

**РЕЗУЛЬТАТИ АНОНІМНОГО ОНЛАЙН-ОПИТУВАННЯ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

в опитуванні взяли участь 182 здобувачів вищої освіти денної і заочної форм навчання.  
З них: студентів – 90,1%, аспірантів – 4,9%, працівників університету – 4,4%, абітурієнтів – 0,5%.  
(термін проведення: протягом навчального року)

**1. Ваш вік:**

17 років – 19,1%,  
18 років – 21,3%,  
19 років – 14,7%,  
20 років – 13,7%,  
21 рік – 8,2%,  
22 роки – 6,4%,  
23 роки – 1,3%,  
24 роки – 2,3%,  
25 років – 2,3%,  
28 років – 2,2%,  
29 років – 1,1%,  
31 рік – 1,1%,  
33 роки – 0,1%,  
34 роки – 0,1%,  
37 років – 0,1%,  
40 років – 1,1%,  
41 рік – 0,1%,  
42 роки – 1,1%,  
44 роки – 0,1%,  
46 років – 0,1%,  
47 років – 1,1%,  
49 років – 0,1%,  
52 роки – 0,1%.

**2. Стать:**

Жіноча – 94,5%  
Чоловіча – 5,5%

**3. Статус:**

Абітурієнт – 0,5%  
Студент – 90,1%  
Аспірант – 4,9%  
Докторант – 0%  
Слухач – 0%  
Працівник університету – 4,4%  
Інше – 0%

#### **4. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?**

Добрий – 46,2%  
Задовільний – 47,8%  
Поганий – 6%

#### **5. Чи можете Ви себе віднести до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя?**

Так – 29,7%  
Ні – 11,5%  
Частково – 58,2%  
Не розумію що це таке – 0,5%

#### **6. Що Ви робите, щоб бути здоровим (можливо обрати декілька відповідей)?**

Часто ходжу пішки – 21,9%  
Не маю шкідливих звичок – 17,9%  
Намагаюсь правильно харчуватись(корисна їжа, дотримання режиму харчування) – 9,6%  
Займаюсь спортом, фітнесом, йогою тощо – 15,7%  
Регулярно роблю зарядку, фізичні вправи – 8,3%  
Бігаю – 6,8%  
Регулярно проходжу профілактичні обстеження в лікарні/ поліклініці – 4,2%  
Вживаю вітаміни, БАДи – 2,7%  
Уникаю стресів, шкідливих для організму – 3,8%  
Нічого не роблю – 4,4%  
Важко відповісти – 2,4%  
Інше: Знаходжусь у вільний час на свіжому повітрі 1,5%, подорожую 1,5%.

#### **7. Яким саме спортом Ви займались протягом останнього року (можливо обрати декілька варіантів відповідей)?**

Бадмінтон – 12,6%  
Баскетбол – 5,5%  
Бейсбол (софтбол) – 0,5%  
Бокс – 1,6%  
Боротьба (вільна, греко-римська) – 0,5%  
Важка атлетика – 0,5%  
Велосипедний спорт – 22%  
Веслування (академічне, на байдарках і каное) – 0,5%  
Вітрильний спорт – 0,5%  
Водне поло – 0%  
Волейбол – 17,6%  
Гандбол – 0%  
Гімнастика (спортивна, художня) – 8,8%  
Гірськолижний спорт – 0,5%

Гольф – 0%  
Дзюдо – 1,1%  
Йога – 8,8%  
Карате – 0%  
Кінний спорт – 1,6%  
Ковзанярський спорт – 1,1%  
Керлінг – 0%  
Легка атлетика – 7,1%  
Лижний спорт – 0,5%  
Плавання – 11%  
Регбі – 0,5%  
Санний спорт – 0,5%  
Скелелазіння – 0,5%  
Скелетон – 0%  
Сноубордінг – 0%  
Спортивні танці – 9,3%  
Стрибки (на батуті; у воду тощо) – 3,3%  
Стрільба (з лука; кульова; стендова) – 0,5%  
Сучасне п'ятиборство – 0,5%  
Теніс – 4,4%  
Настільний теніс – 6,6%  
Триатлон – 0%  
Тхеквондо – 0%  
Фехтування – 0%  
Фігурне катання на ковзанах – 2,7%  
Фрістайл – 0%  
Футбол – 6%  
Хокей (з шайбою; на траві) – 0%  
Інше – 22,5%  
Важко відповісти – 5,5%  
Не займаюсь спортом – 21,4%

**8. Скільки годин Ви витратили на будь-які фізичні вправи або будь-який активний вид спорту протягом останнього тижня (7 днів)?**

Жодної – 12,1%  
Приблизно годину – 32,4%  
Приблизно від 2 до 3 годин – 26,9%  
Приблизно від 4 до 6 годин – 17%  
7 годин і більше – 6,6%  
Важко відповісти – 4,9%

**9. Чи палили Ви цигарки хоча б один раз впродовж 30 днів?**

Так, щодня – 4,9%  
Так, протягом місяця – 13,2%

Ні, не палив впродовж 30 днів, але палив раніше – 8,8%

Важко відповісти/не пам'ятаю – 3,3%

#### **10. Як часто протягом останнього місяця (30 днів) Ви вживали:**

Пиво: кожного дня – 0%, один-два рази на тиждень – 3,8%, один-два рази на два тижня – 4,9%, один-два рази на місяць – 9,8%.

