# *Приложение 1*

**АНКЕТА ОПРОСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**«ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА»**

Уважаемые студенты, приглашаем вас принять участие в исследовании здорового образа жизни и его ценности. Вашему вниманию предлагается анкета из 25 вопросов. Отвечая на вопросы – вы помогаете создавать качественную среду для жизни. Результаты будут использованы только в обобщенном виде, анонимность гарантируется.

Исследование проводится в рамках реализации государственного задания по теме «Координационно-методическое обеспечение деятельности центра развития студенческого спорта» (реестровый номер 850000Ф.99.1.БН66АА00000)

**1.  Что для Вас наиболее значимо, ценно в настоящее время? (Множественный выбор)**

Отметьте не более семи вариантов

1. Богатство, деньги, материальные блага, бизнес

2. Возможность делать полезные дела

3. Жизнь в безопасности

4. Жизнь в уюте, комфорте, красоте

5. Любимая работа

6. Любовь к Родине

7. Физическое, ментальное и социальное здоровье

8. Образованность, профессионализм

9. Общение с друзьями

10. Общение с природой

11. Престиж, слава, власть

12. Родители, семейные традиции

13. Самореализация

14. Своя семья, дети

15. Созидание, творчество

16. Независимость, свобода

**2. Что вы более всего цените в других людях? (Множественный выбор)**

1. Человечность

2. Внешняя привлекательность

3. Целеустремленность

4. Инициативность и дух авантюры

5. Интеллект и ум

6. Веру и увлеченность

7. Цельность и надежность

8. То, как ощущаешь себя рядом с этим человеком

9. Его связи и возможности

10. Желание и возможности помочь людям и в частности мне

11. Креативность и необычность

12. Яркость и проявленность

**3. На что Вы в больше степени направлены в своей жизни, что для Вас важно?** (Множественный выбор)

1. Хорошо учиться и закончить ВУЗ компетентным человеком

2. Стать известным и влиятельным человеком

3. Обретение любимого человека (любимых людей) в жизни

4. Иметь хорошие отношения с родителями, друзьями, всеми людьми

5. Быть привлекательным для окружающих

6. Быть независимым и самостоятельным в жизни

7. Создать в жизни что-то новое и полезное

8. Иметь цель и смысл в жизни

9. Все люди были счастливы и жили в мире

10. Выполнять свой долг

11 Быть обеспеченным человеком

12. Проводить время весело и с впечатлениями

13. Заниматься тем, чем ты любишь

14. Руководить людьми, направлять

15. Иметь собственную полную семью

16. Хорошо одеваться

17. Иметь увлечения, хобби, реализовать творческое начало

18. Помощь другим людям и возможность делать добро

19. Отдыхать в свое удовольствие

20. Быть полезным своей стране, своему городу, проявлять патриотизм

**4. Обсудим понятие «здоровый образ жизни»: как лично Вы его понимаете?** (Матрица)

Необходимо указать один - три ответа в каждой строке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Входит в понятие "здоровый образ жизни" | Я лично этого придерживаюсь | Это характерно для большинства молодежи |
| 1. Отказ от вредных привычек |  |  |  |
| 2. Сбалансированное питание |  |  |  |
| 3. Соблюдение режима дня |  |  |  |
| 4. Позитивное отношение к жизни |  |  |  |
| 5. Упорядоченность половой жизни |  |  |  |
| 6. Занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы |  |  |  |
| 7. Регулярный чек-ап у врача с целью профилактики |  |  |  |
| 8. Доброжелательные отношения с другими людьми |  |  |  |
| 9. Навыки эмоционального самоуправления, гармония с собой |  |  |  |
| 10. Интерес к информации о здоровом образе жизни |  |  |  |
| 11. Широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби |  |  |  |
| 12. Минимизация употребления лекарств |  |  |  |

