

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

(по данным социологического опроса посетителей IV международной специализированной выставки «Неделя моды на здоровье»)

Н.П.Ткаченко, О.Н.Ображей

Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, г. Минск

С целью приобщения населения к здоровому образу жизни, формирования высокого спроса каждого человека на личное здоровье с 29 января по 3 февраля 2008 г. в Республике Беларусь состоялась IV международная специализированная выставка «Неделя моды на здоровье», в рамках которой был проведен социологический опрос, предусматривавший изучение отношения граждан к здоровью, самооценок состояния здоровья, поведенческого фактора сохранения и укрепления здоровья, целей посещения выставки. Объектом исследования выступали посетители выставки. Сделан вывод о важности дальнейшей профилактической работы среди населения, направленной на осмысление понятия здоровья как жизненной первоочередной основополагающей ценности, предоставление самого широкого доступа к информации о факторах риска для здоровья и альтернативных формах поведения.

Здоровье – высшая ценность для каждого человека и национальный приоритет нашей республики. Создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья граждан – задача государства. Но, прежде всего, здоровье надо беречь и формировать самому человеку.

Учитывая, что здоровье человека более чем на 50% определяется его поведением и отношением к собственному здоровью, из всего комплекса мер, направленных на охрану здоровья населения, основное – это формирование навыков здорового образа жизни.

Политика, проводимая нашим государством в области охраны здоровья населения, предусматривает, прежде всего, воздействие на индивидуальные привычки людей и осуществляется по следующим основным направлениям:

- создание условий, способствующих улучшению качества жизни и укреплению здоровья населения;
- формирование у населения понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления к таким изменениям;
- выработка положительной мотивации по отношению к своему здоровью, умений и навыков здорового образа жизни.

С целью приобщения населения и, прежде всего, подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формирования высокого спроса каждого человека на личное здоровье с 29 января по 3 февраля в Республике Беларусь состоялась IV международная специализированная выставка «Неделя моды на здоровье», в рамках которой был

проведен социологический опрос посетителей выставки. Он предусматривал изучение отношения к здоровью, самооценок состояния здоровья, поведенческого фактора сохранения и укрепления здоровья, целей посещения выставки. Использована случайная выборка объемом 440 человек, из них 335 женщин, 85 мужчин, 20 человек не указали свой пол (табл. 1).

Таблица 1

Распределение респондентов по полу

	Абс. число	%
Мужской	85	19,3
Женский	335	76,1
Нет ответа	20	4,6

Большинство опрошенных являются представителями старших возрастных групп (с 31 года). Треть респондентов (30,4%) – представители молодого поколения (до 30 лет) (табл. 2).

Таблица 2

Распределение респондентов по возрасту

	Абс. число	%
До 15 лет	31	7,0
16-20	47	10,7
21-25	31	7,0
26-30	25	5,7
31-40	50	11,4
41-50	65	14,8
51-60	89	20,2
61-70	59	13,4
Старше 70	17	3,9
Нет ответа	26	5,9
Всего	440	100

Возможность узнать новую информацию о сохранении и укреплении здоровья побудила посетить выставку 74,3% опрошенных, приобрести информационно-образовательные материалы – 65,2%, получить консультацию специалистов – 31,8%. Из любопытства посетили выставку 11,6% респондентов. Наличие интереса и стремления населения к получению знаний и информации по вопросам здоровья свидетельствует об актуальности для населения Республики Беларусь проблем здоровья и здорового образа жизни.

Полученные результаты подтверждают данные ранее проведенных социологических исследований о том, что в настоящее время в республике происходит переоценка в сторону повышения индивидуальной значимости здоровья. Здоровье становится все более востребованным, начинает осознаться как капитал, защищающий статус, повышающий шансы социальной мобильности.

Абсолютное большинство (94,5%) опрошенных посетителей выставки согласны с тем, что в

настоящее время существует мода на здоровый образ жизни (рис. 1).

Более половины опрошенных (77,3%) оценили отношение к своему здоровью как внимательное и заботливое. Данные результаты подтверждают тот факт, что для многих здоровье становится реальной ценностью (рис. 2).

