

Zarządzenie wewnętrzne Nr R021.1.39.2021
Rektora Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie
z dnia 15 kwietnia 2021r.

w sprawie badań ankietowych kondycji psychicznej społeczności akademickiej
Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie

Na podstawie art. 23 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 85 z późn. zm.) zarządza się, co następuje:

§ 1

1. Wprowadza się ankietę dla studentów, doktorantów, nauczycieli akademickich oraz pracowników administracji dotyczącą kondycji psychicznej w czasie stanu epidemii wirusa SARS-CoV-2 .
2. Kwestionariusz ankiety udostępniany jest dla studentów, doktorantów, nauczycieli akademickich oraz pracowników administracji w systemu ANKIETER w zakładce „ANKIETY”.
3. Kwestionariusz ankiety zatwierdzony niniejszym zarządzeniem wprowadza do systemu ANKIETER Zespół Systemów Informatycznych Obsługi Dydaktyki (ZSIOD).
4. Wyniki ankiet analizowane będą przez zespół osób wyznaczonych przez Prorektora ds. studenckich.

§ 2

Analiza wyników badań ma na celu monitorowanie kondycji psychicznej studentów, doktorantów i pracowników Uczelni w czasie stanu epidemii i ewentualnego podjęcia działań w zakresie różnych form wsparcia.

§ 3

Nadzór nad przebiegiem procesu ankietyzacji sprawuje Prorektor ds. studenckich.

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Rektor
Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza w Częstochowie

prof. dr hab. Anna Wypych- Gawrońska

ANKIETA ANONIMOWA

Uniwersytet w czasie pandemii

Szanowni Państwo,

Ankieta służy do rozpoznania kondycji psychicznej społeczności akademickiej Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza, w trakcie pandemii koronawirusa, związanego z nią lockdownu i koniecznością nauczania na odległość. Służy ona wyłącznie na użytek wewnętrzny i ma charakter anonimowy. Prosimy o rzetelne odpowiedzi na zamieszczone poniżej pytania. W każdej chwili można zrezygnować z udzielania odpowiedzi.

1. Jak aktualnie oceniasz swoją kondycję psychiczną w porównaniu do czasu przed pandemią, to jest do marca 2020? (zaznacz jedną odpowiedź)

bardzo dobrze
dobrze
bez zmian
raczej gorzej
zdecydowanie gorzej

2. Jakie towarzyszą Ci postawy związane z sytuacją występującej pandemii? (proszę zaznaczyć najważniejsze, od 1 do 5 odpowiedzi):

Intensywniej dbam o swoje zdrowie.
Obawiam się o zdrowie swoje i innych.
Cieszę się z zajęć zdalnych.
Jestem przygnębiony/-a i mam mniej energii.
Myślę o kryzysie gospodarczym spowodowanym pandemią.
Izoluję się od innych.
Utrzymuję podobne kontakty jak przed pandemią.
Jestem mniej aktywny/-a w zakresie podnoszenia swojej wiedzy/rozwoju naukowego.
Intensywniej niż przed pandemią rozwijam swoje zainteresowania.
Jestem bardziej aktywny/-a intelektualnie niż przed pandemią.
Moje kontakty z innymi się rozluźniły bądź urwały.
Czuję, że jestem mniej sprawny/-a fizycznie.
Żadne z wymienionych .
Inne, jakie?.....

3. Porównaj swoją kondycję psychofizyczną / aktywność z okresem sprzed pandemii.
Zaznacz na skali, jakie jest ich natężenie.

