



**ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
ПО ИЗУЧЕНИЮ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА
среди взрослого населения
(в рамках реализации проекта «Дитва – здоровый агрогородок»)**

Актуальность исследования

Образ жизни человека и его отношение к своему здоровью выступает одним из фундаментальных оснований профилактики заболеваний. Наиболее эффективный путь снижения неинфекционной заболеваемости и смертности – минимизация управляемых факторов риска (курение, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, снижение физической активности, низкая стрессоустойчивость).

Социологическое исследование позволит получить информацию о наличии и структуре поведенческих факторов риска взрослого населения агрогородка Дитва, разработать стратегии и методы работы по формированию здорового образа жизни и альтернативных форм поведения.

Объект и предмет исследования

Объект исследования – взрослое население агрогородка Дитва от 18 до 69 лет.

Предмет исследования – поведенческие факторы риска.

Цель и задачи исследования

Цель исследования – изучение распространенности ведущих поведенческих факторов риска для здоровья и их динамики в ходе реализации профилактического проекта «Дитва – здоровый агрогородок».

Основные задачи исследования:

1. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Изучение основных направлений самосохранительной активности, форм поведения в отношении здоровья (пищевое поведение, физическая активность, психогигиена и др.).
3. Изучение мотивационных факторов сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.
4. Изучение уровня распространенности табакокурения, употребления алкоголя и их динамики.

5. Изучение динамики самооценок здоровья населения и поведенческих факторов риска.

Методика исследования

Метод исследования – сбор данных методом анкетирования.

Инструментарий исследования – анкета содержит 22 вопроса (из них 3 относятся к паспортной части) (Приложение 1).

Выборка

При проведении опроса предлагается выборка объемом **230 чел.** (102 женщины, 128 мужчин). Квотирование населения в соответствии с полом и возрастом составлено на основе «Профиля здоровья агрогородка Дитва».

Психолог



Т.И.Каральчук

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИДСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»**

ОТЧЕТ

**О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА**

(в рамках реализации проекта «Дитва – здоровый агрогородок»)

Проведение опроса:

10.02.2020 – 06.03.2020

Анализ информации и подготовка

итоговых документов:

09.03.2020 – 10.04.2020

Ответственный: психолог отдела общественного
здоровья Лидского зонального ЦГЭ

Каральчук Т.И.

2020

ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Самооценка состояния здоровья. Отношение к здоровью. Основные направления самосохранительной активности.

В социологических исследованиях состояние здоровья рассматривается, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. 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 – своих возможностей и качеств.

Взрослое население агрогородка Дитва в большинстве оценивает свое здоровье как удовлетворительное (60,9%). Доля тех, кто оценил свое здоровье как «хорошее» составила 6,1%. «Скорее хорошее» – ответили 7,8% опрошенных, «скорее плохое» – 6,5%, «плохое» – 1,3%. Затруднились ответить на поставленный вопрос 17,4%. (рис. 1).

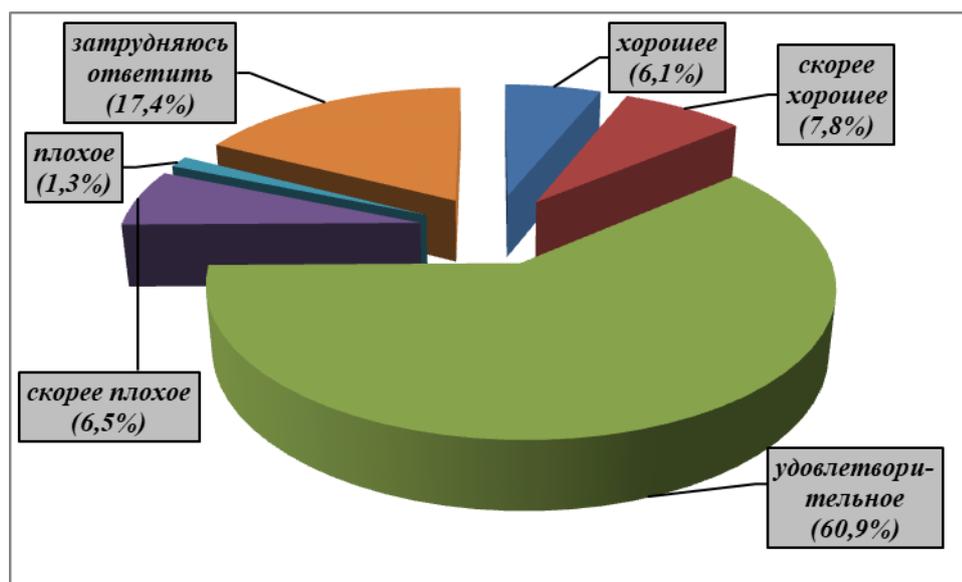


Рисунок 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных)

Существенных различий в оценке состояния своего здоровья в зависимости от пола респондентов не наблюдается (рис. 2).

