

АНКЕТА САМООЦЕНКИ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ОСНОВНЫМ ФАКТОРАМ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Уважаемый коллега! Центр здоровья ИвГМА просит Вас принять участие в анкетировании по изучению самооценки здоровья и факторов его формирующих. Полученные в ходе исследования данные позволят сформулировать основные направления деятельности академии по оздоровлению сотрудников и формированию здорового образа жизни. Данное анкетирование является абсолютно добровольным и анонимным, Ваша личность не может быть раскрыта и идентифицирована. Анкета составлена таким образом, чтобы Вы могли не только выбрать наиболее подходящий (подходящие, когда можно выбрать несколько вариантов), на Ваш взгляд, вариант ответа, но и предложить свой.

Благодарим за сотрудничество!

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- неудовлетворительное;
- иное _____.

2. В чем заключаются основные проблемы Вашего здоровья?

- периодическое обострение хронических заболеваний;
- наличие хронических заболеваний без обострений;
- частые простудные заболевания;
- общее недомогание (усталость, слабость, апатия) без установленного диагноза;
- у меня нет проблем со здоровьем;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

3. Какие основные факторы риска развития своих заболеваний Вы можете отметить?

- генетическая предрасположенность;
- плохая экология;
- нарушение режима труда и отдыха;
- недостаточная двигательная активность;
- стрессы и психологическое неблагополучие;
- нерациональное питание;
- излишний вес;
- собственная низкая медицинская активность;
- курение;
- злоупотребление алкогольными напитками;
- иное _____.

4. Связываете ли Вы проблемы со здоровьем с тем образом жизни, который Вы ведете?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

5. Считаете ли Вы возможным улучшить свое здоровье и самочувствие посредством ведения здорового образа жизни?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

6. Что Вы считаете необходимым изменить в своём образе жизни в первую очередь?

- увеличить физическую нагрузку;
- нормализовать режим труда и отдыха;
- оптимизировать питание;
- научиться рациональным способам борьбы со стрессом;
- избавиться от вредных привычек;
- иное _____.

7. Принимали ли Вы когда-либо участие в мероприятиях по формированию здорового образа жизни:

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

8. Посещаете ли Спортивный клуб Академии?

- да, постоянно;
- да, иногда;
- нет, так как не хватает времени;
- нет, так как мне не подходят предлагаемые занятия;
- нет, так как посещаю другие спортивные клубы;
- нет, мне это не интересно;
- иное _____.

9. Участвовали ли Вы в различных соревнованиях (внутривузовских, межвузовских и т.д.) и спортивных мероприятиях академии?

- да, постоянно;
- да, иногда;
- нет, так как не хватает времени;
- нет, так как мне это противопоказано по состоянию здоровья;
- нет, так как считаю себя физически неподготовленным;
- нет, так как ничего не знаю о таких соревнованиях;
- нет, мне это не интересно;
- иное _____.

10. Приобретаете ли Вы в академии льготные абонементы в бассейн, СК Олимпию?

- да, постоянно;
- да, иногда;
- нет, мне это не интересно;
- нет, для меня это всё равно дорого;
- иное _____.

11. Как Вы оцениваете работу спортивного клуба академии по обеспечению условий для занятий физической культурой и спортом?

- положительно;
- удовлетворительно;
- неудовлетворительно;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

12. Посещаете ли Вы столовую (буфет) академии?

- да, постоянно;
- да, иногда;
- нет, так как основное место работы расположено на клинической базе;
- нет, так как меня не устраивает ассортимент блюд;
- нет, так как мне не нравится качество блюд;
- нет, так как у столовой неудобный режим работы;
- нет, так как для меня это дорого;
- иное _____.

13. Что Вы считаете необходимым изменить в работе столовой (буфета)?

- режим работы;
- ассортимент блюд;
- качество блюд;
- ничего, меня всё устраивает;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

14. Как Вы оцениваете работу столовой по обеспечению условий для полноценного и рационального питания сотрудников?

- удовлетворительно;
- неудовлетворительно;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

15. Испытываете ли Вы психологический дискомфорт, стрессы, связанные с работой?

- да, постоянно;
- да, иногда;
- нет, мои психологические проблемы не связаны с работой;
- нет, у меня нет психологического дискомфорта;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

16. Участвовали ли Вы в мероприятиях академии по исследованию морально-психологического климата в коллективе, повышению психологического комфорта, преодолению стрессов?

- да;
- нет, мне это не интересно;
- нет, считаю это неэффективным и не имеющим особого смысла;
- нет, боюсь огласки и нарушения конфиденциальности полученной информации;
- затрудняюсь ответить;

иное _____.

17. Каким образом должна строиться в академии работа по созданию условий формирования психологического комфорта в профессиональной деятельности?

- путем развития в академии центра психологической помощи с возможностью добровольного индивидуального тестирования и консультирования сотрудников;
- путем проведения массовых анонимных исследований для выявления общих психологических проблем с последующей их коррекцией;
- путем расширения среди сотрудников информационной работы по наиболее эффективным способам достижения психологического комфорта;
- путем проведения специалистами кабинета психологической помощи тренингов, семинаров, деловых игр для заинтересованных сотрудников на добровольной основе;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

18. Обращались ли Вы к администрации академии с предложениями по созданию условий ведения здорового образа жизни?

- да, в отношении организации мероприятий по формированию здорового образа жизни;
- да, в отношении работы столовой;
- да, в отношении условий для занятий физической культурой и спортом;
- да, в отношении улучшения условий труда;
- да, в отношении улучшения морально-психологического климата в коллективе;
- нет, так как меня всё устраивает;
- нет, так как вряд ли что-нибудь можно существенно изменить;
- иное _____.

19. Как Вы оцениваете работу администрации академии по обеспечению условий формирования у сотрудников здорового образа жизни?

- удовлетворительно;
- неудовлетворительно;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

20. Каковы Ваши основные предложения по обеспечению условий формирования у сотрудников здорового образа жизни?

21. О себе:

Возраст _____ Пол _____