

## Психоемоційний стан студентів.

Шановні адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники! Хочу познайомити Вас з аналізом анкетування наших студентів.

Метою дослідження було: визначення актуального психоемоційного стану студентів, визначити які техніки вони використовують для зняття напруги і збереження здоров'я. Надання психологічної підтримки в умовах воєнного часу і дистанційного навчання.

Всього **143** студента I – III курсів взяли участь в опитуванні.

З них у ресурсному стані на високому рівні знаходяться 20,3%, на середньому рівні 71,3% і **низькому рівні 8,4%**

Шановні, викладачі, куратори! Нажаль в цей час не тільки у 8% наших студентів нервова система ослаблена. Всі ми знаходимося в стресових обставинах. А це, у свою чергу, викликає перенапруження, тривогу, втому, порушення сну тощо. Чим Ви можете допомогти собі і нашим студентам?

Відновлюйте ресурсний стан за допомогою простих правил. Вони дієві у разі їх виконання. Зміні на підвищення якості свого стану відбудуться якщо, постійно і методично дотримуватися певних правил. Всі про них чули і знають, але не виконують. Або починають и через певний час кидають ( бо надоїло)...

\*Дотримуйтесь заведеного порядку життя

\*Дотримуйтесь режиму здорового харчування, пийте воду

\*Навчіться методам, що сприяють досягненню повноцінного відпочинку під час сну

\*Виділіть час для улюблених занять

\*Говоріть про свої почуття з близькими людьми

\*По можливості прогулянки і улюблені фізичні вправи

\*Улюблена музика

Я знаю, що у кожного з вас є свої улюблені заняття, які відновлюють Ваш психоемоційний стан і здоров'я. Ви можете поділитись своїм досвідом.

Це буде корисно усім нам.

Допоможемо нашим студентам зберегти психічне здоров'я – підтримуємо їх!

Шановні адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники! Звертайтеся по психологічну підтримку до кабінету психолога <https://classroom.google.com/c/NDkzMzcwNjIwODA1?cjc=ugpnj23>.

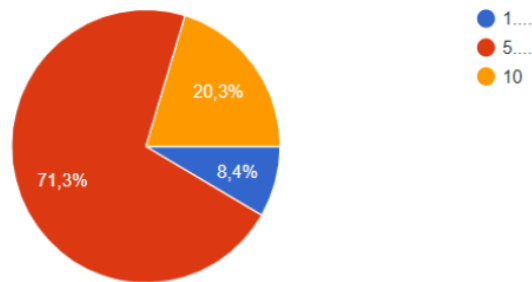
Мій телефон +380501456378 У Вайбері, або в Скайпі biosferaarionstar, або *WhatsApp*, **E-mail:** [biosferaarionstar@gmail.com](mailto:biosferaarionstar@gmail.com)

Мій стан та ресурс на сьогодні в балах (1 – не в ресурсі; 10 – в ресурсі):

143 ответа

 Копировать

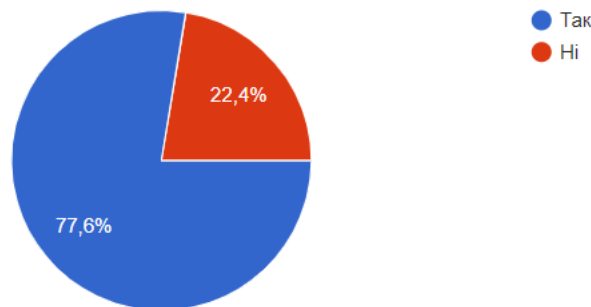
Копировать диаграмму



При взаємодії зі світом, навчаючись і розвиваючись людина змінюється. 77,6% відчули в собі ці зміни.

Чи змінилося Ваше мислення?

143 ответа




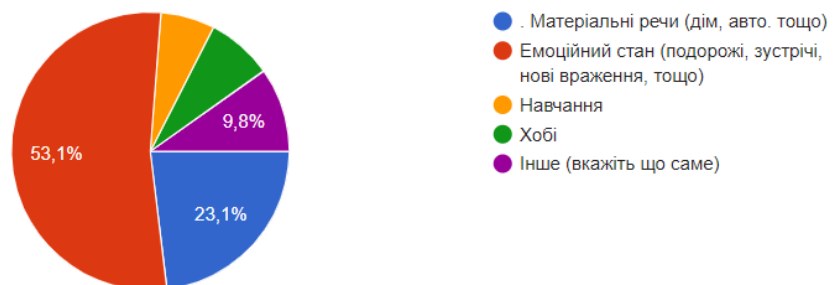
На запитання **Якщо б у Вас було достатньо грошей, на що би Ви їх витратили?**

Отримали такі результати

Якщо б у Вас було достатньо грошей, на що би Ви їх витратили?

143 ответа

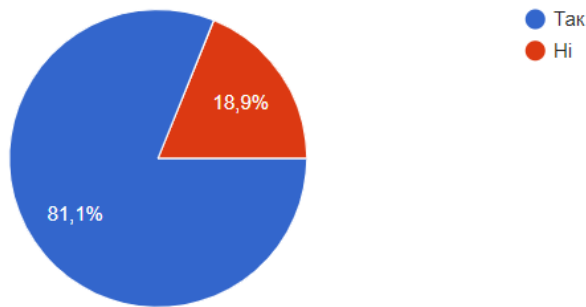
 Копировать



Більшість респондентів вказали на емоційний стан. Серед «Іншого» - це допомога рідним, допомога ЗСУ, допомога тваринам.

Чи використовуєте Ви техніки релаксації?

143 ответа




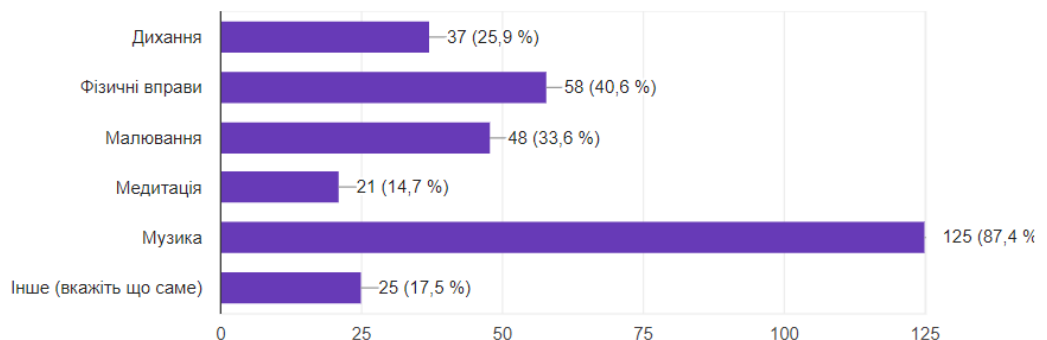
Більшість наших студентів використовують техніки релаксації,  
**а саме 81,1%**

Аналізуючи діаграму з технік релаксації на I місці – музика, на II – фізичні вправи на III – малювання. Менший відсоток займають дихання і медитація. Серед інших технік названі саморегуляція, прогулянки, перегляд фільмів, читання, відпочинок з друзями.

Які саме?

143 ответа

 Копировать  
Копировать диаграмму



Бажаю спокою, рівноваги, збалансованості всіх складових здоров'я!!!