Доля респондентов, чье отношение к здоровью является внимательным и заботливым несколько выше в группе женщин, нежели мужчин (77,0% против 75,3%) (рис. 3).

Безразличное отношение к здоровью в большей степени характерно для представителей возрастной группы 26–30 лет (32%), разрушительное поведение – для респондентов 16–20 лет (12,8%) (табл. 3).

Исследование предусматривало изучение субъективной оценки состояния здоровья посетителями выставки. Более половины опрошенных (58,2%) считают себя здоровыми, треть (34,1%) – нет (рис. 4).

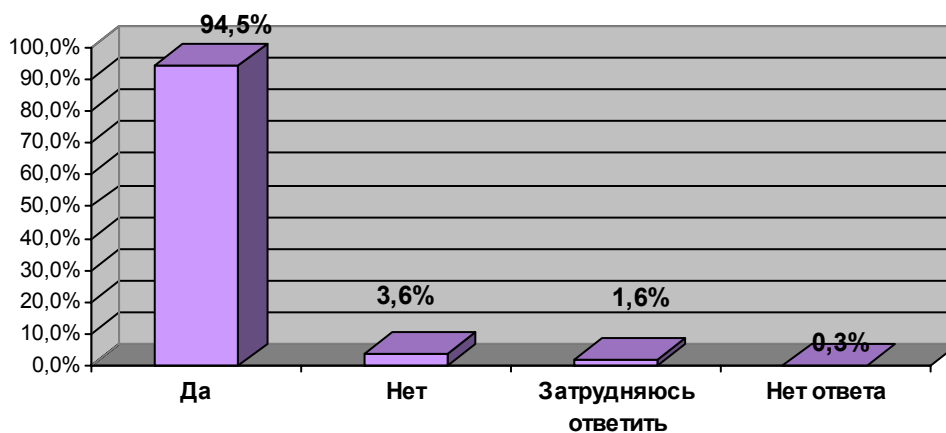


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Согласны ли Вы с тем, что сегодня модно вести здоровый образ жизни» (в процентах к числу опрошенных)

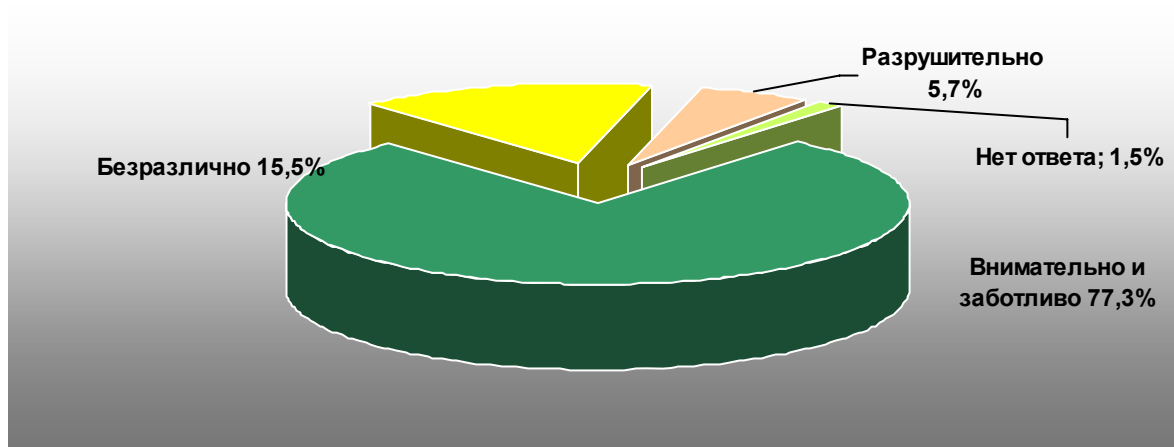


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Как Вы относитесь к своему здоровью» (в процентах к числу опрошенных)

Таблица 3

**Распределение респондентов по отношению к собственному здоровью
(в процентах по каждой возрастной группе)**

	Внимательно, заботливо		Безразлично		Разрушительно	
	Абс.число	%	Абс.число	%	Абс.число	%
До 15 лет	28	90,3	3	9,7	-	-
16-20	36	76,6	5	10,6	6	12,8
21-25	27	87,0	3	9,7	1	3,3
26-30	16	64,0	8	32,0	1	4,0
31-40	37	74,0	9	18,0	4	8,0
41-50	54	83,1	6	9,2	5	7,7
51-60	68	76,5	14	15,7	7	7,8
61-70	43	72,8	15	25,5	1	1,7
Старше 70	13	76,5	3	17,6	1	5,9

Субъективные оценки состояния здоровья мужчин в целом лучше, чем женщин: 69,5% мужчин и 54% женщин считают себя здоровыми (табл. 4).

