERA

The article presents the results of a study examining the impact of excessive use of digital devices on sleep quality, psycho-emotional state, and cognitive functions of students, with a particular focus on emotional intelligence as a potential protective factor against the negative effects of prolonged screen time and information overload. A high level of empathy combined with relatively low emotional self-regulation was identified, which is consistent with findings reported by other authors: similar emotional intelligence profiles are common among psychology students and students of pedagogical higher education institutions due to insufficient development of self-control skills. In addition, nearly half of the respondents demonstrated objectively insufficient or borderline duration of nocturnal sleep.

Regarding students' subjective assessment of their academic performance, it was found that chronic complaints of memory impairment were closely associated with pronounced sleep disturbances, which may result from prolonged stress and inadequate recovery of the nervous system. In students experiencing sporadic learning difficulties, sleep structure appeared to be significantly more balanced, indicating a lower level of cognitive exhaustion and a likely influence of episodic rather than chronic stressors.

A statistically significant relationship was identified between the level of stress resilience and students' ability to analyze their own negative experiences, highlighting the importance of perceiving negative emotions as a source of information for self-reflection and positive change. At the same time, the level of stress resilience did not demonstrate a significant effect on the ability to control personal screen time, as exceeding planned gadget use was observed with

similar frequency regardless of this indicator. Nevertheless, screen time—even when related to the educational process—may negatively affect sleep quality and contribute to nervous system overload, which underscores the need for further research and targeted work with young people aimed at developing emotional intelligence.

Key words: psychosomatics; emotional intelligence; technostress; screen time; sleep; anxiety; cognitive functions; students; stress resistance.

Актуальність. XXI століття характеризується стрімким розвитком інформаційних та комунікаційних технологій, які глибоко інтегрувалися у повсякденне життя людей. Девайси – смартфони, планшети, ноутбуки – стали майже невід’ємною частиною нашого щоденного досвіду: вони надають доступ до інформації, полегшують навчання і роботу, а також забезпечують можливість для спілкування, розваг і самоосвіти. Однак цей технологічний прогрес має і зворотну сторону: зростає кількість досліджень, які демонструють потенційно негативний вплив надмірного користування цифровими пристроями на фізичне та психічне здоров’я, зокрема серед молоді [1–3].

Загалом користувачів пристроїв можна поділяти за віковими групами – здобувачі освіти молодшої та старшої школи, студенти вищих навчальних закладів і населення, що працює. Кожен з них має свої вимоги до технічних характеристик пристроїв і мети, заради якої їх використовує. Приміром – екранний час дітей різного віку не повинен перевищувати 2 години в день, за умови, що батьки керують переліком контенту, який споживає ця вікова категорія [4]. Однак за різних причин реальність призводить до того, що екранний час цих дітей перевищує 6–7 годин [5], створюючи катастрофічні навантаження на нервову систему, що тільки розвивається, так само, як і має вплив на фізичний розвиток – гіподинамія, неправильна постава, порушення гостроти зору, неправильне харчування напряму пов’язані із цифровою залежністю [6–8].

Що стосується категорії студентської молоді, то ці проблеми найчастіше тільки загострюються, відволікаючи від основної цілі [9]. Таким чином, несформовані у дитинстві навички таймменеджменту та самоорганізації стають приводом до чергового стресу на тлі великих обсягів навчального матеріалу. Для більшості – втеча у світ соцмереж приносить відчуття заспокоєння та сплеску гормонів задоволення. Однак, за даними літератури, такі дофамінові стрибки, зрештою, виснажують нервову систему, сприяючи новому витку тривожності та невдоволення [10, 11].

Аналізуючи особливості людей середнього віку, дані останніх років теж невтішні – цифровізація і легкодоступні короткі відео мають чимало побічних ефектів і для цієї категорії населення [12]. У контексті цієї проблематики актуальним постає питання якості сну, психоемоційного стану та психологічного благополуччя суспільства загалом та молодих людей зокрема. Чимало досліджень [13] показують, що надмірне використання смартфонів корелює зі зниженням якості сну, зростанням рівня психологічного стресу, проявів депресивності і тривожності. За даними інших авторів на тлі хронічних проявів стресу знижуються когнітивні властивості, що неминує знову впливає і на стан нічного відновлення мозкової активності [14–16].