Вино, шампанське: кожного дня – 1,0%, один-два рази на тиждень – 3,8%, один-два рази на два тижня – 10,9%, один-два рази на місяць – 31,3%.

Міцні алкогольні напої (горілка, коньяк, віскі): кожного дня - 0,5%, один-два рази на тиждень - 0,5%, один-два рази на два тижня – 1,0%, один-два рази на місяць – 5,4%.

Слабоалкогольні напої, коктейлі (шейк, лонгер тощо): кожного дня – 0%, один-два рази на тиждень – 0,2%, один-два рази на два тижня – 7,1%, один-два рази на місяць – 8,7%.

Самогон або інші напої: кожного дня – 0%, один-два рази на тиждень – 0%, один-два рази на два тижня – 0%, один-два рази на місяць – 0,5%.

Чай, кава: кожного дня – 28,0%, один-два рази на тиждень – 22,5%, один-два рази на два тижня – 2,1%, один-два рази на місяць – 2,7%.

Сік, вода: кожного дня -40,6%, один-два рази на тиждень – 10,4%, один-два рази на два тижня – 7,6%, один-два рази на місяць – 2,7%.

#### **11. Чи пробували Ви протягом життя наркотики?**

Ніколи – 91,5%

Один раз спробував – 2,2%

Вживаю наркотики час від часу – 0,5%

Вживав наркотики декілька разів – 2,2%

Вживаю наркотики регулярно – 0%

#### **12. Хто здійснює, на Вашу думку, найбільший вплив на молодь щодо:**

Вживання алкоголю: батьки і найближчі родичі – 9,7%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти – 6,6%, близькі друзі – 36,8%, інформація з інтернету і ЗМІ – 13,7%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо – 3,1%, лікарі – 6,1%, знайомі – 17,0%, інші – 6,9%.

Невживання алкоголю: батьки і найближчі родичі – 27,3%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти – 16,9%, близькі друзі – 11,5%, інформація з інтернету і

ЗМІ – 14,2%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо – 2,5%, лікарі – 22,5%, знайомі – 2,3%, інші – 3,9%.

Вживання наркотиків: батьки і найближчі родичі – 6,6%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти – 4,0%, близькі друзі – 20,9%, інформація з інтернету і ЗМІ – 20,5%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо – 1,0%, лікарі – 3,0%, знайомі – 30,7%, інші – 10,9%.

Невживання наркотиків: батьки і найближчі родичі – 18,5%, вчителі, викладачі, адміністрація закладу освіти – 13,0%, близькі друзі – 12,0%, інформація з інтернету і ЗМІ – 14,2%, уроки «основи здоров'я», валеології тощо – 10,0%, лікарі – 23,6%, знайомі – 9,3%, інші – 9,3%.