Следует отметить, что возраст оказывает существенное влияние на самооценку здоровья. Представители младших возрастных групп, по сравнению со старшими, наиболее высоко оценивают состояние своего здоровья. Например, среди респондентов 16–20 лет 72,4% считают себя

здоровыми, а среди респондентов 51–60 лет – 51,7%, старше 70 лет – 47,1% (табл. 5).

Осознавая личную ответственность за состояние здоровья, граждане предпринимает конкретные действия с целью его сохранения. Выявлены такие направления активности населения, как: занятия физической культурой и спортом, закаливание организма, соблюдение правил личной гигиены, самоконтроль питания, психического со-

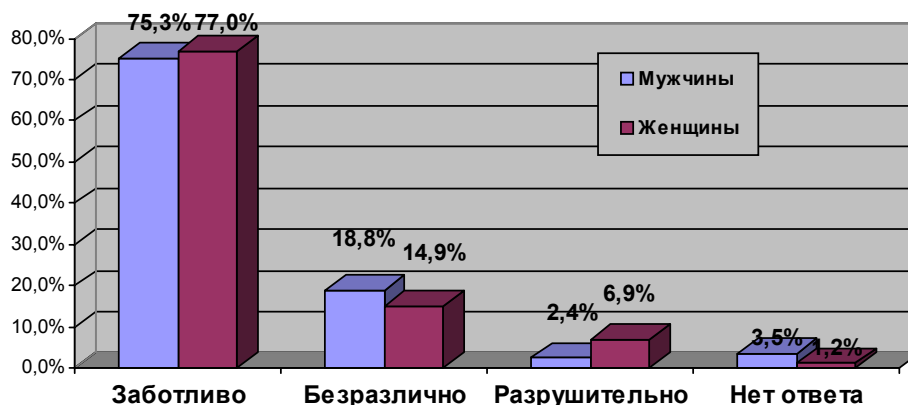


Рис. 3. Распределение ответов (в соответствии с полом респондентов) на вопрос «Как Вы относитесь к своему здоровью» (в процентах к числу опрошенных)

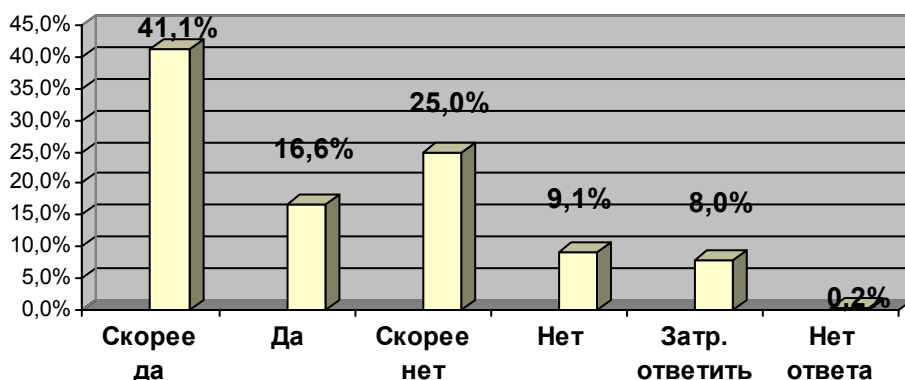


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым» (в процентах к числу опрошенных)

Таблица 4

**Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым»
(в процентах к числу опрошенных, в соответствии с полом респондентов)**

