

**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:

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

Обработка данных, анализ результатов и подготовка итоговых документов:

специалист 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 28 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 6768 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 2025 г. и среднегодовая численность населения за 2024 год». Предоставленная выборочная совокупность является репрезентативной 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*

|               | Мужчины     | Женщины     | Общее количество респондентов |
|---------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Берестовицкий | 150         | 220         | <b>370</b>                    |
| Волковысский  | 178         | 203         | <b>381</b>                    |
| Вороновский   | 114         | 263         | <b>377</b>                    |
| Гродненский   | 205         | 175         | <b>380</b>                    |
| г. Гродно     | 175         | 209         | <b>384</b>                    |
| Дятловский    | 149         | 226         | <b>375</b>                    |
| Зельвенский   | 204         | 164         | <b>368</b>                    |
| Ивьевский     | 111         | 252         | <b>363</b>                    |
| Кореличский   | 186         | 186         | <b>372</b>                    |
| Лидский       | 190         | 193         | <b>383</b>                    |
| Мостовский    | 132         | 244         | <b>376</b>                    |
| Новогрудский  | 190         | 189         | <b>379</b>                    |
| Островецкий   | 187         | 190         | <b>377</b>                    |
| Ошмянский     | 189         | 188         | <b>377</b>                    |
| Свислочский   | 107         | 260         | <b>367</b>                    |
| Слонимский    | 187         | 194         | <b>381</b>                    |
| Сморгонский   | 190         | 190         | <b>380</b>                    |
| Щучинский     | 189         | 189         | <b>378</b>                    |
| <b>Итого</b>  | <b>3033</b> | <b>3735</b> | <b>6768</b>                   |

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

по полу: 55,2 % – женщины, 44,8 % – мужчины;

по возрасту: 18-29 лет – 18,5 %, 30-49 лет – 45,0 %, 50 лет и более – 36,5 %;

по месту проживания респондентов: городские жители – 64,2 %, сельские жители – 35,6 %, не указали место проживания – 0,2 %.

## 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» – 46,5 % (из них «хорошим» – 27,2 %, «скорее хорошим» – 19,3 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,6 % опрошенных, «скорее плохое» и «плохое» – 5,0 % и 2,2 % соответственно. Не смогли определиться с ответом 5,3 % опрошенных (рис. 2.1.1).

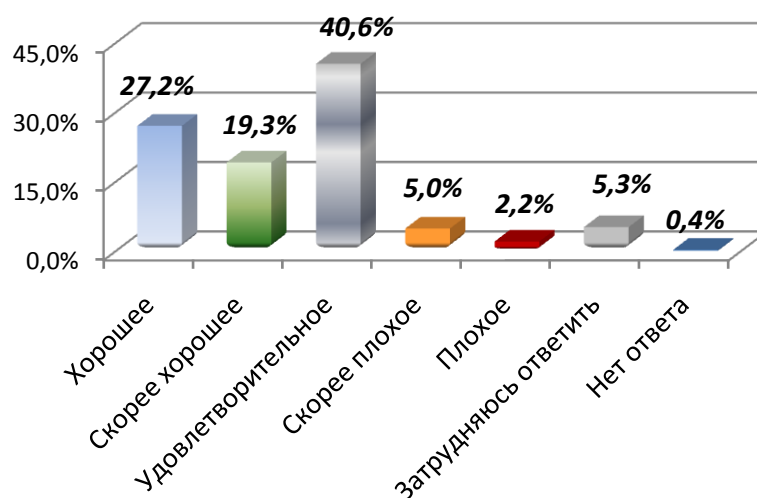


Рисунок 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Данные о самооценке здоровья жителей Гродненской области в динамике за период с 2021 по 2025 гг. отражены в таблице 2.1.1.

Таблица 2.1.1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

|                      | 2021 год | 2025 год |
|----------------------|----------|----------|
| Хорошее              | 20,1     | 27,2     |
| Скорее хорошее       | 18,4     | 19,3     |
| Удовлетворительное   | 44,6     | 40,6     |
| Скорее плохое        | 7,0      | 5,0      |
| Плохое               | 4,5      | 2,2      |
| Затрудняюсь ответить | 5,4      | 5,3      |
| Нет ответа           | -        | 0,4      |

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, увеличилось с 38,5 % до 46,5 % (рис. 2.1.2).

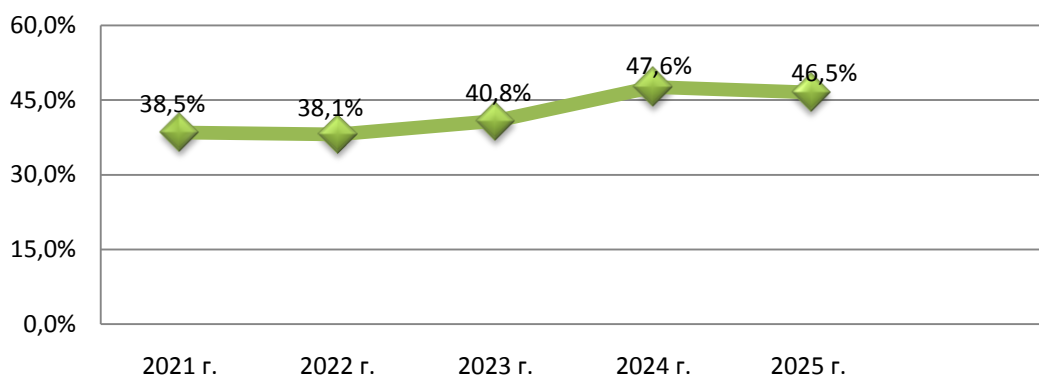


Рисунок 2.1.2 – «Динамика положительной самооценки состояния здоровья (суммарно по категориям «хорошее» и «скорее хорошее», 2021-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые отличия в самооценке состояния здоровья в зависимости от места проживания респондентов: опрошенные в областном центре более высоко оценивают состояние собственного здоровья, чем опрошенные в районах (таблица 2.1.2). Так, считают свое здоровье хорошим или скорее хорошим 64,3 % опрошенных в г. Гродно и 45,5 % – в районах; удовлетворительным – 29,7 % в г. Гродно и 41,3 % – в районах.

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

|                      | Место проживания |        |
|----------------------|------------------|--------|
|                      | г. Гродно        | Районы |
| Хорошее              | 41,1             | 26,4   |
| Скорее хорошее       | 23,2             | 19,1   |
| Удовлетворительное   | 29,7             | 41,3   |
| Скорее плохое        | 3,1              | 5,2    |
| Плохое               | -                | 2,3    |
| Затрудняюсь ответить | 2,9              | 5,4    |
| Нет ответа           | -                | 0,4    |

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 (47,9 % и 45,4 % соответственно) и реже отмечали вариант ответа «удовлетворительное» (36,9 % и 43,7 % соответственно) (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              | 27,6    | 26,9    |
| Скорее хорошее       | 20,3    | 18,5    |
| Удовлетворительное   | 36,9    | 43,7    |
| Скорее плохое        | 6,3     | 4,0     |
| Плохое               | 2,5     | 1,8     |
| Затрудняюсь ответить | 5,4     | 5,1     |

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к собственному здоровью за последний год. 40,9 % опрошенных отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 43,0 % считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью.

Проведение сравнительного анализа показало, что в период с 2021 по 2025 гг. наблюдается незначительное увеличение числа респондентов, которые за последний год стали меньше внимания уделять здоровью (с 14,2 % до 16,0 %) и соответственно незначительное уменьшение доли опрошенных, которые считают, что и так уделяют достаточно внимания своему здоровью (с 45,1 % до 43,0 %) (рис. 2.1.3).

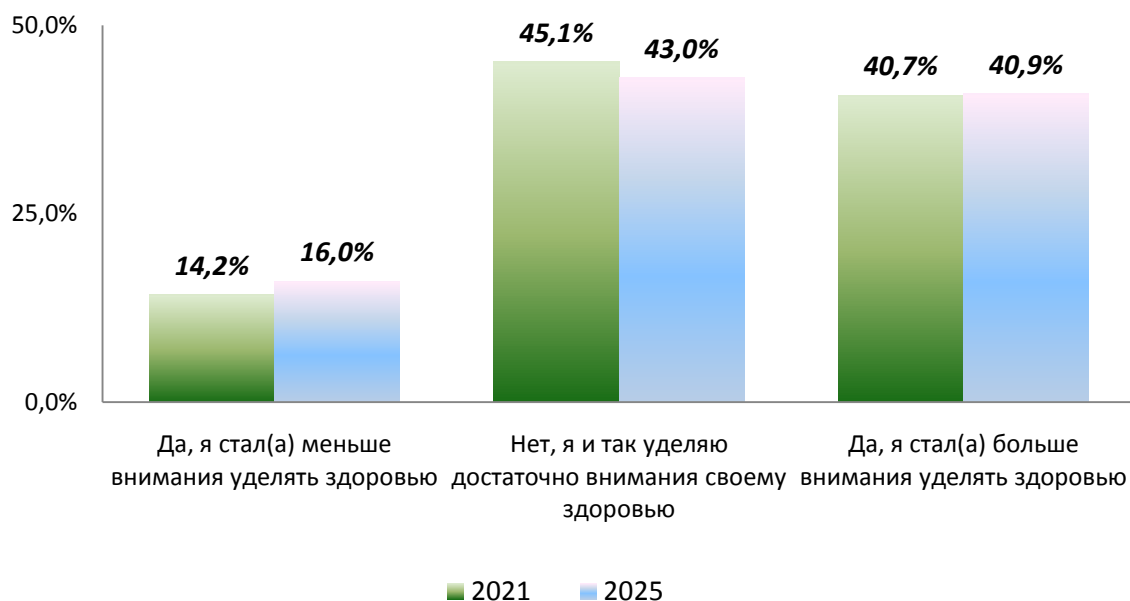


Рисунок 2.1.3 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал следующие различия в ответах респондентов на вопрос об изменении отношения к своему здоровью за последний год в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах отмечали, что уделяют и так достаточно внимания своему здоровью (47,7 % и 42,7 % соответственно) и реже отмечали вариант ответа «Да, я стал меньше внимания уделять здоровью» (12,0 % и 16,3 % соответственно) (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          | 12,0             | 16,3   |
| Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью | 47,7             | 42,7   |
| Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью          | 39,8             | 41,0   |
| Нет ответа                                              | 0,5              | -      |

