

**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
Высоцкая М.И.

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), жительства респондентов.

Инструментарий исследования. Анкета содержит 25 вопросов (3 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 6584 человек. Квотирование населения в соответствии с зоной проживания, полом и возрастом составлено на основе данных статистического бюллетеня «Половозрастная структура населения Гродненской области на 1 января 2022 г. и среднегодовая численность населения за 2021 год». Формирование выборочной совокупности произведено путем многоступенчатого кластерного районирования с последующим квотированием по заданным релевантным характеристикам. Предоставленная выборочная совокупность является релевантной для каждого района Гродненской области и г. Гродно

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

	Мужчины	Женщины	Общее количество респондентов
Берестовицкий	165	205	370
Волковысский	180	200	380
Вороновский	95	280	375
Гродненский	190	190	380
г. Гродно	171	210	381
Дятловский	168	208	376
Зельвенский	168	201	369
Ивьевский	184	190	374
Кореличский	186	187	373
Лидский	192	191	383
Мостовский	109	213	322
Новогрудский	169	210	379
Островецкий	181	196	377
Ошмянский	181	196	377
Свислочский	184	185	369
Слонимский	147	234	381
Сморгонский	68	172	240
Щучинский	189	189	378
Итого	2927	3657	6584

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

по полу: 55,5 % – женщины, 44,5% – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 16,2 %, 30-49 лет – 41,9 %, 50 лет и более – 41,9 %;

по месту проживания респондентов: городские жители – 57,4 %, сельские жители – 32,4 %, не указали место проживания – 10,2 %.

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» – 38,1 % (из них «хорошим» – 19,5 %, «скорее хорошим» – 18,6 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 46,2 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 7,0 % и 2,6 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 6,0 % опрошенных (рис. 2.1.1).

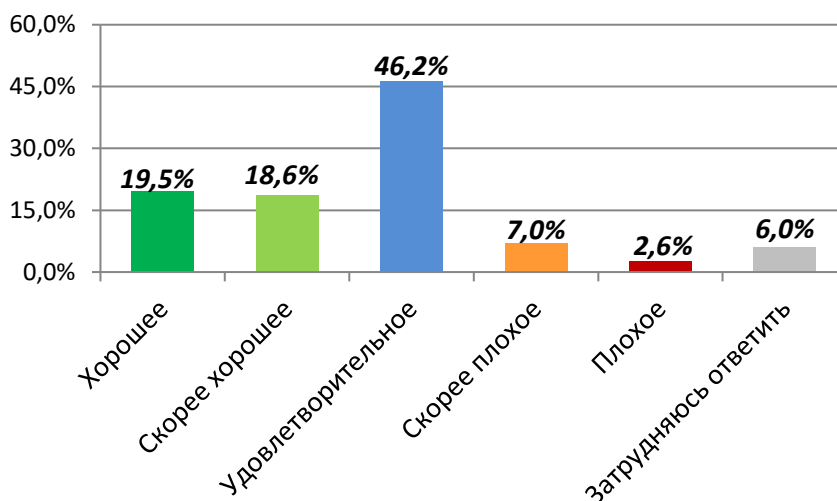


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2018 по 2022 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	2018 год	2022 год
Хорошее	25,2	19,5
Скорее хорошее	12,4	18,6
Удовлетворительное	43,5	46,2
Скорее плохое	7,8	7,0
Плохое	2,9	2,6
Затрудняюсь ответить	8,2	6,0

Анализ самооценки здоровья за период с 2018 по 2022 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 2019-2022 гг.: увеличение положительной самооценки здоровья с 29,4 % до 38,1 % (рис. 2.1.2).

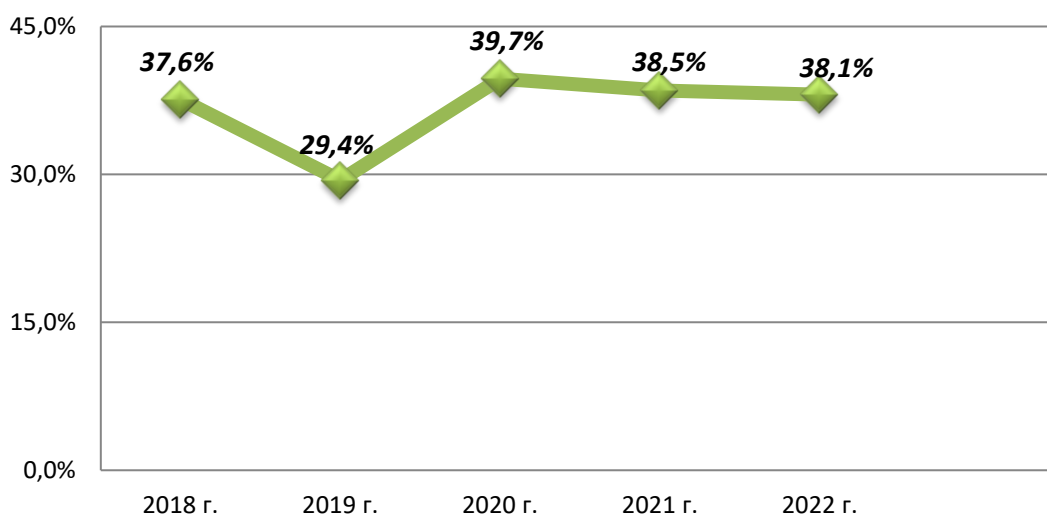


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошо» и «скорее хорошо», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных))

