ЗВІТ

про результати психологічного моніторингу та опитування здобувачів освіти щодо рівня стресу і психоемоційного стану (у зв'язку з відновленням повітряних тривог, відключеннями електроенергії та зміною безпекової ситуації в м. Одеса)

1. Загальні положення та мета моніторингу

У зв'язку з нещодавньою зміною безпекової ситуації в місті Одесі (переходом від відносного затишшя до відновлення активних повітряних тривог, масованих обстрілів та стабілізаційних відключень світла), психологічна служба закладу освіти здійснює системний моніторинг психоемоційного стану викладачів та здобувачів освіти.

Мета опитування: оцінити рівень психологічного напруження, виявити основні тригери стресу у здобувачів освіти, проаналізувати їхній вплив на навчальний процес та визначити потреби у психологічній підтримці.

2. Методологія та характеристики вибірки

Цільова група: здобувачі та викладачі ОДАУ.

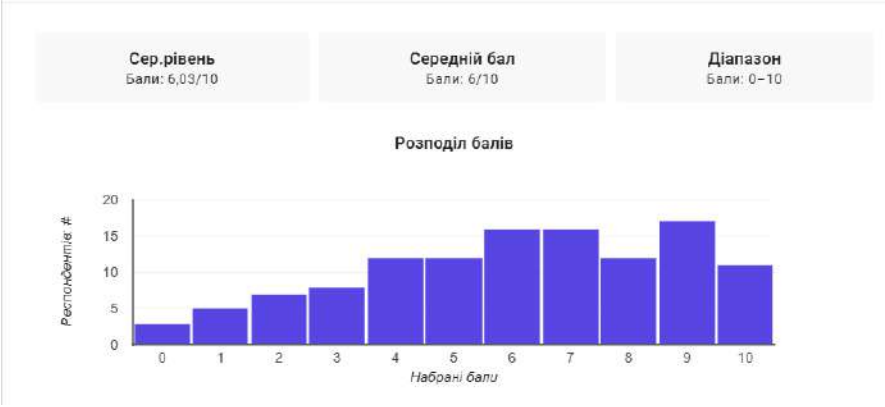
Інструментарій: анкетування (складене за шкалою оцінки рівня стресу та адаптації, де бали варіюються від 0 до 10, а також блок запитань про конкретні симптоми перевантаження).

Особливості контексту: опитування відображає реакцію молоді на різку зміну умов життєдіяльності, дефіцит часу, проблеми з концентрацією та постійне перебування в умовах невизначеності через зовнішні чинники (безпека, комунікації).

3. Основні результати опитування

3.1. Загальний рівень стресу та розподіл балів

За результатами кількісної оцінки рівня стресу за шкалом від 0 до 10 балів: середній рівень / середній бал: 6,03 / 10 (що свідчить про помірно високий, виснажливий рівень стресу у більшості респондентів). Діапазон балів: від 0 до 10.



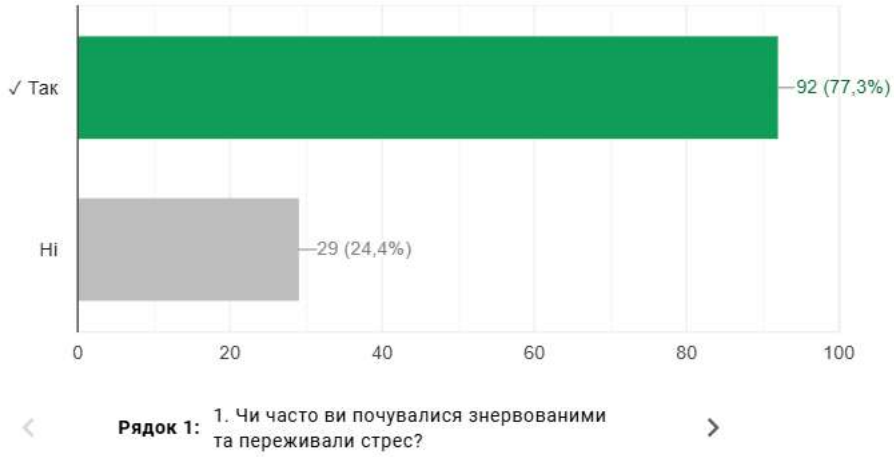
На графіку розподілу балів видно найбільшу концентрацію респондентів у зоні високих показників (від 6 до 10 балів), що підтверджує наявність масового психоемоційного напруження.

