

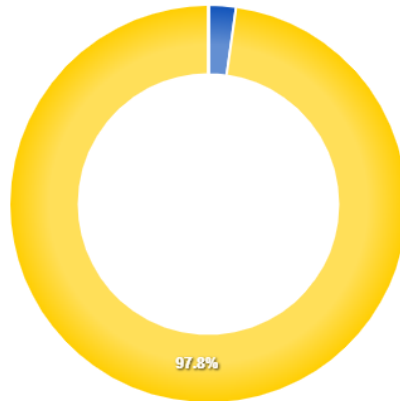
РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ЗА АНКЕТОЮ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я»

Мета: вивчити обізнаність студентів про mentale здоров'я людини та способи його покращення.

Термін проведення: травень, 2025 року

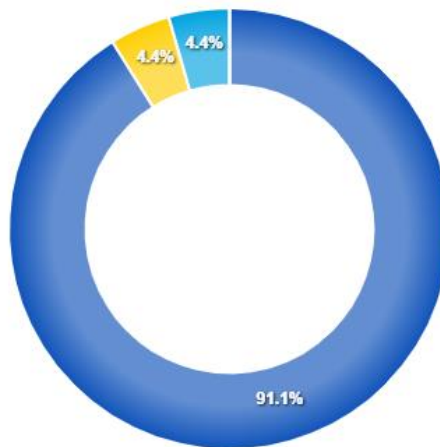
Охоплено: 45 респондентів III курсу КМФК

Що таке mentale здоров'я?



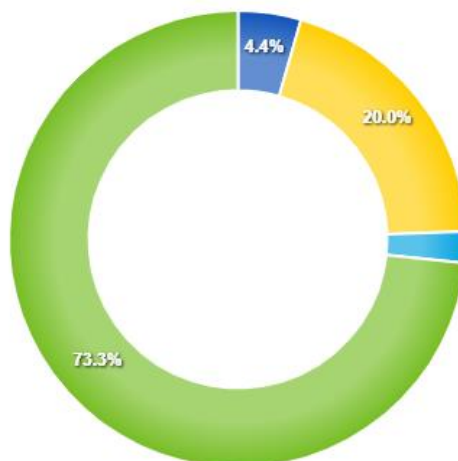
● Фізична активність та здорове харчування ● Стан психічного благополуччя, здатність керувати емоціями і справлятися зі стресом ● Відсутність проблем зі здоров'ям ● Спілкування з друзями

Яка ознака mentalного здоров'я?



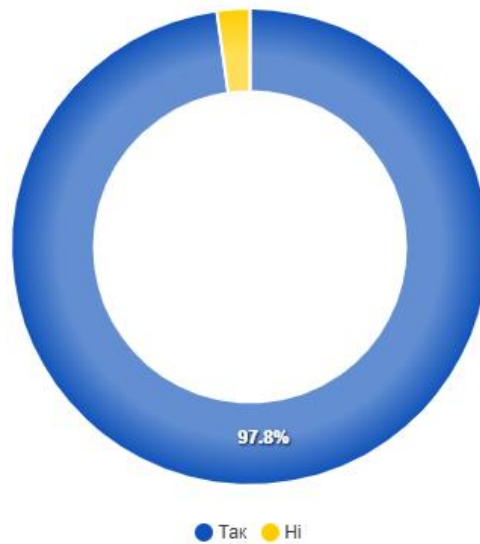
● Вміння керувати своїми емоціями ● Фізична сила ● Тривога та стрес ● Поганий сон

Що може впливати на mentale здоров'я?