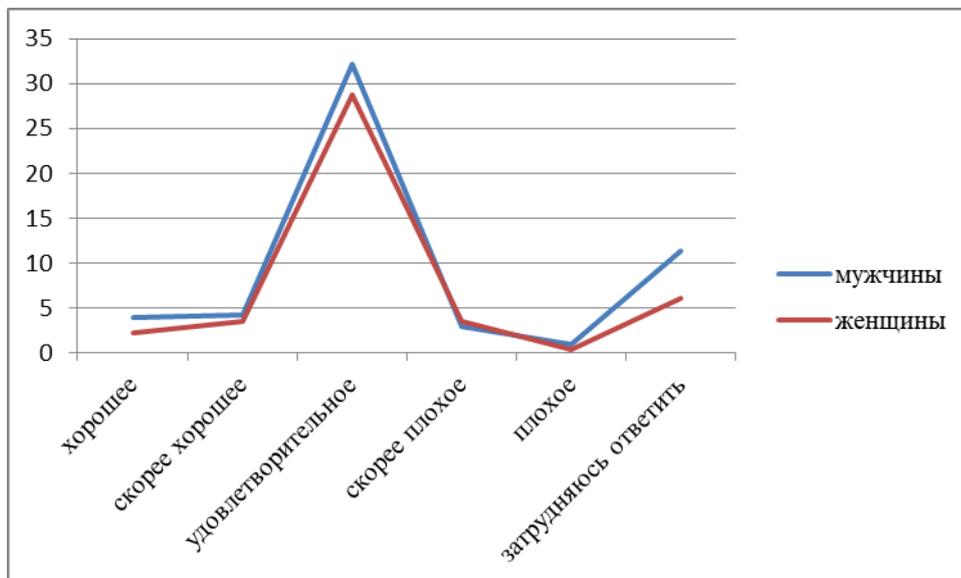


Рисунок 2 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»
(в % к числу опрошенных, по полу)

По мнению респондентов, негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (40,4%) и материальное положение (39,1%). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни (20,9%), качество питания (23,0%), наследственность (9,6%) (рис. 3).

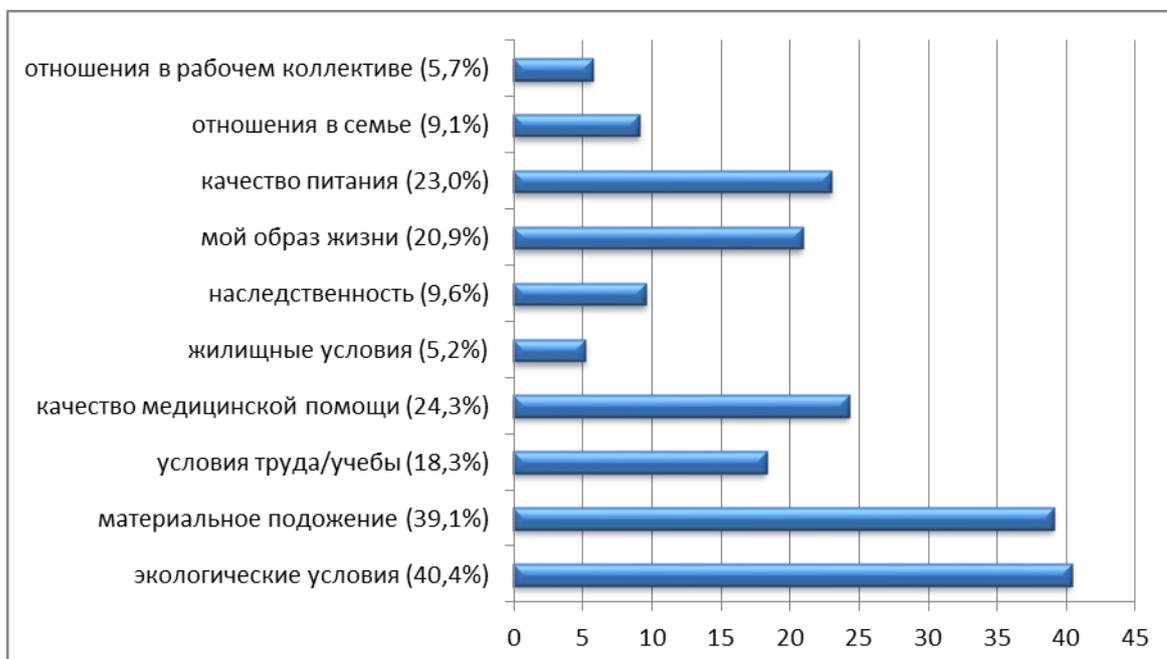


Рисунок 3 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?» (в % к числу опрошенных)

В изучении самосохранительной активности важным является то, какое место здоровье занимает в расстановке жизненных приоритетов респондентов.

80% опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью в жизни. В системе жизненных ценностей респондентов значительную роль, наряду со здоровьем, играет семья (52,6%), душевный покой, комфорт (31,7%) и материальные блага (30,4%) (рис 4., таблица 1).

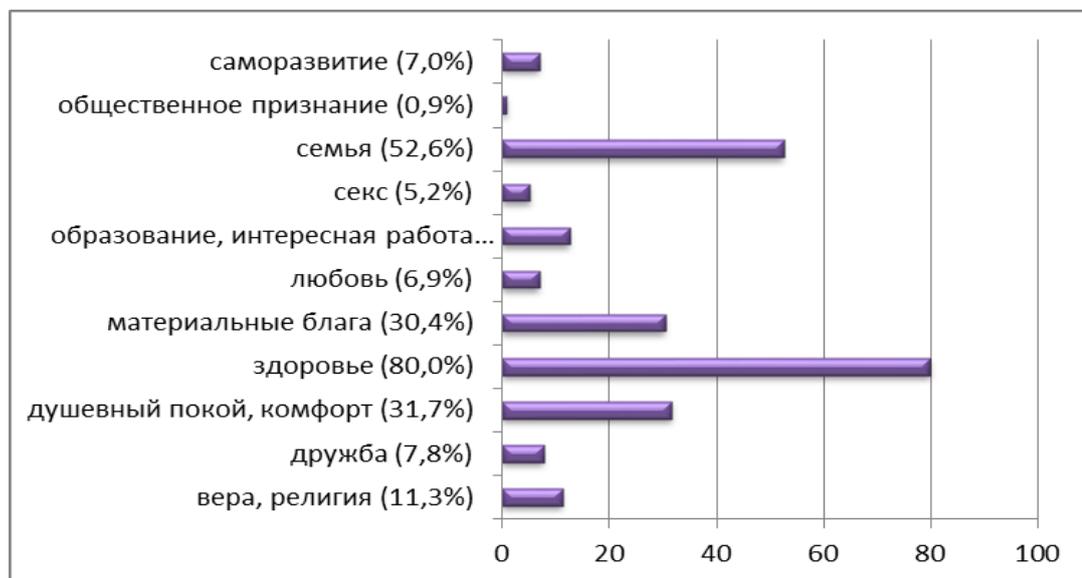


Рисунок 4 – «Что для Вас в жизни является главным?»
(в % к числу опрошенных)

