

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРОДНЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»**

**ОТЧЕТ
О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ НА ТЕМУ
«ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ»**

Сбор первичной социологической информации:

социологи отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ,
специалисты районных и зональных ЦГЭ

Обработка данных, анализ результатов и подготовка итоговых документов:

социолог отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ
Петрашкевич О.А.

1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Актуальность исследования

Наиболее важной стратегической задачей системы охраны здоровья является постепенная переориентация ресурсов здравоохранения в сторону профилактики заболеваний. Снижение уровней заболеваемости и смертности от болезней, обусловленных образом жизни, связано, в основном, с уменьшением распространенности таких поведенческих факторов риска, как курение, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, высокий уровень стрессовых нагрузок. Как следствие, образ жизни человека и его отношение к своему здоровью создают фундаментальные основания для профилактики заболеваний.

Современные условия жизни, общепринятые нормы и ценности общества поставили население перед необходимостью изменить отношение к своему здоровью, взяв на себя главную ответственность, выражаемую в соответствующих поведенческих практиках.

Достоверная информация о распространенности факторов риска и их влиянии на здоровье населения необходима для разработки эффективных профилактических мер с определением направлений работы, основных целевых групп и уровней воздействия.

1.2. Объект и предмет исследования

Объект исследования – взрослое население г. Гродно и Гродненской области в возрасте 18 лет и старше.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска населения.

1.3. Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска у взрослого населения г. Гродно и Гродненской области.

Основные задачи исследования:

1. Изучение динамики самооценок здоровья населения.
2. Изучение изменений в отношении населения Гродненской области к своему здоровью.
3. Изучение основных направлений самосохранительной активности, форм поведения в отношении здоровья (пищевое поведение, физическая активность, психогигиена и др.).
4. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни.
5. Изучение физической активности и приверженности населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Изучение уровней распространенности табакокурения, употребления алкоголя и их динамики.

1.4. Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования по месту работы, учебы респондентов.

Инструментарий исследования. Анкета содержит 24 вопроса (4 из них относятся к паспортной части). В анкету включены обязательные вопросы для проведения ежегодного мониторинга с целью оценки поведенческих факторов риска в динамике.

1.5. Характеристика выборочной совокупности

При проведении опроса использовалась выборка объемом 1282 человека. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, возрастом составлена на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2020 г. и среднегодовая численность населения за 2019 год». Репрезентативность выборки обеспечивается по следующим критериям:

пропорционально представляется население каждого из районов Гродненской области и г. Гродно;

пропорционально представляется население в соответствии с возрастом (по 3 возрастным группам – 18-29 лет; 30-49 лет; 50-69 лет) в каждом районе Гродненской области и в г. Гродно с соблюдением численного соотношения мужчин и женщин как 1:1.

Количество респондентов представлено в таблице 1.5.1.

Таблица 1.5.1 – Количество респондентов в районах Гродненской области и г. Гродно, по возрасту и месту проведения опроса

Район	18-29 лет	30-49 лет	50-69 лет	Общее количество респондентов
Берестовицкий	4	9	8	21
Волковысский	13	35	39	87
Вороновский	5	13	14	32
Гродненский	10	26	29	65
г. Гродно	80	204	153	437
Дятловский	6	13	15	34
Зельвенский	2	9	9	20
Ивьевский	3	12	13	28
Кореличский	4	9	14	27
Лидский	2	73	70	171
Мостовский	4	15	17	36
Новогрудский	8	24	26	58
Островецкий	-	-	-	-
Ошмянский	7	16	17	40

Свислочский	2	9	11	22
Слонимский	13	32	37	82
Сморгонский	11	29	30	70
Щучинский	7	22	23	52
Итого	207	550	525	1282

По результатам анкетирования выборку составляют респонденты со следующими социально-демографическими характеристиками:

по полу: 52,8 % – женщины, 47,2 % – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 16,5 %, 30-49 лет – 42,7 %, 50 и более лет – 40,8 %;

по месту проведения опроса: областной центр – 34,1 %, районы Гродненской области – 65,9 %.

2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью.

В проведенном социологическом исследовании состояние здоровья рассматривалось посредством изучения категорий самооценки и удовлетворенности своим здоровьем. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья является интегральным показателем. Он включает в себя оценку не только наличия либо отсутствия симптомов заболеваний, но и психологического благополучия, системы внутренних ценностей, жизненных установок и ориентиров.

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 39,7 % (из них «хорошим» – 22,9 %, «скорее хорошим» – 16,8 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,2 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 8,3 % и 3,9 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 3,9 % опрошенных (рис. 2.1.1).