	Мужчины		Женщины	
	Абс. число	%	Абс. число	%
Скорее да	36	42,4	135	40,3
Да	23	27,1	46	13,7
Скорее нет	17	20,0	89	26,6
Нет	5	5,9	34	10,1
Затрудняюсь ответить	4	4,6	30	9,0
Нет ответа	-	-	1	0,3

Таблица 5

**Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым»
(в процентах по каждой возрастной группе)**

	Скорее да		Да		Скорее нет		Нет		Затруднились с ответом	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
До 15	11	35,5	15	48,4	4	12,9	-	-	1	3,2
16-20	21	44,7	13	27,7	9	19,1	1	2,1	3	6,4
21-25	17	54,8	5	16,1	6	19,4	3	9,7	-	-
26-30	12	48,0	5	20,0	7	28,0	1	4,0	-	-
31-40	28	56,0	5	10,0	10	20,0	1	2,0	6	12,0
41-50	26	40,0	5	7,7	21	32,3	4	6,2	9	13,8
51-60	35	39,2	11	12,4	24	27,0	8	9,0	11	12,4
61-70	14	23,7	9	15,2	18	30,5	15	25,5	3	5,1
Старше 70	6	35,3	2	11,8	3	17,6	6	35,3	-	-

стояния, посещение бани (сауны), оздоровление в течение отпуска, чтение литературы о способах сохранения и укрепления здоровья, просмотр телепрограмм, отказ от вредных привычек и др. (рис. 5).

В проявлениях активности, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, выявлены различия, связанные с полом, возрастом, самооценкой здоровья.

Мужчины значительно чаще, чем женщины делают утреннюю зарядку (44,7% против 30,1%), активно занимаются спортом (27,1% против

13,7%), посещают бассейны, тренажерные залы (30,6% против 25,7%), баню, сауну (40% против 31%), закаляются (23,5% против 20,9%). Женщины чаще, чем мужчины, следят за своим питанием (78,6% против 52,9%), принимают витамины (62,7% против 44,7%), стараются контролировать свое психическое состояние (51,6% против 40%), читают литературу о сохранении и укреплении здоровья (76,4% против 52,9%), смотрят ТВ-программы (60% против 45,9%), не курят (85,1% против 80%), не злоупотребляют спиртными напитками (86% против 69,4%) (рис. 6).

Таблица 6

Некоторые направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах по каждой возрастной группе)

	Ежедневно делаю физ. зарядку		Занимаюсь спортом		Посещаю бассейны, тренажерные залы		Посещаю спортивные секции	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
До 15 лет	17	54,8	15	48,4	14	45,2	8	25,8
16-20	16	34,0	18	38,3	21	44,7	9	19,1
21-25	6	19,4	7	22,6	13	41,9	4	12,9
26-30	4	16,0	5	20,0	12	48,0	3	12,0
31-40	8	16,0	10	20,0	18	36,6	5	10,0
41-50	10	15,4	4	6,2	11	16,9	2	3,1
51-60	34	38,2	6	6,7	19	21,3	3	3,4
61-70	30	50,8	3	5,1	3	5,1	-	-
Старше 70	10	58,8	-	-	-	-	-	-