Таблица 1 – «Что для Вас в жизни является главным? (выберите не более 4 вариантов ответов)»

	% от общего числа опрошенных	Мужчины	Женщины
Вера, религия	11,3	6,3	17,6
Дружба	7,8	7,8	7,8
Душевный покой, комфорт	31,7	24,2	41,2
Здоровье	80,0	64,9	99,0
Материальные блага	30,4	30,5	30,4
Любовь	6,9	3,9	10,8
Образование, интересная работа	12,6	14,8	9,8
Секс	5,2	7,8	2,0
Семья	52,6	40,6	67,6
Общественное признание	0,9	1,6	-
Саморазвитие	7,0	7,8	5,8

При появлении первых симптомов заболевания 50,9% опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью, в их число вошли 47,7% респондентов мужского пола и 54,9% – женского пола.

Женщины при первых симптомах заболевания чаще мужчин прибегают к самолечению как с помощью лекарственных средств, так и средств народной медицины (таблица 2).

Таблица 2 – «Что Вы делаете при появлении первых симптомов заболевания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)»

	% от общего числа опрошенных	Мужчины	Женщины
Обращаюсь к врачу	50,9	47,7	54,9
Лечусь самостоятельно с помощью	49,1	39,1	61,8
Лечусь самостоятельно с помощью средств народной медицины	24,8	16,4	35,3
Прибегаю к помощи интернет-форумов, специализированных сайтов и т.д.	9,1	7,0	11,8

По результатам социологического опроса, можно сделать вывод о том, что респонденты проявляют невысокую активность, чтобы похудеть и ограничить потребление в пищу соли, сахара, жиров (таблица 3).

Таблица 3 – «В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез: (дайте ответ по каждой строке)» (в % к числу опрошенных)

	Да, пытался и мне это удалось	Да, пытался, но мне это не удалось	Нет, не пытался
Похудеть	11,3	12,6	76,1
<i>Мужчины</i>	7,8	8,6	83,6
<i>Женщины</i>	15,7	17,6	66,7
Пополнить	0,9	0,9	98,2
<i>Мужчины</i>	0,8	0,8	98,4
<i>Женщины</i>	1,0	1,0	98,0
Меньше употреблять в пищу жиров	17,0	15,6	67,4
<i>Мужчины</i>	14,1	15,6	70,3
<i>Женщины</i>	20,6	15,7	63,7
Меньше употреблять в пищу соли, сахара	11,7	13,0	75,2
<i>Мужчины</i>	7,8	7,8	84,4
<i>Женщины</i>	16,7	19,6	63,7

Увеличить свою физическую активность	19,1	8,7	72,2
<i>Мужчины</i>	16,4	6,3	77,3
<i>Женщины</i>	22,5	11,8	65,7

2. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Соблюдение правил и принципов рационального питания является одним из наиболее важных принципов здорового образа жизни. Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (63,5%), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (38,7%), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (33,5%) (таблица 4).

Таблица 4 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

	% от общего числа опрошенных	Мужчины	Женщины
Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания	33,5	25,8	43,1
Использую йодированную соль	15,7	9,4	23,5
Выпиваю достаточное количество воды (1,5-2 литра в сутки)	21,3	19,5	23,5
Принимаю пищу не менее 3-х раз в день	63,5	54,7	74,5
Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом	4,3	2,9	5,5
Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов	38,7	37,5	40,2
Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)	19,1	16,4	22,5
Стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным	20,4	14,1	28,4
Питаюсь как придется	9,1	9,4	8,8

Стоит отметить, что к соблюдению большинства принципов рационального питания женщины подходят более сознательно, чем мужчины (рис.5).

