

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ТА ВИГОРАННЯ ПІСЛЯ ІСПИТІВ

Результати опитування

Оцінка емоційного благополуччя, стресу та вигорання студентів після екзаменаційної сесії.

1 ХТО ВЗЯВ УЧАСТЬ В ОПИТУВАННІ?

64%

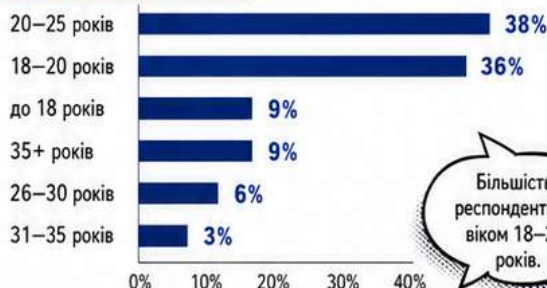
жінки

36%

чоловіки

У вибірці
переважають
жінки.

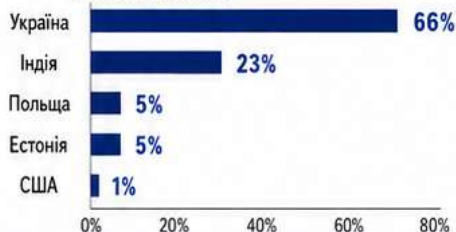
ВІКОВА СТРУКТУРА



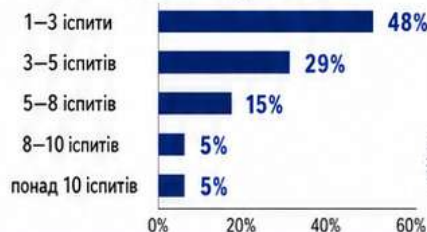
Більшість
респондентів —
віком 18–25
років.

2 КОНТЕКСТ НАВЧАННЯ

КРАЇНА НАВЧАННЯ



КІЛЬКІСТЬ ІСПИТІВ ПІД ЧАС СЕСІЇ



Більшість
студентів навчалися
в Україні та мали
1–3 іспити.

3 ЗАГАЛЬНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІСЛЯ ІСПИТІВ

56%

56%

29%

15%

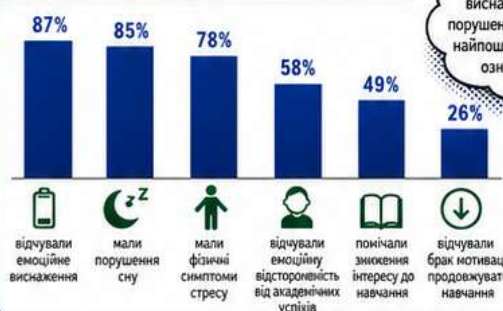
56% — позитивний
емоційний стан

29% — нейтральний
емоційний стан

15% — негативний
емоційний стан

Понад половина
респондентів
повідомили про
позитивний загальний
емоційний стан.

4 ОСНОВНІ ІНДИКАТОРИ ВИГОРАННЯ



Емоційне
виснаження та
порушення сну були
найпоширенішими
ознаками.

5 НАЙЧАСТІШІ ЕМОЦІЇ



Домінуючими
емоціями були
тривога та
виснаження.

6 ВИКОРИСТАНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



Неформальна соціальна підтримка
була основною стратегією подолання стресу.

7 ЩО ДОПОМОГЛО Б СТУДЕНТАМ КРАЩЕ СПРАВЛЯТИСЯ?



Студенти
найчастіше
потребують підтримки
в тайм-менеджменті
та більш дружнього
розкладу іспитів.

ГОЛОВНИЙ ВИСНОВОК

Хоча 56% описали свій загальний емоційний стан після іспитів як позитивний, симптоми стресу та вигорання залишаються поширеними. Емоційне виснаження, порушення сну та фізичні симптоми впливають на значну частку студентів, тоді як тривога є найчастішою емоцією.

РЕКОМЕНДАЦІЯ

Університетам варто посилити превентивну підтримку психічного здоров'я до та під час екзаменаційних сесій, забезпечити навчання з тайм-менеджменту, передбачити більше перерв між іспитами, посилити підтримку викладачів і розширити доступ до консультування та ресурсів із подолання стресу.