Существенных различий в отношении участников опроса к собственному здоровью в зависимости от пола респондентов не наблюдается (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          | 16,0    | 16,1    |
| Нет, я и так уделяю достаточно внимания своему здоровью | 43,4    | 42,6    |
| Да, я стал(а) больше внимания уделять здоровью          | 40,5    | 41,2    |

По мнению участников социологического опроса, на состояние здоровья наибольшее негативное влияние оказывают такие факторы, как экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %). Также в число наиболее распространенных негативных факторов вошли материальное положение (25,1 %), качество питания (24,9 %) и наследственность (24,6 %).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдаются некоторые изменения в ответах опрошенных: увеличение числа респондентов, отнесших к негативно влияющим на здоровье факторам экологические условия (с 33,7 % до 34,5 %), качество медицинской помощи (с 29,8 % до 30,7 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших материальное положение (с 35,0 % до 25,1 %), собственный образ жизни (с 34,4 % до 31,5 %), наследственность (с 31,1 % до 24,6 %) и качество питания (с 29,7 % до 24,9 %) (рис. 2.1.4).



Рисунок 2.1.4 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно негативно влияющих на здоровье факторов в зависимости от места проведения опроса: опрошенные в г. Гродно чаще опрошенных в районах к данным факторам относили экологические условия (40,4 % и 34,2 % соответственно) и условия труда/учебы (26,6 % и 20,9 % соответственно). Существенно различается число респондентов, отнесших к данным факторам качество медицинской помощи: в г. Гродно данный фактор отметили 13,5 % опрошенных, в районах – 31,7 % (таблица 2.1.6).

Таблица 2.1.6 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

|                                | Место проживания |        |
|--------------------------------|------------------|--------|
|                                | г. Гродно        | Районы |
| Экологические условия          | 40,4             | 34,2   |
| Материальное положение         | 20,6             | 25,4   |
| Условия труда/учебы            | 26,6             | 20,9   |
| Качество медицинской помощи    | 13,5             | 31,7   |
| Жилищные условия               | 5,2              | 9,6    |
| Наследственность               | 25,8             | 24,5   |
| Мой образ жизни                | 34,4             | 31,3   |
| Качество питания               | 24,0             | 25,0   |
| Отношения в семье              | 3,4              | 7,4    |
| Отношения в рабочем коллективе | 6,0              | 5,8    |

В некоторой степени на распределение ответов относительно факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, влияет пол респондентов (таблица 2.1.7). Так, респонденты женского пола к данным факторам в первую очередь отнесли экологические условия (38,4 %), качество медицинской помощи (32,4 %) и собственный образ жизни (29,6 %), в то время как респонденты мужского пола в первую очередь отметили собственный образ жизни (33,7 %), экологические условия (29,7 %), материальное положение (28,7 %) и качество медицинской помощи (28,5 %).

*Таблица 2.1.7 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?», по полу (в % к числу опрошенных)*

|                                | Пол     |         |
|--------------------------------|---------|---------|
|                                | Мужской | Женский |
| Экологические условия          | 29,7    | 38,4    |
| Материальное положение         | 28,7    | 22,2    |
| Условия труда/учебы            | 21,5    | 21,0    |
| Качество медицинской помощи    | 28,5    | 32,4    |
| Жилищные условия               | 11,9    | 7,2     |
| Наследственность               | 22,2    | 26,5    |
| Мой образ жизни                | 33,7    | 29,6    |
| Качество питания               | 24,5    | 25,3    |
| Отношения в семье              | 7,5     | 7,0     |
| Отношения в рабочем коллективе | 5,6     | 6,1     |

## **2.2. Основные направления самосохранительной активности**

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов. 72,7 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни. В системе ценностей значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (62,6 %). Значительно реже опрошенные отмечали душевный покой, комфорт (34,9 %) и материальные блага (29,5 %) (рис. 2.2.1).

Проведя сравнительный анализ данных опросов 2021 и 2025 годов, можно сделать выводы: снизилась позиция здоровья как жизненной ценности респондентов (с 77,2 % до 72,7 %). Наблюдается также уменьшение доли респондентов, считающих главными жизненными ценностями душевный комфорт, покой (с 38,0 % до 34,9 %), материальные блага (с 34,1 % до 29,5 %).



Рисунок 2.2.1. – «Что для Вас в жизни является главным?», 2021 и 2025 гг.  
(в % к числу опрошенных)

К наиболее важным жизненным ценностям опрошенные как в областном центре, так и в районах отнесли здоровье, семью и душевный покой, комфорт. В то же время наблюдаются и некоторые различия в частоте выбора жизненных приоритетов в зависимости от места жительства участников анкетирования. Так, к главной жизненной ценности здоровье отнесли 67,4 % опрошенных в областном центре и 73,0 % – в районах области. Семья же является главной жизненной ценностью для 69,0 % респондентов в г. Гродно и 62,2 % в районах (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                  | 14,3             | 17,2   |
| Дружба                         | 31,3             | 21,0   |
| Душевный покой, комфорт        | 36,7             | 34,8   |
| Здоровье                       | 67,4             | 73,0   |
| Материальные блага             | 21,1             | 30,0   |
| Любовь                         | 31,3             | 24,1   |
| Образование, интересная работа | 27,6             | 12,9   |
| Семья                          | 69,0             | 62,2   |
| Общественное признание         | 2,1              | 3,5    |
| Саморазвитие                   | 20,1             | 8,4    |
| Секс                           | 10,4             | 8,4    |

Наблюдаются некоторые различия в определении главных жизненных ценностей в зависимости от пола респондентов: здоровье считают главным в жизни 72,1 % респондентов мужского пола и 73,1 % респондентов женского пола, семью – 60,1 % опрошенных мужчин и 64,6 % опрошенных женщин, душевный покой, комфорт – 30,9 % и 38,1 % соответственно (таблица 2.2.2).

Таблица 2.2.2 – «Что для Вас в жизни является главным?», по полу (в % к числу опрошенных)

|                                | Пол     |         |
|--------------------------------|---------|---------|
|                                | Мужской | Женский |
| Вера, религия                  | 14,0    | 19,5    |
| Дружба                         | 25,6    | 18,3    |
| Душевный покой, комфорт        | 30,9    | 38,1    |
| Здоровье                       | 72,1    | 73,1    |
| Материальные блага             | 29,1    | 29,7    |
| Любовь                         | 24,1    | 24,8    |
| Образование, интересная работа | 13,3    | 14,1    |
| Семья                          | 60,1    | 64,6    |
| Общественное признание         | 4,7     | 2,4     |
| Саморазвитие                   | 9,0     | 9,1     |
| Секс                           | 12,0    | 5,6     |

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 19,5 % опрошенных, соли – 14,3 %, жиров – 16,0 %. Увеличили свою физическую активность 19,3 % респондентов, снизили вес 15,7 % участников опроса (рис. 2.2.2).

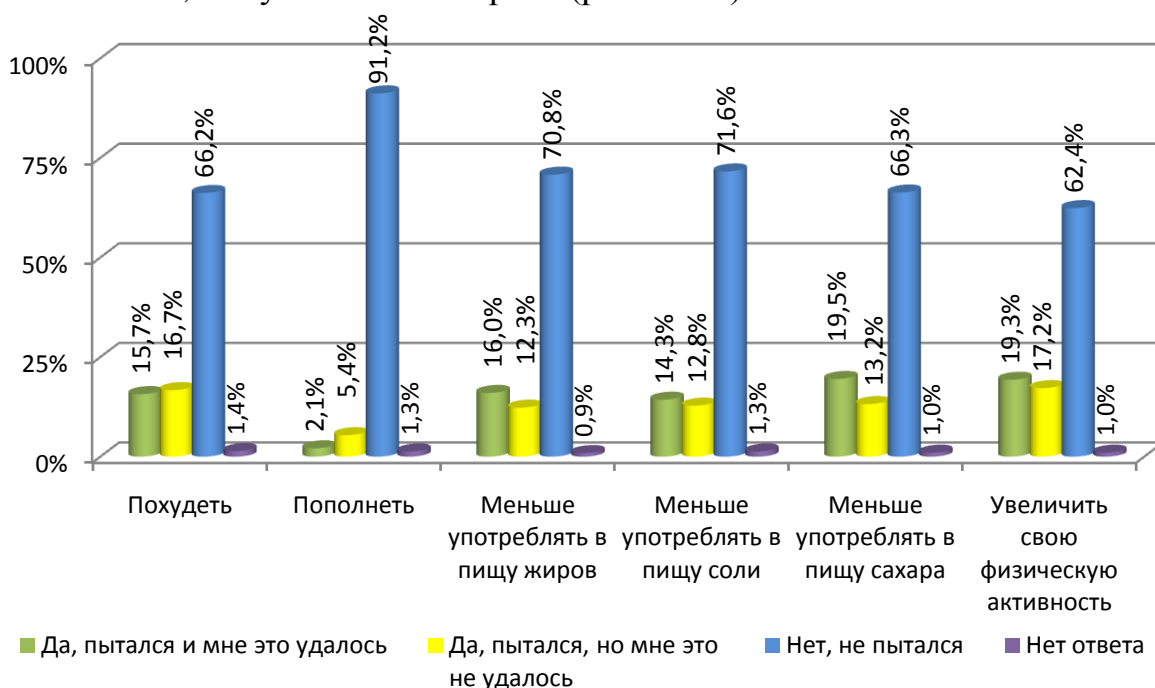


Рисунок 2.2.2 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» (в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ показателей за 2021 и 2025 гг. не выявил существенных различий в ответах респондентов (таблица 2.2.3).