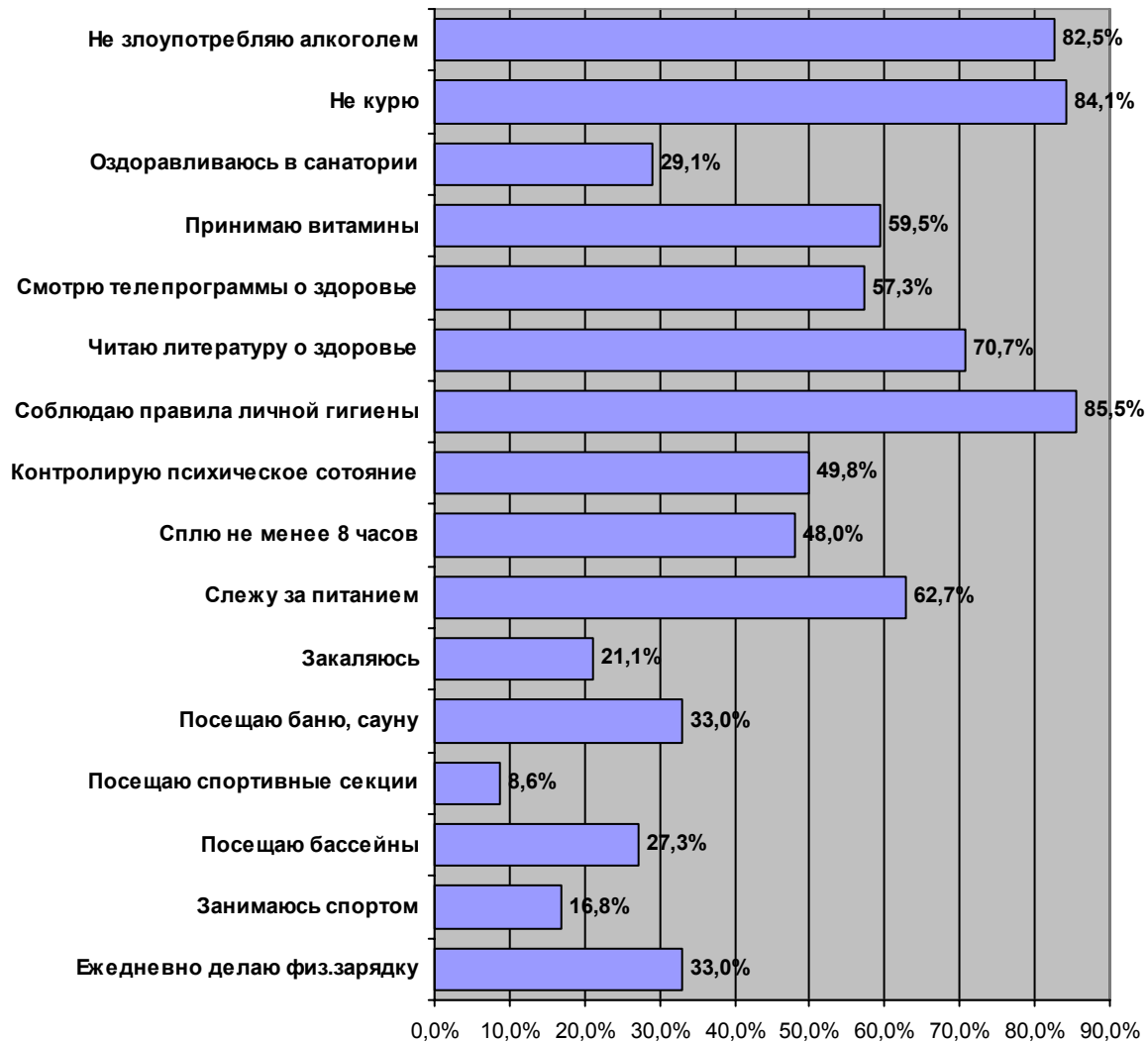


Рис. 5. Направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах к числу опрошенных)

Наиболее высокий уровень физической активности выявлен среди молодежи. Представители младших возрастных групп чаще других делают физическую зарядку, занимаются спортом, посещают бассейны, спортивные секции (табл. 6).

Наряду с другими возрастными группами, молодые респонденты менее всего следят за своим питанием, смотрят телепрограммы о здоровье. Для представителей старших возрастных групп в большей степени свойственны контроль питания, посещение бани, сауны, закаливание организма, чтение литературы, просмотр телепрограмм о здоровье (табл. 7–9).

Следует отметить, что респонденты, проявляющие наиболее высокий уровень активности, использующие различные способы сохранения и укрепления здоровья, оценивают уровень состояния своего здоровья наиболее высоко.

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Благодаря реализации масштабных мер социальной политики государства за прошедшие годы происходят позитивные изменения сложившихся стереотипов, форм поведения населения в отношении своего здоровья. Отношение к здоровью стало более ответственным, заинтересованным и рациональным. Осознается важность, приоритетность здорового образа жизни. Так, абсолютное большинство (94,5%) опрошенных согласны с тем, что на сегодняшний день существует мода на здоровый образ жизни, 77,3% оценили отношение к своему здоровью как внимательное и заботливое.

