

переохолодженням чи тепловим ударом; недоїданням, тощо. Зазначають, що з початку війни загинуло понад 320 медиків [2].

Отже, зовнішні соціально - економічні чинники ризику емоційне вигорання такі, як COVID - 19, військові конфлікти, вимушена еміграція, безпосередньо впливають на медичну галузь - медичних працівників, систему охорони здоров'я, пацієнтів та створюють сукупність стресогенних факторів, що ведуть до розвитку високих показників вигорання серед клініцистів, що вимагає пошуку оптимальних методів профілактики цього синдрому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Вип. 15. С. 1-14.
2. Денег С. Профілактика емоційного вигорання серед медичних працівників в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота магістра. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 115 с.
3. Чабан О., Салнікова А. Burn out: українські реалії (на прикладах деяких лікарських професій). *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019.

Наталія Клепач

Здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

klepachnatalia92@gmail.com

ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ

САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІСІ

Студентський вік є ключовим періодом особистісного та професійного становлення людини, що характеризується розвитком ідентичності,

становленням самооцінки, професійним самовизначенням. Ці процеси супроводжуються інтенсивними соціальними взаємодіями, високими академічними вимогами. Саме ці виклики призводять до підвищеної емоційної чутливості, яка може бути як ресурсом для глибокого самопізнання, так і ризиком для нестабільності самооцінки. Оскільки остання є складовою позитивної Я-концепції та основою для самореалізації та самоактуалізації особистості, актуальним є визначення впливу емоційної чутливості студентів на становлення їх самооцінки та розробка програм зміцнення психологічного здоров'я емоційно чутливих студентів.

Метою даного дослідження є проведення теоретичного аналізу психологічного феномена емоційної чутливості та його ролі у становленні самооцінки у юнацькому віці, зокрема у студентської молоді; встановлення взаємозв'язків між цими психологічними конструктами.

Загалом чутливість як характеристика нервової системи включає здатність організму сприймати, обробляти та реагувати на внутрішні й зовнішні подразники [5]. Сенситивність (від лат. *sensibilis* — «чутливий») визначається як мінімальна сила зовнішнього впливу, необхідна для виникнення психічної реакції. У чутливості С. Максименко виділяє два основних аспекти: фізіологічний – відображає сприйнятливість сенсорних систем до зовнішніх подразників (наприклад, поріг чутливості до звуку чи світла) та психологічний – стосується емоційної реакції на соціальні стимули та міжособистісні взаємодії. Фізіологічна складова формує сенсорну чутливість, а психологічна – емоційну та соціальну (інтерперсональну) чутливість. Надто високий рівень прояву даної риси нервової системи може спричиняти схильність до стресу, емоційного виснаження та невротичних розладів [3, с. 81].

Емоційна чутливість є однією з визначальних рис, що впливає на емоційне сприйняття себе, інших людей та довкілля. У процесі становлення особистості вона функціонує як внутрішній механізм, що забезпечує тонке емоційне реагування на події, явища, стосунки з іншими. Розвиток емоційної чутливості безпосередньо впливає на інтенсивність переживань, рівень емпатії, здатність до

самоаналізу та встановлення близьких міжособистісних зв'язків. Висока емоційна чутливість проявляється як здатність людини глибоко проживати емоційні ситуації, швидко розуміти емоційний стан оточуючих та бути сприйнятливою до емоційного впливу [2, с. 4].

Основними характеристиками емоційної чутливості є швидка інтенсивна реакція на емоційні подразники (емоційна реактивність); глибоке переживання навіть незначних на перший погляд подій (глибока обробка емоцій головним мозком та їх інтенсивне вираження); здатність розпізнавати, розуміти та реагувати на емоції інших людей (високий рівень емпатії); надмірна стимуляція нервової системи зовнішніми та внутрішніми подразниками та в результаті схильність до емоційного виснаження; сприйнятливості до конфліктів або критики. К.Смолевська та ін. подають таку структуру високої емоційної чутливості: естетична чутливість – тонке сприйняття краси; низький сенсорний поріг, який призводить до активізації діяльності нервової системи внаслідок дії тонких емоційних подразників та до надмірної її стимуляції; легкість збудження нервової системи, яке тісно пов'язане з низьким сенсорним порогом [4].

Емоційна чутливість пов'язана з рівнем емоційного інтелекту [5]; типом темпераменту (меланхоліки, наприклад, часто мають вищу чутливість); особливостями виховання (діти, яких часто критикували або ігнорували, можуть бути емоційно більш вразливими); нейробіологічними чинниками — наприклад, підвищена активність амігдали (центру страху та емоцій) в мозку [4].

Аналізуючи дослідження українських науковців, таких як М. Савчин, О. Скрипкар, можна стверджувати, що емоційна чутливість відіграє регулюючу роль у формуванні уявлення людини про себе (її Я-концепції), впливаючи насамперед на усвідомлення власних емоційних станів (здатність до емоційного самоаналізу), визначення особистісної важливості подій (процес емоційного осмислення), складання уявлення про власну особистість у контексті соціальних взаємодій [3, с. 82].