Таблица 2.2.3 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...» 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

|                                                   | 2021<br>год | 2025<br>год |                                             | 2021<br>год | 2025<br>год |
|---------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Похудеть</b>                                   |             |             | <b>Пополнить</b>                            |             |             |
| Да, пытался и мне это удалось                     | 12,6        | 15,7        | Да, пытался и мне это удалось               | 3,0         | 2,1         |
| Да, пытался, но мне это не удалось                | 16,5        | 16,7        | Да, пытался, но мне это не удалось          | 5,9         | 5,4         |
| Нет, не пытался                                   | 70,7        | 66,2        | Нет, не пытался                             | 90,9        | 91,2        |
| Нет ответа                                        | 0,2         | 1,4         | Нет ответа                                  | 0,2         | 1,3         |
| <b>Меньше употреблять в пищу соли<sup>1</sup></b> |             |             | <b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>     |             |             |
| Да, пытался и мне это удалось                     | -           | 14,3        | Да, пытался и мне это удалось               | -           | 19,5        |
| Да, пытался, но мне это не удалось                | -           | 12,8        | Да, пытался, но мне это не удалось          | -           | 13,2        |
| Нет, не пытался                                   | -           | 71,6        | Нет, не пытался                             | -           | 66,3        |
| Нет ответа                                        | -           | 1,3         | Нет ответа                                  | -           | 1,0         |
| <b>Меньше употреблять в пищу жиров</b>            |             |             | <b>Увеличить свою физическую активность</b> |             |             |
| Да, пытался и мне это удалось                     | 14,5        | 16,0        | Да, пытался и мне это удалось               | 18,5        | 19,3        |
| Да, пытался, но мне это не удалось                | 16,6        | 12,3        | Да, пытался, но мне это не удалось          | 17,5        | 17,2        |
| Нет, не пытался                                   | 68,5        | 70,8        | Нет, не пытался                             | 63,6        | 62,4        |
| Нет ответа                                        | 0,4         | 0,9         | Нет ответа                                  | 0,4         | 1,0         |

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно действий, направленных на улучшение здоровья, в зависимости от места проживания: опрошенные в г. Гродно чаще предпринимали попытки снизить вес, сократить употребление сахара или увеличить физическую активность, чем опрошенные в районах. Следовательно опрошенные в г. Гродно чаще респондентов в районах отмечали, что им удалось снизить массу тела (18,5 % отметили в г. Гродно и 15,5 % в районах), уменьшить потребление сахара (26,3 % и 19,1 % соответственно) и увеличить физическую активность (36,2 % и 18,3 % соответственно) (таблица 2.2.4).

<sup>1</sup> В анкете 2021 года у респондентов спрашивали об уменьшении употребления соли, сахара. С 2022 года в вопросе разделены соль/сахар.

Таблица 2.2.4 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

|                                        | Место проживания |        |                                             | Место проживания |        |
|----------------------------------------|------------------|--------|---------------------------------------------|------------------|--------|
|                                        | г. Гродно        | Районы |                                             | г. Гродно        | Районы |
| <b>Похудеть</b>                        |                  |        | <b>Пополнить</b>                            |                  |        |
| Да, пытался и мне это удалось          | 18,5             | 15,5   | Да, пытался и мне это удалось               | 3,4              | 2,0    |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 15,4             | 16,8   | Да, пытался, но мне это не удалось          | 4,2              | 5,5    |
| Нет, не пытался                        | 63,8             | 66,4   | Нет, не пытался                             | 91,3             | 89,6   |
| Нет ответа                             | 2,3              | 1,3    | Нет ответа                                  | 2,9              | 1,2    |
| <b>Меньше употреблять в пищу соли</b>  |                  |        | <b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>     |                  |        |
| Да, пытался и мне это удалось          | 11,2             | 14,5   | Да, пытался и мне это удалось               | 26,3             | 19,1   |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 12,0             | 12,8   | Да, пытался, но мне это не удалось          | 10,9             | 13,4   |
| Нет, не пытался                        | 73,7             | 71,5   | Нет, не пытался                             | 59,9             | 66,6   |
| Нет ответа                             | 3,1              | 1,2    | Нет ответа                                  | 2,9              | 0,9    |
| <b>Меньше употреблять в пищу жиров</b> |                  |        | <b>Увеличить свою физическую активность</b> |                  |        |
| Да, пытался и мне это удалось          | 13,3             | 16,2   | Да, пытался и мне это удалось               | 36,2             | 18,3   |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 9,4              | 12,5   | Да, пытался, но мне это не удалось          | 19,0             | 17,1   |
| Нет, не пытался                        | 72,9             | 70,6   | Нет, не пытался                             | 42,4             | 63,6   |
| Нет ответа                             | 4,4              | 0,7    | Нет ответа                                  | 2,3              | 1,0    |

Наблюдаются различия в ответах респондентов относительно активности, направленной на улучшение здоровья, в зависимости от пола: респонденты женского пола чаще респондентов мужского пола предпринимали попытки похудеть (40,5 % и 22,3 % соответственно), уменьшить потребление соли (33,5 % и 18,1 % соответственно), сахара (40,7 % и 23,0 % соответственно), жиров (36,6 % и 18,1 % соответственно) и увеличить физическую активность (41,7 % и 30,3 % соответственно) (таблица 2.2.5).

Следует также отметить, что опрошенные женщины чаще опрошенных мужчин отмечали достигнутые результаты: снизить массу тела удалось 19,2 % опрошенных женщин и 11,3 % опрошенных мужчин, меньше употреблять в пищу соли 18,2 % и 9,5 % соответственно, сахара – 25,1 % и 12,7 % соответственно, жиров – 22,0 % и 8,7 % соответственно, увеличить физическую активность – 23,2 % и 14,6 % соответственно.

Таблица 2.2.5 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез...», по полу (в % к числу опрошенных)

|                                        | Пол     |         |                                             | Пол     |         |
|----------------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------|---------|---------|
|                                        | Мужской | Женский |                                             | Мужской | Женский |
| <b>Похудеть</b>                        |         |         | <b>Пополнить</b>                            |         |         |
| Да, пытался и мне это удалось          | 11,3    | 19,2    | Да, пытался и мне это удалось               | 2,5     | 1,7     |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 11,0    | 21,3    | Да, пытался, но мне это не удалось          | 5,8     | 5,1     |
| Нет, не пытался                        | 76,4    | 58,0    | Нет, не пытался                             | 91,4    | 91,1    |
| Нет ответа                             | 1,3     | 1,5     | Нет ответа                                  | 0,3     | 2,1     |
| <b>Меньше употреблять в пищу соли</b>  |         |         | <b>Меньше употреблять в пищу сахара</b>     |         |         |
| Да, пытался и мне это удалось          | 9,5     | 18,2    | Да, пытался и мне это удалось               | 12,7    | 25,1    |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 9,6     | 15,3    | Да, пытался, но мне это не удалось          | 10,3    | 15,6    |
| Нет, не пытался                        | 80,5    | 64,4    | Нет, не пытался                             | 76,6    | 57,9    |
| Нет ответа                             | 0,4     | 2,1     | Нет ответа                                  | 0,4     | 1,4     |
| <b>Меньше употреблять в пищу жиров</b> |         |         | <b>Увеличить свою физическую активность</b> |         |         |
| Да, пытался и мне это удалось          | 8,7     | 22,0    | Да, пытался и мне это удалось               | 14,6    | 23,2    |
| Да, пытался, но мне это не удалось     | 9,4     | 14,6    | Да, пытался, но мне это не удалось          | 15,7    | 18,5    |
| Нет, не пытался                        | 81,5    | 62,0    | Нет, не пытался                             | 68,9    | 57,1    |
| Нет ответа                             | 0,4     | 1,3     | Нет ответа                                  | 0,8     | 1,3     |

Из ответов респондентов следует, что при первых симптомах заболевания обращаются к врачу 58,0 % респондентов; в 2021 году данный показатель составлял 62,1 %.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, занимающихся самолечением: лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 43,5 % опрошенных в 2021 году и 36,2 % в 2025 году, с помощью средств народной медицины – 18,8 % и 12,0 % соответственно, прибегая к помощи интернет-форумов и специализированных сайтов – 14,3 % и 8,6 % соответственно (таблица 2.2.6).

Таблица 2.2.6 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», 2021, 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

|                                                                      | 2021 год | 2025 год |
|----------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Обращаюсь к врачу                                                    | 62,1     | 58,0     |
| Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств                | 43,5     | 36,2     |
| Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины            | 18,8     | 12,0     |
| Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д. | 14,3     | 8,6      |



При появлении первых симптомов заболевания респонденты, опрошенные в г. Гродно, несколько чаще опрошенных в районах отмечали обращение за помощью к врачу (60,2 % и 57,9 % соответственно). Полученные данные позволяют говорить о значительной доле опрошенных, занимающихся самолечением, при этом опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах отмечали самолечение с помощью лекарственных средств (43,0 % и 35,8 % соответственно) (таблица 2.2.7).

*Таблица 2.2.7 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)*

|                                                                      | г.Гродно | Районы |
|----------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Обращаюсь к врачу                                                    | 60,2     | 57,9   |
| Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств                | 43,0     | 35,8   |
| Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины            | 10,7     | 12,0   |
| Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д. | 6,5      | 8,7    |

Наблюдаются незначительные различия в ответах на вопрос о предпринимаемых действиях при появлении первых симптомов заболевания в зависимости от пола опрошенных. Опрошенные мужчины несколько чаще отмечали, что обратятся за помощью к врачу, чем опрошенные женщины (59,5 % и 56,8 % соответственно) и реже занимаются самолечением с помощью лекарственных средств (30,4 % и 40,9 % соответственно) (таблица 2.2.8).