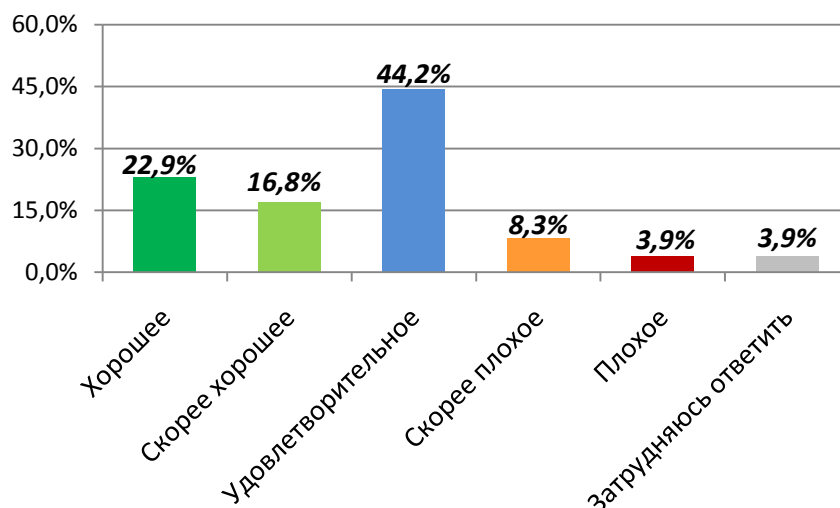


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2016 по 2020 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2016-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

	2016	2017	2018	2019	2020
Хорошее	17,2	20,7	25,2	16,9	22,9
Скорее хорошее	15,4	17,8	12,4	12,5	16,8
Удовлетворительное	49,3	45,4	43,5	46,9	44,2
Скорее плохое	7,1	6,8	7,8	12,9	8,3
Плохое	1,9	2,6	2,9	4,6	3,9
Затрудняюсь ответить	9,1	6,7	8,2	6,2	3,9

Анализ самооценки здоровья за период с 2016 по 2020 гг. позволяет говорить о том, что в среднем более одной трети респондентов достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья. Помимо этого, можно отметить положительную динамику в части самооценки собственного здоровья за период 2019-2020 гг.: увеличение положительной самооценки здоровья с 29,4 % до 39,7 % (рис. 2.1.2).

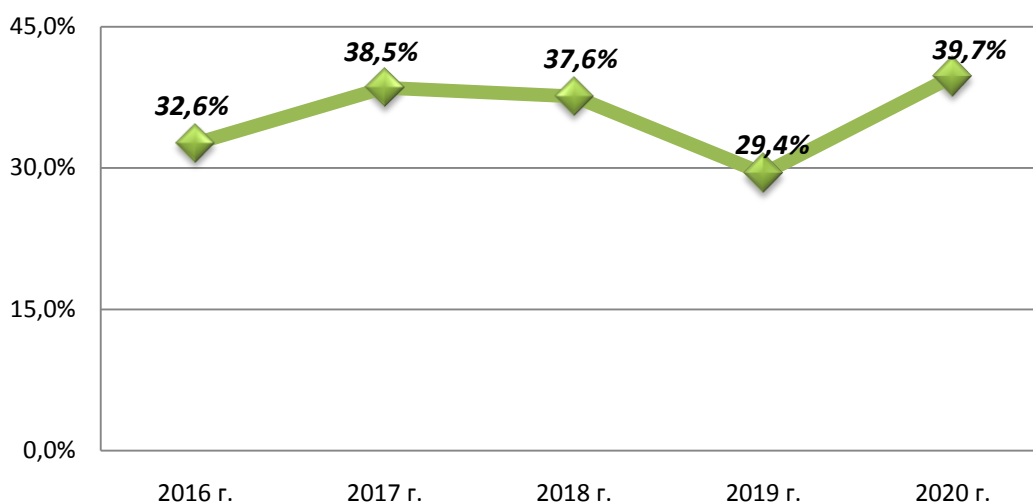


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошо» и «скорее хорошо», 2016-2020 гг. (в % к числу опрошенных)»

В некоторой степени на распределение ответов относительно оценки состояния здоровья влияет место проживания респондентов: опрошенные в районах области дают более высокую оценку состоянию своего здоровья (таблица 2.1.2).

Таблица 2.1.2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Хорошее	24,7	21,9
Скорее хорошее	9,6	20,5
Удовлетворительное	47,4	42,6
Скорее плохое	13,0	5,9
Плохое	4,8	3,4
Затрудняюсь ответить	0,5	5,7

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 43,2 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 43,5 % считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью.

