

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЛОНИМСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ,  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА»**

**ОТЧЕТ О СОЦИОЛОГИЧЕСКОМ ОПРОСЕ  
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ А.Г. ЖИРОВИЧИ**

*(ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП  
ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЙ АГРОГОРОД»)*

Проведение опроса: 2022  
Анализ информации и подготовка  
итоговых документов: 2023  
Ответственный: психолог отделения  
общественного здоровья и  
социально-гигиенического мониторинга  
Буглак Елена Ивановна

2023

## **1. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### ***Актуальность исследования***

Социологический опрос населения а.г. Жировичи проведен в рамках подготовительного этапа реализации общественного проекта «Здоровый город». Сравнительный анализ полученных на различных этапах реализации проекта данных позволит выявить динамику самосохранительной активности населения, оценить эффективность проводимых мероприятий.

### ***Объект и предмет исследования***

*Объект исследования* – взрослое население а.г. Жировичи в возрасте 18 лет и старше.

*Предмет исследования* – поведенческие факторы риска.

### ***Цели и задачи исследования***

*Цель исследования* – изучение особенностей динамики распространенности ведущих поведенческих факторов риска, информированности по основным аспектам здорового образа жизни взрослого населения а.г. Жировичи.

*Основные задачи исследования:*

1. Изучение самооценок здоровья населения и их динамики.
2. Изучение отношения населения а.г. Жировичи к своему здоровью.
3. Изучение основных направлений самосохранительной активности.
4. Изучение основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья и формирования здорового образа жизни.
5. Изучение физической активности и приверженности населения к занятиям физическими упражнениями и спортом.
6. Изучение уровней распространенности табакокурения, употребления алкоголя.

### ***Методика исследования***

*Метод исследования* – сбор данных методом анкетирования по месту работы или жительства респондентов.

*Инструментарий исследования.* Опрос проводился с использованием анкеты, содержащей обязательные вопросы для проведения мониторинга с целью оценки поведенческих факторов риска в динамике.

### ***Характеристика выборочной совокупности***

*Выборка.* При проведении опроса предлагается выборка объемом 72 человека.

По результатам исследования выборка респондентов представлена следующими социально-демографическими характеристиками:

- по полу: 65,3 % – женщины, 34,7 % – мужчины;
- по возрасту: 20,8 % – 19-30 лет, 19,4 % – 31-40 лет, 23,6 % – 51-50 лет, 18,06 % – 51-60 лет, 18,06 % - 60 лет и старше;
- по уровню образования: 4,1 % – базовое, 9,7 % – среднее общее, 43,1 % – среднее специальное, 43,1 % – высшее.

## 2. ОПИСАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. 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.

В таблице 1 представлены данные о самооценках состояния здоровья жителей а.г. Жировичи.

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

	всего
Хорошее	15,3
Скорее хорошее	15,3
Удовлетворительное	43,1
Скорее плохое	6,9
Плохое	2,8
Затрудняюсь ответить	16,7

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 30,5 % (из них «хорошим» – 15,3 %, «скорее хорошим» – 15,3 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 43,1 % опрошенных, «плохое» – 9,7 % (из них «скорее плохое» – 6,9 %, «плохое» – 2,8 %,). Не смогли определиться с ответом 16,7 % опрошенных (рис. 1).

