

## Анкета по вопросам образа жизни, медицинской активности и информированности студентов

Уважаемый студент (студентка)! Центр здоровья Академии проводит исследование особенностей образа жизни студентов нашего вуза. Мы **гарантируем анонимность анкеты и невозможность идентифицировать личность отвечающего**. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте один или несколько вариантов ответов. Заранее благодарим Вас!

1. Возраст \_\_\_\_\_.
2. Пол: муж., жен.
3. Место проживания: квартира (с родителями или иными родственниками); отдельная квартира; комната в коммунальной квартире; частный дом; общежитие.
4. Коммунальные удобства (**указать то, что у Вас есть**): горячая вода, туалет в квартире (доме), туалет на улице, общий туалет в коридоре; ванная (душ), баня, центральное отопление, индивидуальное отопление, печное отопление.
5. Удовлетворяют ли Вас условия проживания: да, нет (**причина**: маленькая жилплощадь, отсутствие (недостаток) коммунальных удобств).
6. Ваши источники доходов (**перечислите все имеющиеся**): стипендия, зарплата, разовые приработки, деньги родителей (родственников), иное \_\_\_\_\_.
7. Вы можете оценить **свое материальное положение**: благополучное, недостаточно благополучное, неблагополучное.
8. На что, **прежде всего**, Вам не хватает средств (можно выделить несколько пунктов): на продукты питания; одежду; развлечения; отдых; посещение спортивно-оздоровительных центров; иное \_\_\_\_\_.
9. Испытываете ли Вы материальные затруднения при выборе и покупке **продуктов питания**: постоянно, периодически, не испытываете; не занимаетесь покупками сами.
10. **Какие факторы**, по Вашему мнению, наиболее сильно **влиют на здоровье**: образ жизни человека; внешние факторы (условия быта, обучения, экология и т.д.); наследственность; качество и своевременность медицинской помощи.
11. Кто в наибольшей степени несет **ответственность** за **Ваше здоровье**: государство; система здравоохранения; родители; медицинская академия; Вы сами; все в равной степени.
12. Среди **Ваших приоритетов в жизни** главными являются: материальное благополучие; учеба; саморазвитие; общение с друзьями; успех у противоположного пола; здоровье; взаимоотношение в семье; уважение окружающих.
13. Интересуют ли Вас вопросы, **связанные со здоровьем**: да, нет, не задумывался.
14. Считаете ли Вы достаточным **свой уровень** информированности по вопросам охраны своего здоровья: да; нет; затрудняюсь ответить.
15. Какая **информация о здоровье** Вам наиболее необходима: о здоровом образе жизни; о профилактике заболеваний; о диагностике и лечении Вашего заболевания, иное \_\_\_\_\_.
16. Из каких **источников** Вы получаете информацию о здоровье и образе жизни: популярная медицинская литература; учебная литература; внеучебные мероприятия в Академии; беседы и рекомендации медицинских работников; средства массовой информации; рассказы друзей, иное \_\_\_\_\_.
17. Какие источники информации для Вас наиболее **предпочтительные**: популярная медицинская литература; учебная литература; внеучебные мероприятия в Академии; беседы и рекомендации медицинских работников; средства массовой информации; рассказы друзей, иное \_\_\_\_\_.
18. Какая **информация об образе жизни** Вам наиболее необходима: о здоровом питании; о формах физической активности; о рациональном отдыхе; о методах сохранения психологического благополучия; о методах борьбы с вредными привычками.
19. Считаете ли Вы **свой образ жизни** здоровым: да, нет, затрудняюсь с ответом.
20. Какие факторы позволяют говорить о том, что **Ваш образ жизни здоровый** (подчеркните все характерные для Вас): полноценное и рациональное питание; достаточная двигательная активность; психологическое благополучие; полноценный отдых; отсутствие вредных привычек.
21. Какие факторы позволяют говорить о том, что **Ваш образ жизни недостаточно здоровый** (подчеркните все характерные для Вас): неполноценное и нерациональное питание; недоста-

- точная двигательная активность; психологическое неблагополучие; отсутствие возможностей для полноценного отдыха; курение; употребление алкоголя.
22. Считаете ли Вы **необходимым изменить** свой образ жизни в лучшую сторону: да, нет.
  23. Что может повлиять на **решение** изменить Ваш образ жизни в лучшую сторону: ухудшения в состоянии здоровья; недовольство своим образом жизни; осуждение родителей; осуждение друзей; получение важной и интересной информации о ЗОЖ самостоятельно; грамотная пропаганда ЗОЖ; изменение условий жизни; материальные стимулы (прибавка к стипендии за ЗОЖ).