3.2. Ключові психоемоційні показники та труднощі здобувачів

Аналіз відповідей на окремі запитання анкети демонструє такі тенденції:

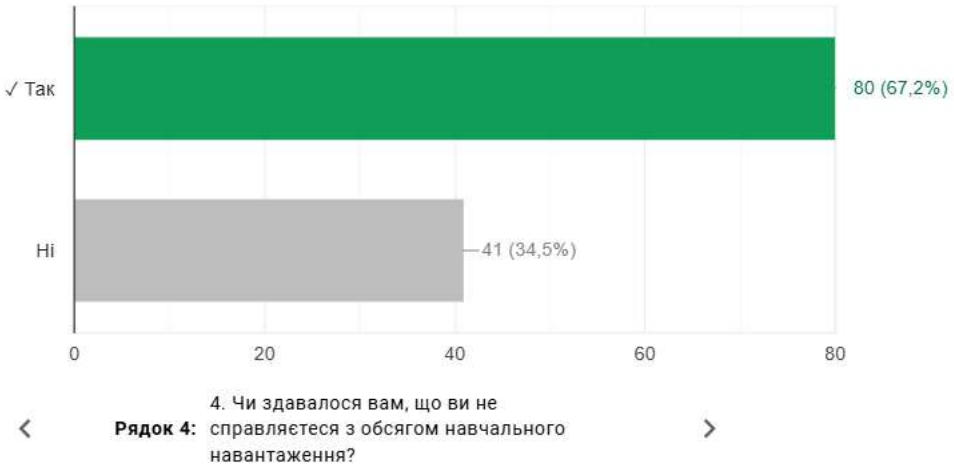
Загальне відчуття знервованості та стресу:

Більшість опитаних (77,3% або 92 особи) підтвердили, що часто почуваються знервованими та переживають стрес. (Лише 24,4% – 29 осіб – зазначили «Ні»).



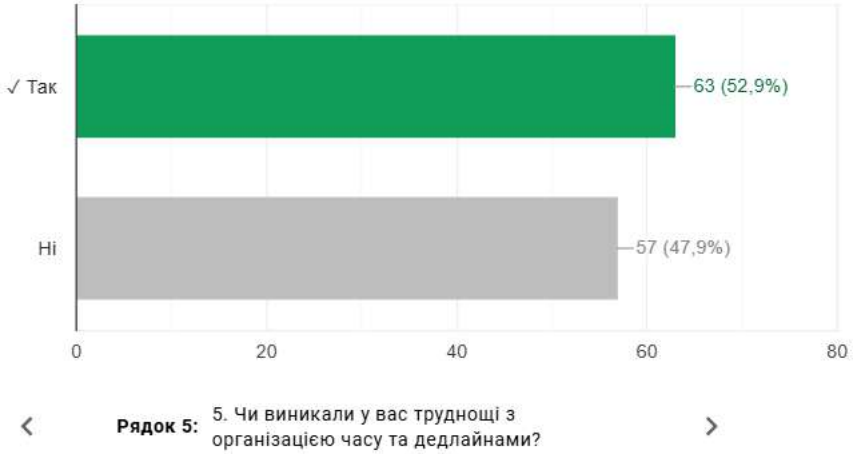
Навчальне навантаження:

67,2% (80 осіб) відчувають, що не справляються з обсягом навчального навантаження в поточних умовах.