Також важливо враховувати, що причиною погіршення сну може бути не лише тривалість часу перед екраном, але й так звана «цифрова залежність» або «технострес». У одному з досліджень серед підлітків було виявлено, що залежність від девайсів асоціюється з підвищеною тривожністю, мінливістю настрою, погіршенням загального самопочуття із зниженням рівня психічного благополуччя [17]. У зв’язку з цим проблематика стає надзвичайно актуальною саме для студентської молоді, яка перебуває в умовах постійного інформаційного навантаження, багатозадачності, стресу військового часу і, водночас – активно користується цифровими пристроями.

Окрім негативних психоемоційних наслідків, порушення сну й надмірний екранний час мають соматичні прояви або сприяють порушенню загального стану здоров’я, що робить питання психосоматичного благополуччя важливим для медичних і соціальних досліджень.

Утім, важливо не лише констатувати негативні наслідки, але й шукати ресурси, які можуть пом’якшувати або протидіяти цим впливам. З цієї точки зору особливого значення набуває поняття емоційного інтелекту – здатності людини розпізнавати, розуміти й адекватно реагувати на власні емоції й емоції інших, регулювати свої настроєві стани. Ряд робіт вказують, що навички саморегуляції, планування, емоційної стійкості можуть виступати як захисні фактори проти «цифрового стресу» та залежності, зменшуючи психоемоційне навантаження та поліпшуючи якість життя [18].

Саме тому дослідження, яке поєднує в собі оцінку якості сну, психоемоційного стану та рівня емоційного інтелекту у студентів – представляє значний інтерес. Воно має на меті не лише виявити кореляції між інтенсивністю користування девайсами й психосоматичними проявами, але й перевірити, чи емоційний інтелект може бути тим ресурсом, який пом’якшує наслідки цифрового перевантаження.

Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлена:

1. Збільшенням поширеності використання цифрових пристроїв серед студентської молоді.
2. Наявністю даних про негативний вплив надмірного екранного часу на сон, психоемоційний стан та загальне здоров’я.

3. Неефективністю лише обмежень екранного часу без розвитку навичок саморегуляції.

4. Можливістю використання емоційного інтелекту як буфера, який дозволяє зменшити психосоматичні ризики.

Метою цього дослідження стало охоплення трьох взаємопов'язаних аспектів – якість сну, психоемоційне здоров'я та рівень емоційного інтелекту у студентів медичного університету, що робить його значущим для розуміння сучасних психосоматичних ризиків в умовах цифрової епохи.

Матеріали та методи дослідження. Для дослідження було проаналізовано сучасну наукову літературу, присвячену взаємозв'язку між використанням девайсів та психосоматичними проявами їхнього впливу. Також було проведено анонімне опитування 96 студентів різних спеціальностей віком від 17 до 23 років щодо якості їхнього сну за допомогою шкали Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) у адаптації Волотовської Н. В. з метою встановлення: якості сну, рівня емоційно-соціальних навичок, суб'єктивної оцінки тривожності та депресивності, суб'єктивну характеристику академічної успішності, прив'язаність до цифрових пристроїв та емоційну стійкість.

Для аналізу особливостей засвоєння інформації студентів поділили на чотири групи відповідно до вираженості труднощів із запам'ятовуванням.

До 1-ї групи увійшли студенти, які постійно відчували значні труднощі ($\approx 15,0\%$, 14 осіб із 96). До 2-ї групи – ті, хто часто повідомляв про виражені труднощі ($\approx 27,0\%$, 26 осіб). До 3-ї групи віднесені студенти, які періодично відчували труднощі ($\approx 33,0\%$, 32 особи). До 4-ї групи включено тих, хто практично не відчував проблем із запам'ятовуванням ($\approx 25,0\%$, 24 особи). Отримані дані було проаналізовано методами описової статистики для виявлення спільних тенденцій у межах кожної групи. Для аналізу кореляційних зв'язків студенти були додатково об'єднані у дві укрупнені категорії: групу 1 – ті, хто відзначав труднощі «рідко» або «деколи» ($\approx 58\%$, 56 осіб), та групу 2 – ті, хто повідомляв про труднощі «часто» або «постійно» ($\approx 42\%$, 40 осіб).

