

Нещодавно в університеті було проведено **опитування щодо визначення рівня стресу** серед здобувачів освіти. Метою дослідження було оцінити психоемоційний стан студентів, виявити основні чинники стресу та розробити ефективні заходи для його подолання. Результати опитування показали, що значна частина студентів відчуває підвищений рівень стресу, особливо під час сесій та підготовки до важливих іспитів. Серед основних причин, що спричиняють стрес, здобувачі відзначили:

- **Навчальне навантаження:** велика кількість завдань, стислі терміни та високі вимоги.
- **Соціальний тиск:** страх не виправдати очікування батьків чи викладачів.
- **Проблеми з тайм-менеджментом:** невміння ефективно організувати свій час.
- **Невпевненість у майбутньому:** переживання щодо працевлаштування та професійної реалізації.

Наступні кроки та рекомендації

На основі отриманих даних, психологічна служба університету планує організувати низку заходів для підтримки студентів. Зокрема, буде розроблено програму антистресових тренінгів, де здобувачі зможуть навчитися технікам релаксації, вдосконалити навички управління часом та отримати індивідуальні консультації.

Ми закликаємо всіх здобувачів, які відчувають, що не можуть самотійно впоратися зі стресом, не ігнорувати свій стан і звертатися по допомогу до практичного психолога. Піклування про своє ментальне здоров'я - це запорука успішного навчання та гармонійного життя.