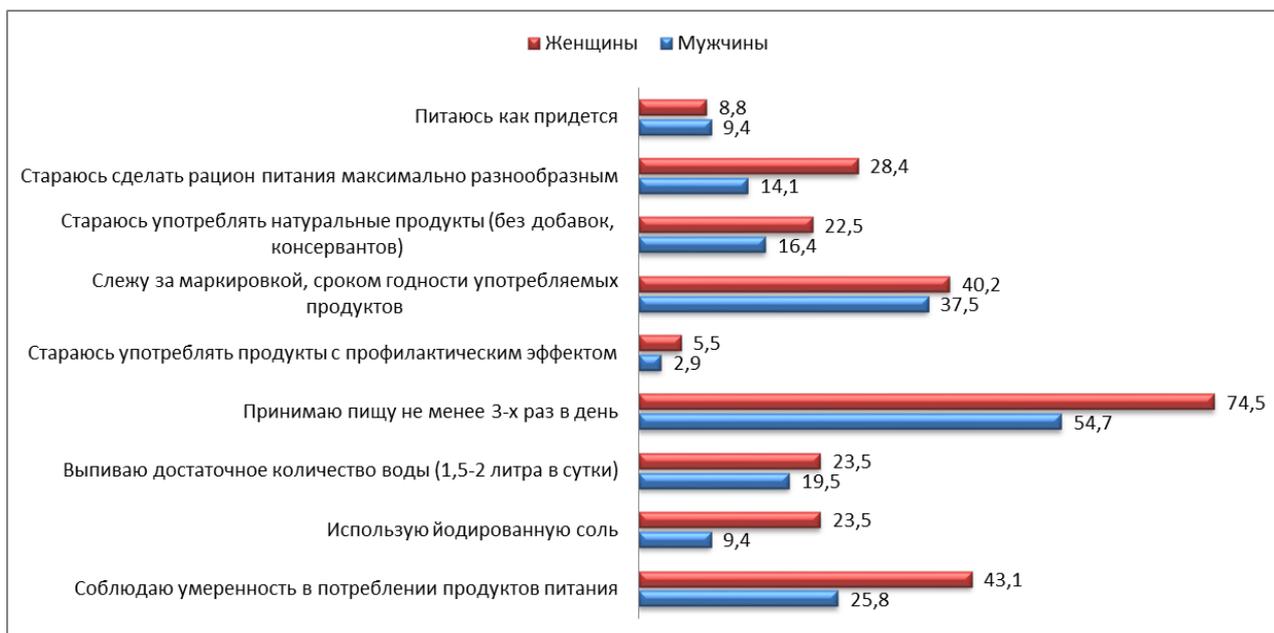


Рисунок 5 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов) (в % к числу опрошенных)»

Продукты, присутствующие с различной частотой в рационе питания участников опроса, представлены в таблице 5. Анализ ответов респондентов относительно частоты употребления некоторых продуктов питания дает право сделать выводы, что питание участников опроса не всегда правильное и полезное.

Таблица 5 – «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)» (в % к числу опрошенных)»

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Никогда
Овощи (свежие либо приготовленные)	60,9	30,0	9,1	-	-
<i>Мужчины</i>	53,9	32,8	13,3	-	-
<i>Женщины</i>	69,6	26,5	3,9	-	-
Фрукты, ягоды	27,4	47,8	23,5	1,3	-
<i>Мужчины</i>	19,5	45,3	33,6	1,6	-
<i>Женщины</i>	37,3	51,0	10,8	1,0	-
Рыбу, морепродукты	8,7	35,2	50,4	3,9	1,7
<i>Мужчины</i>	9,4	32,8	52,3	3,9	1,6
<i>Женщины</i>	7,8	38,2	48,0	3,9	2,0
Мясо	51,7	39,1	8,3	-	0,9
<i>Мужчины</i>	55,5	34,4	9,4	-	0,8
<i>Женщины</i>	47,1	45,1	6,9	-	1,0
Кисломолочные продукты	34,3	38,7	23,0	2,6	1,3
<i>Мужчины</i>	30,5	32,8	33,6	2,3	0,8
<i>Женщины</i>	39,2	46,1	9,8	2,9	2,0
Сладости, мучные изделия	43,5	40,9	11,7	1,7	2,2
<i>Мужчины</i>	48,4	38,3	10,2	1,6	1,6

Женщины	37,3	44,1	13,7	2,0	2,9
Консервы, колбасы, копчености, соления	25,2	42,6	29,1	1,7	1,3
Мужчины	29,7	39,8	28,9	1,6	-
Женщины	19,6	46,1	29,4	2,0	2,9

Анализ ответов участников анкетирования позволил сделать вывод о большом употреблении респондентами соли и соленых соусов: 25,2 % опрошенных всегда досаливают пищу перед употреблением, 21,7% – добавляют соль часто. Существенных различий в ответах относительно добавления соли в пищу в зависимости от пола респондентов не выявлено: досаливают пищу практически равные части опрошенных мужчин и женщин. Но все же женская половина населения и в этом вопросе более склонна к здоровому питанию, с меньшим содержанием соли (рис. 6).

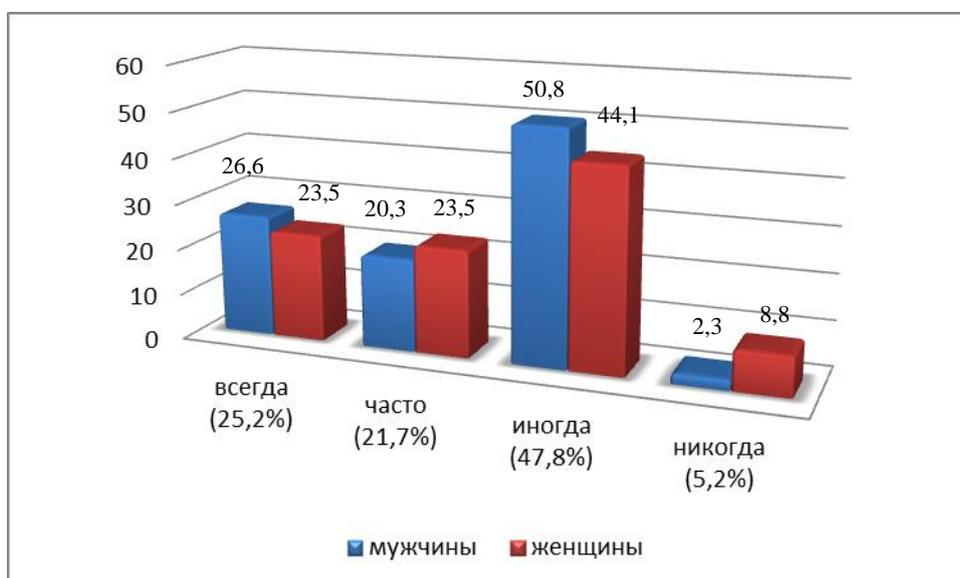


Рисунок 6 – «Как часто Вы добавляете соль или соленые соусы в пищу перед ее употреблением или непосредственно во время еды?» (в % к числу опрошенных)

3. Физическая активность

Для оценки физической активности респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они совершают определенные действия, связанные с регулярными и продолжительными физическими нагрузками (таблица 6). Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 20 минут в день.