**5. Как Вы считаете, какой уровень здоровья присущ молодежи в целом сегодня?** (Матрица)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Физическое здоровье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ментальное здоровье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Социальное здоровье (социальная адаптированность, коммуникативная компетентность и т.п.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6. Считаете ли Вы необходимым придерживаться здорового образа жизни?** (Одиночный выбор)

1. Считаю, что это необходимо

2. Считаю, что это важно, но не главное в жизни

3. Меня это не волнует

4. Затрудняюсь ответить

**7. А в целом, по вашим наблюдениям, молодежь придерживается ЗОЖ сегодня на практике?** (Одиночный выбор)

1. Я считаю, что большинство придерживается

2. Я считаю, что большинство не придерживается

3. Затрудняюсь ответить

**8. Что мешает придерживаться здорового образа жизни молодежи?** (Одиночный выбор)

1. Недостаток времени, прокрастинация

2. Материальные трудности – ведь это дорого!

3. Нет необходимости – пока молодой, можно чудить

4. Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости

5. Недопонимание важности

6. Отсутствие силы воли и дисциплины

Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какие проблемы со здоровым образом жизни характерны для молодежи по Вашим наблюдениям?** (Одиночный выбор)

1. Все знают, что надо вести ЗОЖ, но не хватает целеустремленности

2. Мода на нездоровые привычки

3. Отсутствие решительности и силы воли

4. Компания, в которой ЗОЖ игнорируется или отрицается

5. Малоподвижный образ жизни

6. «Жизнь в телефоне»

7. Имитация понимания ценности ЗОЖ

8. Нет культуры, позволяющей его придерживаться

Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. На формирование ценностей здорового образа жизни человека влияют многие факторы: окружение, конкретный человек, семья, школа, дополнительное образование и т.п. Что в большей степени повлияло на формирование Ваших ценностей ЗОЖ?** (Множественный выбор)

1. Друзья

2. Религия

3. Семья

4. Сообщества в социальных сетях

5. Средства массовой информации, интернет

6. Школа, учебное заведение и порядки там

7. Учителя школы, по жизни

8. Творческое объединение, в котором я занимаюсь (кружок, студия, клуб, др.)

9. Литературные и киногерои

10. Искусство

11. Известные личности, блогеры

12. Взаимодействие с природой

13. Детские и молодежные общественные объединения

Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. **Что можно делать семье для формирования культуры ЗОЖ ?** (Матрица)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Это можно делать семье для формирования культуры ЗОЖ | Это есть в моей семье |
| 1. Читать литературу о ЗОЖ |  |  |
| 2. Поддерживать конструктивную бесконфликтную атмосферу |  |  |
| 3. Родителям быть примером |  |  |
| 4. Быть физически активными: прогулки, походы, выезды на природу |  |  |
| 5. Сделать спорт частью повседневности |  |  |
| 6. Регулировать питание |  |  |
| 7. Соблюдать единые требования к режиму дня |  |  |
| 8. Регулярно проверяться у врачей для профилактики |  |  |
| 9. Иметь собственные традиции ЗОЖ |  |  |

12. **Какие способы формирования ценностей ЗОЖ существуют в Вашем образовательном учреждении?** (Матрица)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Существуют в нашем Вузе | Принимал участие в этом учебном году |
| 1. Специальные уроки, обучающие здоровью |  |  |
| 2. Показ видеофильмов о ЗОЖ в целом, как заботиться о здоровье |  |  |
| 3. Спортивные соревнования |  |  |
| 4. Тематические викторины, конкурсы |  |  |
| 5. Праздники, вечера на тему ЗОЖ |  |  |
| 6. Дни здоровья |  |  |
| 7. Работают спортивные секции |  |  |

13. **Какие еще мероприятия по формированию ценности ЗОЖ, проводимые в Вашем вузе Вы можете назвать?** (Свободный ответ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. **На Ваш взгляд, должна ли в вузе проводится работа по формированию ценности ЗОЖ у молодежи?** (Одиночный выбор)