● Харчування та сон ● Соціальні стосунки ● Фізичні вправи ● Усі перелічені варіанти

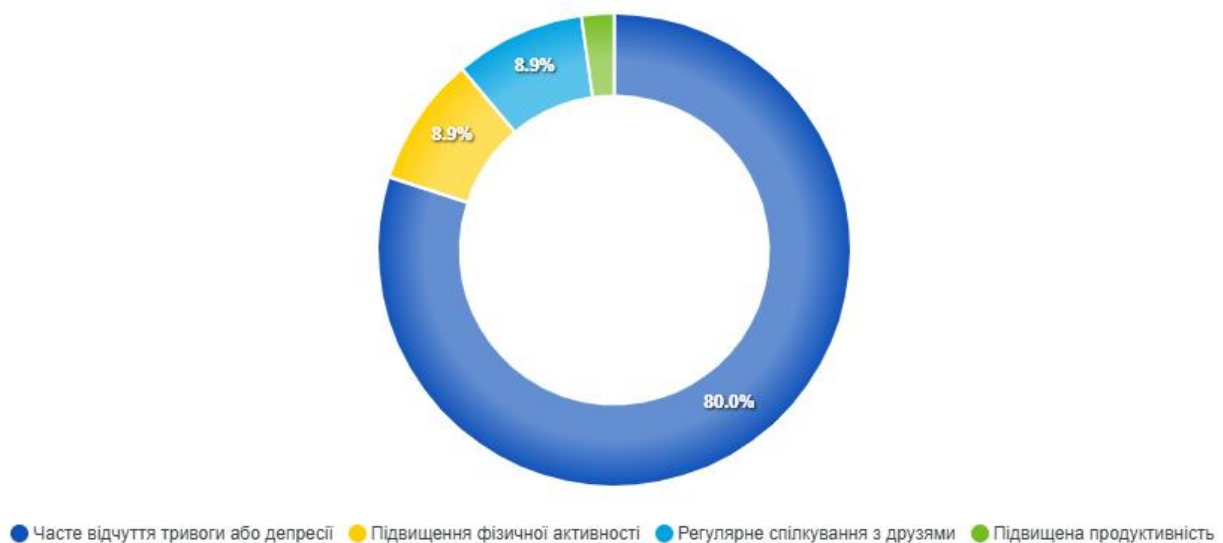
Чи є ментальне здоров'я важливим для успішного навчання та роботи?



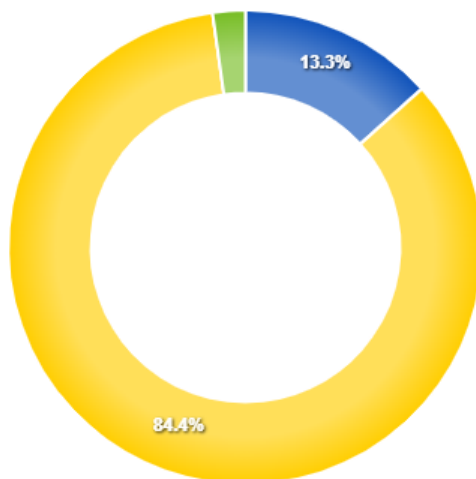
Який з наведених способів допомагає покращити ментальне здоров'я?



Що може бути ознакою погіршення ментального здоров'я?

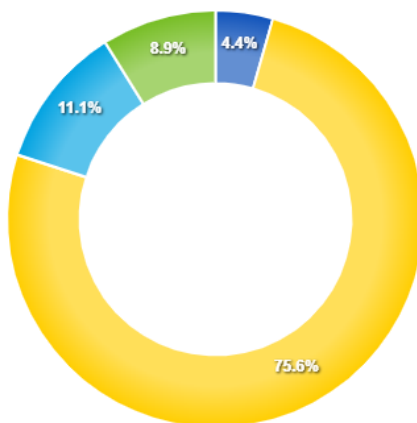


Яке з наведених визначень найкраще описує емоційне благополуччя?



