**Аналитическая записка по результатам социологического исследования среди населения города Кировска на тему:**

**«Поведенческие факторы риска».**

сентябрь-октябрь 2018 г.

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения можно считать самым актуальным. Сегодня здоровье все чаще осознается как движущая сила и ресурс социального и экономического развития. В общественном сознании оно все больше связывается с успешностью, возможностями, ответственностью. Если раньше вопросами здоровья занималась система здравоохранения, то сегодня в их решение включены различные сферы общества.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения здоровье каждого человека на 50% зависит от образа жизни. Формирование здорового образа жизни населения является важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь в области сохранения и укрепления здоровья. Именно поэтому Могилевская область присоединилась к Международному проекту «Здоровые города», который был предложен Всемирной организацией здравоохранения в 1986 году и является средством для внедрения стратегии Организации объединенных наций «Здоровье для всех».

На территории Могилевской области проект «Здоровые города» начал свою реализацию с 2013 года. Первым городом, принявшим участие в данном проекте, стал город Горки. Проект направлен на межведомственное объединение усилий в создании здоровых условий среды обитания и формирование здорового образа жизни в отдельном городе. В нынешнем году к проекту присоединится и город Кировск.

С целью оценки поведенческих факторов риска, а также изучения отношения населения к запуску проекта «Кировск – здоровый город» было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса, участие в котором приняло 370 человек (163 мужчины и 207 женщин).

Сегодня многие люди живут по моде. Мода - это не только одежда или форма причёски. Мода - это и особенности поведения, которого придерживается значительная часть общества. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. Мода начинает распространяться тогда, когда процент её последователей достигает некоторого критического уровня. Важнейшей задачей настоящего времени является создание моды на здоровье, здоровый образ жизни.

В этой связи, первый вопрос, который был задан респондентам, звучал следующим образом: «Как Вы считаете, престижно ли вести здоровый образ жизни сегодня?». Отвечая на этот вопрос, респонденты должны были не только оценить престижность ЗОЖ, но и проанализировать свой образ жизни и поведение. Ответы респондентов представим графически (Рис.1).

**Рис. 1 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы считаете, престижно ли вести ЗОЖ?»**

Как видно из диаграммы, абсолютное большинство респондентов уверено, что престижно вести здоровый образ жизни, однако не нашлось и половины тех, кто считает, что их образ жизни можно назвать «здоровым». К слову женщин, оценивающих свой образ жизни как «здоровый» значительно больше, чем мужчин (41% против 29,4%).

К сожалению, как показало проведенное исследование, с возрастом уменьшается количество приверженцев ЗОЖ. Так,если в возрасте 18 – 30 лет вариант ответа «да, это престижно, я и сам(а) веду здоровый образ жизни» выбрали 48,4% опрошенных, то в возрастной категории 31-40 лет – уже только 33,9%; 41-50 лет – 33,3%; 51-60 лет – 25,8%; чуть выше этот показатель у респондентов старше 60 лет – 29,4%.

Проведенное исследование подтвердило общеизвестныйфакт о том, что самочувствие человека зависит от его образа жизни. Так среди тех, кто называет свой образ жизни «здоровым» 39,8% оценивают свое самочувствие как «хорошее» и 53,3% как «удовлетворительное», в то время как среди тех, кто не может похвастаться своим образом жизни и не желает в нем ничего менять,только 5% чувствуют себя «хорошо» и 82% удовлетворительно. Плохое самочувствие в независимости от образа жизни согласно самооценкам здоровья наблюдается у 6,5% респондентов. В целом самооценки состояния здоровья жителей города Кировска можно представить следующим образом (Рис.2).

**Рис. 2 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?»**

Несмотря на то, что взаимосвязь образа жизни и самочувствия налицо, только 14,1% респондентов на вопрос «Что ухудшает состояние Вашего здоровья?» выбрали вариант ответа «собственное поведение». Отвечая на этот же вопрос, 8,1% опрошенныхотметили позицию «ничего не ухудшает».Остальные предпочли выбрать из предложенного списка один или несколько факторов, отрицательно влияющих на самочувствие респондентов. Так в тройку негативных лидеров вошли: экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.) (46,8%); чрезмерное напряжение, постоянный стресс (42,4%), материальное положение (41,9%). Каждый четвертый винит в ухудшении своего здоровья качество медицины и качество питания, а каждому шестому проблемы создают условия работы. Подробное распределение ответов респондентов на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время» для наглядности представим графически (Рис. 3).