В некоторой степени на распределение ответов относительно оценки состояния здоровья влияет место проживания респондентов: опрошенные в областном центре 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	18,9	19,6
Скорее хорошее	27,8	18,1
Удовлетворительное	43,6	46,3
Скорее плохое	5,8	7,1
Плохое	3,9	2,5
Затрудняюсь ответить	-	6,4

Наблюдаются незначительные различия в самооценке состояния здоровья в зависимости от пола респондентов: респонденты мужского пола чаще оценивали состояние здоровья как «хорошее» или «скорее хорошее», чем респонденты женского пола и реже отмечали вариант ответа «удовлетворительное» (таблица 2.1.3).

Таблица 2.1.3 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Хорошее	22,4	17,2
Скорее хорошее	21,2	16,6
Удовлетворительное	40,7	50,6
Скорее плохое	6,5	7,5
Плохое	2,6	2,6
Затрудняюсь ответить	6,6	5,5

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 38,5 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 42,1 % считают, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью.

Вместе с тем, сравнение результатов социологических опросов позволяет говорить о том, что в период с 2018 по 2022 гг. наблюдается увеличение числа респондентов, которые стали больше внимания уделять здоровью (с 30,5 % до 38,5 %) и уменьшение доли опрошенных, которые считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью (с 48,2 % до 42,1 %) (рис. 2.1.3).

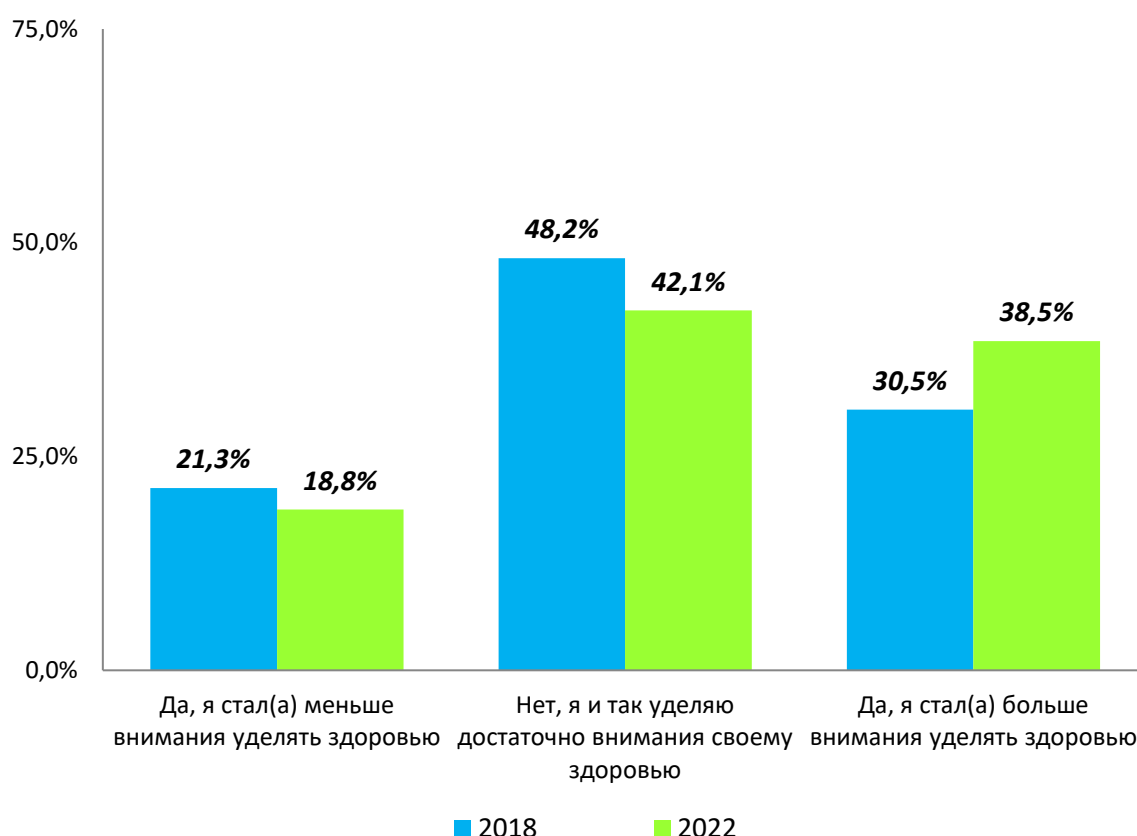


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что респонденты, опрошенные в областном центре, более внимательны к собственному здоровью, чем опрошенные в районах: уделяют и так достаточно внимания здоровью 66,7 % опрошенных в г. Гродно и 40,6 % в районах; стали меньше уделять внимания здоровью 12,1 % опрошенных в г. Гродно и 19,2 % в районах (таблица 2.1.4).

