Вариативная самостоятельная работа №3

Список вопросов:

* Составляли ли вы план по написанию ВКР?
* Используете ли вы ТЗ и материалы, которые вы составляли в ходе дисциплин предыдущих семестров и преддипломной практики?
* Создаете ли вы в процессе написания ВКР интеллект-карты?
* Пишете ли вы заметки в ходе написания ВКР?
* Как часто вы связываетесь с научным руководителем?
* Как часто вы обсуждаете свою ВКР со своими друзьями/родственниками?
* Регулярно ли вы питаетесь?
* Имеются ли у вас проблемы со сном?
* Занимались ли вы спортом в последние 2-3 месяца?
* Часто ли вы за последние 2-3 месяца проводили время на улице, гуляли, отдыхали?

[Ссылка на таблицу](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1UQAEDT-YdR0uo-hGQ7gTuzyuqTJmwX85BU_R1g9ESvM/edit?usp=sharing)

[Ссылка на форму](https://forms.gle/iCJKUrxbD5J5N9VU7)

Выводы:

Судя по всему, одним из самых неэффективных методов для повышения мотивации является создание интеллект-карты и заметок. Они скорее снижают мотивацию т.к. связаны с дополнительной нагрузкой.

Как оказалось, спорт – это один из самых эффективных и частых способов повышения мотивации, почти 70 процентов опрошенных занимаются спортом регулярно.

Неутешительной статистикой являются данные о сне. Проблемы со сном часто приводят к проблемам с мотивацией и прократинации.