

# РЕЗУЛЬТАТИ

АНОНІМНОГО ТЕСТУВАННЯ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ЗА  
МЕТОДИКОЮ В.Ю. ЩЕРБАТИХ  
У 2024-2025 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

## Шановні здобувачі освіти!

Ми всі продовжуємо жити та навчатися в умовах надзвичайно складної ситуації — повномасштабна війна триває, і це неминуче впливає на психологічний стан кожного з нас. Постійна напруга, невизначеність, тривога за себе та близьких, а й якщо додати повсякденні труднощі — усе це є потужними стресовими чинниками, які не можна ігнорувати.

З метою виявлення рівня психологічного навантаження серед здобувачів освіти, Вам було запропоновано пройти **анонімне тестування** за методикою **В.Ю. Щербатих**, яка є однією з найпоширеніших і науково обґрунтованих у сфері психодіагностики стресу.

Методика Щербатих дозволяє визначити не лише **факт наявності стресу**, а й його **ступінь вираженості** — від повної відсутності до критичного виснаження адаптаційних резервів організму. Вона базується на оцінці фізіологічних і психологічних проявів стресу, а також враховує індивідуальні особливості реагування людини на напружені ситуації. Такий підхід дозволяє виявити як **приховані, так і явні ознаки перенапруження**, що може бути першим кроком до своєчасного реагування й запобігання розвитку хронічного стресу або емоційного вигорання. Отримані результати мають надзвичайно важливе значення: вони не лише дають змогу краще зрозуміти Ваш емоційний стан, а й вчасно відреагувати на його погіршення та звернутися до фахівців.

Було проведено **детальний аналіз результатів окремо по кожному курсу**, щоб простежити особливості психоемоційного стану на різних етапах навчання. Потім **дані було узагальнено по всьому коледжу**, що дозволяє побачити загальну картину та виявити основні тенденції.

Сподіваємося, що ці результати стануть поштовхом для відкритого діалогу про ментальне здоров'я, важливість психологічної допомоги для кожного з Вас.



## Аналіз результатів II курсу:

### Виражене напруження на сильний стресовий фактор — 30%

Найбільша частка здобувачів освіти знаходиться у стані постійного напруження через вплив потужних стресових факторів.

### Стрес відсутній — 28%

Трохи менше третини здобувачів освіти не відчувають ознак стресу. Це позитивний результат, який свідчить про адаптацію підлітків до складних умов.

### Сильний стрес — 18%

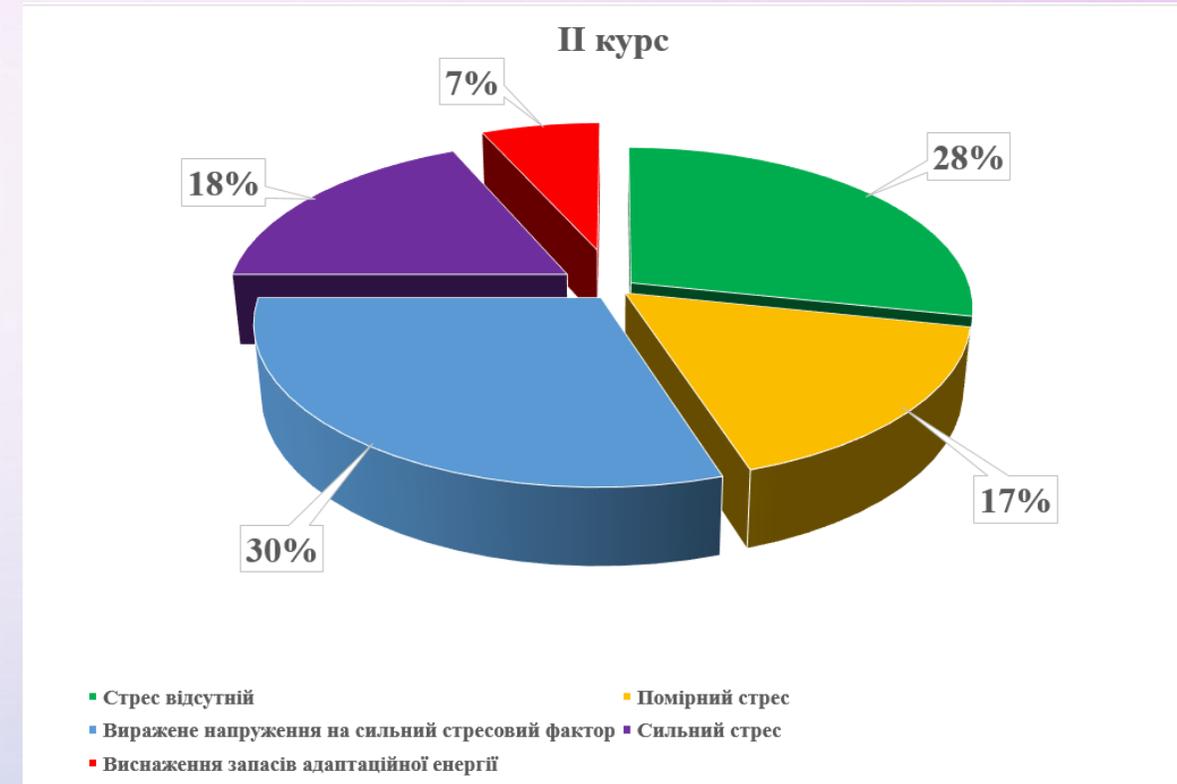
Відчутна кількість здобувачів освіти переживає сильний рівень стресу, що може негативно впливати на успішність, сон, здоров'я та загальне самопочуття.