Таблица 2.1.4 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	12,1	19,2
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	66,7	40,6
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	21,2	39,6

Наблюдаются различия в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола: респонденты женского пола уделяют больше внимания собственному здоровью, чем респонденты мужского пола (таблица 2.1.5).

Таблица 2.1.5 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Да, я стал(а) меньше внимания уделять здоровью	20,6	17,4
Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью	46,0	39,0
Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью	33,4	42,6

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы, как экологические условия (36,7 %), материальное положение (30,9 %) и собственный образ жизни (30,5 %). Также в число наиболее распространенных негативных факторов вошли наследственность (27,6 %), качество питания (26,7 %) и качество медицинской помощи (25,2 %).

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно негативно влияющих на здоровье факторов в зависимости от места проведения опроса: опрошенные в г. Гродно в первую очередь к данным факторам отнесли собственный образ жизни (43,3 %), материальное положение (38,6 %) и экологические условия (37,8 %); опрошенные в районах – экологические

условия (36,6 %), материальное положение (30,5 %) и свой образ жизни (29,7 %).

Сравнительный анализ ответов респондентов показал, что за исследуемый период (2018-2022гг.) экологические условия как негативно влияющий на состояние здоровья фактор респонденты как и прежде отмечают чаще (36,2 % в 2018 году и 36,7 % в 2022 году). Выросло значение влияния таких факторов, как образ жизни (с 25,7 % до 30,5 %), наследственность (с 17,8 % до 27,6 %) и качество медицинской помощи (с 20,0 % до 25,2 %). Наблюдается уменьшение доли респондентов, отнесших к негативно влияющим на здоровье факторам условия труда/учебы (с 24,9 % до 17,6 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

2.2. Основные направления самосохранительной активности

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 72,5 % 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 (58,2 %) и душевный покой, комфорт (32,3,0 %).



Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2018-2022 гг.
(в % к числу опрошенных)

Анализируя данные опросов 2018 и 2022 годов, можно сделать вывод, что значительно снизилась позиция здоровья как жизненной ценности респондентов (с 81,5 % в 2018 году до 72,5 % в 2022 году).

К наиболее важным жизненным ценностям и опрошенные в областном центре и опрошенные в районах отнесли здоровье, семью и душевный покой, комфорт. В то же время наблюдаются некоторые различия в частоте выбора жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так, к главной жизненной ценности здоровье отнесли практически равные доли опрошенных и в областном центре и в районах области (73,5 % и 72,5 % соответственно). Семья же является главной жизненной ценностью для 65,9 % респондентов в г. Гродно и 56,4 % в районах. Душевный покой, комфорт отметило 42,3 % опрошенных в г. Гродно и 31,7 % в районах области (таблица 2.2.1).

Таблица 2.2.1 – «Что для Вас в жизни является главным?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Вера, религия	12,1	16,5
Дружба	13,4	19,9
Душевный покой, комфорт	42,3	31,7
Здоровье	73,5	72,5
Материальные блага	33,6	32,2
Любовь	16,5	19,4
Образование, интересная работа	16,8	15,6
Секс	5,8	10,3
Семья	65,9	56,4
Общественное признание	2,4	4,1
Саморазвитие	7,3	9,9

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 сахара 19,1 % опрошенных, соли – 13,1 %, жиров – 11,3 %. Увеличили свою физическую активность 18,3 % респондентов, снизили вес 13,6 % участников опроса (рис. 2.2.2).