POCZUCIE SAMOTNOŚCI – czuję się

Mniej samotna/-y		Bez zmian	Bardziej samotna/-y	
1	2	3	4	5

SMUTEK – czuję

Mniejszy smutek		Bez zmian	Większy smutek	
1	2	3	4	5

KONCENTRACJA UWAGI

Trudniejsza		Bez zmian	Łatwiejsza	
1	2	3	4	5

SEN

Pogorszenie snu/bezsenność		Bez zmian	Nadmierna senność	
1	2	3	4	5

APETYT

Brak apetytu		Bez zmian	Nadmierna apetyt	
1	2	3	4	5

AKTYWNOŚĆ NAUKOWA

Mniejsza		Bez zmian	Większa	
1	2	3	4	5

RELACJE ZE ZNAJOMYMI Z UCZELNI

Pogorszenie relacji		Bez zmian	Poprawa relacji	
1	2	3	4	5

PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI

Trudniejsze		Bez zmian	Łatwiejsze	
1	2	3	4	5

4. Jak często w ciągu ostatnich 6 miesięcy czułaś/-eś, że ważne sprawy wymykają Ci się spod kontroli?

nigdy

bardzo rzadko

czasami

często

bardzo często

5. Jak sądzisz, czy z pandemii wynikają dla Ciebie szczególne trudności? (jeśli odpowiesz nie – kolejne pytanie zostanie pominięte)

tak

nie

6. Jakie stosujesz sposoby radzenia sobie z sytuacjami trudnymi doświadczanymi przez Ciebie podczas pandemii? (wybierz od 1 do 5 najczęściej stosowanych sposobów):

Staram się jak najlepiej zrozumieć sytuację, której doświadczam.

Rozmawiam z innymi o doświadczanej sytuacji trudnej.

Staram się zająć myśli czymś, co nie jest związane z doświadczaną sytuacją.

Działam – natychmiast rozwiązuję problem, gdy tylko się pojawi.

Izoluję się i spędzam czas w samotności.

Robię zakupy.

Sięgam po używki.

Spędzam czas na portalach społecznościowych.

Uprawiam sport.

Jem więcej/ mniej niż wówczas, gdy nie doświadczam sytuacji trudnych.

Spędzam czas, przeglądając strony internetowe, oglądając telewizję, słuchając muzyki.

Szczegółowo przygotowuję strategie poradzenia sobie z sytuacją.

Inne, jakie?

7. Czy Twoim zdaniem pandemia wpływa na Twoje życie: pozytywnie czy negatywnie?

(zaznacz właściwe)

8. Na jakie aspekty Twojego życia studenckiego pandemia wpłynęła najbardziej?

na jakość zdobywanej wiedzy

na kontakty towarzyskie z innymi (rówieśnikami, wykładowcami, promotorem)

na realizację zainteresowań

9. W jakim stopniu dokuczają Ci fakt ograniczonych kontaktów, np. z rówieśnikami / pracownikami z powodu pandemii?

zdecydowanie tak

raczej tak

nie mam zdania

raczej nie

zdecydowanie nie

10. Czy w czasie pandemii oczekiwałaś/eś rozmowy/wsparcia w związku z doświadczanymi trudnościami?

zdecydowanie tak

raczej tak

raczej nie

zdecydowanie nie

11. Jak oceniasz swoje relacje z osobami, z którymi sprzed pandemii miałeś regularne kontakty?

zdecydowanie pogorszyły się
raczej pogorszyły się
są bez zmian
raczej poprawiły się
zdecydowanie poprawiły się

12. Czy stan pandemii i ograniczenie kontaktów z innymi wzbudził w Tobie niepokój i lęk?

zdecydowanie tak
dokucza mi w niewielkim stopniu
nie mam zdania
raczej nie wzbudził
zdecydowanie nie wzbudził

13. Czy pandemia ma wpływ na Twoje plany zawodowe?

tak
nie
trudno powiedzieć

14. Czy chciałabyś/chciałabyś podczas pandemii mieć możliwość kontaktu z psychologiem?

tak
nie
nie wiem

15. Czy oczekujesz od Uczelni możliwości wsparcia psychologicznego?

- a. doradztwa
- b. porady
- c. rozmowy
- d. coachingu
- e. inne
- f. nie oczekuję

16. Pytanie ma charakter otwarty. Napisz proszę, co Cię najbardziej irytuje lub z czego jesteś zadowolona/ -y, doświadczając czasu pandemii.

.....
.....

Serdecznie dziękujemy za poświęcony czas