Вместе с тем, сравнение результатов социологических мониторингов позволяет говорить о том, что в период с 2018 по 2020 гг. наблюдается увеличение числа респондентов (на 12,7 %), уделяющих больше внимания своему здоровью (рис. 2.1.3).

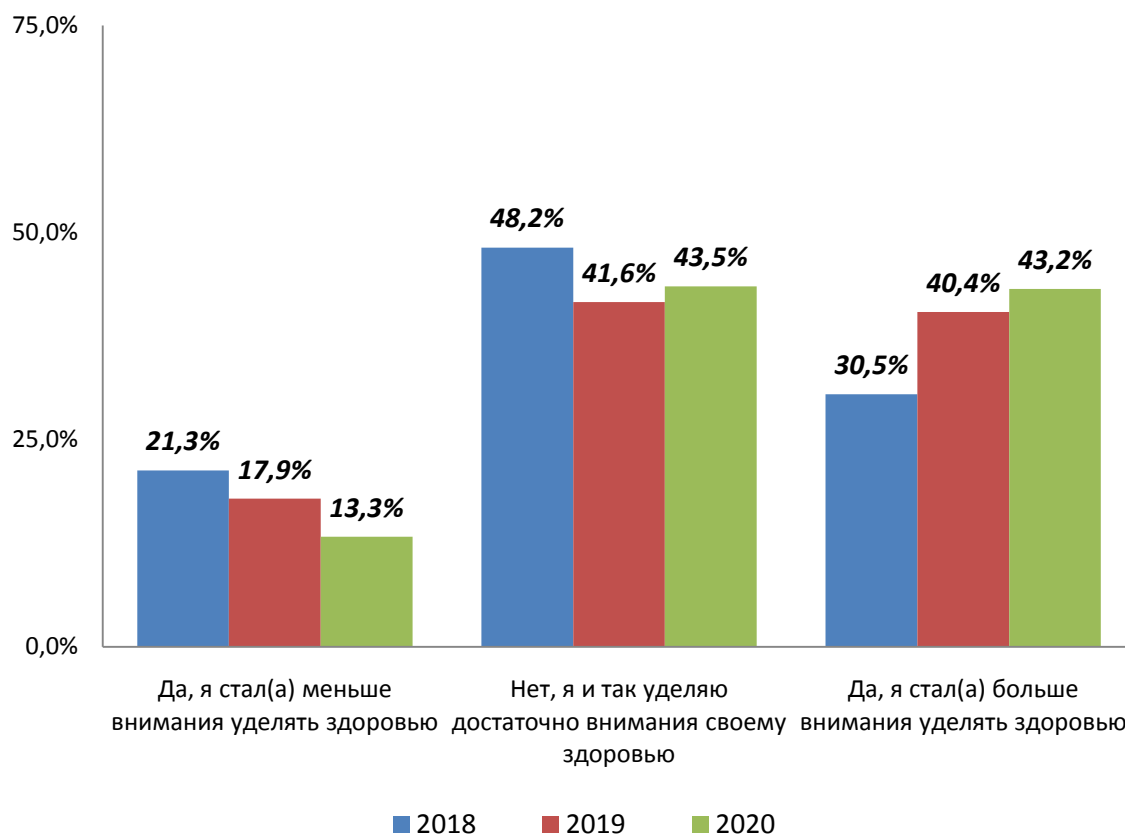


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2018-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы как: экологические условия (42,8 %) и материальное положение (37,5 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2019-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

Также в число пяти наиболее распространенных факторов вошли: качество медицинской помощи – 31,6 %, наследственность и качество питания – по 28,5 %, собственный образ жизни – 27,9 %.

В сравнении с 2019 г., в опросе 2020 г. снизилось значение влияния таких факторов как: жилищные условия (на 3,6 %), условия труда/учебы (на 2,3 %).

2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 83,5 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни (рис. 2.2.1). В системе ценностей значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (49,8 %), материальные блага (43,0 %), и душевный покой, комфорт (36,9 %).

