ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ І СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Панчук Наталія Станіславівна
здобувачка вищої освіти магістерського рівня
за спеціальністю С4 «Психологія»
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

Постановка проблеми. Юнацький і студентський вік є періодом інтенсивного розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції та здатності адаптуватися до змін. Поєднання академічного навантаження, соціальних викликів і невизначеності майбутнього загострює питання психологічної стійкості молоді. У цьому контексті особливого значення набуває з'ясування того, як емоційний інтелект, зокрема усвідомлення та регулювання власних

емоцій, пов'язаний зі стресостійкістю студентів. Саме психологічні особливості вікового періоду створюють передумови для аналізу такого взаємозв'язку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості юнацького віку висвітлено у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Зокрема, Е. Еріксон [4] досліджував становлення особистісної ідентичності, а А. Сіленко та О. Чусова [3] розглядали розвиток особистісної рефлексії в юнацькому віці. Науковці приділяють увагу процесам самовизначення, когнітивного розвитку, соціальної адаптації та професійного становлення молоді.

Мета статті – проаналізувати психологічні особливості емоційного інтелекту та стресостійкості в юнацькому і студентському віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Юнацькі та студентські роки становлять етап активного особистісного, когнітивного й емоційного розвитку. Формування життєвих цінностей, професійної ідентичності та самостійності відбувається одночасно з удосконаленням навичок розпізнавання власних переживань, контролю поведінки й вибору способів реагування на труднощі. Ці процеси важливі для дослідження емоційного інтелекту як можливого психологічного ресурсу стресостійкості студентської молоді.

У науковій літературі підкреслюється, що студентський вік у більшості випадків охоплює межі приблизно від 17 до 21–22 років, а сам цей період збігається з кризою юнацтва і характеризується активним становленням самосвідомості, особистісного та професійного самовизначення [3, с. 93].

Особливої уваги потребує студентське середовище як простір одночасного розвитку та впливу стресових чинників. Високі навчальні вимоги, необхідність професійного самовизначення, конкуренція й зміна соціальних ролей можуть викликати емоційне напруження. Те, як студент усвідомлює власний стан, регулює емоційні реакції та звертається по підтримку, впливає на вибір способу подолання складної ситуації. Тому аналіз вікових особливостей слід поєднувати з розглядом емоційної компетентності й адаптаційних ресурсів.

У межах вікової психології юнацький і студентський вік трактуються як фаза завершення дитинства й переходу до повноцінної дорослості, де ключовими стають процеси самовизначення. У сучасних підходах підкреслюється, що межі студентського віку можуть змінюватися залежно від соціальних умов, однак загальна логіка розвитку залишається спільною: відбувається закріплення «Я-концепції», переосмислення цілей та норм, розвиток відповідальності, здатності до рефлексії і планування. Особливу увагу дослідники приділяють тому, що студентський період часто збігається з часом активного входження у професійне середовище, формування кар'єрних очікувань, а також створенням більш стійких соціальних зв'язків, які вже не базуються лише на «шкільному колі», а будуються на спільних інтересах, цінностях та майбутніх перспективах [1, с. 12].

Однією з центральних психологічних характеристик юнацького віку є формування ідентичності. У психосоціальній концепції Е. Еріксона період підлітковості та юності пов'язаний із кризою «ідентичність проти рольової плутанини», що передбачає необхідність відповіді на питання «Хто я?» та «Яким

я хочу бути?» [4] Саме через пошук і закріплення ідентичності молода людина набуває внутрішньої цілісності, визначає власні життєві орієнтири та встановлює основу для подальших дорослих стосунків і рішень. У студентські роки ці процеси не завершуються повністю, а продовжують розгортатися у більш складних формах: ідентичність стає не лише «соціальною маскою», а системою внутрішніх переконань, відповідальності й особистісних смислів. Важливо, що формування ідентичності не є суто індивідуальним процесом – воно відбувається у взаємодії з культурою, освітньою системою, сімейними очікуваннями та груповими нормами.

У студентському віці продовжують розвиватися пізнавальні процеси, планування, рефлексія та довільна регуляція поведінки. Ці здібності дозволяють не лише оцінювати навчальні й соціальні труднощі, а й обирати більш конструктивні реакції на них. Проте навіть за сформованих інтелектуальних навичок здатність упоратися зі стресом залежить і від того, наскільки людина розуміє власні емоції та може регулювати їхню інтенсивність. Саме тому когнітивний розвиток доцільно розглядати у взаємодії з розвитком емоційного інтелекту.

Мотиваційна сфера студентів також пов’язана з процесами емоційної регуляції. Прагнення до професійної самореалізації та самостійності може підтримувати наполегливість, тоді як невизначеність майбутнього, навчальні невдачі й розчарування у вибраній спеціальності підсилюють напруження. За таких обставин самомотивація як компонент емоційного інтелекту може сприяти збереженню орієнтації на мету, а здатність осмислювати емоції – допомагати переходу від переживання труднощів до пошуку їх вирішення.