Таблица 6 – «Сколько раз в неделю Вы обычно...?» (дайте ответ по каждой строке)» (в % к общему числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
Совершаете прогулки в быстром темпе не менее 20 минут	35,2	40,9	13,0	10,9
<i>Мужчины</i>	32,8	37,5	15,6	14,1
<i>Женщины</i>	38,2	45,1	9,8	6,9
Ездите на велосипеде	9,6	10,0	17,4	63,0
<i>Мужчины</i>	10,2	7,0	21,9	55,5
<i>Женщины</i>	8,8	6,9	11,8	72,5
Делаете утреннюю зарядку	3,9	10,9	11,3	73,9
<i>Мужчины</i>	3,1	9,4	7,8	80,0
<i>Женщины</i>	4,9	12,7	15,7	66,7
Совершаете пробежки	0,4	3,5	8,3	87,8
<i>Мужчины</i>	0,8	3,9	9,4	85,9
<i>Женщины</i>	-	2,9	6,9	90,2
Посещаете бассейн	-	7,4	15,7	77,0
<i>Мужчины</i>	-	6,3	14,1	79,7
<i>Женщины</i>	-	8,8	17,6	73,5
Посещаете тренажерный зал, фитнес	0,4	9,1	7,8	82,6
<i>Мужчины</i>	0,8	7,0	7,8	84,4
<i>Женщины</i>	-	11,8	7,8	80,4
Занимаетесь игровыми видами спорта	-	4,8	6,5	88,7
<i>Мужчины</i>	-	3,9	9,4	86,7
<i>Женщины</i>	-	5,9	2,9	91,2

Большинство опрошенных уделяют ходьбе пешком или езде на велосипеде, чтобы добраться до другого места и вернуться обратно около 30 минут (рис. 7).

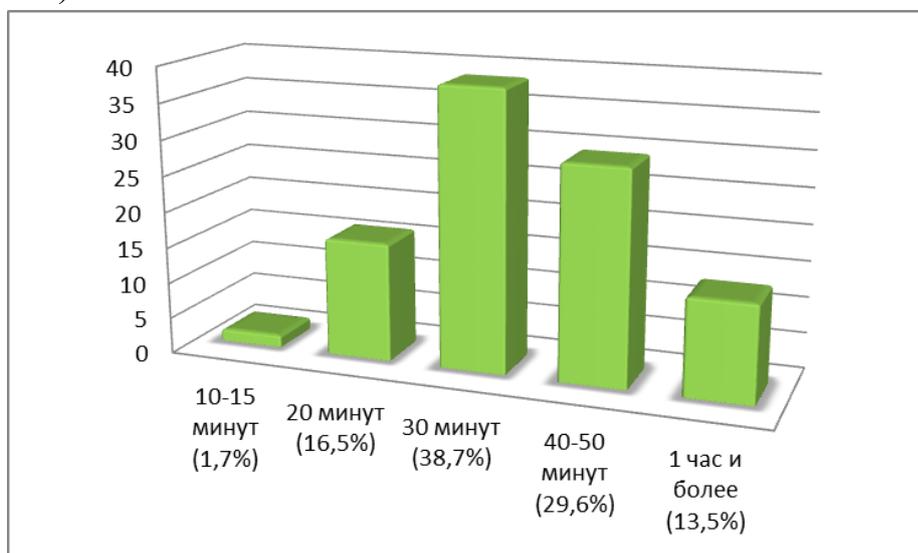


Рисунок 7 – «Сколько времени в день Вы обычно уделяете ходьбе пешком или езде на велосипеде, чтобы добраться до другого места и вернуться обратно)» (в % к числу опрошенных)

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 8. Наиболее частые: нехватка свободного времени (44,3%), утомленность работой (21,3%), обязанности по домашнему хозяйству (17,4%), собственная лень (16,1%).

