**АНКЕТА «Здоровый образ жизни»**

КГБУЗ «Краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» проводит социологическое исследование с целью выявления факторов, негативно влияющих на здоровье населения.

 Ваши ответы очень важны для последующей организации профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Опрос анонимный. Отметьте любым значком выбранный Вами вариант ответа.

**Ваш пол**

1. Мужской.
2. Женский.

**Ваш возраст (укажите полное число лет)\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Укажите наивысший уровень полученного Вами образования?**

1. Начальное или ниже
2. Неполное среднее, профессионально-техническое и неполное среднее (ПТУ с неполным средним образованием)
3. Полное Среднее образование
4. Профессиональное и среднее (ПТУ с полным средним образованием, полное специальное среднее – техникум)
5. Незаконченное высшее (3-4 года в институте)
6. Высшее
7. Ученая степень

**Семейное положение**

1. Никогда не был женат/замужем
2. Женат/замужем/гражданский брак
3. Разведен/разведена/живут раздельно
4. Вдовец/вдова

**Сколько детей в возрасте до 18 лет проживает вместе с Вами?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **да** | **нет** |
| **1. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»? (Укажите не более 3-х вариантов)** |
| 1. Правильное питание |  |  |
| 2. Физическая активность |  |  |
|  3. Здоровый сон |  |  |
|  4. Отказ от вредных привычек |  |  |
|  5. Регулярное посещение врача с целью профилактики |  |  |
|  6. Интерес к информации о здоровом образе жизни |  |  |
|  99. Другое (укажите) |  |  |
| **2. Придерживаетесь ли Вы принципов «здорового образа жизни»?** |  |  |
| **3. Из каких источников Вы предпочитаете получать информацию о «здоровом образе жизни»?** |
| 1.Из СМИ |  |  |
| 2. Из сети Интернет  |  |  |
| 3. Из научных работ в этой области |  |  |
| 4. От знакомых/родственников  |  |  |
| 5. Не интересуюсь |  |  |
| 99. Другое (укажите) |  |  |
|  | **да** | **нет** |
| **4. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?** |
| 1.Да |  |  |
| 2.Иногда |  |  |
| 3.Нет |  |  |
| **5. Употребляете ли Вы такие продукты, как фастфуд, продукты быстрого приготовления, сладкие газированные напитки?** *(Если «НЕТ», переход к вопросу 6)* |  |  |
| **6. Как часто Вы употребляете такие продукты?** |
| 1. Ежедневно |  |  |
| 2. Несколько раз в неделю. |  |  |
| 3. Пару раз в месяц |  |  |
| 4. Не более одного раза в месяц |  |  |
| 5. Раз в несколько месяцев |  |  |
| **7. Как часто Вы добавляете соль или соленый соус (например, соевый соус) в пищу непосредственно перед тем, как ее съесть или во время еды?** |
| 1.Всегда |  |  |
| 2.Часто |  |  |
| 3.Иногда |  |  |
| 4.Редко |  |  |
| 5.Никогда |  |  |
| **8. Сколько соли или соленого соуса Вы употребляете?** |
| 1.Слишком много |  |  |
| 2.Много |  |  |
| 3.Умеренно  |  |  |
| 4.Мало |  |  |
| 5.Слишком мало |  |  |
| 88.Затрудняюсь ответить |  |  |
| **9. Как часто Вы употребляете сырые овощи, фрукты и ягоды?** |
| 1. Ежедневно в мой рацион входят сырые овощи и фрукты, виды которых я чередую. Также регулярно стараюсь употреблять ягоды. |  |  |
| 2. Еженедельно покупаю к столу фрукты и овощи. Ягоды только в летний сезон |  |  |
| 3. Ежемесячно покупаю к столу фрукты и овощи. Ягоды только в летний сезон |  |  |
| 4. К сожалению, приходится есть сырые овощи, ягоды и фрукты только в летний и раннеосенний сезоны |  |  |
| **10. Занимаетесь ли Вы спортом/ физической культурой?** |
| 1. Да, провожу не менее трех занятий в неделю |  |  |
| 2. Тренируюсь один-два раза в неделю |  |  |
| 3. Время от времени посещаю стадион/спортивный зал/бассейн. |  |  |
| 4. Я не занимаюсь спортом/физкультурой |  |  |
| **11. Есть ли у Вас вредные привычки?** |  |  |
| **12. Употребляли ли Вы какой-либо алкоголь в течение последних 12 месяцев?** *(Если «НЕТ», переход к вопросу 14)* |  |  |
|  | **да** | **нет** |
| **13. Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли алкоголь?** |
| 1. 4 дня в неделю и более |  |  |
| 2. 2-3 дня в неделю  |  |  |
| 3. 2-4 раза в месяц |  |  |
| 4. 1 раз в месяц и реже |  |  |
| **14. Потребляете ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия, например, сигареты, сигары, трубки, нюхательный табак или кальян?** |
| 1. Никогда не курил (а) *(Переход к 16 вопросу)* |  |  |
| 2. Курил (а), но бросил (а) |  |  |
| 3. Курю в настоящее время |  |  |
| **15. Какое количество следующих табачных изделий в среднем Вы потребляете ежедневно/ в неделю?** *(Если реже, чем ежедневно, укажите в неделю)* |
| 1. Промышленно произведенные сигареты | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 2. Сигареты, папиросы, скрученные в ручную | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 3. Трубки, набитые табаком | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 4. Сигары, сигариллы | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 5. Кальянные сессии  | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 6. Электронные средства доставки никотина  | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| 7. Некурительные табачные изделия, например, нюхательный и жевательный табак, насвай | ЕЖЕДНЕВНО |  |  |  |
| В НЕДЕЛЮ |  |  |
| **16. Часто ли Вы подвержены стрессам?** |
| 1. Да |  |  |
| 2. Время от времени |  |  |
| 3. Нет |  |  |
| **17. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс.** |
| 1. Финансовые трудности |  |  |
| 2. Проблемы в коллективе |  |  |
| 3. Проблемы в семье |  |  |
| 4. Одиночество |  |  |
| 99. Другие (указать) |  |  |
| **18. Считаете ли Вы профилактический осмотр, проводимый Центром профилактики, полезным мероприятием?** |  |  |
| **19. Удовлетворены ли Вы проведенным обследованием?** |  |  |
| **20. После прохождения профилактического осмотра, предоставлена ли Вам информация о состоянии вашего здоровья, о мерах по профилактике?**  |  |  |
|  | **да** | **нет** |
| **21. Если «ДА», то в какой форме Вам была предоставлена эта информация?** |  |  |
| 1.Устная беседа |  |  |
| 2. Печатные информационные материалы |  |  |
| 3. Сайт в сети «Интернет» |  |  |
| 4. Выписка |  |  |

**Диагностика состояния стресса**

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и отметьте «🗸» напротив соответствующего ответа.

*Инструкция.* На каждый вопрос теста возможны два варианта ответа: «да» и «нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Диагностика состояния стресса** | **Да (1)** | **Нет(0)** |
| 1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное
 |  |  |
| 1. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице
 |  |  |
| 1. На работе и дома сплошные неприятности
 |  |  |
| 1. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается
 |  |  |
| 1. Меня беспокоит будущее
 |  |  |
| 1. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня
 |  |  |
| 1. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось
 |  |  |
| 1. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту
 |  |  |
| 1. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе
 |  |  |

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается *1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).*
 **0 - 4 балла** - означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоций. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих. событиях
**5 - 7 баллов** - умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).
**8 - 9 баллов** - слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

**Спасибо за участие!**