### Помірний стрес — 17%

Цей рівень вважається умовно безпечним, але при накопиченні стресу може перейти в глибші стадії.

### Виснаження запасів адаптаційної енергії — 7%

Найменша, але найнебезпечніша група. Здобувачі освіти у цьому стані вичерпали внутрішні ресурси адаптації до складних умов.



## Аналіз результатів III курсу:

### Стрес відсутній — 36%

Найбільший відсоток здобувачів освіти демонструє повну відсутність стресу. Це **позитивна тенденція**, що може свідчити про хорошу адаптацію до складних умов або ефективні методи саморегуляції.

### Сильний стрес — 22%

Понад п'ята частина здобувачів освіти перебуває у стані сильного стресу. Цей рівень уже може впливати на здоров'я, концентрацію та навчальну мотивацію.

### Виснаження запасів адаптаційної енергії — 21%

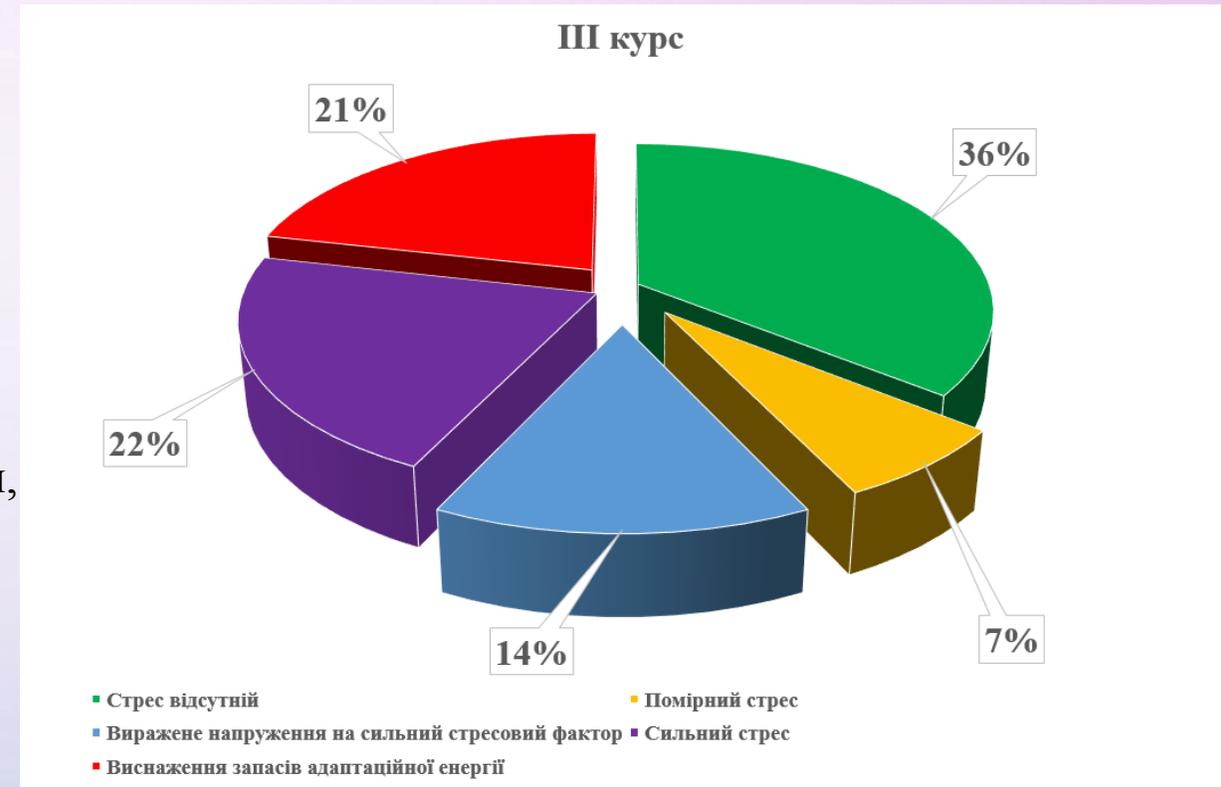
Значна частина здобувачів освіти має **виснажений ресурс для подолання стресу**.

