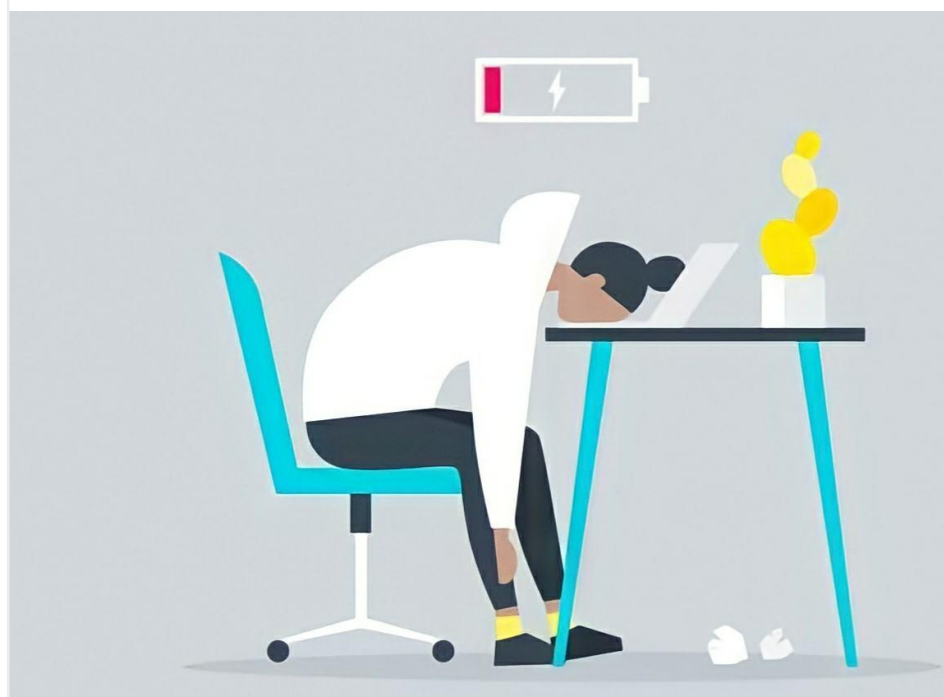


Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Київської обласної державної адміністрації
Білоцерківський фаховий коледж сервісу та дизайну

АНАЛІТИЧНИЙ ЗВІТ
за результатами дослідження емоційного
виснаження здобувачів освіти
Білоцерківського фахового коледжу
сервісу та дизайну



Біла Церква - 2025

Метою дослідження було виявити рівень емоційного виснаження серед здобувачів освіти коледжу, визначити основні чинники, що його спричиняють, проаналізувати вплив емоційної напруги на навчальну діяльність, психоемоційний стан та соціальні взаємодії здобувачів освіти, а також надати рекомендації щодо профілактики та зниження емоційного виснаження в освітньому середовищі.

Для визначення рівня емоційного виснаження, а як наслідок – ризику емоційного вигорання серед усіх здобувачів освіти коледжу було проведено дослідження за такими методами:

- анкетування та опитування здобувачів освіти метою виявлення рівня емоційної напруги та переживань;
- психологічне тестування за стандартними методиками для діагностування емоційного виснаження;
- спостереження за поведінкою здобувачів освіти у навчальному середовищі;
- індивідуальні бесіди та консультації з метою якісної оцінки емоційного стану.

Опитування пройшли **378 здобувачів освіти**, серед яких **89,1 % – дівчата та 10,9 % – хлопці**.

Результати дослідження показали, що більшість здобувачів освіти періодично або постійно відчують втому, емоційне виснаження, зниження мотивації та труднощі з концентрацією уваги. На емоційний стан здобувачів освіти суттєво впливають зовнішні соціальні обставини, зокрема умови воєнного стану, сімейні труднощі та загальна невизначеність майбутнього.

Результати дослідження

68% здобувачів освіти (257 осіб) зазначили, що часто або періодично відчують втому та емоційне перенавантаження.