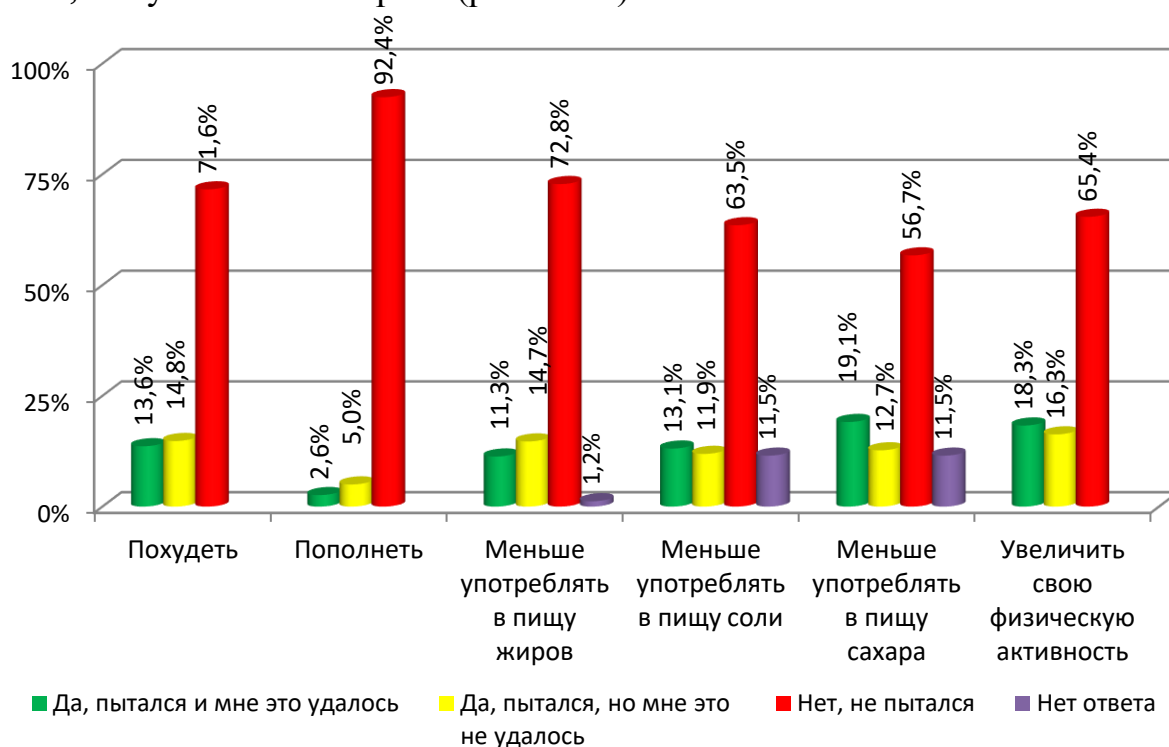


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» (в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2018 и 2022 годы выявил снижение активности, направленной на улучшение здоровья: респонденты значительно реже предпринимали попытки похудеть и меньше употреблять в пищу жиров. Увеличить свою физическую активность пытались практически равные доли опрошенных, и практически равным долям это удалось осуществить (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	2018 год	2022 год		2018 год	2022 год
Похудеть			Пополнить		
Да, пытался и мне это удалось	18,0	13,6	Да, пытался и мне это удалось	1,4	2,6
Да, пытался, но мне это не удалось	13,6	14,8	Да, пытался, но мне это не удалось	3,9	5,0
Нет, не пытался	68,4	71,6	Нет, не пытался	94,7	92,4
Меньше употреблять в пищу соли¹			Меньше употреблять в пищу сахара		
Да, пытался и мне это удалось	-	13,1	Да, пытался и мне это удалось	-	19,1
Да, пытался, но мне это не удалось	-	11,9	Да, пытался, но мне это не удалось	-	12,7
Нет, не пытался	-	63,5	Нет, не пытался	-	56,7
Нет ответа	-	11,5	Нет ответа	-	11,5
Меньше употреблять в пищу жиров			Увеличить свою физическую активность		
Да, пытался и мне это удалось	17,5	11,3	Да, пытался и мне это удалось	18,5	18,3
Да, пытался, но мне это не удалось	11,0	14,7	Да, пытался, но мне это не удалось	16,7	16,3
Нет, не пытался	71,5	72,8	Нет, не пытался	64,8	65,4
Нет ответа	-	1,2	Нет ответа	-	-

По итогам социологического опроса наблюдается положительная динамика в части обращения респондентов к медицинским работникам при появлении первых симптомов заболевания: в 2018 году доля таких респондентов составила 49,3 %, в 2022 году – 58,8 %. Уменьшилось число респондентов, использующих самолечение с помощью средств народной

¹ В анкете 2018 года у респондентов спрашивали об уменьшении употребления соли, сахара. С 2022 года в вопросе разделены соль/сахар.

медицины (с 23,3 % до 13,4 %). В ходе анализа полученных данных подтвердился и такой негативный факт, как сохранение значительной доли тех, кто при первых симптомах заболевания лечится самостоятельно с помощью лекарственных средств: 43,5 % в 2018 году и 41,1 % в 2022 году.

Таблица 2.1.1 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	2018 год	2022 год
Обращаюсь к врачу	49,3	58,8
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	43,5	41,1
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	23,3	13,4
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	8,5	9,4
Другое	0,3	1,6

Респонденты, опрошенные в областном центре, при появлении первых симптомов заболевания более активны, чем опрошенные в районах. Данная группа участников опроса, в отличие от опрошенных в районах, не только чаще отмечала обращение к врачу (63,8 % и 58,5 % соответственно), но и значительно чаще занимается самолечением (таблица 2.1.1.).