### Виражене напруження на сильний стресовий фактор — 14%

Це ще не критичний стан, але свідчить про постійний психологічний тиск. Важливо відстежити тенденції, щоб запобігти переходу до більш небезпечного рівня.

### Помірний стрес — 7%

Найменша частка респондентів, які відчують легкий стрес. Це нормальна реакція на повсякденні труднощі.



## Аналіз результатів по коледжу:

### Стрес відсутній - 33%

Найбільша частина здобувачів освіти не відчувають стресу. Це позитивний показник, що свідчить про стабільний емоційний стан у третини опитаних.

### Виражене напруження на сильний стресовий фактор - 21%

Такий стан не є виснаженням, але потребує уваги та вчасного реагування при підвищенні рівня стресу.

### Сильний стрес - 17%

Це вказує на серйозні труднощі з адаптацією до складної ситуації, можливі проблеми з концентрацією уваги, успішністю та мотивацією.

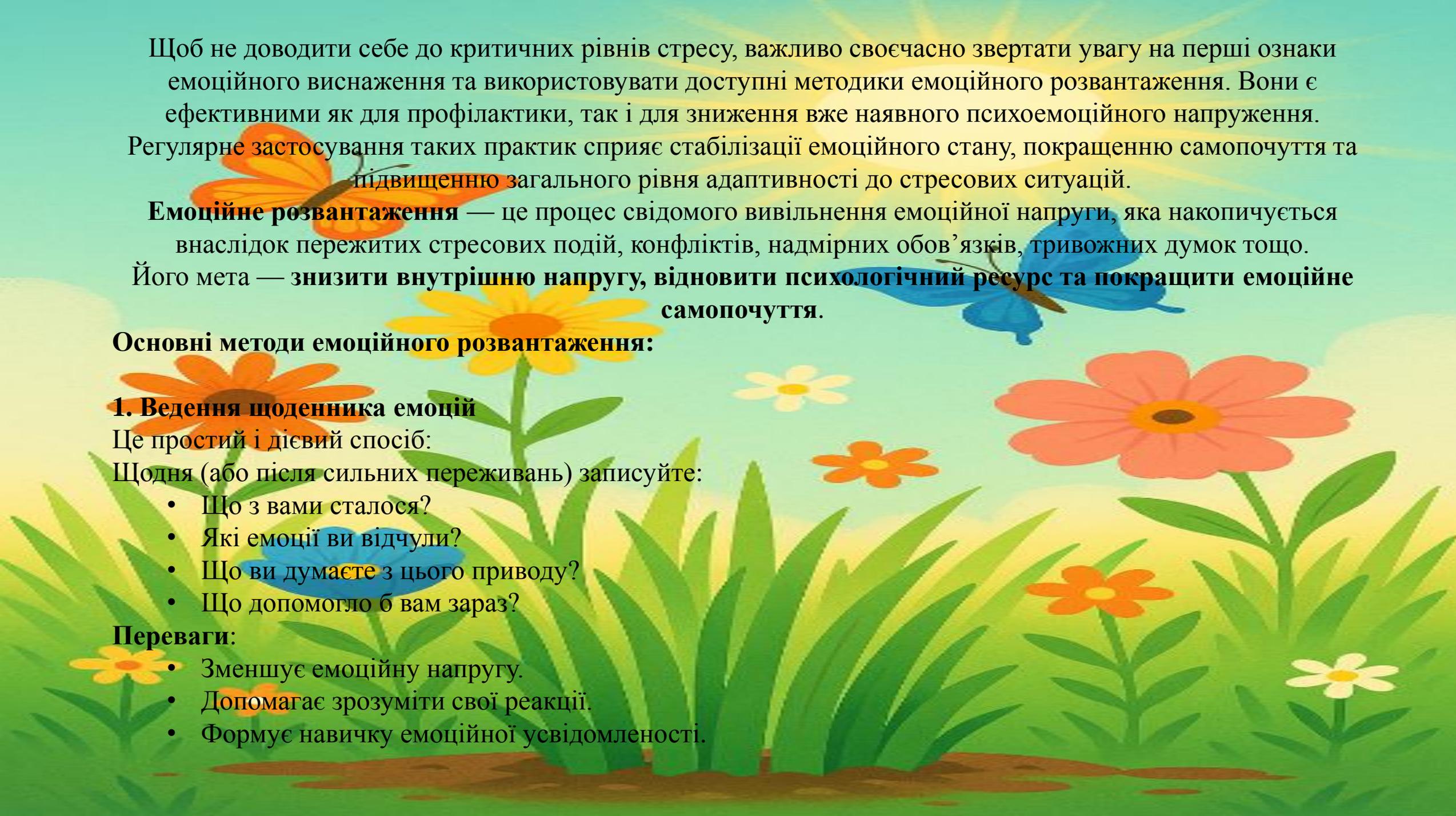
### Виснаження запасів адаптаційної енергії - 17%