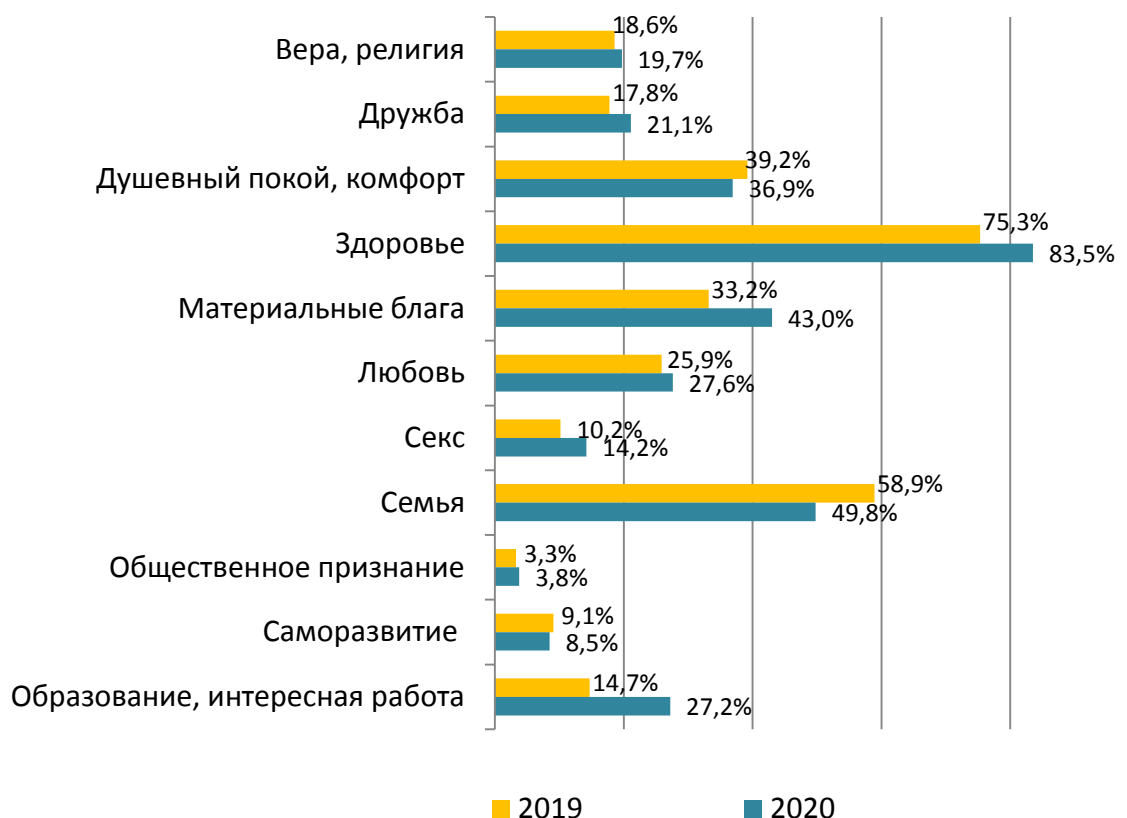


Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2019-2020 гг.
(в % к числу опрошенных)

Анализируя данные 2019 и 2020 годов, можно сделать вывод, что значительно укрепились позиции таких жизненных ценностей респондентов как здоровье (с 75,3 % в 2019, до 83,5 % в 2020), образование, интересная работа (с 14,7 % в 2019, до 27,2 % в 2020), материальные блага (с 33,2 % в 2019, до 43,0 % в 2020). Незначительный рост наблюдается по категориям дружба, любовь и общественное признание.

Наблюдаются различия в ответах респондентов касательно жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так наиболее значимыми жизненными ценностями для респондентов областного центра являются: здоровье, материальные блага и душевный покой, комфорт. В свою очередь у респондентов из районных центров преобладают такие ценностные ориентиры как: здоровье, семья и материальные блага.

Активность респондентов, ориентированная на улучшение здоровья, прежде всего, проявляется в попытке увеличить свою физическую активность, привести в норму свой вес, уменьшить употребление жиров, соли и сахара. Опрос показал, что в течение года успешно осуществили свою попытку сократить потребление соли, сахара или жиров 25,4 % и 20,7 % респондентов. Увеличил свою физическую активность каждый пятый опрошенный (20,2 %), снизил вес – каждый шестой участник опроса (15,7 %) (рис. 2.2.2).