**Рис.3 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?»**

Женщины чаще склонны обвинять в собственных проблемах внешние факторы: экологию, питание, стрессы, медицину. Мужчин чаще женщин не устраивают только условия работы. В то же время представители сильного пола в ответе на данный вопрос чаще женщин связывали проблемы со здоровьем с собственным поведением или выбирали вариант ответа «ничего не ухудшает» (Рис.4).

**Рис.4Распределение ответов на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время?» в зависимости от полареспондентов.**

Все описанные выше показатели здоровья и образа жизни представляют собой самооценки респондентов. Попытаемся оценить их соответствие объективным данным, полученным в ходе анкетирования. Для этого изучим привычки участников опроса.

Термин «привычка», пусть и с добавлением прилагательного «вредная» - слишком мягкое название для такого пагубного явления, как курение. Курение является одним из ведущих факторов риска, способствующим формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения.

Согласно полученным в ходе анкетного опроса данным, в городе Кировске курит 25,9% взрослого населения. Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.5).

**Рис. 5 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

Согласно данным опроса в Кировске курит 41,7% мужчин и 13,3% женщин. Что касается возрастного состава курильщиков, томолодежь чаще выбирает отказ от курения. В то время как наиболее заядлые курильщики это люди старше 40 лет (Рис.6).

**Рис.6 Число курильщиков среди различных возрастных категорий**

Надо отметить, что в среднем около 60% молодежи хоть однажды пробовали курить, но к счастью многие отказались от этого, возможно благодаря информационно-профилактической работе, которая чаще всего направлена именно на молодых людей. В то время, как для трети людей в зрелом возрасте курение стало зависимостью, избавиться от которой без помощи специалистов достаточно трудно. Считаем, что информационно-профилактическая работа с населением среднего и старшего возраста в рамкахпроекта «Кировск - здоровый город» должна быть усилена.

Еще одним фактором риска для здоровья населения является употребление алкогольных напитков. Актуальна эта проблема и для населения города Кировска. Только 13,2% опрошенных отметили, что никогда не употребляют алкоголь, остальные делают это с различной регулярностью: 56,8% - несколько раз в год; 24,3% - несколько раз в месяц; 4,6% - несколько раз в неделю; 1,1% - ежедневно. Мужчины употребляют алкоголь чаще женщин: каждый третий – несколько раз в месяц, каждый десятый – несколько раз в неделю (Рис.7).

**Рис 7 Распределение ответов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» в зависимости от полареспондентов**

В зону особого риска в этой связи снова попали люди средней и старшей возрастной категории. Так если в возрасте от 18 до 30 лет регулярно (несколько раз в месяц + несколько раз в неделю +ежедневно) алкоголь употребляют 23,1% опрошенных, то в возрасте 30-50 лет уже 30,2%, а в более старшем возрасте – 39,4%.

Весомой разницы в частоте потребления алкоголя в зависимости от образования респондентов не выявлено, однако люди с высшим образованием вариант ответа «несколько раз в месяц» выбирали чаще остальных социальных категорий, а респонденты с профессионально-техническим лидировали в выборе ответа «несколько раз в неделю» (Рис.8).

**Рис. 8 Распределение ответов на вопрос: «Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?» в зависимости от образованияреспондентов**

По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Пьющие люди живут в среднем на 15 лет меньше, чем непьющие. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они - частые виновники дорожно-транспортных происшествий. К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя и жители города Кировска – не исключение.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье населения, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором первичной и вторичной профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний.Гипокинезия (недостаток движений) снижает сопротивляемость и работоспособность организма, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 20 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Чтобы оценить, соблюдается ли жителями Кировска этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 56,2% респондентов (56,4% мужчин и 56% женщин). Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет (68,1%). Самая низкая физическая активность по данным опроса отмечается в возрастной группе 31-40 лет (51,7%).