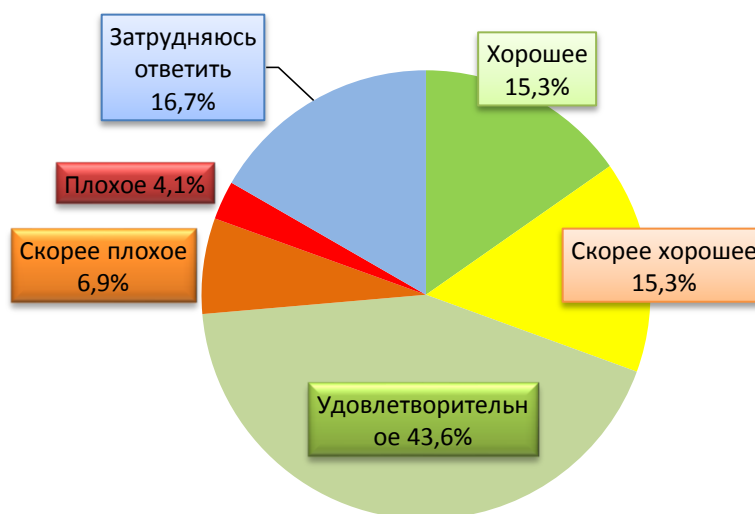


Рисунок 1 – «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»  
(в % к числу опрошенных)

Участникам анкетирования было предложено указать, как изменилось их отношение к своему здоровью за последний год. 22,2 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 44,4 % отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 33,3 % – меньше (рис. 2).

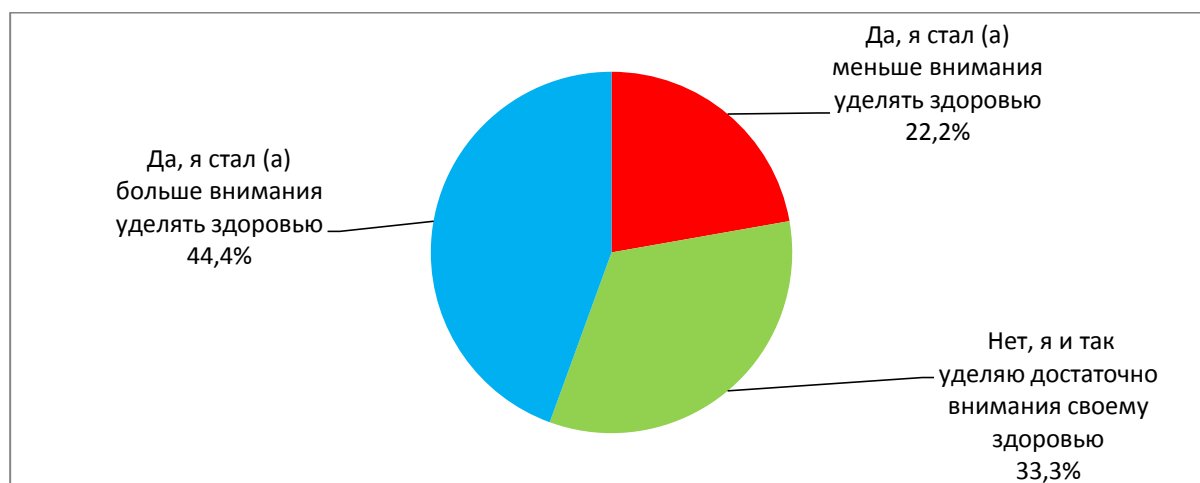


Рисунок 2 – «Изменилось ли Ваше отношение к своему здоровью за последний год?»  
(в % к числу опрошенных)

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (37,5 %), материальное положение (34,7 %), наследственность (34,7 %), (рис. 3). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (16,7 %), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (22,2 %) и качеству медицинской помощи (27,8 %).