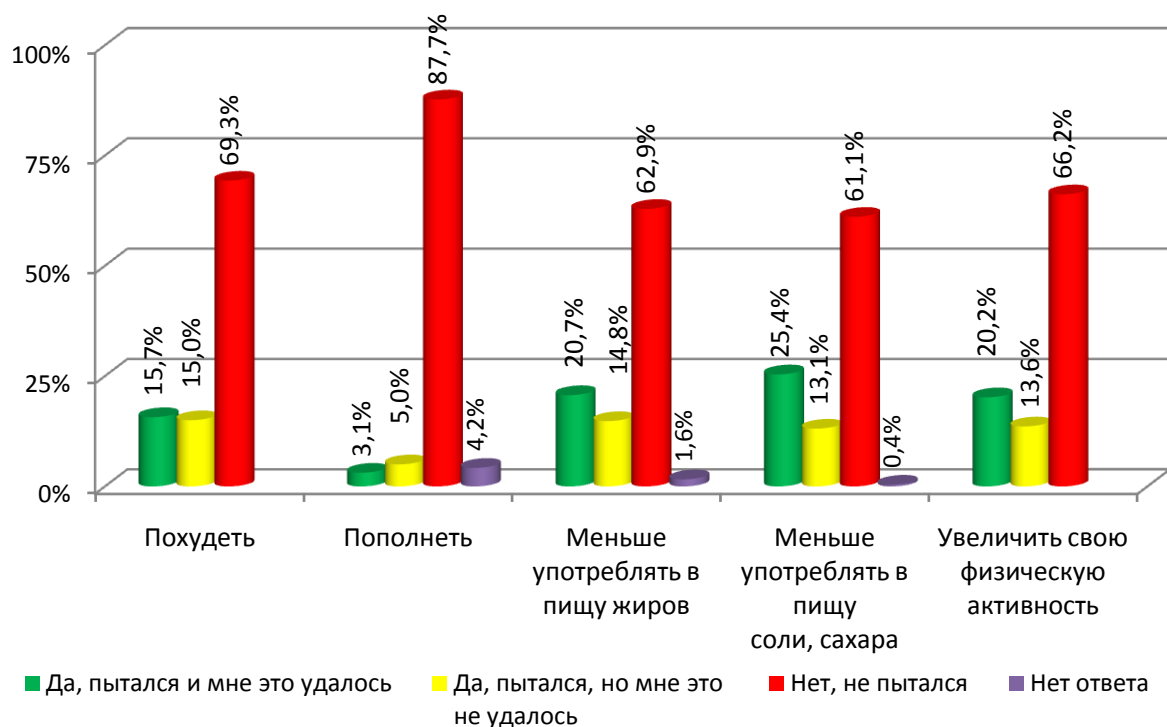


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...»
(в % к числу опрошенных)

По итогам социологического опроса наблюдается положительная динамика в части обращения респондентов к медицинским работникам (при появлении первых симптомов заболевания). В 2019 году доля таких респондентов составила 53,7 %, в 2020 году – 61,9 %.

При этом наблюдается некоторое снижение числа респондентов, использующих витаминно-минеральные комплексы исключительно по рекомендации врачей (с 40,0 % в 2019, до 34,3 % в 2020).

2.3. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (56,1 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (46,3 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (44,1 %).

За период с 2019 по 2020 гг. наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 40,1 % в 2019, до 46,3 % в 2020), употреблении достаточного количества воды (1,5-2 литра) (с 25,1 % в 2019,

до 29,5 % в 2020), употреблении продуктов с профилактическим эффектом (с 12,2 % в 2019, до 20,9 % в 2020), отслеживания маркировки, срока годности употребляемых продуктов (с 35,0 % в 2019, до 44,1 % в 2020), употреблении натуральных продуктов (без добавок, консервантов) (с 25,3 % в 2019, до 33,3 % в 2020), увеличения разнообразия рациона питания (с 31,1 % в 2019, до 43,8 % в 2020).

Для оценки сбалансированности питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи (таблица 2.3.1).

Таблица – 2.3.1 – «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Фрукты	26,8	43,1	25,7	3,8	0,6
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	32,4	46,6	17,2	2,5	1,3
Рыба, морепродукты	1,4	36,9	47,0	13,4	1,5

Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей. Так, в ежедневном рационе фрукты присутствуют у каждого четвертого респондента, овощи – у каждого третьего. Также это касается употребления рыбы, морепродуктов. Несколько раз в неделю их включают в рацион только каждый третий респондент.

2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса 60,8 % опрошенных редко испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности. 29,9 % участников анкетирования часто испытывают стресс в повседневной жизни. Никогда не сталкиваются с таким чувством 9,2 % респондентов. Не дали ответ на вопрос 0,1 %.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2016 по 2020 гг. представлена на рис. 2.4.1.