*Таблица 2.2.8 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания?», по полу (в % к числу опрошенных)*

|                                                                      | Пол     |         |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|
|                                                                      | Мужской | Женский |
| Обращаюсь к врачу                                                    | 59,5    | 56,8    |
| Лечусь самостоятельно с помощью лекарственных средств                | 30,4    | 40,9    |
| Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины            | 13,9    | 10,4    |
| Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д. | 9,8     | 7,6     |

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдаются некоторые изменения в ответах респондентов относительно использования витаминно-минеральных комплексов: увеличилось число респондентов, принимающих данные комплексы только по рекомендации врачей (с 31,5 % до 33,1 %) или не использующих их вовсе (18,0 % до 23,9 %); уменьшилось число респондентов, принимающих витаминно-минеральные комплексы один раз в год (с 25,9 % до 21,3 %) или несколько раз в год (с 24,6 % до 21,7 %) (рис. 2.2.3).

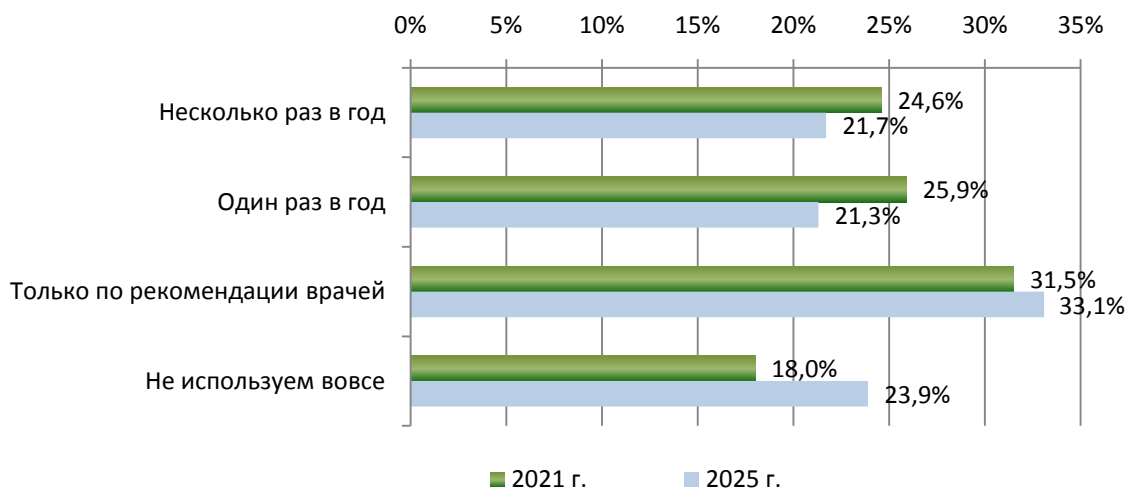


Рисунок 2.2.3– «Как часто используете Вы или члены Вашей семьи витаминно-минеральные комплексы?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

## 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 (47,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (46,6 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (44,3 %).

За период с 2021 по 2025 гг. наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 41,5 % в 2021 году до 46,6 % в 2025 году), соблюдающих умеренность в потреблении продуктов питания (с 41,9 % до 44,3 %), употребляющих достаточное количество воды (с 29,9 % до 39,6 %), использующих йодированную соль (с 20,1 % до 29,4 %), в то же время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,2 % до 47,6 %) и старающихся сделать рацион питания максимально разнообразным (с 36,8 % до 32,3 %). Значительная часть участников опроса (16,8 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2021 году составлял 17,3 % (рис. 2.3.1).



Рисунок 2.3.1 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?», 2021 и 2025 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 20,6 % опрошенных, овощи – у 33,1 % опрошенных.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, ежедневно употребляющих фрукты (с 27,3 % до 20,6 %) и овощи (с 35,2 % до 33,1 %); анализ данных показал также значительное уменьшение числа респондентов, употребляющих несколько раз в неделю фрукты (с 46,1 % до 39,4 %), овощи (с 48,5 % до 38,1 %) и рыбу (с 36,0 % до 25,1 %) (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 |      |
|-----------------------------------------------------|-----------|------|------------------------|------|-----------------------|------|---------------------|------|---------|------|
|                                                     | 2021      | 2025 | 2021                   | 2025 | 2021                  | 2025 | 2021                | 2025 | 2021    | 2025 |
| Фрукты                                              | 27,3      | 20,6 | 46,1                   | 39,4 | 21,6                  | 27,0 | 4,7                 | 10,3 | 0,3     | 1,9  |
| Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля | 35,2      | 33,1 | 48,5                   | 38,1 | 12,9                  | 20,5 | 2,0                 | 7,0  | 0,7     | 1,2  |
| Рыба, морепродукты                                  | 5,0       | 4,5  | 36,0                   | 25,1 | 41,9                  | 48,0 | 13,8                | 18,4 | 2,4     | 3,4  |

## 2.4. Стресс, способы противостояния стрессам

Согласно результатам социологического опроса чувство напряженности, стресса или сильной подавленности 58,7 % опрошенных испытывают редко, 16,8 % – никогда не сталкиваются с таким чувством. Часто испытывают чувство напряженности, стресса в повседневной жизни 24,5 % респондентов.

Подверженность участников социологического опроса стрессовым факторам в динамике за период с 2021 по 2025 гг. представлена на рис. 2.4.1. За исследуемый период наблюдаются следующие изменения: увеличилось число респондентов, никогда не испытывающих стресса (с 9,1 % в 2021 году до 16,8 % в 2025 году) и соответственно уменьшилось число респондентов, часто испытывающих чувство напряженности (с 43,2 % до 24,5 % соответственно). Число тех, кто редко испытывает стресс, выросло с 47,7 % до 58,7 %.

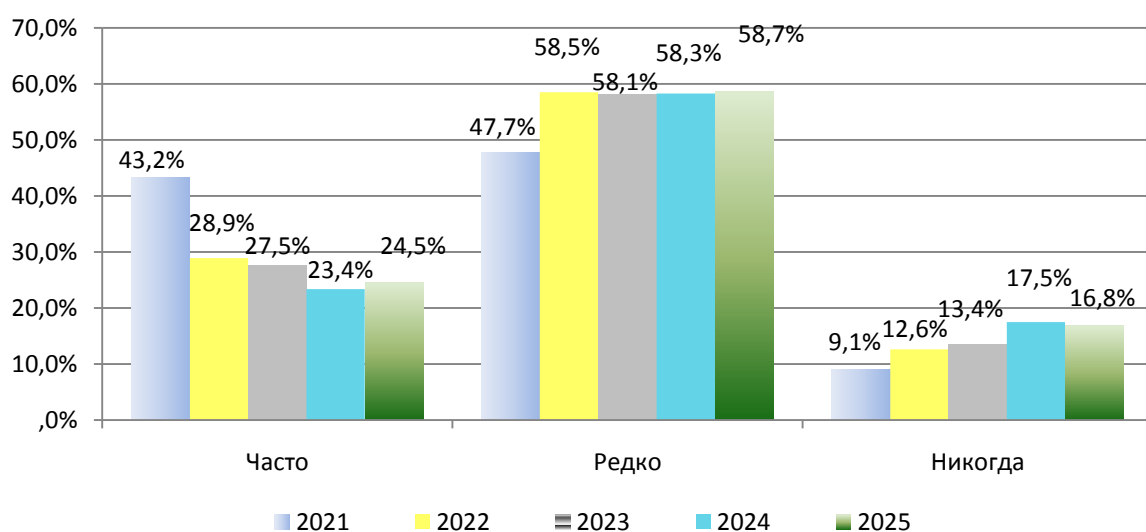


Рисунок 2.4.1 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?», результаты опросов 2021-2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Анализ ответов опрошенных показал, что респонденты женского пола в 2 раза чаще отмечали часто испытываемое чувство напряженности, стресса, чем респонденты-мужчины (32,2 % и 15,0 % соответственно). Место проживания респондентов в меньшей степени влияет на частоту стрессовых ситуаций: часто испытывают чувство напряженности 25,8 % опрошенных в областном центре и 24,4 % 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      | 15,0    | 32,2    | 25,8             | 24,4   |
| Редко      | 63,7    | 54,6    | 58,1             | 58,7   |
| Никогда    | 21,3    | 13,1    | 16,1             | 16,8   |
| Нет ответа | 0,1     | 0,1     | 0,0              | 0,1    |

Важнейшим фактором для здоровья человека является не только интенсивность и частота стрессовых нагрузок, но и способность управлять ими. Наиболее распространены среди респондентов такие способы снятия напряжения, как прогулки на свежем воздухе (38,9 %), сон (37,7 %) и общение (33,6 %). Согласно ответам респондентов, распространенным способом снятия стресса является также физический труд, работа на даче (30,2 %), прослушивание музыки (26,9 %) и уединение (24,0 %) (рис. 2.4.2).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается рост числа респондентов, использующих для выхода из стресса прогулки на свежем воздухе (с 37,2 % до 38,9 %), занятия спортом и физкультурой (с 15,5 % до 19,1 %) и туризм, путешествия (с 9,7 % до 14,6 %). Реже участники анкетирования стали отмечать такие способы снятия стресса, как курение (15,7 % – в 2021 году, 12,2 % – в 2025 году) и употребление алкоголя (11,9 % и 7,7 % соответственно).