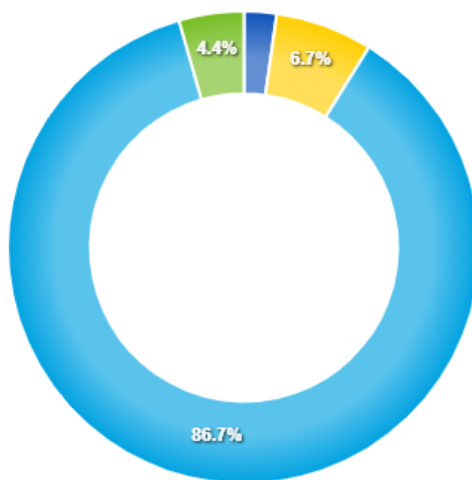
● Уміння завжди бути щасливим ● Здатність відчувати та правильно виражати емоції ● Повна відсутність емоцій ● Постійний контроль над емоціями

Як можна підтримувати ментальне здоров'я?



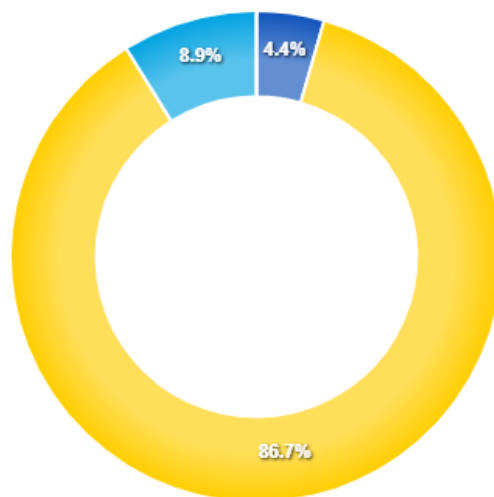
● Ігнорувати проблеми та емоції ● Правильне харчування, фізична активність і відпочинок ● Постійно уникати будь-яких труднощів ● Залишатися вдома і не спілкуватися з іншими людьми

Чому важливо піклуватися про ментальне здоров'я?



● Щоб мати більше вільного часу ● Щоб бути фізично сильним ● Щоб справлятися зі стресом та мати гарні стосунки з іншими ● Щоб уникати будь-яких труднощів

Що варто робити, якщо ви відчуваєте погіршення свого ментального здоров'я?



● Залишити все як є ● Поговорити з батьками, друзями або звернутися до психолога ● Ізолювати себе від інших ● Ігнорувати свої почуття

Висновки

Результати опитування свідчать, що 97,8% студентів III курсу добре знають, що таке ментальне здоров'я та його ознаки – 91,1%, що впливає на якість здоров'я- 73,5%, що це важливо для успішного навчання і роботи - 97,8%. Покращити ментальне здоров'я можна з допомогою «розмови з друзями та психологом» – 71,1%, а 11,1- відповіли «уникання стресу та ізоляція від інших», 6,7% - «ігнорування проблеми». Ознакою погіршення ментального здоров'я є: «часте відчуття тривоги та депресії» – відповіли 80% респондентів. 84,4% правильно обрали визначення емоційного благополуччя людини. 75,6% знають, що для підтримки ментального здоров'я важливо «правильно харчуватися, бути фізично активними і вміти відпочивати», а 11,1% - відповіли «уникати труднощів», 4,4% - «ігнорувати проблеми та емоції». 86,7% студентів вважають, що важливо піклуватися про ментальне здоров'я, бо це допомагає «справлятися зі стресом і мати гарні стосунки з іншими людьми». При погіршенні свого стану 86,7% респондентів вважають, що треба поговорити з батьками, друзями або психологом.

Отже, результати опитування свідчать, що студенти III курсу добре обізнані з поняттям ментального здоров'я, знають визначення, ознаки погіршення та способи підтримувати стан емоційного благополуччя для покращення якості життя та навчання. Продовжувати роботу із збереження ментального здоров'я здобувачів освіти шляхом освоєння нових технік та вправ, таких як прогресивна м'язова релаксація, медитація та фізична активність, активне використання засобів арт-терапії.