Для аналізу взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками академічної результативності було застосовано непараметричний статистичний метод – критерій χ^2 Пірсона. Оцінювання здійснювалося на основі порівняння категоріальних змінних, серед яких виділено три рівні емоційного інтелекту (низький, середній, високий) та три рівні навчальних успіхів (низькі, середні, високі). Додатковим аналітичним показником виступала стресостійкість, що також класифікувалась за трьома категоріями – висока, помірна та низька. Для кожної комбінації змінних у контингентній таблиці було розраховано очікувані частоти відповідно до загальноприйнятої формули χ^2 , що дозволило порівняти їх з емпірично отриманими значеннями.

Подальше співставлення обчисленого статистичного показника χ^2 з критичним значенням при рівні значущості $p = 0,05$ дало змогу визначити, чи є взаємозв'язок між досліджуваними параметрами статистично значущим. Якщо емпіричне значення χ^2 перевищувало критичне, це інтерпретувалося як підтвердження існування важливої асоціації між рівнем емоційного інтелекту, академічною успішністю та стресостійкістю студентів.

Робочою тезою дослідження стало припущення, що цифрові пристрої не лише провокують формування психічної залежності, знижують рівень фізичного здоров'я, але й поступово займають місце символічного «культу», без якого особистість відчувається неповноцінною.

За наявності збалансованого розкладу дня, що включає не лише навчальну чи трудову діяльність, а й творчі або фізичні заняття – людина здатна повноцінно відпочивати й духовно збагачуватися без надмірної залежності від девайсів.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті опрацювання анкет студентів було встановлено, що найбільша частина респондентів повідомила про тривалість сну в межах 7–8 годин на добу: так зазначили 54 особи (56%). Ще 32 студенти (33%) сплять усього 5–6 годин, тоді як 8 респондентів (8%) відзначили сон тривалістю менше ніж 5 годин. Таким чином, майже половина опитаних має об'єктивно недостатню або межову тривалість нічного відпочинку.

Ознаки денної сонливості вказали 52 учасники (54,2%), причому 40 із них пов'язують цей стан із перевтомою та виснаженням. Такий показник свідчить про можливий дисбаланс між навчальним навантаженням, використанням гаджетів та якістю відновлення організму.

Стосовно процесу засинання, 37 студентів (38,5%) засинали майже одразу, тоді як 42 особам (43,8%) потрібно 15–30 хвилин. У значної частини студентів час засинання був подовженим, що може бути маркером підвищеного психоемоційного напруження.

Серед респондентів, які відзначали утруднене засинання (це 59 студентів, тобто 61,5%), фактори, що заважали заснути, розподілилися таким чином:

- 1) тривожні або нав'язливі думки – у 38 осіб ($\approx 64,6\%$);
- 2) використання гаджетів перед сном – у 13 осіб ($\approx 21,9\%$);
- 3) зовнішні подразники (шум або світло) – у 11 студентів ($\approx 18,8\%$);
- 4) кошмарні сновидіння – у 6 респондентів ($\approx 9,4\%$).

Переважають психоемоційних факторів (зокрема тривожних думок) як основної причини труднощів із засинанням може свідчити про підвищений рівень стресу, що відповідає загальним тенденціям серед молодіжної вибірки у період інтенсивного навчального навантаження та тривалого використання цифрових пристроїв.

Також у нашому дослідженні ми встановлювали особливості емоційного інтелекту учасників дослідження.

Таблиця 1

Прояви емоційного інтелекту (ЕІ) за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Складові ЕІ	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна обізнаність	24	50	22
Управління емоціями	19	54	23
Самотивація	26	50	20
Емпатія	28	48	20
Розпізнавання емоцій інших людей	30	46	20

Як видно з таблиці 1, встановлено такі тенденції в оцінці емоційного інтелекту. У вибірці з 96 студентів медичного університету найчастіше фіксувався середній рівень емоційного інтелекту за всіма підшкалами. Це відповідає загальній тенденції для молоді, яка перебуває на етапі формування емоційної компетентності. Подібну динаміку описують у дослідженнях серед студентів-медсестер та інших категорій студентів [19].