2. Значительная часть населения предпринимает конкретные действия с целью сохранения своего здоровья. Выявлены такие формы, способы заботы о своем здоровье, как: занятия физической культурой и спортом, закаливание организма, соблюдение правил личной гигиены, самоконтроль питания, психического состояния, посещение бани

Таблица 7

Некоторые направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах по каждой возрастной группе)

	Соблюдаю правила личной гигиены		Посещаю баню, сауну		Занимаюсь закаливанием организма		Читаю литературу о здоровье	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
До 15 лет	24	77,4	7	22,6	9	29,0	11	35,5
16-20	45	95,7	18	38,3	6	12,8	29	61,7
21-25	28	90,3	12	38,7	7	22,6	22	71,0
26-30	22	88,0	11	44,0	6	24,0	16	64,0
31-40	41	82,0	21	42,0	3	6,0	35	70,0
41-50	58	89,2	24	36,9	17	26,2	55	84,6
51-60	76	85,4	30	33,7	23	25,8	72	80,9
61-70	47	79,7	9	15,3	13	22,0	46	78,0
Старше 70	10	58,8	3	17,6	5	29,4	9	52,9

Таблица 8

Некоторые направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах по каждой возрастной группе)

	Слежу за своим питанием		Сплю не менее 8 часов в сутки		Контролирую свое психическое состояние		Смотрю телепрограммы о здоровье	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
До 15 лет	15	48,4	17	54,8	12	38,1	13	41,9
16-20	24	51,1	20	42,6	26	55,3	22	46,8
21-25	16	51,6	14	45,2	13	41,9	15	48,4
26-30	13	52,0	11	44,0	13	52,0	13	52,0
31-40	31	62,0	26	52,0	25	50,0	26	52,0
41-50	43	66,2	25	38,5	38	58,5	35	53,8
51-60	61	68,5	44	49,4	45	50,6	59	66,3
61-70	40	67,8	32	54,2	26	44,1	39	66,1
Старше 70	13	76,5	8	47,1	5	29,4	11	64,7

Таблица 9

Некоторые направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах по каждой возрастной группе)

	Принимаю витамины		Оздоровливаюсь в санатории		Не курю		Не злоупотребляю алкогольными напитками	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
До 15 лет	19	61,3	14	45,2	26	83,9	26	83,9
16-20	32	68,1	13	27,7	37	78,7	35	74,5
21-25	19	61,3	8	25,8	25	80,6	27	87,1
26-30	16	64,0	8	32,0	18	72,0	23	92,0
31-40	32	64,0	20	40,0	46	92,0	40	80,0
41-50	43	66,2	19	29,2	56	86,2	57	87,7
51-60	51	57,3	23	25,8	81	91,0	77	86,5
61-70	25	42,4	11	18,6	46	78,0	45	76,3
Старше 70	6	35,3	2	11,8	15	88,2	12	70,6

(сауны), оздоровление в течение отпуска, чтение литературы о способах сохранения и укрепления здоровья, просмотр телепрограмм, отказ от вредных привычек.

3. Отмечен высокий спрос населения на информацию по вопросам сохранения и укрепления

здоровья. С целью получить новую информацию о сохранении и укреплении здоровья посетили выставку 74,3% опрошенных, приобрести информационно-образовательные материалы – 65,2%. Наличие интереса и стремления населения к получению знаний и информации по вопросам здо-