Це критичний стан, який часто передуює емоційному вигоранню, тому вимагає негайного втручання та застосування ефективних методик емоційного розвантаження.

### Помірний стрес - 12%

Це природна реакція на щоденні труднощі, однак навіть такий рівень стресу не варто ігнорувати — краще застосувати методики емоційного розвантаження для підтримки психічної рівноваги.





Щоб не доводити себе до критичних рівнів стресу, важливо своєчасно звертати увагу на перші ознаки емоційного виснаження та використовувати доступні методики емоційного розвантаження. Вони є ефективними як для профілактики, так і для зниження вже наявного психоемоційного напруження. Регулярне застосування таких практик сприяє стабілізації емоційного стану, покращенню самопочуття та підвищенню загального рівня адаптивності до стресових ситуацій.

**Емоційне розвантаження** — це процес свідомого вивільнення емоційної напруги, яка накопичується внаслідок пережитих стресових подій, конфліктів, надмірних обов'язків, тривожних думок тощо. Його мета — **знизити внутрішню напругу, відновити психологічний ресурс та покращити емоційне самопочуття.**

### **Основні методи емоційного розвантаження:**

#### **1. Ведення щоденника емоцій**

Це простий і дієвий спосіб:

Щодня (або після сильних переживань) записуйте:

- Що з вами сталося?
- Які емоції ви відчули?
- Що ви думаєте з цього приводу?
- Що допомогло б вам зараз?

#### **Переваги:**

- Зменшує емоційну напругу.
- Допомагає зрозуміти свої реакції.
- Формує навичку емоційної усвідомленості.

## 2. Емоційне “виписування” або “лист без адресата”

Напишіть лист людині (або собі), яка викликала у вас сильні почуття (образу, страх, злість, розчарування), не стримуючи емоцій.

- Виражайте все, що думаєте — щиро й емоційно.
- Після написання — знищіть лист або збережіть для себе.

Ціль — не передати листа, а вивільнити емоційне напруження.

## 3. Використання творчості

Малювання, музика, танці, ліплення з глини, створення колажів.

Головне — не художній результат, а процес вираження внутрішнього стану.

Це особливо ефективно для тих, хто не звик вголос виражати свої емоції.

## 4. Вивільнення емоцій через дію

Можна:

- виговоритись у безпечному місці (наприклад, у кабінеті психолога);
- покричати в подушку;
- побити подушку або газету;
- енергійно потанцювати під гучну музику.

Ці методи особливо корисні при накопиченій злості чи сильному розчаруванні.

Як варіант можна просто поговорити з довіреною людиною. Це можуть бути близький друг, батьки або інша особа, якій ви довіряєте. Діалог з тим, хто вас уважно вислухає без осуду — чудовий спосіб перезарядитися.

Іноді достатньо просто бути почутим, щоб відчути полегшення.