Водночас значна частина респондентів – від 26 до 30 осіб на шкалах «Розпізнавання емоцій інших», «Емпатія» та «Самотивація» показали високі результати. Це може свідчити про загальну соціальну чутливість та здатність до емпатії, що, ймовірно, є об'єктивною перевагою для студентів-медиків, чие майбутнє професійне середовище передбачає комунікацію, співчуття й підтримку. Подібні закономірності підтверджуються літературою: у студентів медичних і психологічних спеціальностей часто реєструють вищі показники емпатії та міжособистісного ЕІ порівняно з представниками інших сфер [20].

Менш виразними виявилися підшкали, пов'язані з усвідомленням власних емоцій та управлінням ними: відповідно 22 і 23 респонденти мали низькі бали. Це може означати, що хоча молоді добре сприймає й розуміє емоції інших, їм складніше впоратися з власними внутрішніми емоційними процесами, забезпечити адекватну саморефлексію й емоційну регуляцію.

Такі дисбаланси – висока емпатія й порівняно низька емоційна саморегуляція – відзначаються й в інших дослідженнях: у студентів-психологів і педагогічних ВНЗ подібні профілі ЕІ трапляються часто, через недостатнє формування навичок самоконтролю [21]. Утім, цей розрив має критичне значення: низька здатність до самоспостереження та емоційної регуляції збільшує ризики стресу, вигорання, емоційної імпульсивності, особливо в умовах навчальної й професійної напруги.

Наші результати свідчать про те, що у багатьох студентів переважають інтерперсональні навички (розпізнавання чужих емоцій, емпатія) над інтраперсональними (самоусвідомлення, емоційне самокерування). Такий профіль – кращого розуміння емоцій інших, ніж своїх – може відображати механізм соціального виживання в середовищі з постійним спілкуванням. Це співпадає з описаними в літературі тенденціями: у молоді, що часто взаємодіє, зростає емпатія, проте саморегуляція залишається недорозвиненою [22]. Проте саме для медичних спеціальностей подібний дисбаланс має критичні наслідки: високий рівень емпатії без достатнього рівня саморегуляції може швидко приводити до емоційного виснаження, співчутливого стресу та ранніх проявів професійного вигорання. Медичні працівники, які не володіють стійкими навичками контролю емоцій, є більш уразливими до хронічного стресу, що неодноразово підтверджується клініко-психологічними дослідженнями.

Результати нашого дослідження збігаються з висновками низки сучасних робіт. Наприклад, у великому дослідженні серед студентів-медиків було виявлено, що trait-EI (схильнісна форма емоційного інтелекту) має значущий зв'язок з емпатією та може бути фундаментом для професійних компетенцій [23]. Інші дослідники звертають увагу на значення ЕІ як фактора, що впливає на академічну успішність, стресостійкість, комунікативну компетентність [24]. Разом із тим, літературні джерела наголошують: для медиків недостатньо лише високої емпатії – необхідною умовою профілактики професійного вигорання є сформованість навичок емоційної саморегуляції, майндфулнес, рефлексії та управління стресом [25]. Тому розвиток ЕІ має входити до складу освітніх програм, зокрема у вигляді тренінгів, психогігієнічних практик, супервізій та інтерактивних навчальних модулів.