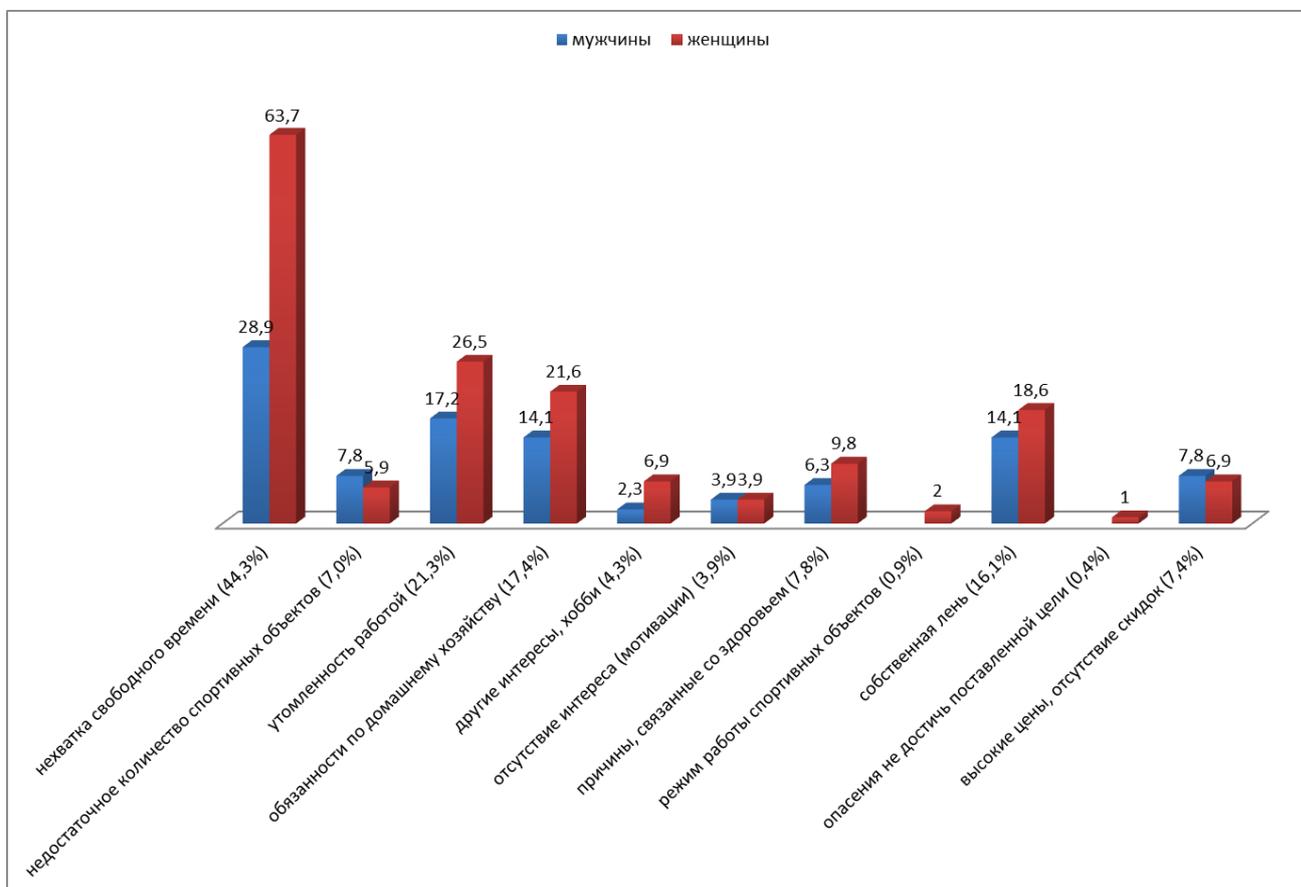


Рисунок 8 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)»
(в % к числу опрошенных)

4. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 9): некурящие (78,2%), в том числе: 39,1% – никогда не пробовали курить, 6,1% – курили, но бросили, 33,0% – пробовали курить несколько раз, но не понравилось; курящие (21,8%), в том числе: 8,7% – курят иногда, 8,7% – курят до 10 сигарет в день, 3,9% – курят до 20 сигарет в день, 0,4% – курят более 20 сигарет в день.

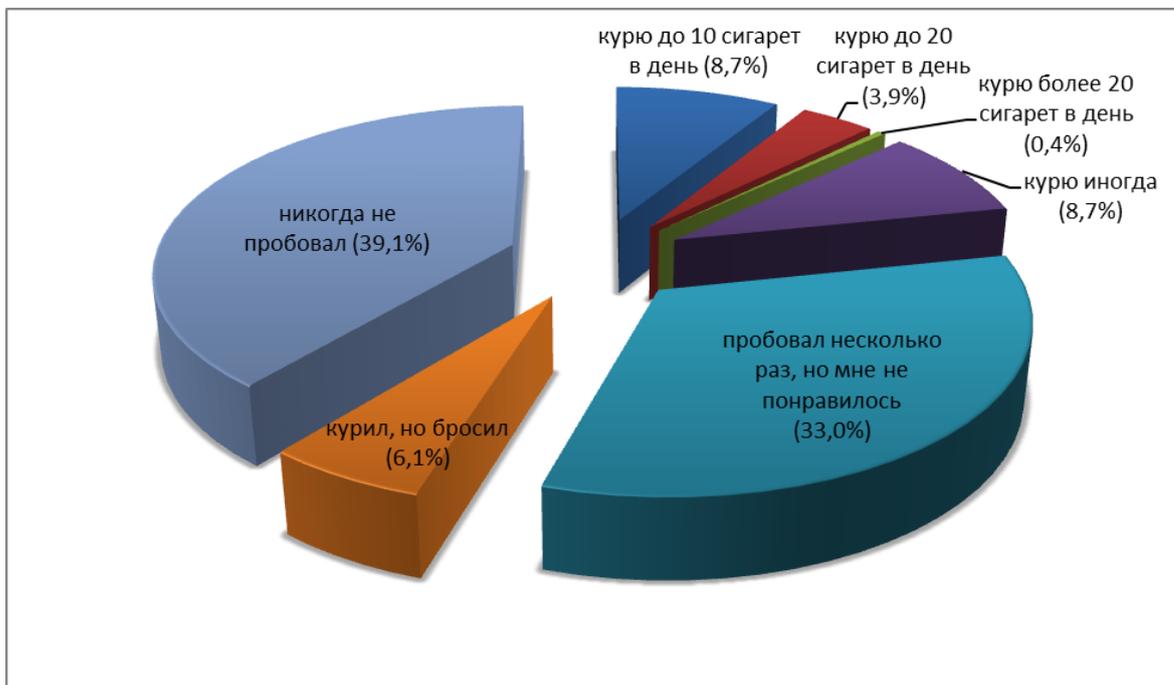


Рисунок 9 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

Доля курящих среди мужчин выше, чем среди женщин (рис. 10).