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос стремиться к нему большинство жителей города Кировска, однако предпринимаемые меры недостаточны. Так, только каждый третий соблюдает умеренность в потреблении продуктов питания, каждый четвертый старается употреблять натуральные продукты, следит за маркировкой и сроком годности, каждый пятый использует йодированную соль и старается максимально разнообразить свой рацион. Кроме того, 25,4% респондентов на вопрос «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?» выбрали вариант ответа «питаюсь, как придется» и еще 6,5% - «никакими». Подробное распределение ответов на данный вопрос представим графически (Рис.9).

**Рис.9 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»**

Анализируя свое питание, только 28,1% опрошенных смогли назвать его «здоровым и рациональным», не смогли похвастаться тем же 50,5% респондентов, остальные затруднились дать оценку.

Самосохранительная активность является одним из основных показателей отношения человека к своему здоровью и неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека. Анализируя структуру и уровни самосохранительной активности населения города Кировска, можно отметить, что большинство предпринимает ряд мер, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, самые популярные из которых: соблюдение правил личной гигиены (54,3%), прогулки на свежем воздухе (49,5%), отказ от курения (43%), незлоупотребление спиртным (40,5%), посещение бани и сауны (35,1%) и т.д. Только 8,6% респондентов отметили, что ничего не делают в этом направлении. Ответы остальных на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» представим графически (Рис.10)

**Рис.10 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?**

Несмотря на все предпринимаемые меры по сохранению и укреплению собственного здоровья, далеко не все респонденты смогли назвать свой образ жизни примерным. Так, на вопрос: «Как Вы думаете, может ли Ваш образ жизни являться примером для других?» только 28,1% опрошенных смогли дать положительный ответ, 28,6% респондентов ответили отрицательно, остальные (43,3%) затруднились ответить.

Как выяснилось в результате анкетирования, у большинства опрошенных есть причины, препятствующие ведению здорового образа жизни, самая популярная из которых «недостаток свободного времени из-за учебы, работы, домашних дел». Причина на первый взгляд уважительная, но весьма спорная, ведь какое дополнительное время нужно, чтобы не курить или не употреблять спиртное, например? Тройку лидеров в рейтинге «препятствий для ведения ЗОЖ» замыкают «отсутствие подходящих условий для занятий физкультурой и спортом»(17,3%) и «лень» (14,9%). В то же время 36,5% респондентов отметили, что ничего не мешает им вести ЗОЖ. Подробное распределение ответов на вопрос: «Есть ли какие-нибудь серьезные препятствия для того, чтобы Ваш образ жизни был здоровым?» представлено на диаграмме (Рис.11).

**Рис.11 Распределение ответов на вопрос: «Есть ли какие-нибудь серьезные препятствия для того, чтобы Ваш образ жизни был здоровым?»**

Женщины, отвечая на данный вопрос,больше мужчин жаловались на отсутствие условий и времени для ведения ЗОЖ, мужчины чаще отмечали лень в качестве препятствие, они же чаще выбирали вариант ответа «ничего не мешает вести ЗОЖ».

Условия жизни в значительной мере определяют образ жизни людей и являются его важной характеристикой. В данном исследовании они рассматриваются как аспекты здоровья. Особое внимание было уделено тем составляющим условий жизни, которые обеспечивают воспроизводство здоровья человека, важнейших общественных и личных потребностей, и признаны факторами здоровья человека. В их числе: безопасные условия жизнедеятельности (экологические, условия отдыха), доступное и качественное здравоохранение, возможности для самореализации, занятий физической культурой и рекреации и т.д.

Результаты исследования показали, что большая часть мер, направленных на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, соответствует социальным ожиданиям населения. Мнение населения нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни, которые в целом можно охарактеризовать как положительные. Представим с помощью диаграмм ответы респондентов на блок вопросов под названием: «Насколько Вы удовлетворены условиями жизни в Вашем городе?» (Рис 12 – 22).