Таблица 2.1.1 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г.Гродно	Районы
Обращаюсь к врачу	63,8	58,5
Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств	52,2	40,4
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	36,0	12,0
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	14,2	9,1
Другое	-	1,7

За исследуемый период (2018-2022 гг.) наблюдаются изменения в ответах респондентов относительно использования витаминно-минеральных комплексов: выросло с 28,3 % до 34,4 % число респондентов, принимающих данные комплексы только по рекомендации врача; уменьшилось с 23,6 % до 19,8 % число респондентов, принимающих витаминно-минеральные комплексы несколько раз в год (рис. 2.2.4).

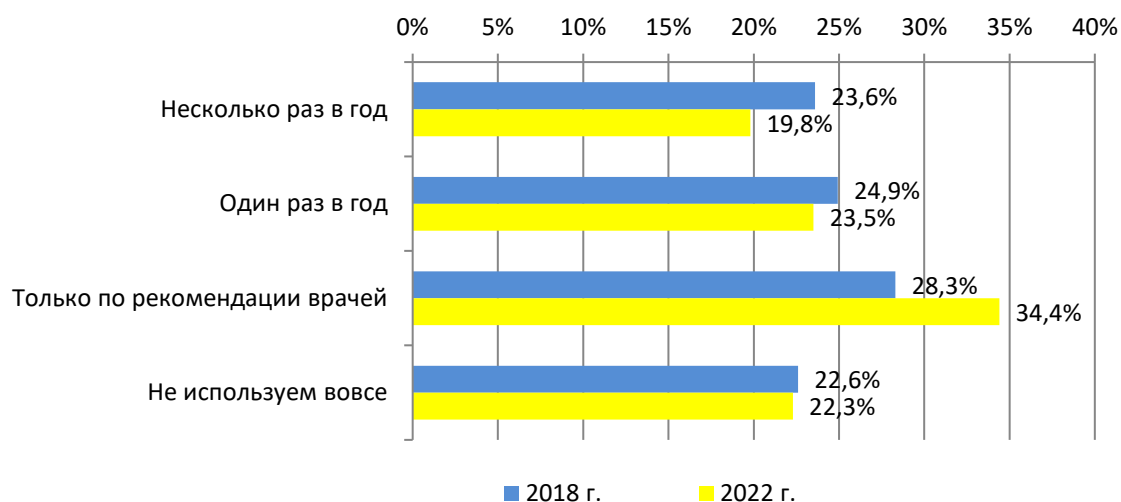


Рисунок 2.2.4— «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

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 (46,9 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (37,5 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (36,9 %).

За период с 2018 по 2022 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 54,4 % в 2018 году до 46,9 % в 2022 году), соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 49,9 % до 37,5 % соответственно), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 34,4 % до 28,4 % соответственно), использующих йодированную соль (с 28,3 % до 18,6 %); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 31,2 % в 2018 году до 36,9 % в 2022 году). Значительная часть участников опроса (15,1 %) отметили, что питаются как придется (рис. 2.3.1).



Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2018-2022 гг., (в % к числу опрошенных)

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). Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей. Так в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 20,0 % опрошенных, овощи – у 28,6 % опрошенных.

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	
	2018	2022	2018	2022	2018	2022	2018	2022	2018	2022
Фрукты	30,2	20,0	49,9	41,5	15,1	25,0	3,2	11,5	1,0	1,8
Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	43,9	28,6	42,8	46,3	11,1	19,6	0,5	4,4	0,6	1,1
Рыба, морепродукты	1,8	5,2	37,1	27,8	42,6	46,9	14,9	16,2	1,5	3,7

За исследуемый период (2018-2022 гг.) наблюдается существенное уменьшение числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (на 10,2 %) и овощи (на 15,3 %) (таблица 2.3.1). Также уменьшилось на 5,9 % число респондентов, часто (ежедневно или несколько раз в неделю) употребляющих рыбу.

2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 58,5 % опрошенных испытывают редко, 12,6 % – никогда не сталкиваются с таким чувством. Часто испытывают чувство напряженности, стресса в повседневной жизни 28,9 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2018 по 2022 гг. представлена на рис. 2.4.1.