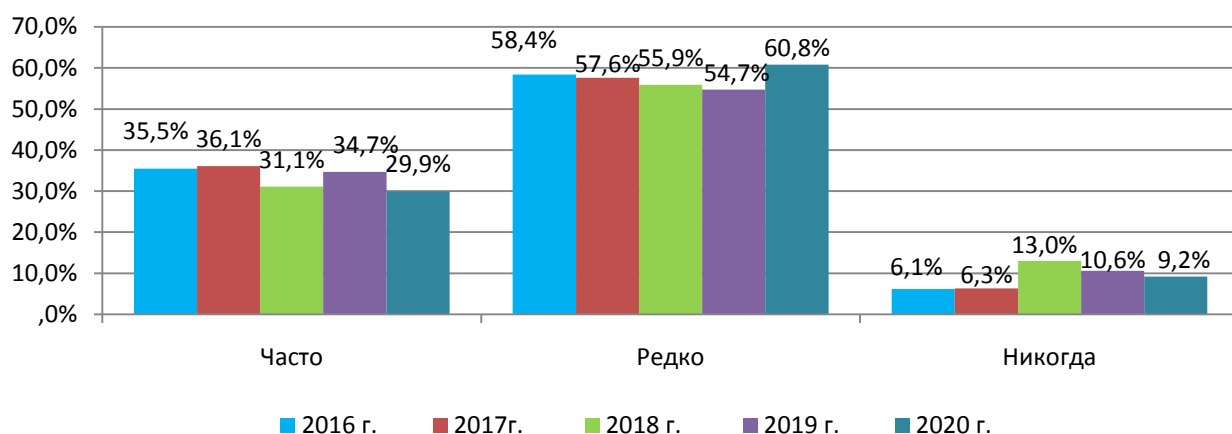


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2016-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Спорт и физкультуру, как способ снятия напряжения, выбирают 11,1 % респондентов, физический труд, работу на даче – 30,1 %, прогулки на свежем воздухе – 38,2 %. Согласно ответам, наиболее распространенными способами снятия стресса являются: сон (44,0 %) и прогулки на свежем воздухе (38,2 %) (рис. 2.4.2).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...» 2019-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

2.5. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 2.5.1.):

некурящие (65,9 %), в том числе: 42,6 % – никогда не пробовали курить, 11,7 % – курили, но бросили, 11,6 % – пробовали курить несколько раз;

курящие (31,5 %), в том числе: 11,5% – курят иногда, 10,8 % – курят до 10 сигарет в день, 7,3 % – курят до 20 сигарет в день, 1,9 % – курят более 20 сигарет в день;

не ответили на вопрос о курении 2,6 % респондентов.

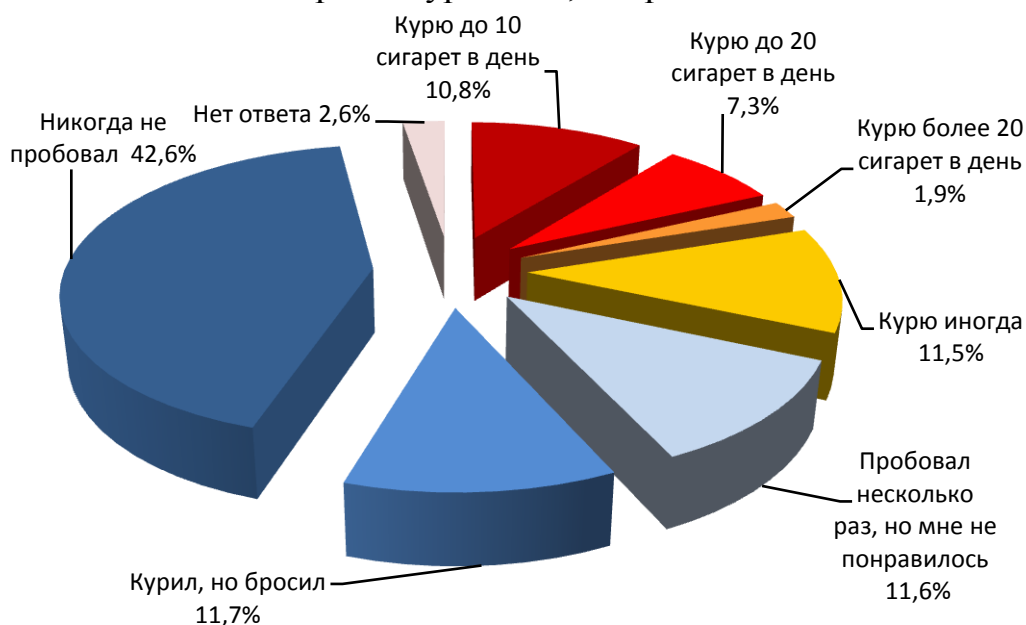


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2016-2020 гг. представлена на рис. 2.5.2.