Рисунок 2.4.2 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают...», 2021 и 2025 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Сравнительный анализ полученных данных показал, что, независимо от пола опрошенных и места проведения опроса для снятия стресса респонденты в первую очередь выбирают сон, прогулки на свежем воздухе и уединение. Наблюдаются лишь различия в долях респондентов при выборе способов снятия стресса: сон выбирает 50,3 % опрошенных в г. Гродно и 36,9 % в районах, 39,8 % респондентов женского пола и 36,5 % – мужского пола; прогулки на свежем воздухе – 45,6 % опрошенных в г. Гродно и 38,5 % в районах, 48,2% респондентов женского пола и 29,0 % – мужского пола;

общение – 47,4 % опрошенных в г. Гродно и 31,7 % в районах, 35,5% респондентов женского пола и 30,2 % – мужского пола (таблица 2.4.2).

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

|                                 | Пол         |             | Место проживания |             |
|---------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
|                                 | Мужской     | Женский     | г. Гродно        | Районы      |
| Спорт и физкультура             | 20,6        | 18,5        | 27,1             | 18,7        |
| Алкоголь                        | 13,0        | 3,6         | 6,3              | 7,8         |
| Уединение                       | 21,2        | 27,0        | 37,8             | 23,2        |
| Общение                         | <b>30,2</b> | <b>35,5</b> | <b>47,4</b>      | <b>31,7</b> |
| ТВ, видео                       | 24,6        | 17,2        | 22,4             | 20,0        |
| Музыка                          | 22,8        | 31,1        | 44,8             | 25,8        |
| Курение                         | 22,3        | 4,4         | 12,2             | 12,2        |
| Сон                             | <b>36,5</b> | <b>39,8</b> | <b>50,3</b>      | <b>36,9</b> |
| Прогулки на свежем воздухе      | <b>29,0</b> | <b>48,2</b> | <b>45,6</b>      | <b>38,5</b> |
| Посещение храма                 | 10,1        | 23,9        | 9,4              | 17,9        |
| Физический труд, работа на даче | 28,0        | 32,9        | 19,5             | 30,9        |
| Еда, сладкое                    | 16,6        | 23,1        | 31,0             | 19,2        |
| Чтение книг, газет, журналов    | 11,4        | 17,3        | 18,8             | 14,2        |
| Социальные сети                 | 19,0        | 23,6        | 25,0             | 21,0        |
| Туризм, путешествия             | 13,3        | 16,0        | 21,6             | 14,1        |

## 2.5. Отношение к вредным привычкам

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

некурящие (73,2 %);

курящие (26,0 %), в том числе: 10,5 % – курят иногда, 15,5 % – курят ежедневно;

не ответили на вопрос о курении 0,8 % респондентов.

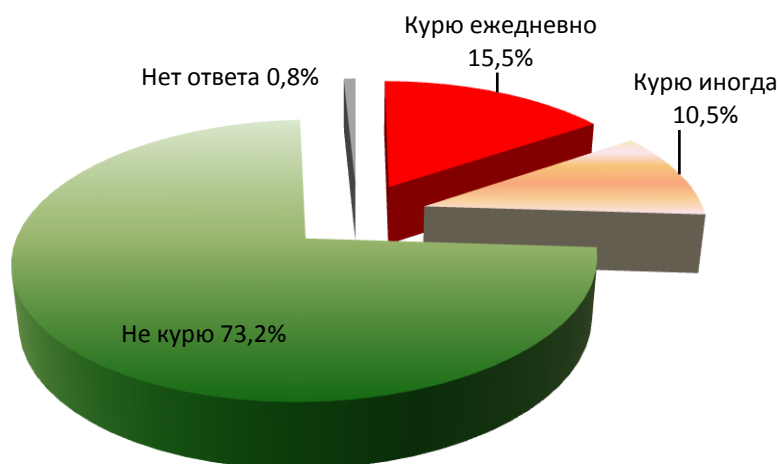


Рисунок 2.5.1. – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Динамика табакокурения за 2021-2025 гг. представлена на рис. 2.5.2. За исследуемый период наблюдаются незначительные изменения: уменьшилось на 7,5 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % – число курящих иногда. Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 66,0 % в 2021 году до 73,2 % в 2025 году.

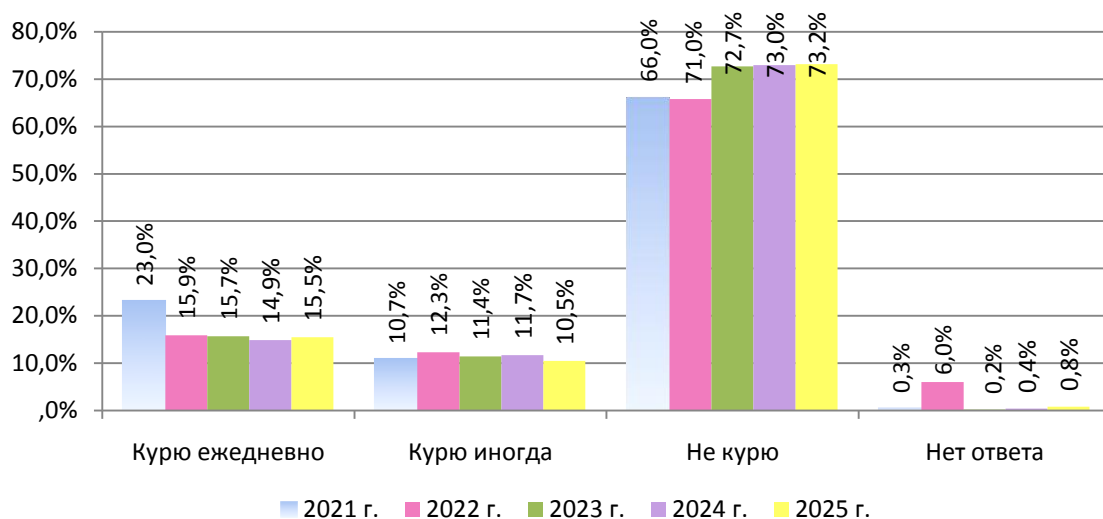


Рисунок 2.5.2 – «Курите ли Вы?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)

Число курящих среди опрошенных в г. Гродно составило 26,8 %, среди опрошенных в районах области – 25,8 % (таблица 2.5.1).

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

|                | Место проживания |        |
|----------------|------------------|--------|
|                | г. Гродно        | Районы |
| Курю ежедневно | 17,2             | 15,3   |
| Курю иногда    | 9,6              | 10,5   |
| Не курю        | 72,4             | 73,3   |
| Нет ответа     | 0,8              | 0,8    |

Полученные в ходе опроса данные показали, что курят с различной частотой 42,1 % респондентов мужского пола и 12,9 % респондентов женского пола (таблица 2.5.2).

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

|                | Пол     |         |
|----------------|---------|---------|
|                | Мужской | Женский |
| Курю ежедневно | 26,0    | 6,9     |
| Курю иногда    | 16,1    | 6,0     |
| Не курю        | 57,6    | 85,9    |
| Нет ответа     | 0,3     | 1,2     |

В течение года предпринимали попытки бросить курить 30,9 % курящих респондентов: 31,1 % в районах и 29,0 % в областном центре. Курящие респонденты женского пола значительно чаще курильщиков-мужчин предпринимали попытки бросить курить: их доли составили 37,1 % и 28,6 % соответственно (таблица 2.5.3).

*Таблица 2.5.3 – «Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)*

|            | Место проживания |        | Пол     |         |
|------------|------------------|--------|---------|---------|
|            | г. Гродно        | Районы | Мужской | Женский |
| Да         | 29,0             | 31,1   | 28,6    | 37,1    |
| Нет        | 71,0             | 68,1   | 70,4    | 62,7    |
| Нет ответа | -                | 0,8    | 1,0     | 0,2     |

В настоящее время имеют желание отказаться от табакокурения 31,5 % курящих респондентов: 25,2 % в областном центре и 31,9 % в районах. Следует отметить, что значительная доля курящих респондентов при ответе на данный вопрос отметила вариант ответа «Затрудняюсь ответить»: 21,5 % в г. Гродно и 13,7 % в районах. Курящие респонденты женского пола чаще курильщиков-мужчин отвечали, что имеют в настоящее время желание бросить курить: их доли составили 36,6 % и 29,3 % соответственно (таблица 2.5.4).

*Таблица 2.5.4 – «Есть ли у Вас в настоящее время желание бросить курить?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)*

|                      | Место проживания |        | Пол     |         |
|----------------------|------------------|--------|---------|---------|
|                      | г. Гродно        | Районы | Мужской | Женский |
| Да                   | 25,2             | 31,9   | 29,3    | 36,6    |
| Нет                  | 53,3             | 52,6   | 55,1    | 46,2    |
| Затрудняюсь ответить | 21,5             | 13,7   | 13,7    | 15,5    |
| Нет ответа           | -                | 1,8    | 1,6     | 1,7     |

Полученные данные об использовании вейпов или других электронных систем курения позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 2.5.2):

не использующие вейп или другие электронные системы курения (85,2 %);

использующие вейп или другие электронные системы курения (8,6 %), в том числе 5,3 % – используют иногда, 3,3 % – используют ежедневно;

не ответили на вопрос об использовании электронных систем курения 6,2 % респондентов.