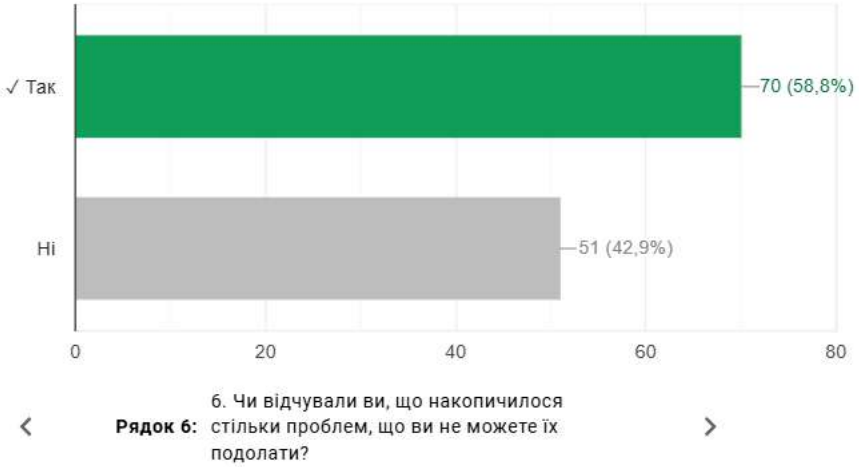
Організація часу та дедлайни:

У 52,9% (63 особи) виникають труднощі з тайм-менеджментом та дотриманням дедлайнів через постійні відключення світла та тривоги.



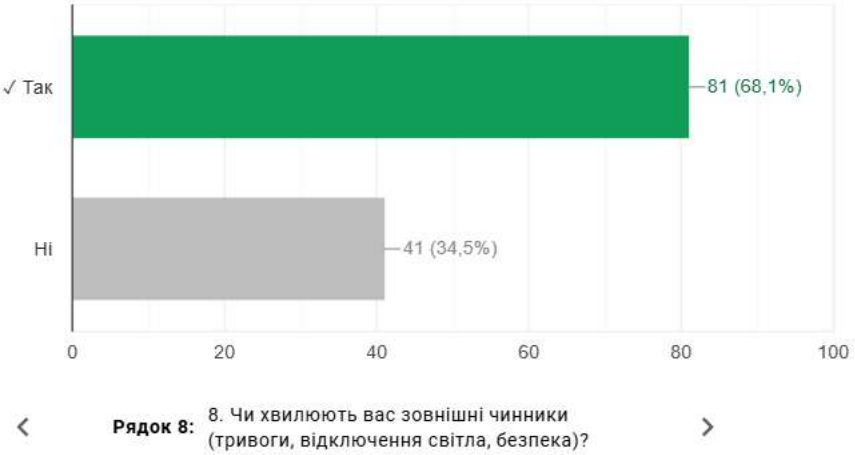
Акумуляція проблем ("ефект накопичення"):

58,8% (70 осіб) відчувають, що накопичилося занадто багато проблем, які вони не можуть самостійно подолати.



Вплив зовнішніх чинників (тривоги, світло, безпека):

Головним рушієм стресу є зовнішній контекст – 68,1% (81 особа) вказали, що тривоги, відключення електроенергії та питання безпеки безпосередньо і суттєво їх хвилюють.



Впевненість у власних силах:

Більше половини респондентів (57,1% або 68 осіб) часом ловлять себе на думці про невпевненість у власних силах щодо подолання поточних труднощів.



4. Висновки

Повернення активних тривог, блекаутів та загальна нестабільність в Одесі різко погіршили психоемоційний стан здобувачів освіти. Середній показник рівня стресу сягнув 6,03 балів із 10, що вимагає оперативної уваги з боку викладацького складу та психологічної служби.

Спостерігається пряма кореляція між зовнішніми чинниками (відключення світла, сирени) та зниженням академічної продуктивності (проблеми з дедлайнами, відчуття неможливості впоратися з навантаженням).

Викладачі також знаходяться у зоні ризику емоційного вигорання через необхідність адаптувати навчальний процес під графіки відключень та власний стрес.

5. Рекомендації та заходи реагування

Гнучкість у навчанні. Рекомендувати викладачам зберігати гнучкий підхід до дедлайнів здачі робіт здобувачами в умовах аварійних відключень світла та тривалок тривог.

Інформаційно-психологічна підтримка. З метою покращення психоемоційного стану здобувачів освіти та викладачів, а також для надання доступних інструментів саморегуляції, психологічна служба інтегрувала у процес інформування спеціальний бот. Бот розроблений громадською організацією «Комплексна психологічна допомога» та містить перевірені практики для самодопомоги, подолання гострого стресу, техніки заземлення та стабілізації емоційного стану в умовах кризових ситуацій.

Індивідуальні консультації. Нагадати здобувачам та викладачам про можливість звернення за індивідуальною консультацією до психологічної служби закладу освіти.