  24. Что **мешает** Вам вести здоровый образ жизни: дефицит времени; усталость после учебы; лень; отсутствие условий; уверенность, что болезни Вам не грозят; отсутствие интереса к своему здоровью; отсутствие компании для занятий; материальные затруднения.
  25. Какие **условия** необходимы Вам для ведения здорового образа жизни: свободное время; доступная и полноценная информация о ЗОЖ; финансовые возможности; доступность спортивно-оздоровительных объектов; доступность консультаций специалистов по интересующим именно Вас вопросам ЗОЖ; иное \_\_\_\_\_.
  26. Изменился ли Ваш образ жизни **при поступлении в Академию**: в лучшую сторону; в худшую сторону; не изменился.
  27. Какие **положительные изменения** произошли при поступлении в Академию: улучшилось питание; повысилась двигательная активность; Вы стали больше отдыхать; Вы стали более благополучны в психологическом отношении; отказались от вредных привычек, другое \_\_\_\_\_.
  28. Какие **отрицательные изменения** произошли при поступлении в Академию: ухудшилось питание; снизилась двигательная активность; Вы стали меньше отдыхать; Вы стали менее благополучны в психологическом отношении; приобрели вредные привычки, другое \_\_\_\_\_.
  29. Считаете ли Вы, что образ жизни оказывает большое **влияние** на Ваше здоровье: да; нет; затрудняюсь ответить.
  30. Как Вы **оцениваете** свое здоровье: хорошее, удовлетворительное, плохое.
  31. Есть ли в **Вашем** образе жизни факторы, которые оказывают **положительное влияние** на Ваше здоровье: полноценное и рациональное питание; достаточная двигательная активность; психологическое благополучие; полноценный отдых; полноценный и здоровый сон; отсутствие вредных привычек; оптимальное время работы на компьютере.
  32. Есть ли в **Вашем** образе жизни факторы, которые оказывают **отрицательное влияние** на Ваше здоровье: неполноценное и нерациональное питание; недостаточная двигательная активность; психологическое неблагополучие; неполноценный отдых; неполноценный сон; курение; употребление алкоголя; слишком длительное время работы на компьютере.
  33. Как часто Вы болеете **острыми** вирусными заболеваниями: реже 1 раза в год; 1-2 раза в год; 3-4 раза в год; чаще 4 раз в год.
  34. Имеете ли Вы **хронические заболевания**: да, нет; затрудняюсь ответить.
  35. При возникновении **первых признаков заболевания** Вы: сразу обращаетесь к врачу; обращаетесь только при плохом самочувствии; лечитесь самостоятельно; вообще не лечитесь.
  36. Как часто **Вы без назначения врача** употребляете лекарственные препараты: постоянно, периодически; никогда.
  37. Какие лекарственные препараты Вы **наиболее часто** употребляете самостоятельно: обезболивающие; антибиотики; противовирусные; витамины; лекарственные травы; другое \_\_\_\_\_.
  38. Обращались ли Вы для лечения каких-либо заболеваний к **средствам народной медицины**: да, нет.
  39. Был ли **эффект** от применения этих средств народной медицины: да; нет.
  40. **Посещаете ли Вы учебное заведение**, когда у Вас **признаки острого вирусного заболевания** (или иного острого заболевания): постоянно; в зависимости от состояния; никогда.
  41. Посещаете ли Вы учебное заведение, когда у Вас обостряется **хроническое заболевание**: постоянно; в зависимости от состояния; никогда.
  42. **Почему** Вы посещаете в этом состоянии учебное заведение: боязнь отработок и пропуска учебного материала; нежелание обращаться к врачу; невозможность получить медицинскую помощь бесплатно; не видите в этом необходимости, иное \_\_\_\_\_.
  43. Насколько **точно** Вы соблюдаете **рекомендации**, данные Вам медицинскими работниками: всегда четко; иногда не соблюдаете; не соблюдаете.

44. Что **конкретно** Вы не соблюдаете или не точно (не всегда) соблюдаете: нарушаете назначенный режим; не принимаете (не всегда принимаете) лекарственные препараты; не приходите на назначенный Вам прием, не прошли рекомендованное диагностическое исследование, не посетили рекомендованные лечебные процедуры; другое \_\_\_\_\_.