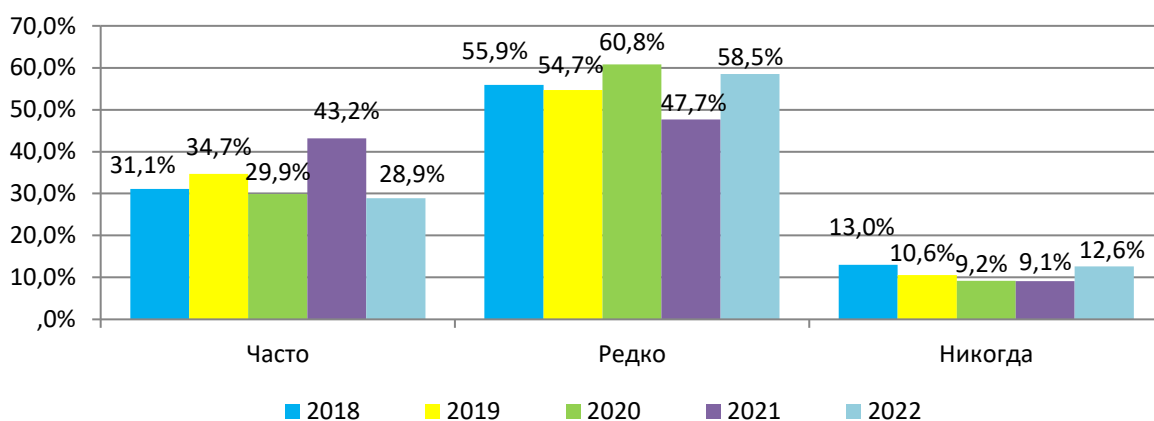


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ ответов опрошенных показал, что респонденты женского пола почти в 2 раза чаще испытывают чувство напряженности, стресса, чем респонденты-мужчины (37,1 % и 18,6 % соответственно); место проживания респондентов практически не влияет на частоту стрессовых ситуаций: часто испытывают чувство напряженности 30,2 % опрошенных в областном центре и 28,8 % в районах области (таблица 2.4.1).

Таблица 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса? ...», по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Часто	18,6	37,1	30,2	28,8
Редко	64,8	53,6	55,1	58,8
Никогда	16,6	9,3	14,7	12,4

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Прогулки на свежем воздухе, как способ снятия напряжения, выбирают 34,5 % респондентов, физический труд, работу на даче – 29,0 %, спорт и физкультуру – 15,2%. Согласно ответам респондентов распространенным способом снятия стресса является также сон (33,3 %) и общение (29,2 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2018-2022 гг.) наблюдается рост числа респондентов, использующих такие способы снятия стресса, как социальные сети (с 13,3 % до 19,3 %), уединение (с 17,0 % до 21,6 %); снизилось значение таких способов снятия стресса, как прогулки на свежем воздухе (с 41,4 % до 34,5 %), сон (с 42,7 % до 33,3 %), спорт и физкультура (с 20,7 % до 15,2 %).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2018-2022 гг.
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов при выборе способов снятия в стресса от места проживания опрошенных. Так, опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах выбирали такие способы снятия стресса, как прогулки на свежем воздухе, общение. Респонденты в районах чаще к способам снятия стресса относили уединение, посещение храма и занятия спортом (таблица 2.4.2).

Таблица 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Спорт и физкультура	9,4	15,5
Алкоголь	9,2	9,4
Уединение	17,6	21,9
Общение	33,9	28,9
ТВ, видео	18,9	21,4
Музыка	21,3	24,1
Курение	11,3	13,0
Сон	35,9	33,1
Прогулки на свежем воздухе	38,0	34,2
Посещение храма	10,8	14,6
Физический труд, работа на даче	28,6	29,0
Еда, сладкое	15,7	15,2
Чтение книг, газет, журналов	13,9	11,9
Социальные сети	22,8	19,1
Туризм, путешествия	11,3	8,6

2.5. Отношение к вредным привычкам

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

некурящие (65,8 %);

курящие (28,2 %), в том числе: 12,3 % – курят иногда, 15,9 % – курят ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 6,0 % респондентов.

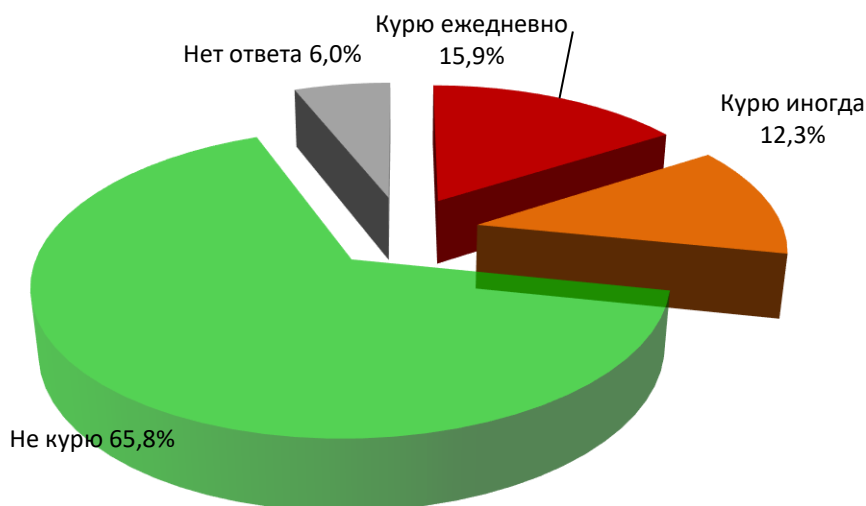


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2018-2022 гг. представлена на рис. 2.5.2.