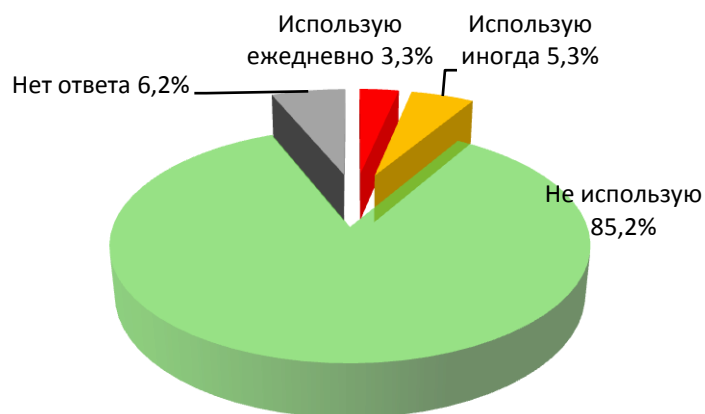


Рисунок 2.5.2. – «Используете ли Вы вейп или другие электронные системы курения?»  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно использования вейпов или других электронных систем курения в зависимости от места проживания и пола респондентов. Так, опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах указывали на использование вейпов или других электронных систем курения: используют ежедневно 11,7 % в областном центре и 2,7% в районах области, используют иногда – 9,4 % и 5,1 % соответственно; респонденты мужского пола чаще респондентов женского пола отмечали использование вейпов: используют ежедневно 4,1 % респондентов мужского пола и 2,6 % респондентов женского пола, используют иногда – 7,5 % и 3,6 % соответственно (таблица 2.5.5).

Таблица 2.5.5 – «Используете ли Вы вейпы или другие электронные системы курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

|                     | Место проживания |        | Пол     |         |
|---------------------|------------------|--------|---------|---------|
|                     | г. Гродно        | Районы | Мужской | Женский |
| Использую ежедневно | 11,7             | 2,7    | 4,1     | 2,6     |
| Использую иногда    | 9,4              | 5,1    | 7,5     | 3,6     |
| Не использую        | 78,9             | 85,6   | 80,5    | 89,0    |
| Нет ответа          | -                | 6,5    | 7,9     | 4,7     |

В течение последних 12 месяцев предпринимали попытки отказаться от использования вейпов 41,8 % респондентов, использующих электронные системы курения: их число составили 42,3% в районах и 38,3 % в областном центре; 42,3 % – использующих вейпы респондентов мужского пола и 40,9 % – женского пола (таблица 2.5.6).

Таблица 2.5.6 – «Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев отказаться от использования вейпов или других электронных систем курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

|            | Место проживания |        | Пол     |         |
|------------|------------------|--------|---------|---------|
|            | г. Гродно        | Районы | Мужской | Женский |
| Да         | 38,3             | 42,3   | 42,3    | 40,9    |
| Нет        | 61,7             | 53,1   | 54,9    | 53,4    |
| Нет ответа | -                | 4,6    | 2,9     | 5,6     |

В настоящее время имеют желание отказаться от использования вейпа и других электронных систем курения 36,3 % респондентов, использующих электронные системы курения (40,7 % в областном центре и 35,5 % в районах; 37,4 % использующих вейпы респондентов мужского пола и 34,5 % – использующих вейпы респондентов женского пола) (таблица 2.5.7).

*Таблица 2.5.7 – «Есть ли у Вас в настоящее время желание отказаться от использования вейпов или других электронных систем курения?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)*

|                      | Место проживания |        | Пол     |         |
|----------------------|------------------|--------|---------|---------|
|                      | г. Гродно        | Районы | Мужской | Женский |
| Да                   | 40,7             | 35,5   | 37,4    | 34,5    |
| Нет                  | 42,0             | 39,3   | 42,3    | 35,8    |
| Затрудняюсь ответить | 17,3             | 21,0   | 17,4    | 25,0    |
| Нет ответа           | -                | 4,2    | 2,9     | 4,7     |

Потребление респондентами алкогольных напитков в течение 2021 и 2025 гг. отражено в таблице 2.5.8. За исследуемый период наблюдается увеличение доли респондентов, не употребляющих алкогольные напитки: число не употребляющих пиво увеличилось на 4,1 % (с 43,6 % до 47,7 %), легкие вина – на 10,7 % (с 30,6 % до 41,3 %), крепкие алкогольные напитки – на 16,0 % (с 33,3 % до 49,3 %).

*Таблица 2.5.8 – «Как часто Вы употребляете...?», 2021 и 2025 гг. (в % к числу опрошенных)*

|                        | Пиво     |          | Легкие вина |          | Крепкие алкогольные напитки |          |
|------------------------|----------|----------|-------------|----------|-----------------------------|----------|
|                        | 2021 год | 2025 год | 2021 год    | 2025 год | 2021 год                    | 2025 год |
| Ежедневно              | 3,1      | 2,3      | 1,4         | 0,6      | 1,3                         | 0,5      |
| Несколько раз в неделю | 9,5      | 5,8      | 4,2         | 2,6      | 5,1                         | 2,4      |
| Несколько раз в месяц  | 20,0     | 17,5     | 16,4        | 22,7     | 16,9                        | 11,7     |
| Несколько раз в год    | 23,5     | 26,5     | 47,3        | 40,3     | 43,1                        | 34,1     |
| Не употребляю          | 43,6     | 47,7     | 30,6        | 41,3     | 33,3                        | 49,3     |
| Нет ответа             | 0,3      | 0,2      | 0,1         | 1,6      | 0,3                         | 2,1      |

Наблюдается некоторое различие в ответах респондентов об употреблении алкогольных напитков в зависимости от места проживания респондентов: доля респондентов, не употребляющих легкие вина, в областном центре составила 56,0 %, в районах области – 40,4 %, крепкие алкогольные напитки – 53,1 % и 49,0 % соответственно (таблица 2.5.9).

Таблица 2.5.9 – «Как часто Вы употребляете..?», по месту проживания (в % к числу опрошенных)

|                        | Пиво      |        | Легкие вина |        | Крепкие алкогольные напитки |        |
|------------------------|-----------|--------|-------------|--------|-----------------------------|--------|
|                        | Г. Гродно | Районы | Г. Гродно   | Районы | Г. Гродно                   | Районы |
| Ежедневно              | 1,6       | 2,3    | 1,0         | 0,6    | 0,3                         | 0,5    |
| Несколько раз в неделю | 6,0       | 5,8    | 2,3         | 2,6    | 7,6                         | 2,1    |
| Несколько раз в месяц  | 21,6      | 17,3   | 12,2        | 13,8   | 12,8                        | 11,6   |
| Несколько раз в год    | 21,6      | 26,8   | 27,3        | 41,1   | 25,5                        | 34,6   |
| Не употребляю          | 47,9      | 47,7   | 56,0        | 40,4   | 53,1                        | 49,0   |
| Нет ответа             | 1,3       | 0,1    | 1,0         | 1,6    | 0,8                         | 2,1    |

Респонденты мужского пола значительно чаще респондентов женского пола отмечали частое (ежедневно и несколько раз в неделю) употребление пива (14,7 % и 2,6 % соответственно), легких вин (4,6 % и 2,1 % соответственно) и крепких алкогольных напитков (5,3 % и 0,8 % соответственно). Существенно различаются в зависимости от пола доли не употребляющих алкогольные напитки: пиво не употребляет 56,4 % опрошенных женщин и 37,0 % опрошенных мужчин, крепкие алкогольные напитки – 63,9 % и 31,3 % соответственно, легкие вина – 29,8 % и 55,3 % соответственно (таблица 2.5.10).

Таблица 2.5.10 – «Как часто Вы употребляете..?», по полу (в % к числу опрошенных)

|                        | Пиво     |          | Легкие вина |          | Крепкие алкогольные напитки |          |
|------------------------|----------|----------|-------------|----------|-----------------------------|----------|
|                        | Муж. пол | Жен. пол | Муж. пол    | Жен. пол | Муж. пол                    | Жен. пол |
| Ежедневно              | 4,5      | 0,4      | 0,9         | 0,4      | 0,8                         | 0,2      |
| Несколько раз в неделю | 10,2     | 2,2      | 3,7         | 1,7      | 4,5                         | 0,6      |
| Несколько раз в месяц  | 22,5     | 13,5     | 14,2        | 13,2     | 18,9                        | 5,9      |
| Несколько раз в год    | 25,5     | 27,3     | 25,8        | 52,2     | 41,6                        | 28,0     |
| Не употребляю          | 37,0     | 56,4     | 55,3        | 29,8     | 31,3                        | 63,9     |
| Нет ответа             | 0,3      | 0,1      | 0,1         | 2,7      | 2,9                         | 1,4      |

97,2 % респондентов никогда не употребляли наркотические, токсические вещества, 0,8 % опрошенных утвердительно ответили на вопрос о знакомстве с наркотическими, токсическими веществами, 1,7 % испытали затруднение при ответе на данный вопрос, отметив вариант ответа «Затрудняюсь ответить», 0,2 % – не дали ответ на 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 30 минут и более уделяют 49,8 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 21,4 %.

Опрошенные в областном центре несколько чаще опрошенных в районах области отмечали, что ежедневно уделяют интенсивной ходьбе пешком 30 минут и более (53,5 % и 49,0 % соответственно). Не ходят в быстром темпе 9,6 % респондентов в областном центре и 14,3 % – в районах (таблица 2.6.1).

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов относительно интенсивной ходьбы пешком в зависимости от пола: опрошенные женщины несколько чаще опрошенных мужчин отвечали, что ежедневно ходят в быстром темпе 30 минут и более (52,1 % и 47,0 % соответственно) и 20-30 минут (23,7 % и 18,6 % соответственно). Существенно различаются доли респондентов, отметивших вариант ответа «Не хожу в быстром темпе»: его выбрали 20,0 % респондентов мужского пола и 9,2 % респондентов женского пола.

*Таблица 2.6.1 – «Сколько времени в день Вы обычно уделяете интенсивной ходьбе пешком (в быстром или среднем темпе)?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)*

|                         | Пол     |         | Место проживания |        |
|-------------------------|---------|---------|------------------|--------|
|                         | Мужской | Женский | г. Гродно        | Районы |
| До 20 минут             | 14,1    | 14,2    | 19,9             | 14,4   |
| 20-30 минут             | 18,6    | 23,7    | 16,9             | 21,7   |
| 30 минут и более        | 47,0    | 52,1    | 53,5             | 49,0   |
| Не хожу в быстром темпе | 20,0    | 9,2     | 9,6              | 14,3   |
| Нет ответа              | 0,4     | 0,8     | -                | 0,6    |

Реже участники анкетирования отмечали частую (5 раз в неделю и чаще) езду на велосипеде (11,0 %), пробежки (4,2 %), занятия физическими тренировками в тренажерном зале или дома (8,6 %) и игровыми видами спорта (2,9 %), посещение бассейна (2,1 %) (таблица 2.6.2).