Важливо підкреслити, що становлення емоційної чутливості зумовлене не лише вродженими особливостями нервової системи [4], а й виховним впливом,

набутим соціальним досвідом та процесом навчання. Отже, емоційну чутливість можна свідомо розвивати через спілкування, що базується на емоційній цінності, надання психологічної підтримки, стимулювання емпатії та виховання толерантності [2, с. 5].

Емоційна чутливість може суттєво впливати на самооцінку студентів через декілька ключових аспектів: розуміння емоцій та саморегуляція, емпатія та міжособистісні стосунки, соціальна компетентність та адаптація, реакція на оцінку та зворотний зв'язок. Щодо першого аспекту, висока емоційна чутливість дає студентам змогу глибше розуміти власні емоції, причини їх виникнення, що є основою для ефективної саморегуляції, яка в свою чергу сприяє ефективному подоланню труднощів і формуванню позитивного ставлення до себе та віри у власні можливості. З іншого боку, неприйняття власної чутливості та недостатньо розвинені навички саморегуляції викликають підвищену сприйнятливність до стресу, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я, включаючи підвищення тривожності, розвиток депресивних станів та інших психічних розладів. Емпатійність емоційно чутливих студентів сприяє встановленню міцних, підтримуючих стосунків з оточенням, які в свою чергу забезпечують соціальну підтримку, прийняття та відчуття приналежності, що прямо впливає на зростання самооцінки, зміцнюючи віру у власну цінність. В той же час низька емоційна чутливість може призводити до непорозумінь, конфліктів та ізоляції, негативно впливаючи на самооцінку. Крім того, здатність розпізнавати емоційні сигнали в соціумі сприяє розвитку емоційного інтелекту, соціальної компетентності та соціального інтелекту, включаючи ефективну комунікацію, співпрацю, розв'язання конфліктів, налагодження контактів та адаптацію в новому середовищі (аспект соціальної компетентності та адаптації). Реакція на оцінку та зворотний зв'язок включає те, що емоційно чутливі студенти можуть бути більш сприйнятливими до оцінки їхньої роботи та відгуків від викладачів чи однолітків. Навіть конструктивна критика може суттєво знижувати рівень самооцінки. Проте, завдяки глибшому розумінню емоцій негативні

зауваження можуть бути проаналізовані та використані для самовдосконалення та забезпечити позитивний зворотний зв'язок [1, с. 273].

Чинниками, які можуть визначати характер впливу емоційної чутливості на самооцінку студентів є попередній досвід (ранні дитячі переживання, стиль виховання в сім'ї, якість стосунків з батьками та однолітками) [5]; соціальне середовище в закладі освіти (атмосфера в навчальній групі, підтримка з боку викладачів та адміністрації, можливості для соціальної взаємодії та позанавчальної діяльності); особистісні характеристики (відкритість досвіду, доброзичливість, нейротизм); навчальні та виховні програми (тренінги з розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок та самопізнання) [1, с. 273].

Розуміння ролі емоційної чутливості у становленні самооцінки студентів має важливі практичні наслідки для організації освітнього процесу (створення сприятливої та підтримуючої атмосфери в закладі освіти, заохочення соціальної взаємодії та співпраці, надання можливостей для розвитку емоційного інтелекту); психологічної підтримки студентів (надання консультацій та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, емоційної регуляції та підвищення самооцінки); професійної підготовки фахівців (врахування важливості емоційної чутливості для успішної професійної діяльності та включення відповідних компетенцій до навчальних програм) [1, с. 274].

Отже, вивчення питання впливу емоційної чутливості на становлення самооцінки студентської молоді є важливим у контексті особистісного та професійного становлення особистості. Виявлення взаємозв'язків між цими категоріями дасть змогу підвищити якість та ефективність освітнього процесу, сформує основу для розробки програм зміцнення психологічного здоров'я емоційно чутливих студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б., Песоцька А. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів. *Стратегічні інновації соціальних комунікацій та зарубіжної філології у кризові часи: збірник наукових тез Першої міжнародної*

наукової та практичної конференції. Суми: Сумський державний університет, 2024. С. 271-275.

2. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*, 2023 (24). С.1-12.

3. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023, 74(4), 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> (date of access: 06.04.2025).

4. Jagiellowicz J., Aron A., Aron E. N. Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2016. Vol. 44, no. 2. P. 185–199. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185> (date of access: 06.04.2025).

5. Sensitivity and emotional intelligence: An empirical study with mental health as a regulating variable / M. Li et al. *Current Psychology*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00669-5> (date of access: 06.04.2025).

Олег Париляк

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності “Психологія”,

Прикарпатський національний

університет імені Василя Стефаника,

м.Івано-Франківськ, Україна

oleh.paryliak.22@pnu.edu.ua

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Професійне вигорання (burnout) є однією з найпоширеніших проблем серед ІТ-спеціалістів, особливо в умовах високого рівня стресу та нестабільності. Війна в Україні значно вплинула на робоче середовище, зумовивши зміни у