**13. Чия думка є для Вас авторитетною щодо сповідання здорового способу життя?**

Батьків – 35,2%

Коханої людини – 11,5%

Друзів – 1,6%

Викладачів – 0,5%

Сам собі авторитет – 44,5%

Улюблених героїв з фільмів – 0%

Інше – 6,6%

**14. Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст фуд, чіпси, гостра та жирна їжа тощо)?**

Нічого не може мене спонукати вживати нездорову їжу – 14,8%

Зустріч з друзями – 20,1%

Вихідні та святкові дні – 30,5%

Проблеми в житті – 10,0%

Нудьга – 14,8%

Інше – 8,9%

**15. Що може змусити Вас відмовитися від нездорової їжі (фаст фуд, чіпси, гостра та жирна їжа тощо)**

Турбота про своє здоров'я – 48,8%

Думка оточення – 2,2%

Турбота про свою фігуру – 34,4%

Рекламний ролик – 2,2%

Не вживаю здорову їжу – 7,1%

Інше – 5,3%

**16. Чи вважаєте Ви себе залежним від комп'ютера?**

Так – 20,9%

Ні – 65,9%

Складно відповісти – 12,1%

Інше – 1,1%

**17. Що зможе змусити Вас відірватись від комп'ютера? (можливо обрати декілька варіантів відповідей)**

Навчання, робота – 21,1%

Кохання – 31,1%

Цікаве дозвілля з друзями – 38,6%

Проблеми зі здоров'ям – 4,9%

Нічого – 1,2%

Інше – 3,2%

**18. Що може спонукати Вас до сповідування здорового способу життя?**

Думка інших – 2,8%

Соціальна реклама – 1,2%

Мотиваційні книги/відео – 13,7%

Поради близьких і рідних – 24,1%

Власне переконання – 53%

Нічого – 3,9%

Інше – 1,3%

**19. Які дії/заходи здатні позитивно вплинути на здоров'я молоді?**

Обов'язкове викладання дисциплін щодо формування здорового способу життя – 21,8%

Створення студентських молодіжних організацій за здоровий спосіб життя – 20,8%

Створення доступної інфраструктури для ведення здорового способу життя – 39,9%

Нічого не потрібно змінювати в існуючій ситуації – 7,7%

Інше – 9,9%

**20. Чи вважаєте Ви достатньою роботу, яка проводиться в університеті щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя?**

Так – 42,9%

Ні – 17,6%

Частково – 28,0%

Важко відповісти – 11,5%

**21. Чи вважаєте Ви достатніми умови, створені в університеті, для осіб з особливими освітніми потребами для реалізації їх права на освіту?**

Так – 38,7%

Ні – 11,6%

Частково – 31,5%

Важко відповісти – 18,2%

**22. Чи знаєте Ви, куди звернутися за першою медичною допомогою в університеті?**

Так – 64,4%

Ні – 35,6%

**23. Чи зможете Ви у разі необхідності надати першу медичну допомогу?**

Так зможу – 64,2%

Ні не зможу – 8,9%

Не зможу, але хотів би отримати навички надання першої медичної допомоги – 28,6%

**24. Що, на Вашу думку, повинно робитися на державному рівні для впровадження здорового способу життя серед молоді?**

- Прибрати всі реклами алкоголю і сигарет, тому що вони сильно впливають на думку підлітків.
- Місця для проведення здорового способу життя, та марафони.
- Законодавство повинно бути радикальним у цьому питанні - заборона алкоголю, тютюну особам до 21 року. Постійне обговорення з дітьми (рекомендації МОН та МОЗ) наслідків вживання алкоголю та тютюну.
- Соціальна реклама, яка показує наслідки вживання на державних каналах, в соціальних мережах тощо.
- Створення повсюдної інфраструктури для спорту. Підтримка спортивних заходів та тренувань.
- Розвиток спортивних майданчиків, проведення спортивних змагань.
- Більше магазинів, кафе, ресторанів із меню правильного (здорового) харчування.

- Впровадження на робочому місці спортивних секцій.
- Обов'язкове викладання в усіх університетах та на всіх спеціальностях, предметів щодо здорового способу життя; обов'язкове проведення в закладах освіти фізкульт хвилинок та рухливих перерв; обов'язкове застосування здоров'язбережувальних технологій; участь молоді у міжнародних оздоровчих програмах; заохочення молоді до здорового способу життя.
- Безкоштовні заняття спортом у спортивному залі зі спеціальним обладнанням.
- Тільки мотивація та приклади успішних людей, які дотримуються здорового способу життя.
- Зробити більш доступними майданчики чи спортивні зали для молоді, наприклад зробити спортивний зал від університету. Покращити їжу в столовій, зробити її більш збалансованою та правильною.
- На мою думку, найкраща пропаганда здорового способу життя - це те, що дуже популярно серед молоді: марафони, флешмоби, челленджі і тому подібне.

**25. Які заходи Ви б рекомендували проводити в університеті щодо формування здорового способу життя молоді і формування культури здоров'я майбутніх педагогів?**

- Строго заборонити куріння на території університету, будь то студент, викладач чи працівник університету.
- Створення професійного та сучасного спортивного комплексу, який пропонував би багато різних спортивних можливостей. Залучення фахівців та спортсменів до тренувань.
- Запровадження постійних спортивних турнірів між факультетами, та в подальшому формування збірних команд для участі в міжуніверситетських змаганнях.
- Підтримка спортсменів та певні мотиваційні аспекти (можливо невелике збільшення стипендій (за рахунок контрактних чи інвестиційних фондів) (не беручи до уваги рейтинг - це не сприяє кращому навчанню, а лише дає можливість втримувати конкурентні позиції за рахунок спортивних досягнень та участі і тому знецінення освітнього процесу).
- Створення студентських молодіжних організацій за здоровий спосіб життя.
- Доступність гуртків і розширення спортивних гуртків для всіх курсів і факультетів.
- Тренінги зі здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок.
- Створювати мастер класи за видами спорту. Відмічати свята присвячені спорту. Спортивні флеш-моби, танці. Проведення марафонів.