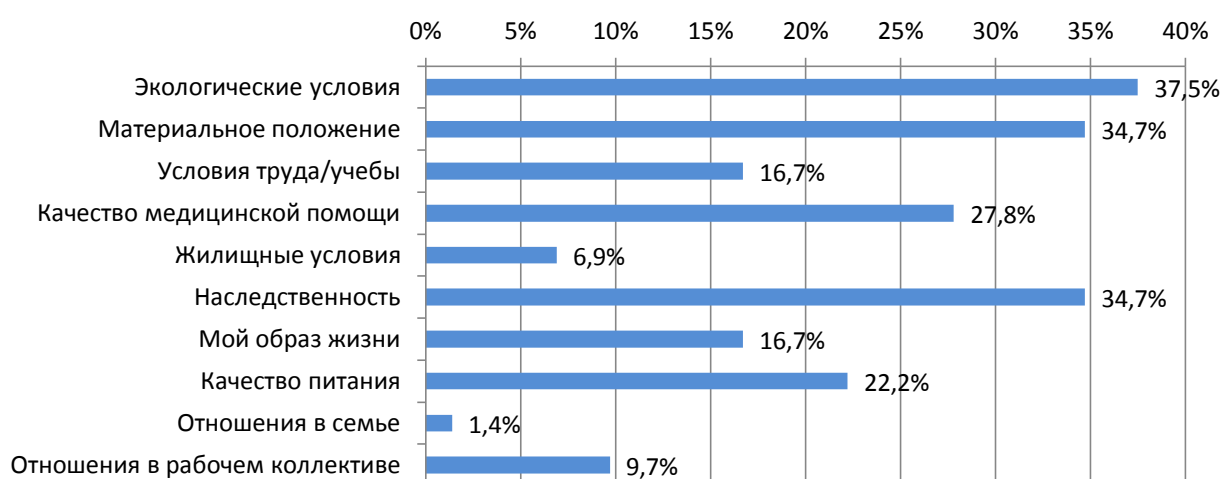


Рисунок 3 – «Что, на Ваш взгляд, негативно сказывается на состоянии Вашего здоровья в настоящее время?» (в % к числу опрошенных)

Участникам опроса было предложено ответить на вопрос «Что значит для Вас понятие «здоровый образ жизни?»». Полученные ответы показали, что в «здоровый образ жизни» респонденты включили

отсутствие вредных привычек (51,4 %), полноценный отдых (50,0 %), правильное питание (48,6 %), занятия физической культурой и спортом (37,5 %), соблюдение режима дня (43,1 %).

На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 27,8 % респондентов отметили вариант «Да, однозначно», 56,9 % – «В какой-то степени» и 15,3 % опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

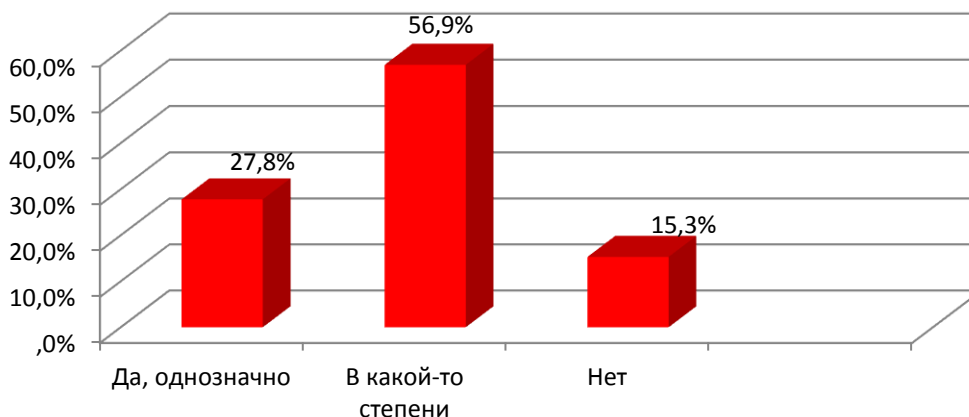


Рисунок 4 – «Как Вы считаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?»  
( в % к числу опрошенных)

70,8 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью (рис. 5). В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (54,2 %), душевный покой, комфорт (31,9 %) и материальные блага (19,4 %). Наименьшее значение респонденты придают общественному признанию, саморазвитию (5,6 %) и сексу (2,8 %).