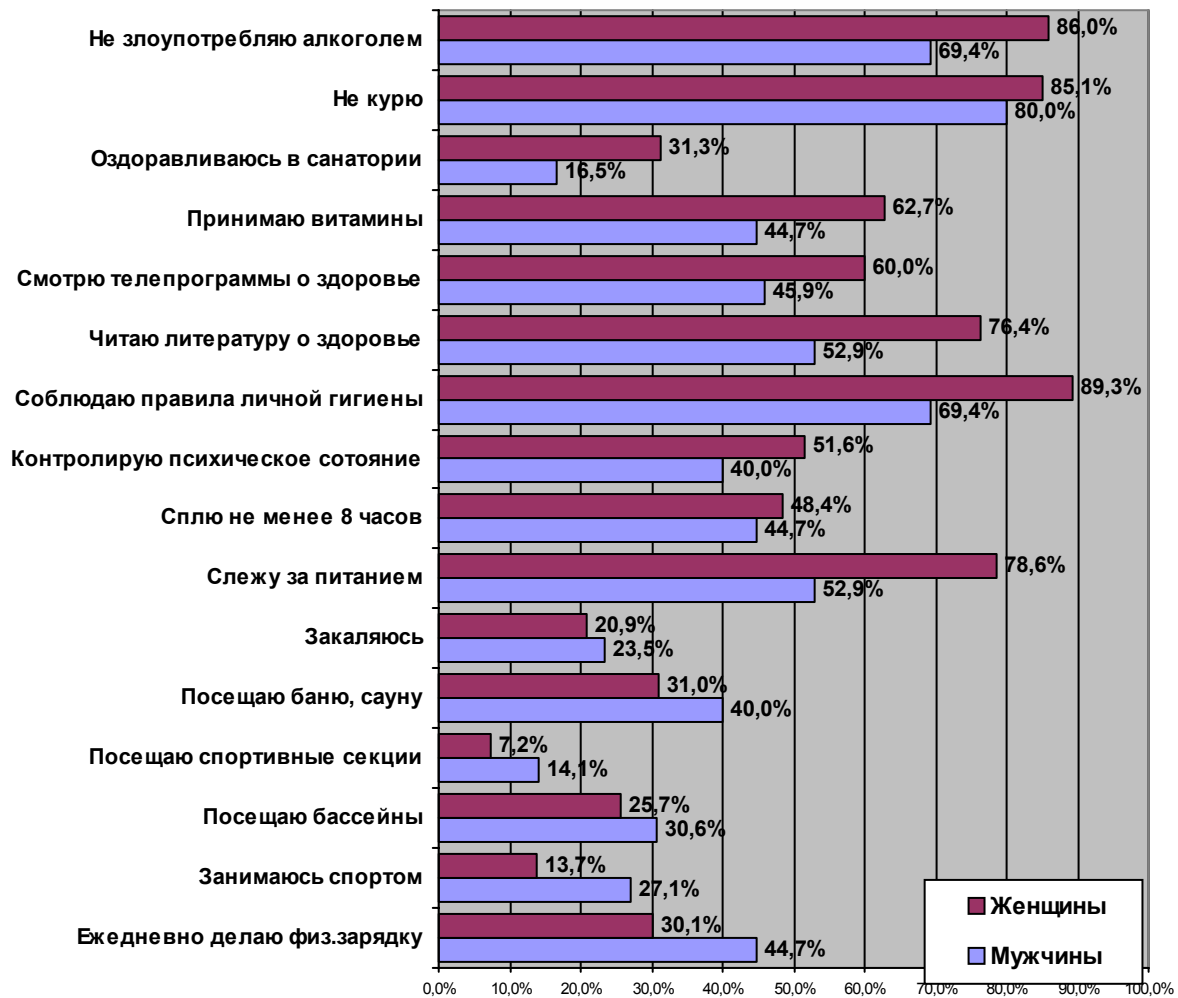


Рис. 6. Направления активности населения с целью сохранения и укрепления собственного здоровья (в процентах к числу опрошенных, в соответствии с полом респондентов)

ровья свидетельствует об актуальности для граждан Республики Беларусь проблем здоровья и здорового образа жизни.

4. В ходе исследования выявлены социальные группы, испытывающие наибольшие риски для здоровья. Это молодежь от 16 до 30 лет. Доля опрошенных, чье отношение к здоровью разрушительное, выше среди лиц 16–20 лет (12,8%), безразличное отношение в большей степени характерно для молодежи 26–30 лет (32%).

Учитывая полученные данные, актуальными направлениями являются: дальнейшая профилактическая деятельность среди населения, особенно среди молодежи, убедительная мотивация и качественная пропагандистская работа, направленная на осмысление населением понятия здоровья как жизненной первоочередной основополагающей ценности, предоставление самого широкого доступа к информации о факторах риска для здоровья и альтернативных формах поведения.

Поступила 29.02.2008 г.