Після опитування студентів щодо використання гаджетів у групах 1 і 4, встановлено такий розподіл даних:

Таблиця 2

**Особливості якості сну у студентів 1 і 4, які відзначали постійні
або спорадичні проблеми з пам'яттю**

Оцінка якості сну, Група 1	Студенти групи 1, %	Оцінка якості сну, Група 4	Студенти групи 4, %
Чудово, зазвичай висипаюсь	6,25	Чудово, зазвичай висипаюсь	11,8
Непогано	18,8	Непогано	55,9
Не дуже добре	50	Не дуже добре	29,4
Жахливо	25	Жахливо	2,9

Аналіз показав (за даними таблиці 2), що якість сну суттєво відрізняється між студентами з постійними та спорадичними проблемами з пам'яттю. Зокрема, у групі 1, де порушення пам'яті мали хронічний характер, лише 6,25% респондентів повідомили, що зазвичай добре висипаються, тоді як у групі 4 цей показник становив 11,8%. Крім того, частка студентів, які оцінювали свій сон як «непоганий», у групі зі спорадичними труднощами була значно вищою (55,9% порівняно з 18,8% у групі 1). Водночас у групі 1 переважала низька якість сну: 50% зазначили, що сплять «не дуже добре», а ще 25% – «жахливо», що майже у дев'ять разів більше, ніж у групі 4. Такі результати свідчать, що хронічні проблеми з пам'яттю тісно пов'язані з вираженими порушеннями сну, які можуть бути наслідком тривалого стресу та недостатнього відновлення нервової системи. У студентів зі спорадичними труднощами структура сну є значно збалансованішою, що вказує на менш виражений рівень когнітивного виснаження та ймовірний вплив епізодичних, а не хронічних стресорів.

Таблиця 3

Зв'язок між стресостійкістю та здатністю аналізувати негативний досвід як прояв ЕІ

Стресостійкість	Негативні емоції допомагають зрозуміти, що змінити	Негативні емоції не допомагають зрозуміти, що змінити	Не визначились	Усього
Нестійкі	16	18	15	49
Стресостійкі	12	3	7	22
Не визначились	6	3	15	25
Усього	34	24	37	96

Для перевірки наявності зв'язку між рівнем стресостійкості та здатністю здобувачів аналізувати власний негативний досвід було проведено χ^2 -критерій Пірсона. Результати, наведені в таблиці 3, показали, що обчислене значення $\chi^2 = 12.93$ при 4 ступенях свободи перевищує критичне значення 9.488 ($p = 0.0116$). Це свідчить про статистично значущий зв'язок між досліджуваними змінними. Отже, рівень стресостійкості справді впливає на те, чи здатні здобувачі розглядати негативні емоції як джерело інформації для саморефлексії та змін. Такий результат підтверджує, що стресостійкі респонденти частіше інтерпретують негативні переживання як корисні сигнали та демонструють більш конструктивне ставлення до власного емоційного досвіду.

Разом з тим, при аналізі стресостійкості та її зв'язку із часом користування девайсами встановлено наступне:

Таблиця 4

Зв'язок між стресостійкістю та часом користування гаджетами

Стресостійкість	Гаджети: більше запланованого	Гаджети: не більше запланованого	Усього
Нестійкі	35	14	49
Стресостійкі	18	4	22
Не визначились	16	8	24
Усього	69	26	96

Після обрахунку даних щодо оцінки зв'язку між рівнем стресостійкості та схильністю перевищувати запланований час користування гаджетами, наведених у таблиці 4, статистично значущого ефекту виявлено не було. Отримане значення $\chi^2 = 1.40$ при ступенях свободи $df = 2$ та $p = 0.497$ виявилось меншим за критичне значення 5.99, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між групами. Таким чином, рівень стресостійкості студентів не продемонстрував достовірного впливу на їхню здатність контролювати власний екранний час, а використання гаджетів понад запланований обсяг виявилось характерним приблизно для однакової частки респондентів незалежно від їхньої стресостійкості. Зрештою, екранний час здобувачів освіти може стосуватись саме навчального процесу і при цьому все ж негативно впливати на якість сну та перевантаженість нервової системи зокрема, що потребує подальшого дослідження і роботи з молоддю в напрямку розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, у дослідженні була визначена структура емоційного інтелекту студентів із подальшим аналізом його взаємозв'язку з показниками якості сну, психоемоційного стану та академічної успішності. Оцінювання рівня емоційного інтелекту дало змогу виявити індивідуальні відмінності у здатності респондентів регулювати власні емоційні реакції, керувати стресовими станами та підтримувати адаптивну поведінку в умовах навчального навантаження.