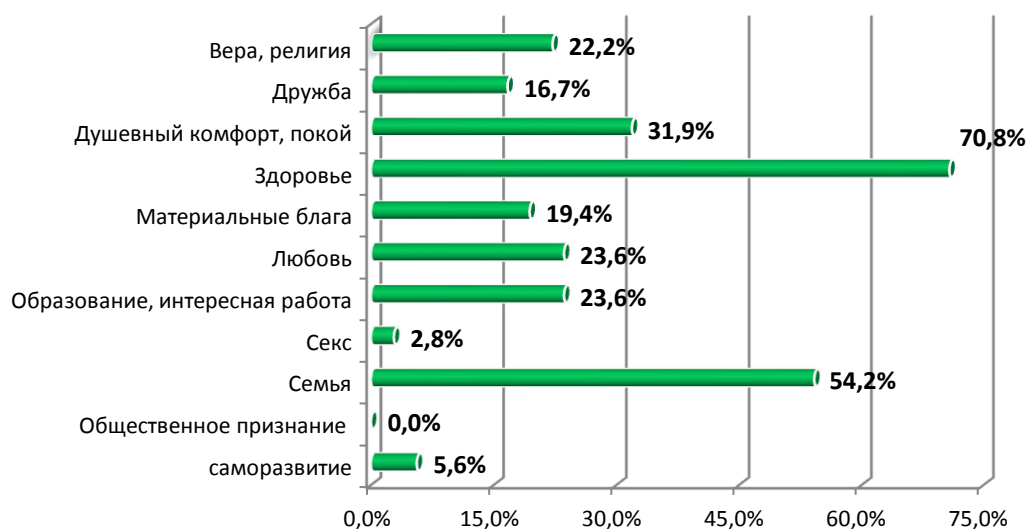


Рисунок 5 – «Что для Вас в жизни является главным?» в % к числу опрошенных)

При появлении первых симптомов заболевания 51,4 % опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью к врачу. 25 % при первых симптомах заболевания прибегают к самолечению с помощью лекарственных средств, 11,1 % средств народной медицины.

Витаминно-минеральные комплексы 31,9 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 27,8 % – несколько раз в год, 20,8 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 19,4 %.

## 2.2. Соблюдение правил и принципов рационального питания

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (23,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (22,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (31,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара (рис. 6).



Рисунок 6 – «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?» (в % к числу опрошенных)

Для оценки качества питания респондентам предлагалось ответить на вопрос о том, как часто они употребляют рыбу и морепродукты, фрукты и овощи. Содержание этих продуктов в рационе является своеобразным маркером того, действительно ли питание респондентов является рациональным и сбалансированным (таблица 2).

Таблица – 2 «Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
Фрукты	26,4	40,3	19,4	11,1	2,8

Овощи (свежие либо приготовленные), кроме картофеля	40,3	34,7	19,4	4,2	1,4
Рыба, морепродукты	11,1	25,0	38,9	15,3	9,7

### 2.3. Стресс, способы противостояния стрессам

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 29,2 % опрошенных, 55,6 % – редко, 15,3 % – никогда (рис.7).

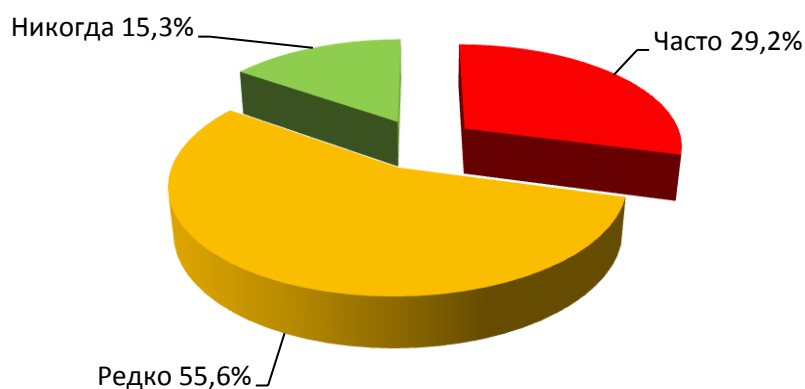


Рисунок 7 – «Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности?» (в % к числу опрошенных)

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: прогулки на свежем воздухе (37,5 %), сон (34,7 %), общение (29,2 %).