**Рис.12 Удовлетворенность качеством Рис.13 Удовлетворенность доступностью**

**медицинской помощи медицинской помощи**

**Рис.14 УдовлетворенностьРис.15 Удовлетворенность санитарным состоянием**

**экологическими условиями улиц, подъездов**

**Рис.16 Удовлетворенность освещением улиц, Рис.17 Удовлетворенность качеством**

**дворов, подъездов продуктов питания**

**Рис.18 Удовлетворенность условиями Рис.19Удовлетворенность условиями**

**для проведения досуга для занятий физкультурой и спортом**

**Рис. 20 Удовлетворенность условиями дляРис. 21 Удовлетворенность безопасность**

**безопасного дорожного движения на улицах города**

**Рис. 22 Удовлетворенность наличием безбарьерной**

**среды на улицах для доступа в помещения**

Согласно представленным диаграммам, в наибольшей степени население удовлетворено безопасностью на улицах города (68,4% полностью и частично довольны). По данному показателю выявлено больше всего «полностью удовлетворенных» респондентов.В результате социологического исследования выявлен также высокий уровень удовлетворенности условиями для безопасного дорожного движения (65,4% он частично или полностью устраивает), а также санитарным состоянием улиц (63,8% удовлетворены) и освещением улиц и дворов (61,6%). Чуть более половины опрошенных (56,2%) в целом устраивает качество продуктов питания, экологические условия в городе (53,2%) и созданная безбарьерная среда (51,7%). Что касается последнего показателя, то в его оценке было больше всего затруднившихся ответить (17%), что возможно свидетельствует о недостаточном внимание к данной проблеме населения (многие просто не обращают на это внимание, поэтому и не могут оценить).

Вместе с тем, проблема доступности медицинской помощи, пожалуй, волнует каждого в независимости от возраста, пола и т.д., поэтому в оценке данного показателя было всего 4,8% респондентов, которые выбрали вариант ответа «затрудняюсь ответить». Доступностью медицинской помощи полностью доволен только каждый десятый респондент, каждого четвертого она устраивает частично. При этом каждый третий выбрал вариант ответа «скорее не удовлетворен», а каждый пятый «полностью неудовлетворен».

Еще больше недовольных оказалось в отношении качества медицинской помощи (31,4% выбрали вариант ответа «скорее не удовлетворен», 24,6% - «полностью не удовлетворен». И только 36% респондентов оно в целом устраивает.

Ниже среднего уровень удовлетворенности выявлен и в отношении условий для занятия спортом и проведения досуга. Только 40,3% и 33,2% респондентов соответственно удовлетворены этими показателями.

Свое отношение к этим проблемам респонденты еще раз выразили, отвечая на вопрос: «Как Вы считаете, что, в первую очередь необходимо изменить (какие условия создать) в вашем городе для того, чтобы люди стали вести здоровый образ жизни?». Данный вопрос был открытым и респонденты сами должны были вписать в свободные строки свой вариант ответа. 65,7% затруднились ответить на поставленный вопрос. Остальные же высказали свои пожелания, самими популярными из которых стали: построить бассейн (10,3%), оборудовать спортивные площадки (5,7%), повысить зарплату (5,4%), больше заниматься пропагандой ЗОЖ (4,3%), обустраивать зоны отдыха (3%), сделать спортивные учреждения доступными (3%), проводить больше спортивных мероприятий (2,4%), создавать больше рабочих мест (1,6%), построить аквапарк (1,4%). Единичными предложениями были следующие: снизить цены, улучшить качество медицинской помощи, убрать высокие бордюры, убрать табачные киоски, построить ледовый дворец, не вырубать деревья, соблюдать трудовой кодекс, обустроить беговые дорожки, оборудовать детские площадки, запретить алкоголь и табак, создавать больше рабочих мест, открывать бесплатные медцентры. Показательными стали ответы 4,1% опрошенных, которые указали, что каждый должен начать с себя.

Как выяснилось, менее половины населения города Кировска (43,8%) знают о запуске проекта «Кировск – здоровый город». Вместе тем, 46,8% жителей (некоторые из них узнали о проекте, видимо, в рамках анкетирования) возлагают на него надежды в решении различных социальных проблем. Так на вопрос: «Как Вы считаете, способен ли проект «Кировск – здоровый город» укрепить здоровье людей, увеличить продолжительность и повысить качество жизни, улучшить демографическую ситуацию?» 14,9% выбрали вариант ответа «да, этот проект – активный шаг в решении этих проблем», 31,9% - «да, но частично и только по некоторым направлениям». Не согласны с ними 20,3% опрошенных, выбравших вариант «нет, эти задачи невозможно решить в рамках этого проекта». Каждый третий опрошенный не смог дать оценку, сославшись на то, что ничего не знает о новом проекте.