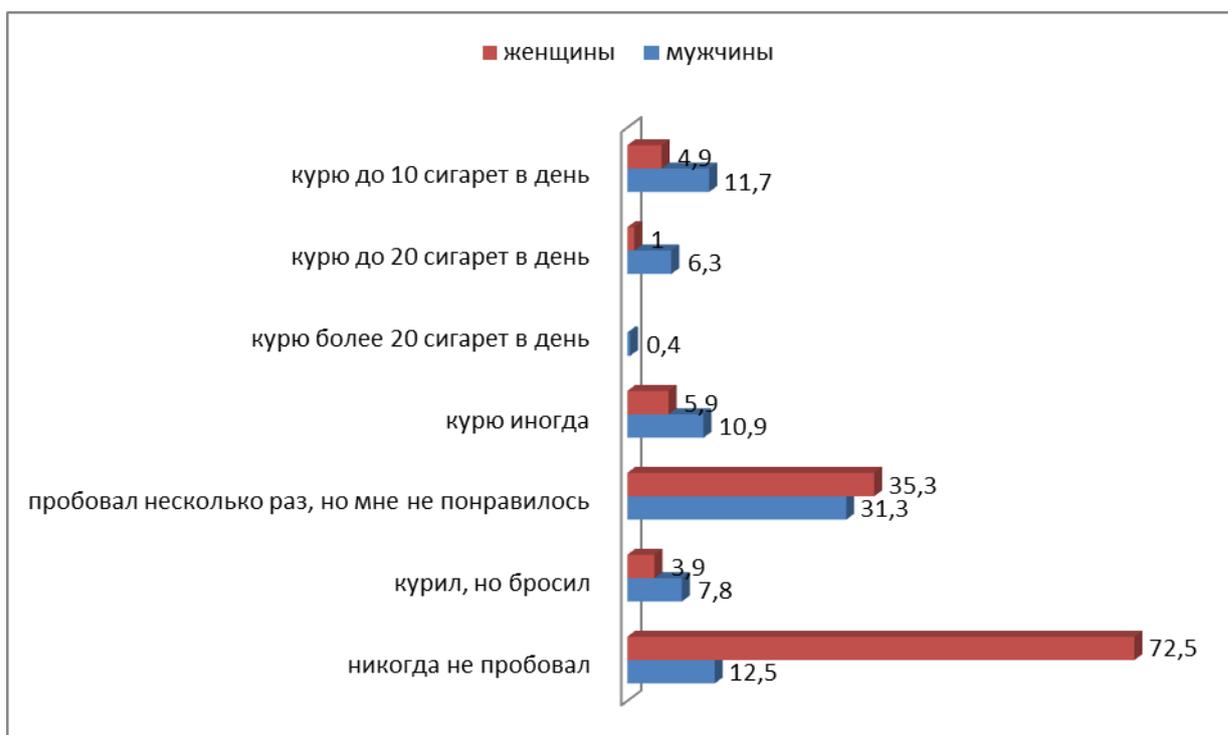


Рисунок 10 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

20% курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 24% опрошенных курильщиков.

Данные об употреблении алкоголя респондентами представлены в таблице 7.

Таблица 7 – «Как часто Вы употребляете ...? (дайте ответ по каждой строке) (в % к общему числу опрошенных)

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
Пиво	-	1,3	15,7	44,3	38,7
<i>Мужчины</i>	-	2,3	21,1	46,1	30,5
<i>Женщины</i>	-	-	8,8	42,2	49,0
Легкие вина	-	0,4	15,7	31,3	52,6
<i>Мужчины</i>	-	-	9,4	25,0	65,6
<i>Женщины</i>	-	1,0	23,5	39,2	36,3
Крепкие алкогольные напитки	-	0,4	13,0	46,1	40,4
<i>Мужчины</i>	-	0,8	21,9	59,4	18,0
<i>Женщины</i>	-	-	2,0	29,4	68,6

98,3% от общего числа респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества. Долю тех, кто пробовал наркотические, токсические вещества составили 0,4% опрошенных (рис. 11).

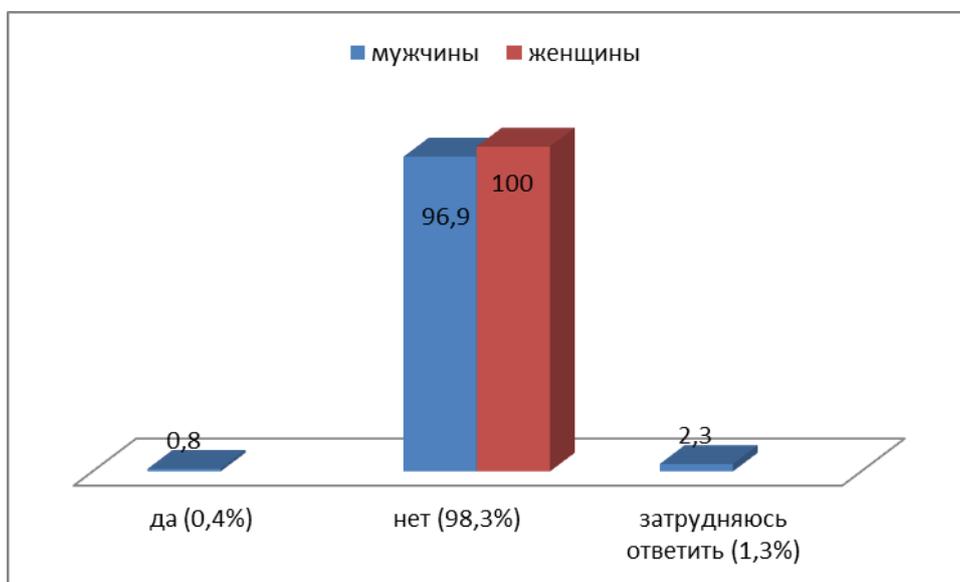


Рисунок 11 – «Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?» (в % к числу опрошенных)

5. Стресс, способы противостояния стрессу

42,6% участников анкетирования часто испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности, 53,5% – испытывают такие чувства иногда, и только 3,9% опрошенных отметили, что никогда не испытывают напряженность и стресс (рис. 12).