Таблица 3 – «Снять стресс, напряжение Вам помогают:...» (в % к числу опрошенных)

Спорт и физкультура	4,2
Алкоголь	6,9
Уединение	16,7
Общение	29,2
ТВ, видео	20,8
Музыка	26,4
Курение	18,1
Сон	34,7
Прогулки на свежем воздухе	37,5
Посещение храма	20,8
Физический труд, работа на даче	16,7
Еда, сладкое	18,1
Чтение книг, газет, журналов	11,1
Социальные сети	11,1
Туризм, путешествия	9,7

## 2.4. Отношение к вредным привычкам

Полученные данные о табакокурении позволяют произвести следующую группировку респондентов (рис. 8):

некурящие (70,8 %), в том числе: 43,1 % – никогда не пробовали курить, 12,5 % – курили, но бросили, 15,3 % – пробовали курить несколько раз, но не понравилось;

курящие (29,2 %), в том числе: 8,3 % – курят иногда, 9,7 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 5,6 % – курят более 20 сигарет в день.

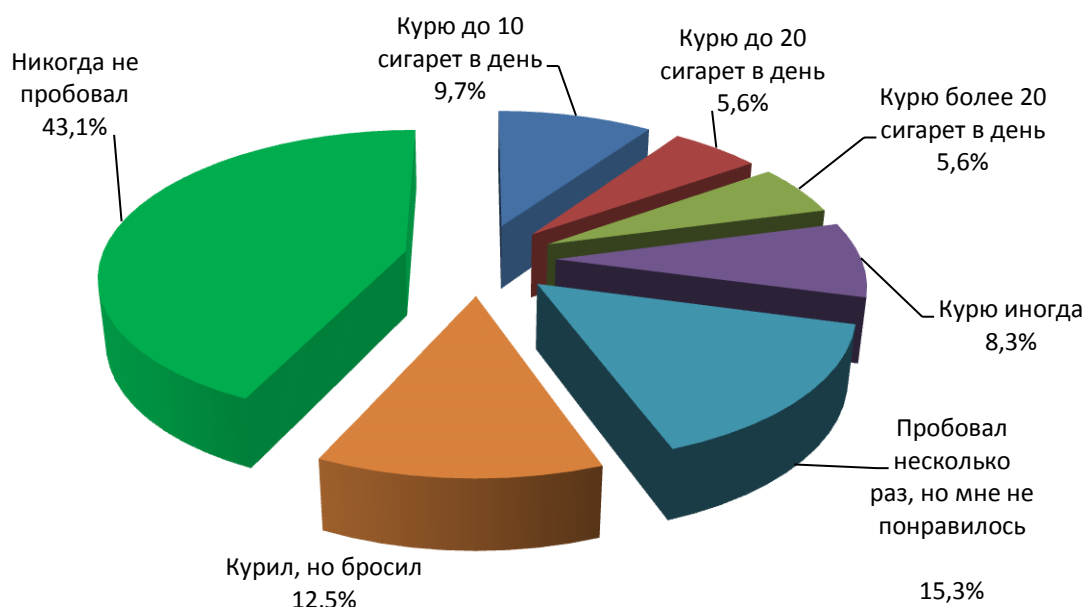


Рисунок 8 – «Курите ли Вы?» (в % к числу опрошенных)

4,2 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 4,2 % опрошенных курильщиков.

Данные об употреблении алкоголя респондентами представлены в таблице 4.

Таблица 4 – «Как часто Вы употребляете...?» (в % к числу опрошенных)

	Пиво	Легкие вина	Крепкие алкогольные напитки
Ежедневно	5,6	6,9	4,2
Несколько раз в неделю	9,7	6,9	4,2
Несколько раз в месяц	13,9	23,6	16,7
Несколько раз в год	18,1	25,0	22,2
Не употребляю	52,8	37,5	52,8



100 % респондентов никогда не пробовали наркотические, токсические вещества.

## 2.4. 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 5). Проведенный анализ выявил недостаточную физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 51,4 % совершают их каждый день, 20,8 % – несколько раз в неделю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 15,3 %, несколько раз в неделю – 9,7 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 12,5 % – ежедневно, 19,4 % – несколько раз в неделю (рис. 9).