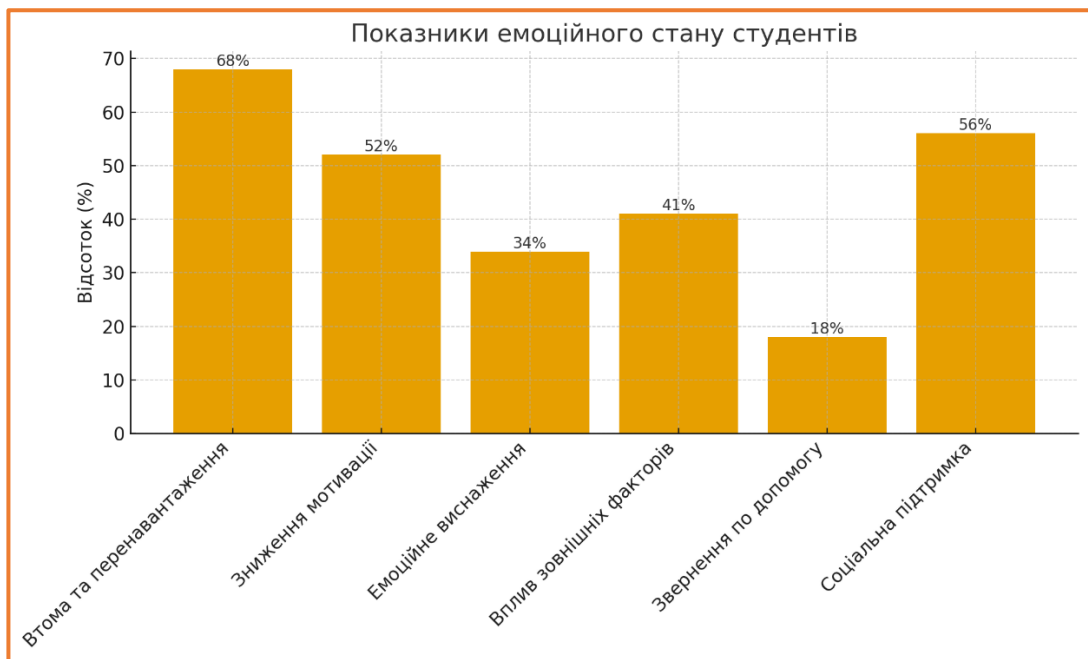
52% (196 осіб) повідомили про зниження мотивації до навчання та труднощі з концентрацією уваги.

34% (128 осіб) відзначили прояви емоційного виснаження, апатію та байдужість до навчального процесу.

41% (155 осіб) вказали, що на їхній стан суттєво впливають зовнішні фактори - переживання через війну, сімейний стрес, фінансові труднощі.

18% (68 осіб) зверталися за психологічною допомогою або хоча б обговорювали стан із педагогом чи соціальним працівником.

56% (212 осіб) відповіли, що відчують підтримку з боку одногрупників або близького оточення.



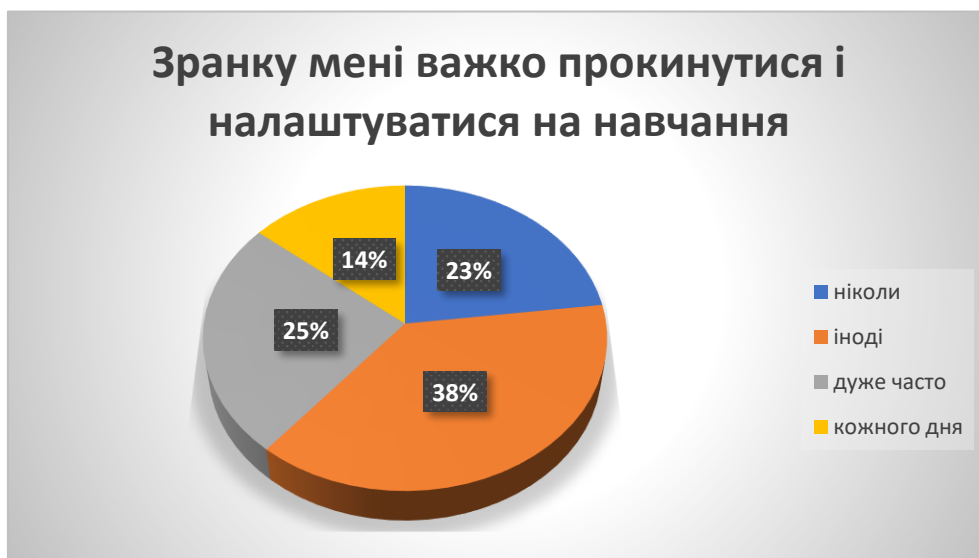
Серед низки запитань щодо навчального навантаження та психоемоційного стану були отримані такі результати:

