

Службой психологической поддержки СПбГПМУ в апреле 2016 планируется проведение опроса студентов и сотрудников университета на предмет приверженности здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Профилактика различных заболеваний является одним из основных разделов медицины, а ведение здорового образа жизни основным из средств предупреждения любых заболеваний. На наш взгляд, студенты медицинского университета должны быть заинтересованы вопросом сохранения и поддержания собственного здоровья, чтобы, в том числе, быть достойным примером для населения. Это же касается и сотрудников университета, среди которых много практикующих врачей и преподавателей, в профессиональную сферу которых входит учебно-просветительская деятельность, а личный пример, как известно, наиболее эффективный метод воздействия.

В нашем скрининговом исследовании будут освещены темы: отношение к употреблению алкоголя и табакокурению, соблюдение режима труда и отдыха, приверженность правильному питанию и уровень физической активности респондентов. Также опросник включает в себя вопросы относительно уровня стрессовой нагрузки и удовлетворенности своим самочувствием.

Опросник приверженности здоровому образу жизни

- Возраст
- Пол
- Профессиональный статус:

1. Является ли для вас значимым поддержание здорового образа жизни?

Да

Нет

Не думал(а) об этом

2. Как часто вы употребляете алкогольные напитки (любого рода)?

- Совсем не употребляю
- 1-2 раза в год
- 1 раз в 2-3 месяца
- 1 раз в месяц
- 1 раз в 2-3 недели
- Каждую неделю
- Несколько раз в неделю

- Каждый день

3. Курите ли Вы?

- Да, регулярно
- Да, время от времени
- Нет, бросил(а)
- Нет, никогда не курил(а)

4. Сколько часов в сутки Вы спите?

- меньше 4
- 4-6 часов
- 6-8 часов
- 8-10 часов
- больше 10 часов

5. Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим после сна?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

6. Как Вы оцените уровень своей учебной\рабочей нагрузки?

- очень высокий
- высокий
- адекватный
- низкий
- нулевой

7. Для сотрудников: Часто ли Вам приходится брать работу на дом или работать сверхурочно?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

8. Для студентов: Сколько времени Вы ежедневно тратите на учебу дома?

- меньше 1 часа
- 1-2 часа
- 2-3 часа

- 3-5 часов
 - больше 5 часов
9. Как Вы проводите выходные дни?
- Занимаюсь работой/учёбой
 - Занимаюсь работой/учёбой, но нахожу время для отдыха
 - Отдыхаю
10. Какой вид отдыха Вы предпочитаете?
- Активный (занятия спортом, поездки, прогулки, уборка дома и прочее)
 - Культурный (театры/музеи/кино)
 - Спокойный (сон/чтение книг/ТВ/гаджеты)
 - Коммуникативный (встречи с друзьями, кафе, клубы, вечеринки)
 - Комбинированный
11. Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим после выходных?
- Всегда
 - Часто
 - Иногда
 - Редко
 - Никогда
12. Есть ли у Вас лишний вес?
- Да
 - Нет
 - Не знаю
13. Обращаете ли Вы внимание на калорийность питания?
- Да
 - Нет
 - Время от времени
14. Придерживаетесь ли Вы определенной диеты? (вегетарианство, диета по болезни, правильное питание, питание для снижения/набора веса)
- Да (Вид _____)
 - Нет
 - Время от времени
15. Удовлетворены ли Вы качеством потребляемой пищи? (Употребляете достаточное количество овощей/фруктов/белковой пищи/зерновых)
- Да
 - Нет

- Время от времени
16. Сколько раз в день Вы едите?
- 1 раз
 - 2 раза
 - 3 раза
 - 4-5 раз
 - постоянно что-то жую
17. Оцените уровень Вашей физической активности:
- Чрезмерно высокий
 - Высокий
 - Умеренный
 - Низкий
 - Нулевой
18. В чем проявляется физическая активность?
- Регулярные тренировки (фитнес/спортивные секции/танцы)
 - Физическая нагрузка на работе
 - Ходьба/прогулки
 - Активность отсутствует
19. Как часто Вы ощущаете, что находитесь в состоянии стресса?
- Всегда
 - Часто
 - Иногда
 - Редко
 - Никогда
20. Как часто у Вас бывает хорошее настроение?
- Всегда
 - Часто
 - Иногда
 - Редко
 - Никогда
21. Удовлетворены ли Вы своим физическим самочувствием?
- Полностью удовлетворён
 - Скорее да, чем нет
 - Скорее нет, чем да
 - Не удовлетворен

22. Часто ли Вы посещаете врача?

- Регулярно прохожу профилактические осмотры
- Только при необходимости
- Стараюсь избегать посещений

23. Обращались ли Вы за консультацией психолога/психотерапевта?

- Да, регулярно посещаю
- Да, был такой опыт
- Нет, не обращался

24. Рассматриваете ли Вы возможность обращения к психологу/психотерапевту при необходимости?

- Да
- Нет
- Не думал

Служба психологической поддержки СПбГПМУ:

Лакомская Анна Владимировна
8-981-896-31-66

Яурова Александра Сергеевна
8-953-354-81-04

Группа в ВК: <https://vk.com/psygpmu> / email: psygpmu@gmail.com