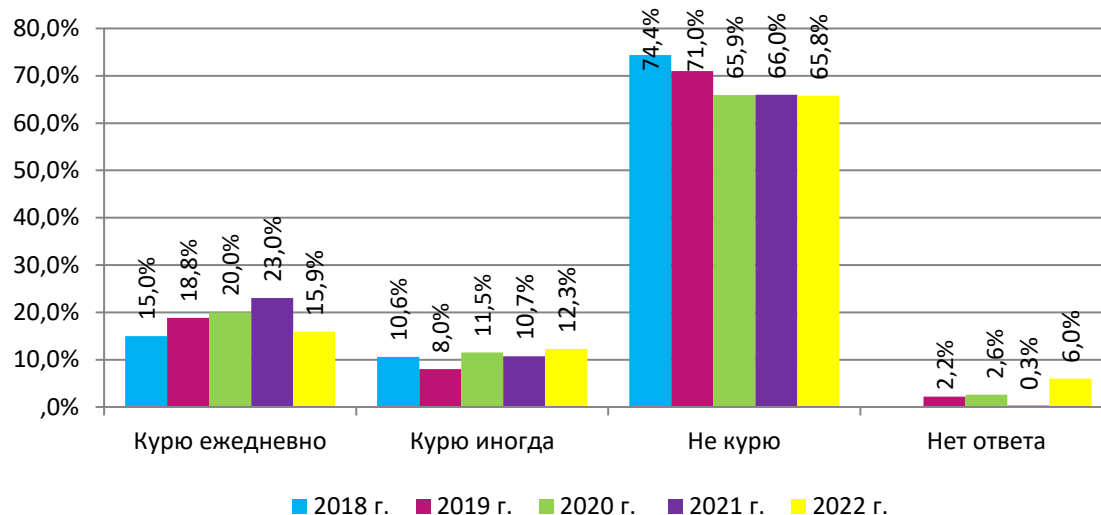


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

Полученные в ходе опроса данные показали, что курит с различной частотой практически 43,7 % респондентов мужского пола и 15,7 % респондентов женского пола (таблица 2.5.1).

Таблица 2.5.1 – «Курите ли Вы?», по полу (в % к числу опрошенных)

	Пол	
	Мужской	Женский
Курю ежедневно	27,4	6,6
Курю иногда	16,3	9,1
Не курю	50,2	78,4
Нет ответа	6,1	5,9

Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 28,9 %, среди опрошенных в районах области – 28,1 % (таблица 2.5.2).

Таблица 2.5.2 – «Курите ли Вы?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Место проживания	
	г. Гродно	Районы
Курю ежедневно	18,9	15,7
Курю иногда	10,0	12,4
Не курю	71,1	65,5
Нет ответа	-	6,3

Значительное число курящих респондентов (37,8 %) в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 34,8 % курящих респондентов.

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2018-2022 гг. отражено в таблице 2.5.3. В сравнении с данными опроса 2018 года, наблюдается увеличение числа респондентов, часто (ежедневно и несколько раз в неделю) употребляющих пиво (на 6,9 %), легкие вина (на 4,0 %) и крепкие алкогольные напитки (на 2,8 %). Выросло и число тех респондентов, которые употребляют алкогольные напитки несколько раз в месяц. Следовательно, наблюдается уменьшение доли респондентов, не употребляющих алкогольные напитки: число не употребляющих пиво уменьшилось на 13,9 %, легкие вина на 1,2 %, крепкие алкогольные напитки – на 8,7 %.

Таблица 2.5.3 – «Как часто Вы употребляете..?» 2018-2022 гг. (в % к числу опрошенных)

	Пиво		Легкие вина		Крепкие алкогольные напитки	
	2018 год	2022 год	2018 год	2022 год	2018 год	2022 год
Ежедневно	1,2	3,1	-	1,1	0,2	0,9
Несколько раз в неделю	3,0	8,0	0,7	3,6	1,6	3,7
Несколько раз в месяц	16,2	19,2	13,1	17,5	11,3	16,5
Несколько раз в год	23,9	26,8	52,1	41,5	39,4	39,0
Не употребляю	55,7	41,8	34,1	35,3	47,5	38,8
Нет ответа	-	1,1		1,0	-	1,1

95,2 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества, 1,3 % опрошенных утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами, 3,5 % 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.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 48,2 % опрошенных уделяет 30 минут и более, 19,9 % опрошенных – 20-30 минут.

Значительно реже участники анкетирования отмечали частую (5 раз в неделю и чаще) езду на велосипеде (9,8 %), пробежки (3,6 %), занятия физическими тренировками в тренажерном зале или дома (2,9 %) и игровыми видами спорта (2,3 %), посещение бассейна (2,0 %).

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

	5 раз в неделю и чаще	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Никогда	Нет ответа
Ездите на велосипеде	9,8	13,7	26,6	44,1	5,8
Совершаете пробежки	3,6	6,3	17,6	66,7	5,8
Посещаете бассейн	2,0	5,0	14,4	72,7	5,8
Занимаетесь физическими тренировками (в тренажерном зале или дома)	2,9	7,5	17,7	64,6	7,3
Занимаетесь игровыми видами спорта	2,3	4,7	15,8	71,0	6,2

Значительная доля респондентов (36,7 %) отметила, что их работа требует высоко- или среднеинтенсивной деятельности, при которой значительно либо немного учащается дыхание или пульс (например, строительные или сельскохозяйственные работы, поднятие небольших грузов, быстрая ходьба, работа в саду граблями и т.д.) и которая длится непрерывно не менее 10 минут. Выполнение данного вида работ подтвердило 37,8 % опрошенных в районах и 19,7 % в областном центре.