45. По какой **причине** Вы не выполняете (не точно выполняете) назначения врача: не доверяете врачам; считаете, что рекомендованное лечение Вам не поможет; забываете принять лекарства; нет времени на обследование и лечение; не имеете материальной возможности провести лечение; не вижу в этом необходимости; другое \_\_\_\_\_.
46. Как **организовано Ваше питание** (укажите все возможные варианты): Вы питаетесь с родителями (родственниками); питаетесь в столовой; готовите сами; иное \_\_\_\_\_.
47. **Сколько раз** в день Вы питаетесь: один; два - три, четыре; более часто.
48. Ваш обычный **завтрак**: легкий; плотный и калорийный; не завтракаете; по-разному.
49. Ваш обычный **обед**: легкий; плотный и калорийный; не обедаете; по-разному.
50. Ваш обычный **ужин**: легкий; плотный и калорийный; не ужинаете; по-разному.
51. Сколько раз в день Вы употребляете **горячую пищу**: ни разу; один; два-три; чаще.
52. Считаете ли Вы свое питание **полноценным**: да, нет, затрудняюсь с ответом.
53. Если Вы считаете питание **неполноценным, причина**: редкое употребление мясных и рыбных продуктов, редкое употребление молочных продуктов, редкое употребление овощей и фруктов, другое \_\_\_\_\_.
54. Считаете ли Вы свое питание **рациональным**: да, нет, затрудняюсь с ответом.
55. Если Вы считаете питание **нерациональным, причина**: постоянное нарушение режима; однообразное питание; избыток углеводов (сладкое, выпечка); редкое употребление горячей пищи; частое употребление острой, жирной, соленой пищи, другое \_\_\_\_\_.
56. Свойственно ли Вам **питание всухомятку**: да, нет.
57. Свойственно ли Вам **переедание**: постоянно, периодически, нет.
58. Бывают ли у Вас периоды, когда Вы **сознательно голодаете**: да, нет.
59. Как часто в течение дня Вы сначала несколько часов **ничего не едите, а потом переедаете**: никогда, периодически, постоянно.
60. Какие **продукты преобладают** в Вашем питании: мясные, рыбные, овощные, молочные, каши, выпечка, все в равных долях.
61. Чем определяется **Ваш выбор** продуктов питания: материальные возможности; выбор родителей; ассортимент блюд в столовой; Ваши личные предпочтения; не задумывался.
62. Считаете ли Вы, что Вам необходимо соблюдать **диету**: да, нет.
63. Если да, то с чем это **связано**: заболевание; забота о фигуре; социальные убеждения (например, вегетарианство); религиозные убеждения (например, соблюдение поста), иное \_\_\_\_\_.
64. **Придерживаетесь ли Вы** какой-либо диеты: постоянно, периодически, нет.
65. Если Вы при необходимости соблюдать диету **не делаете этого, причина**: это очень дорого; не можете отказать себе в определенных видах пищи; отсутствие диетических блюд в столовой; другое \_\_\_\_\_.
66. Как Вы можете охарактеризовать свою **физическую активность**: высокая; средняя; низкая.
67. Считаете ли Вы свою физическую активность **достаточной**: да; нет; не задумывался.
68. Занимаетесь ли Вы **спортом**: да (каким \_\_\_\_\_), нет.
69. Занимаетесь ли Вы **физкультурой** (оздоровительной гимнастикой, фитнесом, в тренажерном зале и т.д.) во внеучебное время: регулярно; нерегулярно; не занимаетесь.
70. Если не занимаетесь, **причина**: не считаете это необходимым; нет времени; нет средств; мешает лень; противопоказания по здоровью.
71. Вы **предпочитаете** отдых: пассивный (чтение; просмотр телевизора и т.д.); активный (фитнес; дискотеки; прогулки, бег, туризм и т.д.); то и другое в равной степени.
72. Сколько часов **в день**, в среднем, Вы проводите **за компьютером**: менее 3 часов; 3-6 часов; более 6 часов.
73. Для чего, преимущественно, Вы используете компьютер: общение; игры; получение и использование информации для Вашего обучения; получение иной информации, иное \_\_\_\_\_.
74. Считаете ли Вы себя **зависимым** от компьютера: да; нет; не задумывался.
75. Какие виды **активного отдыха** Вы предпочитаете: фитнес (тренажерный зал); дискотеки; прогулки; оздоровительный бег; туризм; плавание, иное \_\_\_\_\_.
76. Как часто Вы бываете **на воздухе**: менее 2 часов в день; 2-4 часа; более 4 часов.