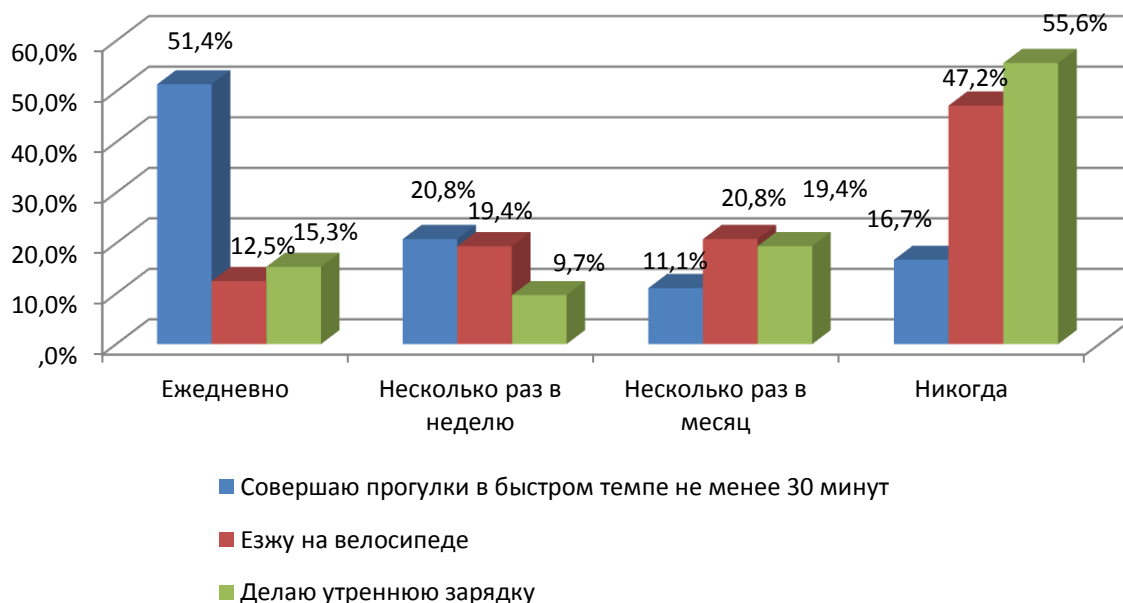


Рисунок 9 – «Сколько дней в неделю Вы обычно..?» (в % к числу опрошенных)

Респонденты не часто совершают пробежки, посещают бассейн и тренажерный зал, занимаются игровыми видами спорта (таблица 5).

Таблица 5 – «Сколько дней в неделю Вы обычно...» (в % к числу опрошенных)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Никогда
Совершаете прогулки в быстром ритме не менее 30 минут	51,4	20,8	11,1	16,7
Ездите на велосипеде	12,5	19,4	20,8	47,2
Делаете утреннюю зарядку	15,3	9,7	19,4	55,6

Совершаете пробежки	11,1	13,9	13,9	61,1
Посещаете бассейн	12,5	5,6	12,5	69,4
Занимаетесь игровыми видами спорта	9,7	8,3	16,7	65,3

Факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными, представлены на рисунке 10. Наиболее частые: нехватка свободного времени (37,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (23,6 %), утомленность работой (31,9 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 16,7 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указывали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (12,5 %), высокие цены, отсутствие скидок (6,9 %), режим работы спортивных объектов (4,2 %).



Рисунок 10 – «Отметьте факторы, мешающие Вам быть более физически активным(ой)?»  
(в % к числу опрошенных)

## ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

Респонденты недостаточно высоко оценивают состояние своего здоровья: доля тех, кто считает свое здоровье «хорошим» – 30,5 % (из них «хорошим» – 15,3 %, «скорее хорошим» – 15,3 %). Вариант «удовлетворительно» выбрали 43,1 % опрошенных, «плохое» – 9,7 % (из них «скорее плохое» – 6,9 %, «плохое» – 2,8 %). Не смогли определиться с ответом 16,7 % опрошенных.

22,2 % респондентов считают, что уделяют достаточно внимания своему здоровью, 44,4 % отметили, что стали больше внимания уделять здоровью, 33,3 % – меньше.

