

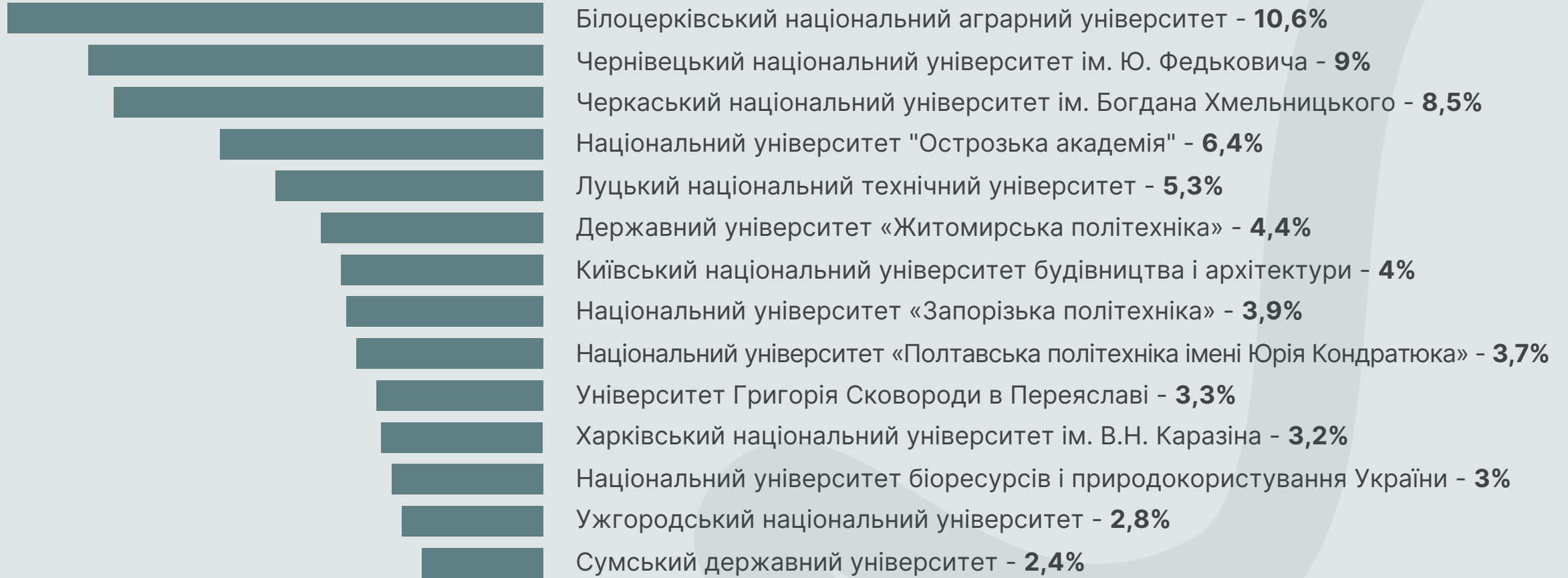
# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської

## Психоемоційний стан викладачів та студентів: дослідження серед спільноти університетів “Ти як?”

Координаційний центр  
з психічного здоров'я  
Кабінету Міністрів України

# 29 УНІВЕРСИТЕТІВ. Серед найактивніших



# Вибірка опитування:



**1 409** науково-педагогічних працівників



жінки - **75%**;



чоловіки - **25%**



**2 295** здобувачів освіти



жінки - **65,2%**;



чоловіки - **33,6%**;



воліли не відповідати - **1,2%**

# Професійне вигорання у викладачів

Високий рівень - **13%**

Середній рівень - **45%** ↓  
робота з цієї частиною  
цільової аудиторії  
є критично важливою

Низький рівень - **42%**



**6 - 10 років  
стажу - ключова  
точка зламу**

# Розподіл за сферами діяльності



**Економісти** – найвищий рівень втоми (76.3%) і розчарування (45.8%)



**Педагоги** - значна втома (75.8%) та 35.8% — розчарування



**Психологи** — 46.2% відчувають втому, 20% - розчарування



**Задоволення від роботи:**




**Психологи** — найзадоволеніші (62.5%)



**Економісти** — найменш задоволені (47.5%)


# Профілі психоемоційного стану викладачів

 **Мотивовані оптимісти - 35,4%**  
Ознаки:


бачать кар'єрний ріст, задоволені роботою, вважають себе щасливими, не розчаровані

 **Приховане вигорання - 29,5%**  
Ознаки:

відчують сильну втому, але задоволені роботою і не розчаровані

 **Деструктивні копінгери - 18,8%**  
Ознаки:

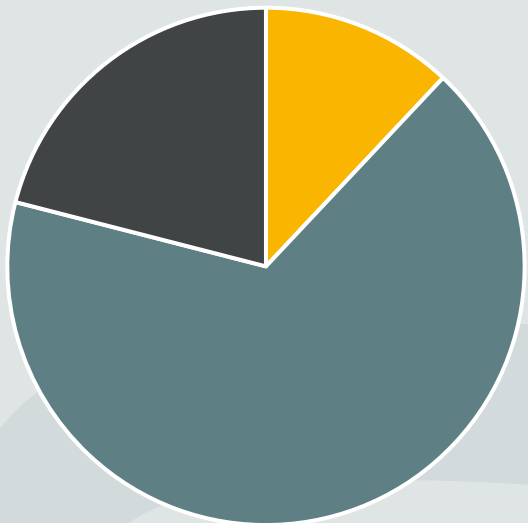
уникають робочих задач, розчаровані, вдаються до шкідливих копінгів, проте поза роботою загалом вважають себе щасливими