Значительные доли респондентов отметили, что они никогда не посещают бассейн (71,8 %), не занимаются игровыми видами спорта (70,2 %), не совершают пробежки (67,0 %), не занимаются физическими тренировками (в тренажерном зале или дома) (53,4 %), не ездят на велосипеде (47,1 %).

Таблица – 2.6.2 – «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                                               | 11,0                  | 12,1              | 27,5              | 47,1    | 2,3        |
| Совершаете пробежки                                                | 4,2                   | 7,3               | 20,7              | 67,0    | 0,8        |
| Посещаете бассейн                                                  | 2,1                   | 5,0               | 20,9              | 71,8    | 0,3        |
| Занимаетесь физическими тренировками (в тренажерном зале или дома) | 8,6                   | 11,4              | 26,6              | 53,4    | 1,0        |
| Занимаетесь игровыми видами спорта                                 | 2,9                   | 4,8               | 21,5              | 70,2    | 0,7        |

Значительное число респондентов (42,3 %) отметило, 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 отметили 42,5 % опрошенных в районах и 38,8 % в областном центре. Респонденты мужского пола несколько чаще отмечали выполнение данного вида деятельности, чем респонденты женского пола (43,0 % и 41,7 % соответственно) (таблица 2.6.3).

Таблица 2.6.3 – «Требует ли Ваша работа высоко- или среднеинтенсивной деятельности, при которой значительно либо немного учащается дыхание и пульс, и которая длится непрерывно не менее 10 минут?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

|            | Пол     |         | Место проживания |        | Итого по области |
|------------|---------|---------|------------------|--------|------------------|
|            | Мужской | Женский | г. Гродно        | Районы |                  |
| Да         | 43,0    | 41,7    | 38,8             | 42,5   | 42,3             |
| Нет        | 57,0    | 58,2    | 60,4             | 57,5   | 57,7             |
| Нет ответа | -       | 0,1     | 0,8              | -      | -                |

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 проводят 8,6 % опрошенных, 7-8 часов – 18,9 %, 6-7 часов – 14,1 %.

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (54,6 %), стремление лучше выглядеть (33,6 %), а также улучшение качества жизни (25,2 %).

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается увеличение доли респондентов, которых к физической активности мотивирует укрепление здоровья (с 47,9 % до 54,6 %) и улучшение качества жизни (с 20,2 % до 25,2 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших вариант ответа «самовыражение, интерес, хобби» (с 30,8 % до 11,8 %). Следует отметить

также значительное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 26,3 % до 17,4 %) (рис. 2.6.1).

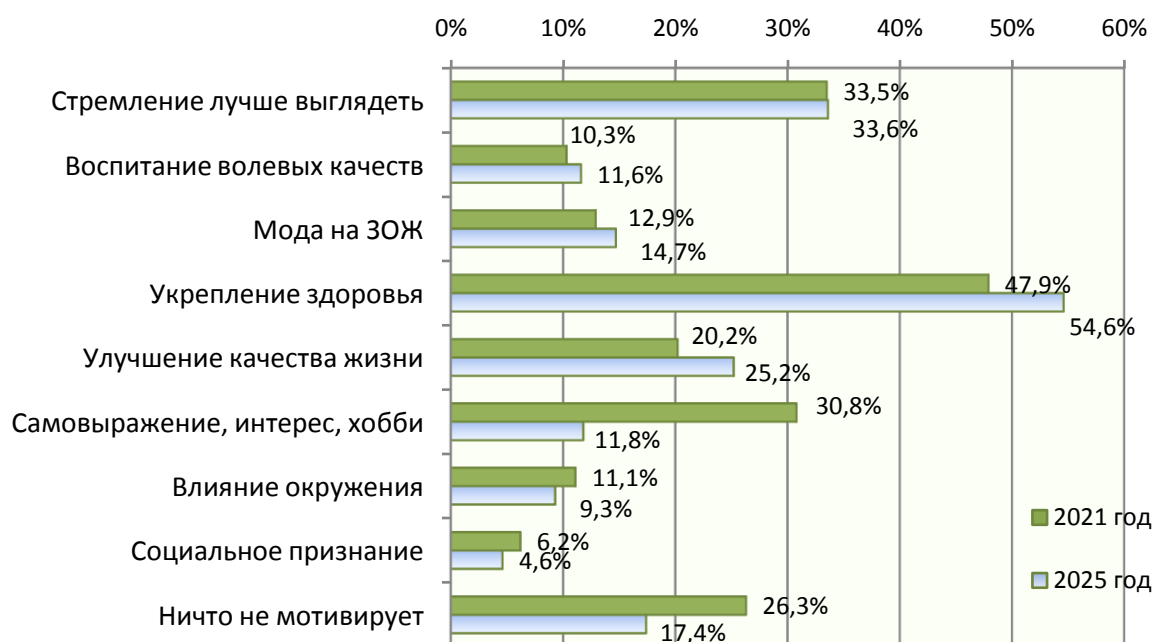


Рисунок 2.6.1 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», 2021 и 2025 гг.  
(в % к числу опрошенных)

Наблюдаются некоторые различия в ответах респондентов на вопрос «Что Вас мотивирует к физической активности?» в зависимости от места проживания и пола. Опрошенных в областном центре чаще опрошенных в районах к физической активности мотивирует стремление лучше выглядеть (52,1 % – в областном центре и 32,5 % – в районах), улучшение качества жизни (32,0 % и 24,8 % соответственно), самовыражение (интерес, хобби) (24,0 % и 11,1 % соответственно), воспитание волевых качеств (20,1 % и 11,1 % соответственно).

Респонденты женского пола значительно чаще респондентов мужского пола при ответе отмечали укрепление здоровья (60,3 % и 49,6 % соответственно), стремление лучше выглядеть (40,0 % и 27,1 % соответственно) и моду на здоровый образ жизни (17,2 % и 12,2 % соответственно).

Следует отметить, что опрошенные мужчины чаще выбирали вариант ответа «Ничто не мотивирует к физической активности», чем опрошенные женщины (23,4 % и 13,1 % соответственно); несколько различаются и доли респондентов, которых ничто не мотивирует, в областном центре и районах области (14,6 % и 17,6 % соответственно) (таблица 2.6.4).

Таблица 2.6.4 – «Что Вас мотивирует к физической активности?», по месту проживания, по полу (в % к числу опрошенных)

|                                   | Пол     |         | Место проживания |        |
|-----------------------------------|---------|---------|------------------|--------|
|                                   | Мужской | Женский | г. Гродно        | Районы |
| Стремление лучше выглядеть        | 27,1    | 40,0    | 52,1             | 32,5   |
| Воспитание волевых качеств        | 13,9    | 10,0    | 20,1             | 11,1   |
| Мода на здоровый образ жизни      | 12,2    | 17,2    | 6,8              | 15,2   |
| Укрепление здоровья               | 49,6    | 60,3    | 53,1             | 54,7   |
| Улучшение качества жизни          | 24,5    | 26,5    | 32,0             | 24,8   |
| Самовыражение, интерес, хобби     | 13,5    | 10,8    | 24,0             | 11,1   |
| Влияние окружения (семьи, друзей) | 9,9     | 9,1     | 9,9              | 9,3    |
| Социальное признание, авторитет   | 5,2     | 4,3     | 9,1              | 4,4    |
| Ничто не мотивирует               | 23,4    | 13,1    | 14,6             | 17,6   |

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 2.6.2. Наиболее значимые из них: нехватка свободного времени (отметили 48,7 % опрошенных), утомленность работой (34,8 %) и собственная лень (28,0 %), обязанности по домашнему хозяйству (27,9 %). Участники анкетирования указали также на причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов: недостаточное количество спортивных объектов (12,9 %), режим работы спортивных объектов (3,7 %), высокие цены, отсутствие скидок (4,7 %).

За исследуемый период (2021 -2025 гг.) наблюдается уменьшение числа респондентов, которые считают, что быть физически более активными им мешают обязанности по домашнему хозяйству (с 45,4 % до 27,9 %), утомленность работой (с 40,2 % до 34,8 %), отсутствие интереса, мотивации (с 19,5 % до 12,8 %). Также реже опрошенные стали относить к данным факторам недостаточное количество спортивных объектов (17,7 % в 2021 году и 12,9 % в 2025 году), высокие цены, отсутствие скидок (9,8 % и 4,7 % соответственно), режим работы спортивных объектов (6,3 % и 3,7 %).