Психологічна специфіка студентського віку проявляється також у високій значущості соціальних взаємин [2, с. 446]. Якщо у підлітковому віці провідним чинником часто є прийняття однолітками та належність до групи, то у студентському періоді відбувається перехід до більш вибіркових і глибших контактів. Молодь поступово формує стійке коло соціальної підтримки, розбудовує дружні й партнерські стосунки, навчається взаємодіяти в умовах більшої різноманітності поглядів і культурних моделей. Тут важливим є і те, що студентське середовище часто включає широкі можливості для порівняння себе з іншими, що може підсилювати як прагнення до розвитку, так і ризики знецінення власних досягнень. Особливо чутливими стають питання самооцінки, соціального статусу, академічного успіху, зовнішності та комунікативної привабливості.

У контексті особистісного розвитку важливо враховувати, що студентський вік є часом активної перебудови системи самосвідомості. Юність стає «тим сензитивним періодом, коли відбувається формування рефлексії. Юнаки схильні до роздумів над сенсом життя, самоаналізу, професійного й особистісного самовизначення. Вони намагаються діяти згідно з моделлю перспективного мислення, що викликає бажані результати» [3, с. 95].

У межах теоретичної моделі взаємозв’язку емоційного інтелекту та стресостійкості емоційна обізнаність, управління власними емоціями,

самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей розглядаються як взаємопов'язані компоненти емоційного інтелекту. Передбачається, що здатність до емоційної саморегуляції сприяє більш усвідомленому оцінюванню стресової ситуації, стримуванню надмірних реакцій і вибору способів подолання труднощів. Це теоретичне припущення не означає автоматичного або причинно доведеного впливу емоційного інтелекту на всі показники стресостійкості.

Суперечність між зростанням особистої відповідальності та ще не повністю сформованими навичками саморегуляції робить студентський вік чутливим до стресових впливів. Навчальні дедлайни, соціальне порівняння, нестабільність життєвих планів і невизначеність можуть супроводжуватися тривогою, виснаженням та коливаннями самооцінки. Водночас уміння помічати власні емоційні реакції, називати їх і добирати адекватні способи реагування створює передумови для конструктивного подолання стресу.

Цифрове середовище розширює можливості студентів для навчання й соціальної підтримки, але водночас посилює інформаційне навантаження та соціальне порівняння. Постійний потік повідомлень, новин і навчальної інформації може ускладнювати концентрацію та підвищувати емоційне напруження.

Стресостійкість у цьому контексті доцільно аналізувати через декілька взаємодоповнювальних, але не тотожних показників: резильєнтність як здатність відновлюватися після складних обставин, життєстійкість як систему установок щодо залученості, контролю та прийняття виклику, а також копінг-стратегії як конкретні способи реагування на стрес. Теоретично вищий рівень емоційної саморегуляції може бути пов'язаний із більшою орієнтацією на вирішення завдання та меншою схильністю до емоційно зосередженого копінгу. Силу й характер таких зв'язків необхідно визначати емпірично.

Окремо слід зазначити, що студентський вік є періодом інтенсивного формування професійної спрямованості. Навчання у закладі вищої освіти не лише дає знання і компетентності, а й змінює саму структуру особистості: студент починає мислити у категоріях майбутньої професії, формує образ «я-фахівця», усвідомлює вимоги ринку праці та реальні критерії компетентності [2, с. 447]. Цей процес може супроводжуватися як підвищенням мотивації, так і появою криз: якщо очікування не збігаються з реальністю навчання, якщо виникає перевантаження, або якщо студент не відчуває внутрішнього сенсу у вибраній спеціальності. У таких умовах особливо актуальною є підтримка профорієнтаційних механізмів, психологічне консультування та розвиток здібності до усвідомленого вибору.

Висновки. Психологічні особливості юнацького та студентського віку визначають умови, у яких одночасно розвиваються емоційний інтелект і ресурси подолання стресу. Формування рефлексії, самосвідомості, самомотивації та емоційної саморегуляції пов'язане зі здатністю студентів усвідомлювати труднощі й обирати конструктивні копінг-стратегії. Запропонована теоретична модель розглядає емоційну саморегуляцію як можливу сполучну ланку між компонентами емоційного інтелекту та проявами стресостійкості, що потребує подальшої емпіричної перевірки.

Список використаних джерел

1. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. № 1(4). С. 9–17. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1.
2. Острова В. Актуальна ідентичність сучасної студентської молоді. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 3(79). С. 445–450. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-445-450.
3. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. Габітус. 2023. Вип. 54. С. 92–97. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.17.
4. Orenstein G. A., Kaur J. Erikson's stages of psychosocial development. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing, 2026. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/ (date of access: 21.01.2026).