77. Как часто Вы **посещаете бассейн**: регулярно; нерегулярно; не посещаю.
78. Посещаете ли Вы спортивные кружки и секции, организованные **в Академии**: да; нет (если нет, почему: нет времени; нет желания; недостаток информации об этих секциях; противопоказано по здоровью).
79. Пользуетесь ли Вы **льготными абонементом** (в бассейн; на каток): да; нет (если нет, почему: дорого; нет времени; нет желания; не хватает абонементов; противопоказано по здоровью).
80. Как организован Ваш **летний отдых**: Вы ездите в оздоровительные студенческие лагеря; выезжаете на курорты (туристические поездки); дачный отдых; отдыхаете дома; работаете.
81. Считаете ли Вы достаточным и оптимальным **Ваш вид отдыха**: да; нет
82. Какие виды **кажутся Вам** наиболее оптимальными: оздоровительные студенческие лагеря; отдых на курорте (в туристической поездке); дачный отдых; отдых дома, любой из них.
83. Достаточно ли времени Вы тратите на **сон**: да; нет.
84. Сколько часов **в день** в среднем Вы спите: менее 7 часов; 7-9 ч., более 9 часов; всегда по-разному.
85. В какое время Вы **обычно** ложитесь спать: не позже 22.00 ч., не позже 23.00 - 24.00 ч., позже 24.00 ч.
86. В связи с чем Вы **поздно ложитесь** спать: привычка; биоритмы; долго выполняете домашние задания; нет условий в общежитии (дома); просмотр телепередач и фильмов; не можете оторваться от компьютера; посещение ночных клубов; иное \_\_\_\_\_.
87. Каков **характер Вашего сна**: всегда крепкий, спокойный; иногда беспокойный; всегда поверхностный, беспокойный.
88. Страдаете ли Вы **бессонницей**: постоянно; периодически; никогда.
89. Как часто по утрам Вы чувствуете себя **невыспавшимся, разбитым**: постоянно; часто; редко; никогда.
90. Что вызывает **Ваши нарушения** сна: поздно ложитесь; слишком ранний подъем; стрессы, связанные с учебой; стрессы, связанные с личными проблемами; телепередачи и фильмы; долгое сидение за компьютером, иное \_\_\_\_\_.
91. Как Вы можете **оценить свое психологическое состояние**: преимущественно благополучное; преимущественно неблагополучное; затрудняюсь ответить.
92. С чем связано Ваше **психологическое неблагополучие**: с трудностями в учебе; с отрывом от семьи; с личной жизнью; с обстановкой в семье; конфликтом с родителями; затрудняюсь ответить; иное \_\_\_\_\_.
93. Как часто Вы испытываете **стрессы**, нервничаете, беспокоитесь: постоянно, часто, редко.
94. Стрессы и беспокойство связаны: с учебой; с личной жизнью; с семьей; со здоровьем.
95. Каким образом **Вы обычно выходите из стресса**: делитесь переживаниями с друзьями и близкими; принимаете успокоительные средства; увеличиваете двигательную активность; увеличиваете время для сна; больше едите; используете специальные медико-психологические методики; употребляете алкоголь; больше курите; ничего не делаете.
96. Считаете ли Вы необходимым проведение **в Академии** психологической работы со студентами: да; нет; не задумывался.
97. Какие **формы психологической работы** в Академии наиболее желательны для Вас: индивидуальные консультации; групповые занятия; психологические тренинги; распространение печатных материалов, иное \_\_\_\_\_.
98. Что **конкретно** на сегодняшний момент Вы можете сделать для оздоровления своего образа жизни: сделать питание более полноценным и рациональным; увеличить двигательную активность (заняться спортом, оздоровительной гимнастикой, начать ходить в бассейн, т.д.); увеличить время сна; освоить психологические методики выхода из стресса и релаксации; избавиться от курения; прекратить, (уменьшить) употребление алкоголя, иное \_\_\_\_\_.
99. Считаете ли Вы, что можно сформировать у себя полезные привычки: да; нет; не задумывался.
100. Какие полезные привычки Вы сформировали у себя: разумное ограничение себя в питании; создание оптимальной обстановки для приема пищи (сервировка, без чтения, без телевизора), чистите зубы не менее 2 раз в день; ежедневный прием душа (ванны); проветривание комнаты перед сном; перерыв в работе с компьютером каждые 45 минут; ежедневные прогулки; оздоровительный бег; ежедневная зарядка; закаливание; иное \_\_\_\_\_.

