

**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.

Студентам 2 курса направлений подготовки юриспруденция, филология, экономика было предложено пройти анонимное анкетирование на тему «Здоровый образ жизни». Цель исследования – определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни студентов. Анкета состояла из 9 вопросов.

В анкетирование приняло участие 144 студента. (см. диаграмма 1) .

На вопрос «*Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?*» ответ «да» дали 32 студента, «нет» ответило 32 студента, вариант «частично» выбрали 80 студентов (см. диаграмму № 2).

На второй вопрос анкеты «*Занимаетесь ли вы спортом?*» 15 студентов занимаются профессионально, 67 студентов ответили «да, для поддержания физической активности», 62 студента отметили вариант «нет» (см. диаграмму № 3)..

«*Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?*» вариант «не употребляю» выбрало 93 студента, «1-2 р. в неделю» - 8 студентов, «1-2 р. в месяц» отметили 39 студентов, 4 студента выбрали вариант «ежедневно» (см. диаграмму № 4).

На вопрос «*Курите ли Вы?*» 20 студентов ответили «да», вариант «нет» указали 107 студентов, «иногда» отметили 17 студентов (см. диаграмму № 5).

На вопрос «*Часто ли вы подвержены стрессам?*» «да» указали 62 студента, «нет» выбрали 82 студента (см. диаграмму № 6).

В рамках следующего вопроса студентам было предложено самостоятельно указать причины, которые вызывают у них стресс (см. диаграмма № 7).

Таковыми причинами оказались:

- 1) Проживание
- 2) Личные переживания
- 3) Жизненные обстоятельства
- 4) Работа
- 5) Непонимание со стороны окружающих
- 6) Учеба
- 7) Физическое недомогание (плохой сон, утомляемость)
- 8) Разрушение планов
- 9) Нехватка времени
- 10) Материальная база
- 11) Комплекс проблем.

На вопрос «*Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?*» (несколько вариантов ответа) вариант «пример родителей» указали 33 студента, «пример уважаемых людей» отметили 34 студента, 37 студентов дали ответ «болезнь», «наглядная информация в фактах и цифрах» отметили 42 студента и 21 студент дали свой вариант ответа (см. диаграмма № 8).

«*Какие из перечисленных условий Вы считаете наиболее важными для счастливой жизни?*» 92 студента отметили «иметь много денег», 114 студентов согласны с вариантом «быть здоровым», 77 студента ответили «иметь хороших друзей», «быть самостоятельным» выбрали 79 студентов, «много знать и уметь» 89 студентов, 67 студентов выбрали ответ

«иметь работу», с вариантом «быть красивым и привлекательным» согласились 37 студентов, «жить в счастливой семье» - такой ответ дали 69 студентов и 3 студента предложили свой вариант ответа. Данный вопрос предполагал выбора несколько вариантов ответа, 24 студента выбрали все варианты ответов (см. диаграмма № 9).

На завершающий вопрос анкеты «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?» студентом было необходимо выбрать и отметить 4 наиболее важных для себя вариантов. В результате получили ответы: «регулярно заниматься спортом» -78 студентов, «знания о том, как заботиться о своем здоровье» отметили 90 студентов, 62 ответа «хорошие природные условия», 69 студентов выбрали «возможность лечиться у хорошего врача», 81 студент отметили для себя важным вариант «деньги, что бы хорошо питаться и отдыхать», 84 студента выделили «отказ от вредных привычек» и 72 студента зафиксировали вариант «выполнение правил здорового образа жизни» (см. диаграмму № 10).

Таким образом, 22 % респондентов придерживаются здорового рациона и режима питания (низкий уровень), стоит отметить, что лица мужского пола в большем количестве придерживаются данной позиции (высокий процент), 55.5 % студентов лишь частично соблюдают рацион и режим. 56.9 % студентов от общего числа опрошенных поддерживают физическую активность- занимаясь в тренажёрном зале, гимнастикой и т.д.

Вызывает беспокойство, что от общего числа женского пола наибольший процент занимает ответ «нет» т.е. девушки ведут пассивную двигательную активность (52 %). Не употребляют алкогольные напитки 63.8 %, не курят 74.3 % студентов. 56.9 % студентов не подвергались стрессам, однако среди остальных респондентов в большом случае отмечают причину стресса «Учеба».

Исходя из полученных данных на вопрос об условиях наиболее важных для счастливой жизни, можно определить 4 лидирующие позиции:

1. Быть здоровым;
2. иметь много денег;
3. быть самостоятельным
4. много знать и уметь, иметь хороших друзей.

Анкетирование показало, что личностная ценность здоровья у студентов на высоком уровне.

Исходя из ответов мужского пола, для них самым важными условиями являются: быть здоровым (у девушек тоже первая позиция), затем идет быть самостоятельным и иметь много денег. У девушек же на второй позиции стоит «иметь много денег», еще одним важным условием является иметь хороших друзей.

На основании ответов студентов в 9 –ом вопросе анкеты, можно выделить 4 наиболее важных для обучающихся условий в сохранении здоровья:

1. Знания, о том, как заботиться о своем здоровье;
2. отказ от вредных привычек;
3. регулярные занятия спортом, деньги что бы хорошо питаться и отдыхать;
4. возможность лечиться у хорошего врача.

Для респондентов мужского пола лидирующим условием является знание о том, как заботиться о своем здоровье, а девушки ставят для себя важным деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

Отсюда следует, что понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья у студентов сформировано на достаточном уровне.

Из вопроса об обстоятельствах какие могли бы побудить изменить свой образ жизни, исходя из полученных данных, наглядная информация в цифрах и фактах является лидирующим фактором для опрошенных как мужского, так и женского пола. Вторым обстоятельством – болезнь. Стоит отметить, что для опрошенных лиц мужского пола пример родителей является приоритетным фактором в отличии от девушек.

Вывод.

Таким образом, 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. Кураторам включить в тематический план куратора кураторские часы посвящённые вопросам здорового образа жизни;
2. Структурному подразделению студенческого совета - центру «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.

Психолог



Ю.Б. Липская

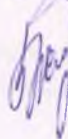
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе



Н.А. Нализко

Нач. отдела по работе со студентами



В.В. Жилиева