

Анкета моніторингу психо-емоційного стану аспіранта



Мета опитування: оцінка психо-емоційного стану аспірантів, рівня навчального та наукового навантаження, виявлення факторів стресу та визначення потреби у психологічній підтримці.

Опитування є **конфіденційним**. Отримані результати використовуються лише в узагальненому вигляді для покращення умов навчання та наукової діяльності.

1. Загальна інформація

1. Рік навчання в аспірантурі:
- 1 курс
 - 2 курс
 - 3 курс
 - 4 курс
2. Галузь знань / спеціальність: _____
3. Форма навчання:
- денна
 - заочна
4. Чи поєднуєте Ви навчання в аспірантурі з роботою?
- так
 - ні

2. Самооцінка психо-емоційного стану

Оцініть, будь ласка, свій стан за останній місяць за шкалою:

1 – зовсім ні / дуже низько, 5 – дуже часто / дуже високо

| Питання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Я відчуваю задоволення від своєї наукової роботи | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я відчуваю втому або виснаження через навчання / дослідження | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Мені складно зосередитися на наукових завданнях | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я відчуваю тривогу щодо результатів своєї наукової діяльності | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я маю достатню мотивацію для продовження досліджень | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я відчуваю підтримку з боку наукового керівника | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я відчуваю підтримку з боку колег або наукового середовища | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Я відчуваю емоційне перевантаження | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Фактори стресу під час навчання в аспірантурі

Які фактори найбільше впливають на Ваш психо-емоційний стан?

(можна обрати декілька)

- велике навчальне або наукове навантаження
- складність дослідження
- фінансові труднощі
- поєднання роботи і навчання

- недостатність часу для досліджень
- складнощі у взаємодії з науковим керівником
- відсутність мотивації
- тривожність щодо захисту дисертації
- інше: _____

4. Оцінка балансу «робота – навчання – відпочинок»

1. Чи вистачає Вам часу на відпочинок?
 - так
 - частково
 - ні
2. Як часто Ви відчуваєте перевтому?
 - майже ніколи
 - інколи
 - часто
 - постійно
3. Чи виникають у Вас труднощі з плануванням наукової роботи?
 - так
 - інколи
 - ні

5. Психологічна підтримка

1. Чи відчуваєте Ви потребу у психологічній підтримці?
 - так
 - можливо
 - ні
2. Які форми психологічної підтримки були б для Вас корисними?
 - індивідуальні консультації психолога
 - групові зустрічі / тренінги
 - тренінги з управління стресом
 - тренінги з тайм-менеджменту
 - підтримка у кризових ситуаціях
 - інше: _____

6. Відкрите питання

1. Що, на Вашу думку, найбільше покращило б Ваш психо-емоційний стан під час навчання в аспірантурі?

2. Ваші пропозиції щодо покращення умов навчання та наукової роботи:



Дякуємо за участь в опитуванні!

Ваші відповіді допоможуть покращити систему підтримки аспірантів.