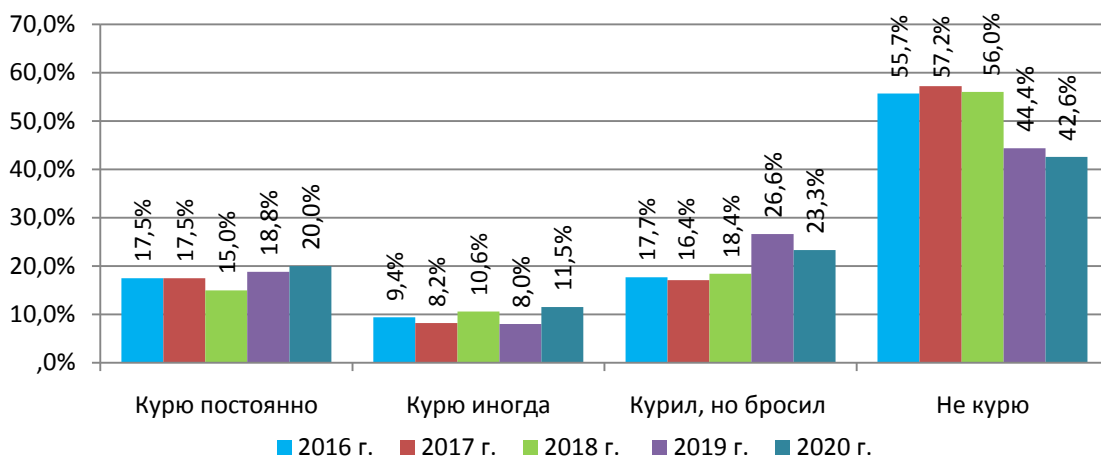


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2016-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

Около одной трети курящих респондентов (30,5 %) в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 38,9 % курящих респондентов.

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2016-2020 гг. отражено в таблице 2.5.1.

Таблица 2.5.1 – «Как часто Вы употребляете..?» 2016-2020 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво					Легкие вина					Крепкие алкогольные напитки				
	2016	2017	2018	2019	2020	2016	2017	2018	2019	2020 ¹	2016	2017	2018	2019	2020
Ежедневно	1,5	0,8	1,2	2,1	1,6	0,7	0,2	-	0,4	0,6	1,2	0,8	0,2	0,5	0,2
Несколько раз в неделю	7,1	8,4	3,0	9,3	6,6	1,4	1,5	0,7	2,8	3,6	3,8	4,0	1,6	3,5	3,4
Несколько раз в месяц	27,2	27,0	16,2	22,5	24,3	15,5	16,9	13,1	17,7	22,7	18,4	18,6	11,3	14,8	20,8
Несколько раз в год	26,8	29,0	23,9	24,8	27,5	51,1	49,5	52,1	43,0	43,4	41,7	40,7	39,4	38,6	38,8
Не употребляю	37,4	34,8	55,7	41,3	40,0	31,3	31,9	34,1	36,1	29,3	34,9	35,9	47,5	42,5	36,8

В сравнении с данными 2019 г. наблюдается незначительное уменьшение числа респондентов, не употребляющих пиво (на 1,3 %). Также имеет место сокращение количества участников социологического опроса отказавшихся от употребления легких вин (на 6,8 %) и крепких алкогольных напитков (на 5,8 %).

92,3 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества. 1,2 % утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами. 6,5 % опрошенных испытали затруднение при ответе на данный вопрос.

2.6. Физическая активность

Для оценки физической активности респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они совершают определенные действия, связанные с регулярными и продолжительными физическими нагрузками (таблица 2.6.1). Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 20 минут в день.

¹ Не дали ответ на вопрос 0,4 % респондентов.

Таблица – 2.6.1 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...?» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда	Нет ответа
Совершаете прогулки в быстром темпе не менее 20 минут	34,2	21,5	18,2	23,2	2,9
Ездите на велосипеде	10,7	16,3	26,2	45,2	1,6
Делаете утреннюю зарядку	9,5	12,2	15,4	61,3	1,6
Совершаете пробежки	4,6	8,3	9,0	76,5	1,6
Посещаете бассейн	0,5	8,9	15,2	75,4	-
Посещаете тренажерный/фитнес зал	0,5	8,5	10,3	80,7	-
Занимаетесь игровыми видами спорта	0,9	5,9	13,9	76,3	3,0

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.1. Наиболее влиятельные из них: нехватка свободного времени (49,2 %), обязанности по домашнему хозяйству (35,4 %), утомленность работой (33,5 %), собственная лень (21,4 %). Респонденты указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (12,6 %), высокие цены, отсутствие скидок (8,2 %).