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,3 %), стремление лучше выглядеть (30,0 %), а также улучшение качества жизни (19,2 %).

За исследуемый период 2018-2022 гг. существенно уменьшилась доля респондентов, мотивированных к физической активности стремлением лучше выглядеть (с 47,2 % до 30,0 %), также наблюдается рост числа опрошенных, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 16,9 % до 23,4 %) (рис. 2.6.1).



Рисунок 2.6.1 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», 2018-2022 гг
(в % к числу опрошенных)

Несмотря на достаточно высокий уровень физической активности респондентов, опрос выявил и такой негативный факт, как продолжительное нахождение в положении сидя: в данном положении 8 часов и более проводит 19,2 % опрошенных, 7-8 часов – 10,9 %, 6-7 часов – 16,2 %.

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.2. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (отметило 44,4 % опрошенных), утомленность работой (34,7 %) и обязанности по домашнему хозяйству (31,8 %). Собственную лень к данным факторам отнесли 24,7 % респондентов. Участники анкетирования указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (15,2 %), режим работы спортивных объектов (4,9 %), высокие цены, отсутствие скидок (4,8 %).



Рисунок 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?»
(в % к числу опрошенных)

Исходя из полученных данных, можно говорить о различиях в ответах респондентов относительно факторов, мешающих быть более физически активными, в зависимости от пола и места проживания респондентов (таблица 2.6.2).

Таблица 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?» по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

	Пол		Место проживания	
	Мужской	Женский	г. Гродно	Районы
Нехватка свободного времени	42,8	45,7	55,4	43,7
Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте	15,0	15,4	6,8	15,7
Утомленность работой	35,4	34,1	33,1	34,8
Обязанности по домашнему хозяйству	26,0	36,4	33,6	31,7
Другие интересы, хобби	11,8	9,7	16,5	10,2
Отсутствие интереса (мотивации)	14,8	11,5	14,2	12,9
Причины, связанные со здоровьем	10,9	13,9	11,5	12,6
Режим работы спортивных объектов	4,9	5,0	2,4	5,1
Собственная лень	24,2	25,1	34,1	24,1
Опасения не достичь поставленной цели	3,6	3,1	3,1	3,3
Высокие цены, отсутствие скидок	4,5	5,1	7,9	4,6

Опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах отмечали нехватку свободного времени (55,4 % и 43,7 % соответственно), собственную лень (34,1 % и 24,1 % соответственно), другие интересы, хобби (16,5 % и 10,2 %

соответственно); на недостаточное количество спортивных объектов чаще указывали респонденты в районах, чем в г. Гродно (15,7 % и 6,8 % соответственно). Обязанности по домашнему хозяйству отнесло к данным факторам 36,4 % респондентов женского пола и 26,0 % мужского пола.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 38,1 % (из них «хорошим» – 19,5 %, «скорее хорошим» – 18,6 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 46,2 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 7,0 % и 2,6 % соответственно.

Для 72,5 % опрошенных здоровье является важнейшей ценностью в жизни.

Прослеживается положительная динамика самосохранительного поведения жителей Гродненской области:

в течение года 19,1 % опрошенных успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара, 13,1 % – соли и 11,3 % – жиров. Увеличили свою физическую активность 18,3 % опрошенных, снизили массу тела 13,6 % респондентов;

в части обращения респондентов к медицинским работникам при появлении первых симптомов заболевания (в 2018 году доля таких респондентов составляла 49,3 %, в 2021 году – 58,8 %).

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (46,9 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (37,5 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (36,9 %).

За период с 2018 по 2022 гг. наблюдается отрицательная динамика в части уменьшения числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 54,4 % в 2018 году до 46,9 % в 2022 году), соблюдающих умеренность в употреблении продуктов питания (с 49,9 % до 37,5 % соответственно), употребляющих натуральные продукты (без добавок, консервантов) (с 34,4 % до 28,4 % соответственно), использующих йодированную соль (с 28,3 % до 18,6 %); в тоже время наблюдается рост числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 31,2 % в 2018 году до 36,9 % в 2022 году). Значительная часть участников опроса (15,1 %) отметила, что питаются как придется.

Опрос показал, что к физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (53,3 %) и стремление лучше выглядеть (30,0 %), а также улучшение качества жизни (19,2 %).

Вместе с тем, определены факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (44,4 %), утомленность работой (34,7 %), обязанности по домашнему хозяйству (31,8 %) и собственная лень (24,7 %).