1. Да, это необходимо

2. Нет, это необязательно

Затрудняюсь ответить

15. **Что дает молодому человеку следование здоровому образу жизни?** (Множественный выбор)

1. Возможность быть сильным, крепким, здоровым

2. Возможность управлять своей жизнью

3. Основу для достижения целей

4. Сбалансированное внутреннее состояние

5. Имидж и следование модным тенденциям

6. Базу для счастливой жизни

Затрудняюсь ответить

16. **А в Вашей собственной жизни был ли период нездорового образа жизни?** (Одиночный выбор)

1. Да, был и прошел

2. Да, и длится прямо сейчас

3. Нет, как-то здорОво жилось всегда

4. Нет, я всегда осознанно «топил»(а) за ЗОЖ

Затрудняюсь ответить

17. **Если период «НЕ-ЗОЖ» уже прошел в вашей биографии, что послужило причиной остановки?** (Одиночный выбор)

1. Остановили внутренние факторы (болезнь, стал плохо себя чувствовать

2. Остановили внешние факторы (родители, умные люди, событие, отношения

Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. **А что еще может быть понимаемым под здоровым образом жизни, если максимально расширить это понятие?** (Одиночный выбор)

1. Добрососедство

2. Отсутствие войн на земле

3. Природа и комфортная обстановка

4. Здоровая атмосфера сотрудничества

5. Зеленая планета без угроз

7. Дружелюбие всех людей

8. Гармония с миром

9. Эмоциональный интеллект

10. Спокойная жизнь в мире и радости

Затрудняюсь ответить

19. **Как вы понимаете, что такое качество жизни?** (Множественный выбор)

1. Жить интересно и на полной мощности

2. Делать то, что хочется и считаешь важным

3. Жить в удобной инфраструктуре

4. Иметь сильное окружение

5. Проживать той среде, которая комфортна

6. Быть здоровым и полным сил

7. Проживать каждый день с максимальным КПД

8. Быть богатым и иметь власть

9. Быть образованным и много добиться

Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. **Насколько качество и успех в жизни человека зависит от его здорового образа жизни?** (Шкала)

1 - не зависит совсем, 10 - очень значительно зависит

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |

21. **В настоящее время Вы** (Множественный выбор)

1. Занимаюсь спортом, тренируюсь в составе спортивной команды

2. Занимаюсь физкультурой в рамках учебной программы вуза

3. Регулярно (не менее 1 раза в неделю) посещаю фитнес-центры

4. Не занимаюсь ни физкультурой, ни фитнесом, ни спортом

22. **Учебное заведение, в котором Вы обучаетесь в настоящее время** (Свободный ответ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23. **К какой группе специальностей принадлежит направление подготовки, на котором Вы обучаетесь в настоящее время?** (Одиночный выбор)

1. Инженерное дело, технологии и технические науки

2 Сельское хозяйство и сельскохозяйственные науки

3. Науки об обществе

4. Образование и педагогические науки

5. Гуманитарные науки

6. Искусство и культура

**24. Укажите наименование Вашей специальности**

Например, организация работы с молодежью / государственное и муниципальное управление

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25. **Ваш пол** (Одиночный выбор)

1. Мужской

2. Женский

26. **Ваше постоянное место проживания (для иногородних студентов укажите категорию населенного пункта, откуда Вы прибыли)** (Одиночный выбор)

1. Сверхкрупные города (численность населения свыше 3 миллионов человек)

2. Крупнейшие города (численность населения от 1 миллиона до 3 миллионов человек);

3. Крупные города (численность населения от 250 тысяч до 1 миллиона человек);

4. Большие города (численность населения от 100 тысяч до 250 тысяч человек);

5. Средние города (численность населения от 50 тысяч до 100 тысяч человек);

6. Малые города и поселки (численность населения до 50 тысяч человек);

7. Сельские населенные пункты (до 50 тыс. чел.)