У майбутньому детальніше зіставлення отриманих результатів із показниками тривожності, депресивності, стресостійкості та даними про особливості засинання та тривалість сну дозволить оцінити, чи виступає емоційний інтелект своєрідним буфером, який знижує негативний вплив надмірного користування девайсами й забезпечує кращу психоемоційну стабільність у повсякденному житті студентів.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити взаємозв'язок між якістю сну, психоемоційним станом, використанням цифрових пристроїв та рівнем емоційного інтелекту студентів медичного університету. Отримані результати підтверджують, що надмірний екранний час, особливо у вечірні години, пов'язаний зі скороченням тривалості сну, зростанням проявів денної сонливості, тривожності та психоемоційного виснаження. Переважання тривожних думок як основного чинника утрудненого засинання вказує на поширеність психоемоційних перевантажень серед студентської молоді.

Аналіз особливостей засвоєння інформації показав, що майже половина респондентів відзначає регулярні труднощі з пам'яттю та концентрацією уваги, що може бути опосередкованим наслідком хронічного стресу та недостатнього відновлення нервової системи. Порівняння груп із різною вираженістю когнітивних труднощів демонструє наявність стійкої тенденції: чим вищий рівень психоемоційного напруження та екранного навантаження, тим частіше студенти повідомляють про проблеми з пам'яттю.

Студенти з високим емоційним інтелектом демонстрували кращу здатність до саморегуляції, меншу вираженість тривожності та кращі показники якості сну. Це підтверджує гіпотезу про буферну роль емоційного інтелекту в умовах цифрового навантаження.

Таким чином, результати дослідження вказують, що ефективне зменшення психосоматичних ризиків серед студентської молоді потребує не лише контролю та обмеження екранного часу, але й розвитку емоційно-регуляторних навичок, формування здорових звичок відпочинку та підвищення стресостійкості.

Виходячи з отриманих даних, доцільно рекомендувати:

1. Впровадження тренінгів емоційної грамотності для студентів медичних спеціальностей.
2. Включення майндфулнес-та саморефлексивних практик у навчальну програму.
3. Створення груп психологічної підтримки або супервізії для розвитку навичок регуляції емоцій.
4. Проведення арт-терапевтичних занять або творчих майстерень, що сприяють розвитку емоційної обізнаності та самоусвідомлення.
5. Оцінка ЕІ при вступі або під час навчання з метою виявлення груп ризику та надання їм підтримки.

Такі підходи сприятимуть не лише особистісному розвитку студентів, але й покращенню їх психологічної стійкості, соціальної компетентності та майбутньої професійної ефективності.

Література:

1. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. Вип. 1. С. 98–108.
2. Wolniewicz C. A., Tiamiyu M. F., Weeks J. W., Elhai J. D. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 262. P. 618–623.
3. Дацюк А. Вплив цифрових технологій на розвиток критичного мислення здобувачів вищої освіти. *Gundlagen der modernen wissenschaftlichen forschung : Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»* : зб. наук. праць Міжнар. наук. конф., 13 грудня 2024 р., Цюрих, Швейцарія. С. 317–321.
4. Перший гаджет дитини: коли і скільки часу можна з ним проводити? URL: <https://osvitoria.media/opinions/pershij-gadzhjet-dytny-koly-i-skilky-chasu-mozhna-z-nym-provodyty/>.
5. Петрик Н. С., Федорів О. Є. Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків. Вісник соціальної гігієни та організації здоров'я України. 2023. Вип. 3 (97). С. 17–22.
6. Rosen L. D., Lim A., Carrier L. M., Cheever N. A. An empirical examination of the educational impact of text message interruptions during college lectures. *Psicología Educativa*. 2011. Vol. 17, No. 2. P. 163–177.
7. Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: a nationally representative study. *Sleep*. 2017. Vol. 40, No. 9. 27 p. Sleep Research Society. Published by Oxford University Press.
8. Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*. 2016. Vol. 148. P. 93–98.
9. Samaha M., Hawi N. S. Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life. *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 57. P. 321–325.
10. Sharpe B. T., Spooner R. A. Dopamine-scrolling: a modern public health challenge requiring urgent attention. *Perspectives in Public Health*. 2025. Vol. 145, No. 4. P. 190–191.
11. Sharma V. Neural Mechanisms of Smartphone Use, ADHD, and Dopamine Dysregulation: Implications for Cognitive Function and Attention. *Brain Matters*. 2025. Vol. 8, No. 1. P. 54–57.