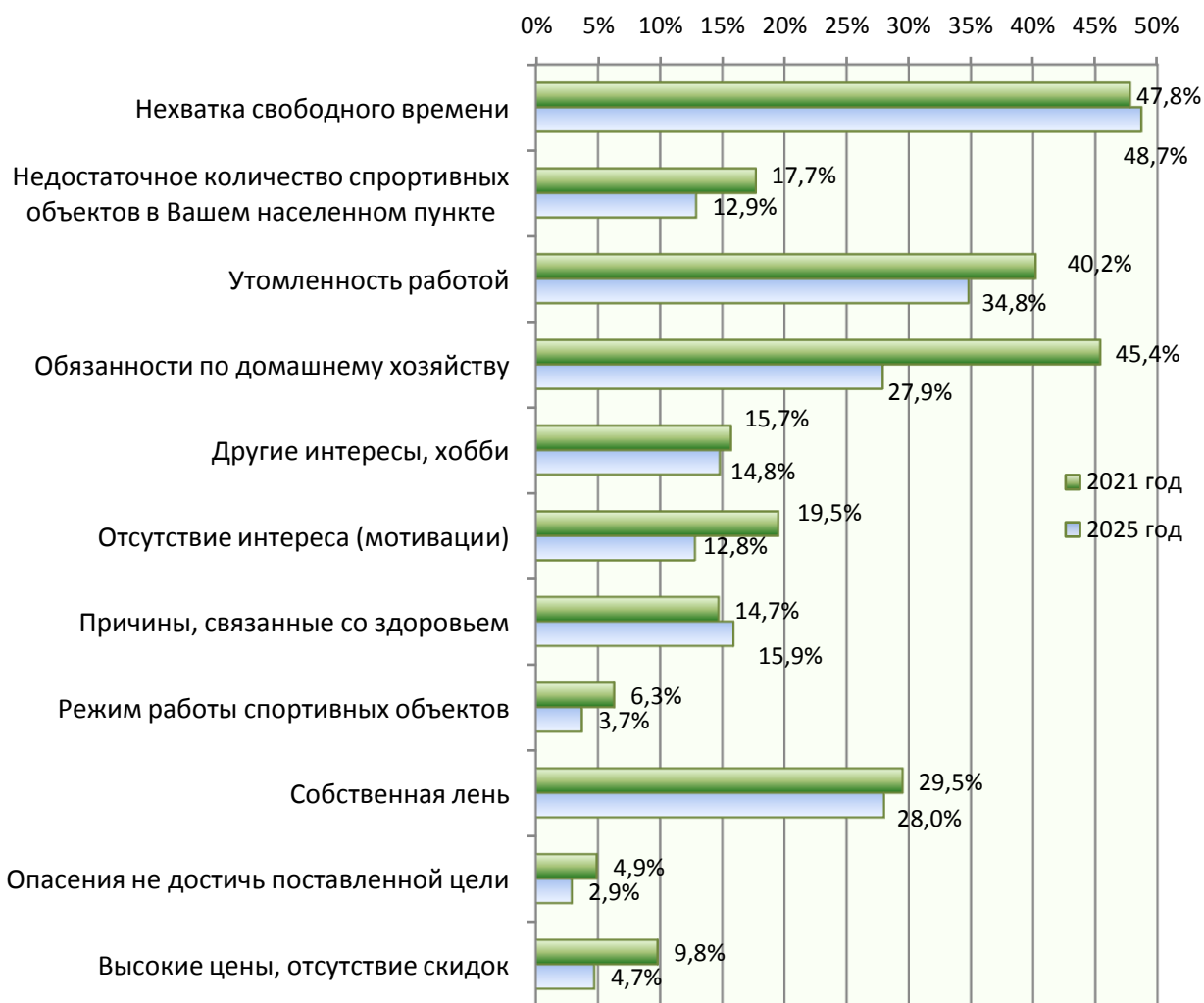


Рисунок 2.6.2 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть физически более активным(ой)?» (в % к числу опрошенных)

Исходя из полученных данных, можно говорить о различиях в ответах респондентов относительно факторов, мешающих быть физически более активными, в зависимости от пола и места проживания респондентов (таблица 2.6.3).

Опрошенные в областном центре чаще опрошенных в районах относили к факторам, мешающим быть физически более активными, нехватку свободного времени (52,3 % – в областном центре и 48,5 % – в районах); опрошенные в районах чаще респондентов в областном центре отмечали обязанности по домашнему хозяйству (28,3 % – в районах и 19,8 % – в областном центре) и недостаточное количество спортивных объектов (13,5 % и 2,6 % соответственно).

Респонденты женского пола чаще респондентов мужского пола относили к данным факторам нехватку свободного времени (55,3 % и 42,5 % соответственно), обязанности по домашнему хозяйству (35,0 % и 20,1 % соответственно), утомленность работой (37,7 % и 32,5 % соответственно), собственную лень (30,9 % и 25,4 % соответственно).



Таблица 2.6.5 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть физически более активным(ой)?» по полу, по месту проживания (в % к числу опрошенных)

|                                                                        | Пол     |         | Место проживания |        |
|------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------|--------|
|                                                                        | Мужской | Женский | г. Гродно        | Районы |
| Нехватка свободного времени                                            | 42,5    | 55,3    | 52,3             | 48,5   |
| Недостаточное количество спортивных объектов в Вашем населенном пункте | 12,1    | 14,0    | 2,6              | 13,5   |
| Утомленность работой                                                   | 32,5    | 37,7    | 36,5             | 34,7   |
| Обязанности по домашнему хозяйству                                     | 20,1    | 35,0    | 19,8             | 28,3   |
| Другие интересы, хобби                                                 | 15,5    | 14,6    | 18,0             | 14,6   |
| Отсутствие интереса (мотивации)                                        | 12,1    | 13,8    | 7,8              | 13,1   |
| Причины, связанные со здоровьем                                        | 14,2    | 17,8    | 11,2             | 16,2   |
| Режим работы спортивных объектов                                       | 4,1     | 3,5     | 3,1              | 3,8    |
| Собственная лень                                                       | 25,4    | 30,9    | 27,6             | 28,0   |
| Опасения не достичь поставленной цели                                  | 3,6     | 2,5     | 2,6              | 3,0    |
| Высокие цены, отсутствие скидок                                        | 4,8     | 4,8     | 4,9              | 4,7    |

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты достаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 46,5 % (из них «хорошим» – 27,2 %, «скорее хорошим» – 19,3 %). Вариант «удовлетворительное» выбрали 40,6 % опрошенных.

За исследуемый период (2021-2025 гг.) наблюдается положительная динамика в части самооценки состояния собственного здоровья: число респондентов, считающих свое здоровье хорошим и скорее хорошим, выросло с 38,5 % до 46,5 %.

На состояние здоровья участников опроса наибольшее негативное влияние оказывают экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %).

Наблюдается уменьшение доли респондентов, отметивших материальное положение (с 35,0 % в 2021 году до 25,1 %), наследственность (с 31,1 % до 24,6 %) и качество питания (с 29,7 % до 24,9 %).

Для 72,7 % опрошенных здоровье является важнейшей ценностью в жизни. Наблюдается снижение позиции здоровья как жизненной ценности респондентов: с 77,2 % в 2021 году до 72,7 % в 2025 году.

На состояние здоровья респондентов наибольшее негативное влияние оказывают экологические условия (34,5 %), собственный образ жизни (31,5 %) и качество медицинской помощи (30,7 %). За исследуемый период (2021-2025 гг.) уменьшилась доля респондентов, отметивших негативное влияние собственного образа жизни (с 34,4 % до 31,5 %), материального положения (с 35,0 % до 25,1 %), наследственности (с 31,1 % до 24,6 %) и качества питания (с 29,7 % до 24,9 %).

При первых симптомах заболевания обращаются к врачу 58,0 % респондентов. За 2021-2025 гг. уменьшилось число респондентов, занимающихся самолечением: лечились самостоятельно с помощью лекарственных средств 43,5 % опрошенных в 2021 году и 36,2 % в 2025 году, с помощью средств народной медицины – 18,8 % и 12,0 % соответственно, с помощью интернет-форумов и специализированных сайтов – 14,3 % и 8,6 % соответственно.

В течение года 19,5 % опрошенных успешно осуществили свою попытку сократить потребление сахара, 14,3 % – соли, 16,0 % – жиров. Увеличили свою физическую активность 19,3 % опрошенных, снизили массу тела 15,7 % респондентов.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (47,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (46,6 %) и соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (44,3%).

Наблюдается положительная динамика в части увеличения числа респондентов, отслеживающих маркировку, сроки годности употребляемых продуктов (с 41,5 % в 2021 году до 46,6 % в 2025 году) и употребляющих достаточное количество воды (с 29,9 % до 39,6 % соответственно), в то же

время наблюдается уменьшение числа респондентов, принимающих пищу не менее 3-х раз в день (с 56,2 % до 47,6 %). Значительная часть участников опроса (16,8 %) отметили, что питаются как придется, при этом данный показатель в 2021 году составлял 17,3 %.

Согласно полученным результатам, имеет место недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей: в ежедневном рационе фрукты присутствуют у 20,6 % опрошенных, овощи – у 33,1 %. Прослеживается отрицательная динамика в части ежедневного употребления фруктов и овощей: в 2021 году данный показатель составлял 27,3 %, в 2025 году – 35,2 %.

Доля некурящих респондентов составила 73,2 %, курит с различной частотой 26,0 %, в том числе 10,5 % – курят иногда, 15,5 % – курят ежедневно; не ответили на вопрос о курении 0,8 % респондентов. За исследуемый период наблюдаются некоторые изменения: уменьшилось на 7,5 % число ежедневно курящих респондентов и на 0,2 % число курящих иногда. Соответственно наблюдается положительная динамика в части увеличения доли некурящих респондентов: их число выросло с 66,0 % в 2021 году до 73,2 % в 2025 году.

Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни является интенсивная ходьба пешком: ежедневно ходьбе в быстром или среднем темпе 30 минут и более уделяют 49,8 % опрошенных, 20-30 минут уделяют 21,4 %.

К физической активности респондентов чаще всего мотивирует желание укрепить собственное здоровье (54,6 %), стремление лучше выглядеть (33,6 %), а также улучшение качества жизни (25,2 %).

За исследуемый период (2021–2025 гг.) наблюдается увеличение доли респондентов, которых к физической активности мотивирует укрепление здоровья (с 47,9 % до 54,6 %) и улучшение качества жизни (с 20,2 % до 25,2 %) и уменьшение доли респондентов, отметивших вариант ответа «самовыражение, интерес, хобби» (с 30,8 % до 11,8 %). Следует отметить также значительное уменьшение числа респондентов, которых ничто не мотивирует к физической активности (с 26,3 % до 17,4 %).