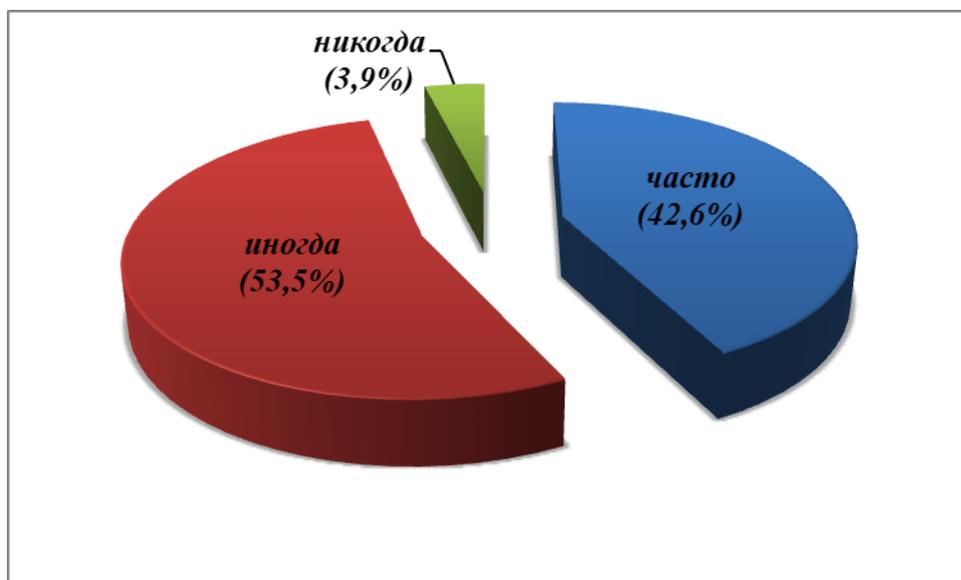


Рисунок 12 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?»
(в % к числу опрошенных)

Распределение ответов на этот же вопрос с учетом пола респондентов представлено на рисунке 13.

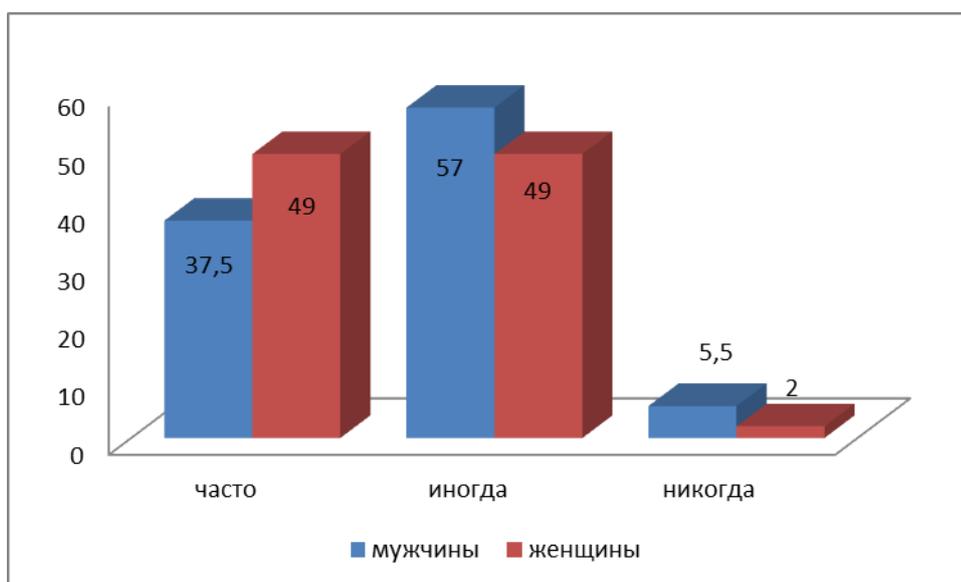


Рисунок 13 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?»
(в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: прогулки на свежем воздухе (39,6%), физический труд, сон (37,8%), физический труд, работа на даче (29,1%) (рис.14).



Рисунок 14 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают: (выберите все подходящие варианты)»
(в % к числу опрошенных)

Распределение ответов респондентов на вопрос «Снять стресс, напряжение Вам помогают:…» в зависимости от пола представлено в таблице 8.

Таблица 8 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают: …» (в % к числу опрошенных)

	Мужчины	Женщины
Спорт и физкультура	11,7	6,9
Алкоголь	7,8	2,9
Уединение	7,0	13,8
Общение	15,6	24,5
ТВ, видео	14,1	13,7
Музыка	12,5	23,5
Курение	5,5	2,9
Сон	38,3	37,3
Прогулки на свежем воздухе	31,3	50,0
Посещение храма	9,4	25,5
Физический труд, работа на даче	30,5	27,5
Еда, сладкое	9,4	13,7
Чтение книг, газет, журналов	3,9	4,9
Социальные сети	11,7	15,7
Туризм, путешествия	7,0	12,7

Из представленных данных видно, что женщины для снятия напряжения чаще выбирают прогулки на свежем воздухе (50,0%), сон (37,3%), физический труд (27,5%), посещение храма (25,5%); мужчины – сон (38,3%), прогулки на свежем воздухе (31,3%), физический труд (30,5%).

6. Мотивация к ведению здорового образа жизни

Одним из главных факторов, способствующих здоровому образу жизни, является наличие у человека правильной мотивации.

Ответы респондентов на вопрос о мотивирующих факторах к ведению здорового образа жизни представлены в таблице 9.

Таблица 9 – «Что Вас мотивирует к ведению здорового образа жизни (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)» (в % к числу опрошенных)

	% от общего числа опрошенных	Мужчины	Женщины
Стремление лучше выглядеть	34,8	25,0	47,1
Воспитание волевых качеств	7,8	9,4	5,9
Мода на здоровый образ жизни	10,0	8,6	11,8
Укрепление здоровья	60,4	53,9	68,6
Улучшение качества жизни	10,4	7,0	14,7
Самовыражение, интерес, хобби	3,9	3,9	3,9
Влияние окружения (семьи, друзей)	5,7	4,7	6,9
Социальное признание, авторитет	3,0	2,3	3,9
Ничего не мотивирует	10,0	13,3	5,9

Таким образом, следует отметить, что большинство участников опроса (60,4%) имеют правильную мотивацию к ведению здорового образа жизни, основа которой – укрепление здоровья. При этом нельзя не принимать во внимание тот факт, что у 10% населения, принявшего участие в опросе, отсутствует мотивация к ведению ЗОЖ.

Результаты данного исследования могут быть использованы при организации информационно-образовательной и профилактической работы с населением агрогородка Дитва.