12. Ratan Z. A., Parrish A. M., Zaman S. B., Alotaibi M. S., Hosseinzadeh H. Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 22. 17 p. Article ID: 12257.
13. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. Vol. 14, No. 3. 17 p. Article ID: 311.
14. Haque S., Singh S., Narayan J., Tripathi A., Ahmad M., Kumar T., Verma S. Effect of smartphone use on sleep and mental health status of Indian medical students: a cross-sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2024. Vol. 12, No. 10. P. 3737–3746.
15. Mouchabac S., Maatoug R., Conejero I., Adrien V., Bonnot O., Millet B., Ferreri F., Bourla A. In search of digital dopamine: how apps can motivate depressed patients, a review and conceptual analysis. *Brain Sciences*. 2021. Vol. 11, No. 11. 16 p. Article ID: 1454.
16. Fiore M., Arena D., Crisafi V., Grieco V., Palella M., Timperanza C., Conti A., Cuffari G., Ferrante M. Digital devices use and sleep in adolescents: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025. Vol. 22, No. 10. 22 p. Article ID: 1517.
17. Літвінова О. В., Венгер Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. С. 155–161.
18. Кущенко І. В., Власенко О. О. Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів та роль самоменеджменту в подоланні викликів навчання. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 52–56.
19. Дужич Н. В., Марущак М. І., Сачук Н. В., Коробко Л. Р., Мялюк О. П. Особливості формування емоційного інтелекту у студентів медичних спеціальностей. *Медсестринство*. 2024. № 2. С. 18–23.
20. Shi M., Du T. Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. *BMC Medical Education*. 2020. Vol. 20, Article No. 116. 12 p.
21. Schutte N. S., Malouff J. M. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Social Psychology*. 2011. Vol. 151, No. 2. P. 111–125.
22. Рева М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2022. № 1. С. 143–153.
23. Fernández A. M., Salamonson Y., Griffiths R. Emotional intelligence as a predictor of academic performance in first-year nursing students. *Journal of Clinical Nursing*. 2012. Vol. 21, No. 23–24. P. 3485–3492.
24. Чалий А. Вплив емоційного інтелекту на успішність та ефективність навчання здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти. *Український педагогічний журнал*. 2021. № 1. С. 124–129.
25. Асатрян С. А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 1. С. 7–11.

References:

1. Shevchuk, O. V. (2025). Vplyv sotsialnykh merezh na psykhoemotsiyni stan molodi: sotsialna robota z pidlitkami v eru tsyfrovoykh tekhnolohii [The impact of social networks on the psycho-emotional state of youth: social work with adolescents in the era of digital technologies]. *Sotsialna robota ta psykholohiia: osvita i nauka – Social Work and Psychology: Education and Science*, 1, 98–108. [in Ukrainian].
2. Wolniewicz, C. A., Tamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623.
3. Datsiuk, A. (2024). Vplyv tsyfrovoykh tekhnolohii na rozvytok krytychnoho myslennia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The impact of digital technologies on the development of critical thinking of higher education students]. In *Grundlagen der modernen wissenschaftlichen Forschung: Collection of Scientific Papers “ΛΟΓΟΣ”* (pp. 317–321). Zurich, Switzerland. [in Ukrainian].
4. Pershyi hadzhet dytyny: koly i skilky chasu mozna z nym provodyty? (n.d.). [The first gadget of a child: when and how much time can be spent using it?]. Retrieved from: <https://osvitoria.media/opinions/pershyj-gadzhjet-dytyny-koly-i-skilky-chasu-mozna-z-nym-provodyty/> [in Ukrainian].
5. Petryk, N. S., & Fedoriv, O. Ye. (2023). Vplyv suchasnykh hadzhetiv na zdorovia ditei ta pidlitkiv [The impact of modern gadgets on the health of children and adolescents]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii zdorovia Ukrainy – Bulletin of Social Hygiene and Health Care Organization of Ukraine*, 3(97), 17–22. [in Ukrainian].
6. Rosen, L. D., Lim, A., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message interruptions during college lectures. *Psicología Educativa*, 17(2), 163–177.
7. Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), 1–9.
8. Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–98.
9. Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
10. Sharpe, B. T., & Spooner, R. A. (2025). Dopamine-scrolling: A modern public health challenge requiring urgent attention. *Perspectives in Public Health*, 145(4), 190–191.
11. Sharma, V. (2025). Neural mechanisms of smartphone use, ADHD, and dopamine dysregulation: Implications for cognitive function and attention. *Brain Matters*, 8(1), 54–57.
12. Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 12257.
13. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311.
14. Haque, S., Singh, S., Narayan, J., Tripathi, A., Ahmad, M., Kumar, T., & Verma, S. (2024). Effect of smartphone use on sleep and mental health status of Indian medical students: A cross-sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 12(10), 3737–3746.