«Після навчального дня я відчуваю сильне виснаження» Аналізуючи дані, можна зазначити, що найбільша кількість здобувачів освіти (47 %) дуже часто відчувають значну втому після навчання. Найменший показник серед опитаних (3 %) заявили, що ніколи не відчувають такого стану.



«Зранку мені важко прокинутися й налаштуватися на навчання». Отримані дані дозволяють зробити висновок, що найбільша частина здобувачів освіти (38 %) іноді відчувають втому та небажання іти на навчання. Водночас 25 % – дуже часто відчувають труднощі із вранішньою мотивацією

та 14 % - практично щоранку. Позитивним є те, що 23 % опитаних ніколи не відчувають подібного стану.



«Мені складно відновити емоційний баланс після навчального дня» За результатами цього показника, найбільша кількість студентів (41 %) дуже часто мають труднощі з емоційним розвантаженням. Водночас 17 % здобувачів освіти зазначили, що їм ніколи не складно впоратися з емоційним напруженням.



Для покращення психоемоційного стану здобувачів освіти соціальним педагогом було організовано системну роботу, спрямовану на підтримку емоційного здоров'я та соціальної адаптації. Робота включала індивідуальні бесіди з метою виявлення особистих проблем та надання рекомендацій, консультації щодо подолання стресових ситуацій, а також проведення

групових тренінгів на розвиток комунікативних навичок, емоційної стійкості та саморегуляції. Крім того, були організовані профілактичні зустрічі, інтерактивні лекції та вправи на формування позитивного психологічного клімату в групах, ігрові сесії для зниження напруги, а також тематичні заняття з розвитку навичок ефективного планування часу та подолання конфліктів.

У результаті цих заходів спостерігалось підвищення емоційної стабільності, зниження рівня стресу та тривожності, покращення міжособистісної взаємодії та загальної мотивації до навчання серед здобувачів освіти. Здобувачі освіти покращили комунікативні навички, навчилися взаємоповаги й підтримки в колективі. Зросла обізнаність щодо емоційного вигорання та відповідальність за власне ментальне здоров'я. Учасники опанували практичні методи подолання стресу. Особливу увагу було приділено тим, хто пережив наслідки воєнних подій: їм надано підтримку для зменшення тривожності. У першокурсників покращилася адаптація, зменшилась кількість звернень із труднощами, а загальна динаміка показала зростання превентивних звернень.

Під час роботи здобувачам освіти були надані рекомендації:

- 1) *Емоційне самопідтримання*: вести щоденник емоцій, використовувати дихальні та релаксаційні вправи, робити короткі перерви під час навчання.
- 2) *Соціальна взаємодія*: активно долучатися до колективних заходів, вирішувати конфлікти конструктивно, підтримувати дружні стосунки з однокурсниками.
- 3) *Організація навчання та часу*: планувати завдання поетапно, встановлювати пріоритети, чергувати активність із відпочинком.
- 4) *Психологічна самопідтримка та мотивація*: застосовувати позитивне самонавіювання, ставити реалістичні цілі та відзначати власні досягнення, за потреби звертатися до соціального педагога або психолога.