Рисунок 2.6.1 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

Вместе с тем, к физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,4 %), стремление лучше выглядеть (32,3 %) а также стремление улучшить качество собственной жизни (17,9 %) (рис. 2.6.2).

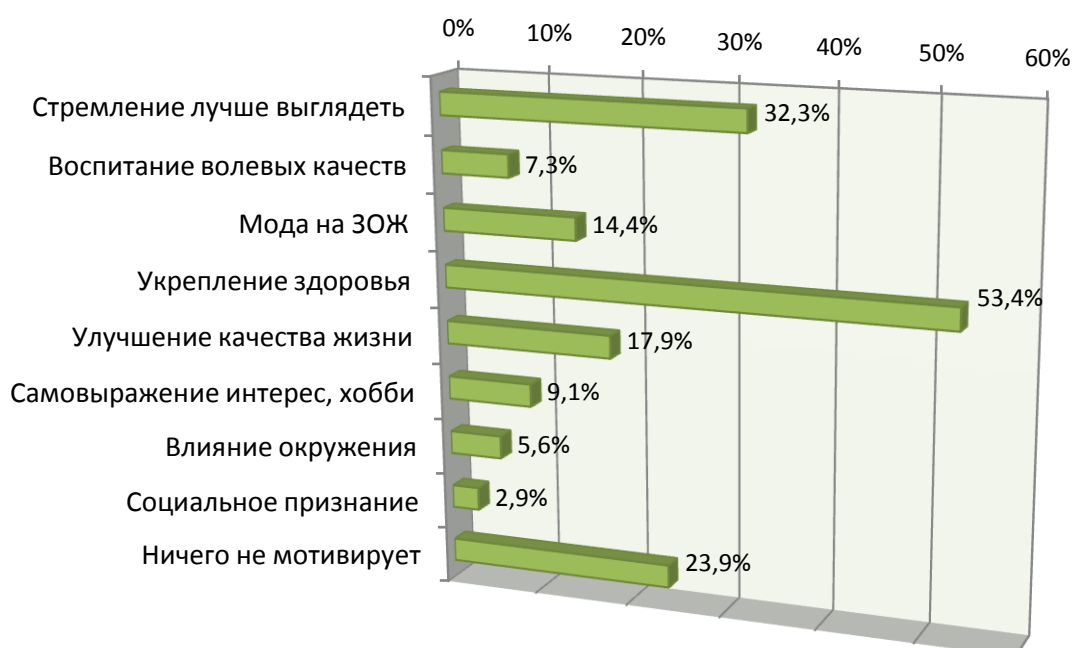


Рисунок 2.6.2 – «Что Вас мотивирует к физической активности?»
(в % к числу опрошенных)

Следует выделить и ту группу респондентов, кто не замотивирован быть физически активным. По результатам анкетирования число таких участников опроса составило 23,9 %.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 39,7 % (из них «хорошим» – 22,9 %, «скорее хорошим» – 16,8 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 44,2 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 8,3 % и 3,9 % соответственно.

Уже на протяжении многих лет здоровье занимает высокое место в расстановке жизненных приоритетов жителей Гродненской области: 83,5 % респондентов отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни.

Прослеживается положительная динамика самосохранительного поведения жителей Гродненской области:

в течение года успешно осуществили свою попытку сократить потребление соли, сахара или жиров 25,4 % и 20,7 % респондентов. Увеличил свою физическую активность каждый пятый опрошенный (20,2 %), снизил вес – каждый шестой участник опроса (15,7 %);

в части обращения респондентов к медицинским работникам (при появлении первых симптомов заболевания). В 2019 г. доля таких респондентов составляла 53,7 %, в 2020 г. – 61,9 %;

в части увеличения числа респондентов, соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 40,1 % в 2019, до 46,3 % в 2020), употреблении достаточного количества воды (1,5-2 литра) (с 25,1 % в 2019, до 29,5 % в 2020), употреблении продуктов с профилактическим эффектом (с 12,2 % в 2019, до 20,9 % в 2020), отслеживания маркировки, срока годности употребляемых продуктов (с 35,0 % в 2019, до 44,1 % в 2020), употреблении натуральных продуктов (без добавок, консервантов) (с 25,3 % в 2019, до 33,3 % в 2020), увеличения разнообразия рациона питания (с 31,1 % в 2019, до 43,8 % в 2020).

Опрос показал, что к физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,4 %), стремление лучше выглядеть (32,3 %) а также стремление улучшить качество собственной жизни (17,9 %). Вместе с тем, определены факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (49,2 %), обязанности по домашнему хозяйству (35,4 %), утомленность работой (33,5 %), собственная лень (21,4 %).