

**Аналитическая справка  
по результатам социально-психологического анкетирования по  
направлению здорового образа жизни среди студентов Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»**

Здоровый образ жизни - способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность.

Укрепление здоровья – система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума.

Согласно плану работы психологической службы было проведено анкетирование по направлению здорового образа жизни среди студентов 3 курса направлений подготовки: юриспруденция, филология, экономика, менеджмент. В анкетировании приняли участие 110 человек.

Цель исследования определение уровня сформированности здорового образа жизни студентов. Анкета состояла из 13 вопросов.

На вопрос *«Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?»* ответ «да» дали 26 студентов, «нет» ответило 25 студентов, вариант «частично» выбрали 59 студентов.

На вопрос *«Сколько раз в день Вы питаетесь?»* 49 студентов указали 1-2 раза в день, 3 раза в день питаются 41 студент, 20 студентов употребляют пищу 4-5 раз в день.

Третий вопрос анкеты *«Занимаетесь ли вы спортом?»* показал, что 11 студентов занимаются профессионально, 54 студента ответили «для поддержания физической активности», 45 студента отметили вариант «нет».

*«Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»* на этот вопрос студенты выбрали вариант «не употребляю» 61 студент, «1-2 р. в неделю» - 9 студентов, «1-2 р. в месяц» отметили 40 студентов.

На вопрос *«Курите ли Вы?»* 25 студентов ответили «да», вариант «нет» указали 71 студент, «иногда» отметили 14 студентов.

На вопрос *«Часто ли вы подвержены стрессам?»* «да» указали 60 студента, «нет» выбрали 50 студента.

К причинам стресса студенты относят: учеба, личные переживания.

На восьмой вопрос *«Сколько часов составляет Ваш ночной сон?»* 91 студент спит меньше 8-9 часов, у 15 студентов ночной сон длится 9-10 часов, у 4 студентов сон составляет 4-5 часов.

Девятый вопрос предлагал студентам *указать как они проводят свободное время от учебы*. Вариант «сидя у телевизора/компьютера» отметили 34 студента, 66 студентов указали «просмотр социальных сетей», встречаются с друзьями 53 студента, 36 студентов совершают прогулки и посещают культурно-досуговые мероприятия, 31 студент отметили вариант «занимаюсь спортом», 5 студентов предпочитают чтение книг и журналов, 3 ответа связаны с выполнением домашних дел.

В десятом вопросе студенты дали оценку своего здоровья: удовлетворительное у 36 студентов, 54 студента отметили «хорошее», 17 студентов имеют отличное здоровье и 3 студента расценили состояние здоровья как слабое.

Далее студентам было необходимо указать обстоятельства, которые могли бы побудить их изменить свой образ жизни. Для 22 студентов этим обстоятельством является пример родителей, для 34 студентов пример уважаемых людей, 38 студентов указали «болезнь» и для 21 обучающихся побуждающим фактором является наглядная информация в фактах и цифрах. Несколько студентов не желают менять свой образ жизни.

На вопрос «Какие из перечисленных условий Вы считаете наиболее важными для счастливой жизни» ответы сложились следующим образом:

- иметь много денег – 47 ответов;
- быть здоровым – 90 ответов;
- иметь хороших друзей – 43 ответов;
- быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя) – 68 ответов ;
- много знать и уметь – 53 ответов
- иметь работу – 34 ответов;
- быть красивым и привлекательным – 23 ответов
- жить в счастливой семье- 76 ответов.

На завершающий вопрос анкеты, студентам необходимо было выбрать 4 наиболее важных для них условия сохранения здоровья.

- регулярные занятия спортом – 64 ответа;
- знания о том, как заботиться о своём здоровье-62 ответа;
- хорошие природные условия – 41 ответа;
- возможность лечиться у хорошего врача-40 ответов;
- деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать – 47 ответов;
- отказ от вредных привычек – 59 ответов;
- выполнение правил здорового образа жизни – 56 ответов. .

Из вопроса «Какие из перечисленных условий Вы считаете наиболее важными для счастливой жизни» можно выделить 4 наиболее важных для обучающихся условий:

1. Быть здоровым (82 %)
2. Жить в счастливой семье (70 %)
3. Быть самостоятельным (62%)
4. Много знать и уметь (49 %)

Из вопроса об обстоятельствах какие могли бы побудить изменить свой образ жизни, исходя из полученных данных, наличие болезни является лидирующим фактором, вторым по значимости обстоятельством является пример уважаемых людей.

Вывод.

Таким образом, анкетирование показало, что личностная ценность здоровья у студентов 3 курса направлений подготовки юриспруденции, филологии, экономики, менеджмента, сформирована на хорошем уровне. Необходимо постоянно вести работу в направлении воспитания здорового образа жизни, отказа от вредных привычек заменяя их на положительные. Вести работу по развитию самоопределения студентов, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. Необходимо ориентировать профилактическую деятельность со студентами на позитивное мышление и здоровый образ жизни

**Рекомендовано:**

1. Включить в тематический план куратора кураторские часы, беседы, встречи, посвящённые вопросам здорового образа жизни;
2. Центру студенческого совета «ЗОЖ» донести студентам информацию о правильности питания, понимания необходимости и роли движений в физическом развитии;
3. Психологу, медицинскому работнику провести работу по формированию среди студентов активной жизненной позиции, представления о своем теле, организме, мерах укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня стрессоустойчивости.

Психолог



Ю.Б. Липская

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе



Н.А. Нализко

Нач. отдела по работе со студентами

В.В. Жилиева