 **Відсторонені - 16,3%**  
Ознаки:

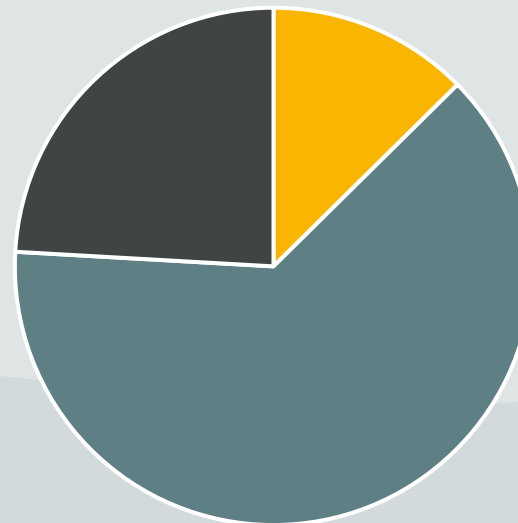
емоційно відсторонені, цинічні, розчаровані, уникають робочих задач

Рівень вигорання	Стан	Пріоритет дій	Психологічна підтримка	Робоче навантаження	Фокус	Ризик
<b>Високий</b>	Виснаження, байдужість, дратівливість; <b>за умови відсутності допомоги</b> - кризові стани, суїцидальні ризику, депресія	Термінове втручання і відновлення	Обов'язково: звернення до психолога, <b>у кризових випадках</b> - обов'язкове звернення до психотерапевта та/чи психіатра	Тимчасове суттєве зниження або пауза. <b>У кризових випадках</b> - повне призупинення професійної діяльності	Безпека, відновлення, забезпечення базових потреб. <b>У кризових випадках</b> - життєстабілізація	Розвиток психічних та фізичних порушень. <b>У кризових випадках</b> – високий ризик для здоров'я і життя
<b>Середній</b>	Відчутна втома, зниження мотивації	Стабілізація, запобігання поглибленню вигорання	Психосоціальна підтримка, залучення до групових форм роботи. Бажано: психологічне консультування з фокусом на пошук ресурсів та сенсів	Коригування навантаження	Відновлення енергії, пошук ресурсів та сенсу	Поглиблення вигорання
<b>Низький</b>	Збережений ресурс, ситуативна втома, що усувається відпочинком	Профілактика, зміцнення ресурсу	За бажанням: професійний розвиток, тренінги, майстер-класи	У межах норми, з перервами	Підтримка балансу та задоволення	Потенційне накопичення втоми

# Рівень стресу та тривожності у здобувачів



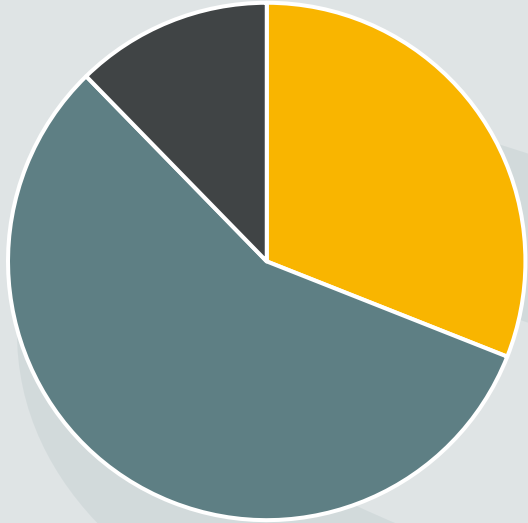
Високий рівень стресу - **11,9%**  
Середній рівень стресу - **67,1%**  
Низький рівень стресу - **21%**



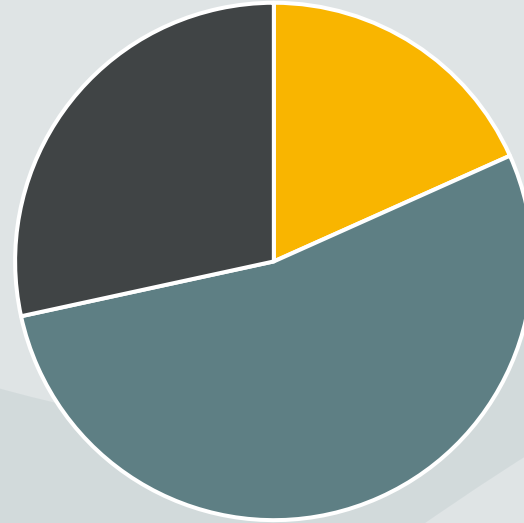
Високий рівень тривожності - **12,6%**  
Середній рівень тривожності - **63,3%**  
Низький рівень тривожності - **24,1%**



# Здатність контролювати життєві події



Високий рівень самоефективності - **31%**  
Середній рівень самоефективності - **56,7%**  
Низький рівень самоефективності - **12,3%**



Високий рівень безпорадності - **18,3%**  
Середній рівень безпорадності - **53,3%**  
Низький рівень безпорадності - **28,4%**

# Профіль психоемоційного стану студентів



**Ресурсні - 47,2%**  
Ознаки:

стійкий позитивний настрій,  
низька тривожність, здатність  
справлятися зі стресом



**Група ризику - 27,0%**  
Ознаки:

відчувають помітну втому, проте загалом мають  
позитивний настрій і ставлення до навчання



**Виснажені - 25,8%**  
Ознаки:

високий рівень виснаження,  
тривоги пригнічення

# Результати (на основі вибудованої моделі):

Портрет	Поточна ситуація	Без змін	З підтримкою
● Ресурсні	47.2%	39.8%	<b>62.8%</b>
● Виснажені	27.0%	24.2%	22.0%
● <u>Група ризику</u>	25.8%	36.0%	15.2%
🧑 Критично ізольовані	~10–15% серед “на межі”	➡ деградація	⬅ стабілізація