По мнению респондентов, важнейшими негативными факторами, сказывающимися на состоянии здоровья, являются экологические условия (37,5 %), материальное положение (34,7 %), наследственность (34,7 %), (рис. 3). Участники опроса не придают достаточного значения таким факторам, как собственный образ жизни и наследственность (16,7 %), которые уступили по степени влияния на ухудшение здоровья качеству питания (22,2 %) и качеству медицинской помощи (27,8 %).

В понятие «здоровый образ жизни» респонденты включили отсутствие вредных привычек (51,4 %), полноценный отдых (50,0 %), правильное питание (48,6 %), занятия физической культурой и спортом (37,5 %), соблюдение режима дня (43,1 %).

На вопрос «Является ли Ваш образ жизни здоровым?» 27,8 % респондентов отметили вариант «Да, однозначно», 56,9 % – «В какой-то степени» и 15,3 % опрошенных не считают свой образ жизни здоровым.

70,8 % опрошенных отметили, что для них здоровье является важнейшей ценностью. В системе жизненных приоритетов значительную роль, наряду со здоровьем, играют семья (54,2 %), душевный покой, комфорт (31,9 %) и материальные блага (19,4 %). Наименьшее значение респонденты придают общественному признанию, саморазвитию (5,6 %) и сексу (2,8 %).

При появлении первых симптомов заболевания 51,4 % опрошенных стараются сразу обратиться за медицинской помощью к врачу. 25 % при первых симптомах заболевания прибегают к самолечению с помощью лекарственных средств, 11,1 % средств народной медицины.

Витаминно-минеральные комплексы 31,9 % респондентов принимают только по рекомендации врачей, 27,8 % – несколько раз в год, 20,8 % – один раз в год. Не используют вовсе витаминно-минеральные комплексы 19,4 %.

Приоритетными правилами питания для респондентов являются: регулярный прием пищи не менее 3-х раз в день (23,6 %), отслеживание маркировок, сроков годности употребляемых продуктов (22,2 %), соблюдение умеренности в потреблении продуктов питания (31,9 %). Около 1/3 участников опроса ограничивают употребление соли и сахара.

Часто испытывают стресс в повседневной жизни 29,2 % опрошенных, 55,6 % – редко, 15,3 % – никогда.

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными способами снятия стресса у респондентов являются: прогулки на свежем воздухе (37,5 %), сон (34,7 %), общение (29,2 %).

70,8 % некурящие, в том числе: 43,1 % – никогда не пробовали курить, 12,5 % – курили, но бросили, 15,3 % – пробовали курить несколько раз, но не понравилось.

29,2 %, курящие в том числе: 8,3 % – курят иногда, 9,7 % – курят до 10 сигарет в день, 5,6 % – курят до 20 сигарет в день, 5,6 % – курят более 20 сигарет в день.

4,2 % курящих респондентов в течение года предпринимали попытки бросить курить. В настоящее время желание бросить курить испытывают 4,2 % опрошенных курильщиков.

Полученные в ходе опроса данные выявили достаточно низкую физическую активность участников опроса. Для большинства респондентов основным видом физической активности в повседневной жизни являются прогулки в быстром темпе не менее 30 минут в день: 51,4 % совершают их каждый день, 20,8 % – несколько раз в неделю. Ежедневно делают утреннюю зарядку 15,3 %, несколько раз в неделю – 9,7 %. Не так часто респонденты практикуют езду на велосипеде: 12,5 % – ежедневно, 19,4 % – несколько раз в неделю.

Наиболее значимые факторы, мешающие опрошенным быть физически более активными: нехватка свободного времени (37,5 %), обязанности по домашнему хозяйству (23,6 %), утомленность работой (31,9 %). Участники опроса достаточно самокритичны: 16,7 % отметили такой фактор, как собственную лень. Причины, связанные с инфраструктурой спортивных объектов, респонденты указывали значительно реже: недостаточное количество спортивных объектов (12,5 %), высокие цены, отсутствие скидок (6,9 %), режим работы спортивных объектов (4,2 %).