Подводя итог проведенного социологического исследования, еще раз обозначим полученные в ходе него выводы:

* абсолютное большинство респондентов уверено, что престижно вести здоровый образ жизни, однако не нашлось и половины тех, кто считает, что их образ жизни можно назвать «здоровым». С возрастом уменьшается количество приверженцев ЗОЖ;
* среди факторов, негативно влияющих на здоровье населения, респонденты чаще всего указывали следующие: экологические условия, чрезмерное напряжение, постоянный стресс, материальное положение, качество медицинской помощи, качество питания;
* в городе Кировске курит 25,9% взрослого населения. Молодежь чаще выбирает отказ от курения. В то время как наиболее заядлые курильщики это люди старше 40 лет;
* 86,8% населения г. Кировска употребляет алкоголь с различной регулярностью, наиболее часто - люди средней и старшей возрастной категории.
* 56,2% населения уделяет физической активности не менее 20 минут в день. Наиболее активной возрастной группой оказались молодые люди до 30 лет, самая низкая физическая активность отмечается в возрастной группе 31-40 лет;
* каждый третий житель города Кировска не заботится о своем питании, остальные стремятся соблюдать отдельные принципы рационального питания; Только 28,1% опрошенных смогли назвать его «здоровым и рациональным;
* большинство населения предпринимает ряд мер, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья, самые популярные из которых: соблюдение правил личной гигиены, прогулки на свежем воздухе, отказ от курения, незлоупотребление спиртным, посещение бани и сауны и т.д.;
* только 28,6% населения считают, что их образ жизни может быть примером для других;
* две третьих опрошенных считают, что у них есть серьезные препятствия для ведения ЗОЖ, самые популярные из которых: «недостаток свободного времени из-за учебы, работы, домашних дел», «отсутствие подходящих условий для занятий физкультурой и спортом» и «лень»;
* большая часть мер, направленных на создание условий, благоприятных для реализации принципов здорового образа жизни и укрепления здоровья, соответствует социальным ожиданиям населения. Мнение населения нашло свое отражение в оценочных показателях и индикаторах удовлетворенности условиями жизни, которые в целом можно охарактеризовать как положительные. Больше всего довольны респонденты безопасностью на улицах города и дорогах, а также санитарным состоянием и освещением улиц и дворов. Меньше всего респонденты удовлетворены доступностью и качеством медицинской помощи, а также существующими условиями для занятий спортом и рекреации;
* каждый второй житель города Кировска возлагает надежды в решении социальных проблем на проект «Кировск – здоровый город».

В соответствии с полученными результатами исследования можно выделить следующие приоритетные области, реализация мероприятий в которых, даст наиболее перспективные возможности для улучшения состояния здоровья жителей города Кировска:

* одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди населения г. Кировска должно стать повышение мотивации жителей города, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления граждан к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни;
* привычки поведения, вызывающие проблемы со здоровьем в будущем, обычно формирующиеся в детском и подростковом возрасте и вносят свой вклад в общее ухудшение здоровья. Поэтому разрабатываемые профилактические мероприятия должны предусматривать ранее начало профилактической работы среди детей и подростков. Вместе с тем, особое внимание надо уделить профилактике алкоголизма и табакокурения среди лиц средней и старшей возрастных категорий;
* необходимым является дальнейшее развитие в городе спортивной инфраструктуры, в первую очередь, создание в шаговой доступности малых спортивных объектов (благоустроенных спортивных площадок во дворах и парках города, велосипедных и беговых дорожек, турников и т.п.). Для широкого распространения среди населения занятий физической культурой и спортом важным направлением деятельности является обеспечение финансовой доступности в г. Кировске спортивно-оздоровительных учреждений и услуг для различных социально-демографических групп населения;
* необходимым является проведение в городе массовых спортивных мероприятий (соревнований, марафонов, спартакиад, велозаездов) среди различных групп населения;
* необходимо развитие досуговой инфраструктуры (открытие зон отдыха, парков, скверов) в городе;
* востребованными являются меры по повышению качества и доступности медицинской помощи.

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий – высокой мотивации, активности индивида и доступности благоприятных для здоровья условий. В данной связи именно эти направления необходимо считать приоритетными. Это означает, что в рамках проекта «Кировск – здоровый город» усилия всех заинтересованных сторон должны быть направлены на создание стимулов ответственного и заинтересованного отношения населения к собственному здоровью, а также на повышение доступности благоприятных для здоровья условий жизни.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.