15. Mouchabac, S., Maatoug, R., Conejero, I., Adrien, V., Bonnot, O., Millet, B., Ferreri, F., & Bourla, A. (2021). In search of digital dopamine: How apps can motivate depressed patients—A review and conceptual analysis. *Brain Sciences*, 11(11), Article 1454.
16. Fiore, M., Arena, D., Crisafi, V., Grieco, V., Palella, M., Timperanza, C., Conti, A., Cuffari, G., & Ferrante, M. (2025). Digital devices use and sleep in adolescents: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), Article 1517.
17. Litvinova, O. V., & Venher, N. S. (2023). Empirychne doslidzhennia vplyvu hadzhetiv na psykichnyi stan pidlitkiv [An empirical study of the impact of gadgets on adolescents' mental state]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*, 155–161. [in Ukrainian].
18. Kushchenko, I. V., & Vlasenko, O. O. (2025). Osoblyvosti zalezhnosti v osvithnomu seredovyshchi: vplyv hadzhetiv na psykichnyi stan studentiv ta rol samomenedzhmentu [Features of addiction in the educational environment: the impact of gadgets on students' mental state and the role of self-management]. *Mentalne zdorovia – Mental Health*, 2, 52–56. [in Ukrainian].
19. Duzhych, N. V., Marushchak, M. I., Sachuk, N. V., Korobko, L. R., & Mialiuk, O. P. (2024). Osoblyvosti formuvannia emotsiinoho intelektu v studentiv medychnykh spetsialnostei [Features of emotional intelligence formation in medical students]. *Medsestrynstvo – Nursing*, 2, 18–23. [in Ukrainian].
20. Shi, M., & Du, T. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. *BMC Medical Education*, 20, Article 116.
21. Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Social Psychology*, 151(2), 111–125.
22. Reva, M. (2022). Kharakterystyka emotsiinoho intelektu studentiv iz riznym rivnem rozvytku komunikatyvnykh zdibnostei [Characteristics of emotional intelligence of students with different levels of communicative abilities]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and Personality*, 1, 143–153. [in Ukrainian].
23. Fernández, A. M., Salamonson, Y., & Griffiths, R. (2012). Emotional intelligence as a predictor of academic performance in first-year nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 21(23–24), 3485–3492.
24. Chalyi, A. (2021). Vplyv emotsiinoho intelektu na uspihnist ta efektyvnist navchannia zdobuvachiv druhoho (mahisterskoho) rivnia vyshchoi osvity [The impact of emotional intelligence on academic success and learning effectiveness of master's students]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal – Ukrainian Pedagogical Journal*, 1, 124–129. [in Ukrainian].
25. Asatrian, S. A. (2025). Osoblyvosti rozvytku ta formuvannia emotsiinoho intelektu u studentiv-psykholohiv [Features of development and formation of emotional intelligence in psychology students]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk – Slobozhansky Scientific Bulletin*, 1, 7–11. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025
Статтю прийнято до публікації 01.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025