**Практичне завдання: Оцінка рівня навчального стресу та стратегії подолання**

**Мета:**  
Зрозуміти природу навчального стресу, оцінити його вплив на академічну діяльність і розробити стратегії для зниження стресу в процесі навчання.

**Інструкція:**

1. **Теоретична частина:**

Ознайомтесь з основними теоріями та концепціями навчального стресу. Визначте фактори, які сприяють виникненню стресу під час навчання (наприклад, дедлайни, високі вимоги, перевантаження, відсутність організації часу, соціальний тиск тощо).

1. **Практична частина:**
   * **Крок 1:** Пройдіть самооцінку рівня навчального стресу, використовуючи тест, який вимірює рівень стресу в студентів (наприклад, за допомогою шкали стресу, яку можна знайти в психодіагностичних матеріалах).
   * **Крок 2:** Після проходження тесту аналізуйте результати. Оцініть, як стрес впливає на ваші навчальні досягнення, мотивацію та загальне самопочуття. Визначте основні стресори в навчальному процесі.
   * **Крок 3:** Визначте особисті стратегії подолання стресу. Для цього складіть список методів, які допомагають вам справлятися з навчальним стресом. Це можуть бути техніки управління часом, фізична активність, медитація, позитивне мислення, техніки релаксації тощо.
   * **Крок 4:** Використовуючи отриману інформацію, розробіть індивідуальний план з управління навчальним стресом. Пропишіть стратегії подолання стресу для конкретних ситуацій (наприклад, перед іспитом, під час здачі курсової роботи, при великих обсягах навчального матеріалу).
2. **Звіт:**  
   Напишіть звіт, в якому ви:
   * Опишете, що таке навчальний стрес і які основні його причини.
   * Презентуєте результати вашого тестування на рівень навчального стресу.
   * Визначите основні стресори в вашому навчанні.
   * Охарактеризуєте методи подолання стресу, які використовуєте.
   * Розробите свій план з управління стресом на основі особистих спостережень.
3. **Обговорення:**  
   Підготуйте коротке обговорення вашого звіту для групи. Поділіться своїми стратегіями подолання навчального стресу, обговоріть, які з них можуть бути найбільш ефективними для ваших одногрупників.