

Аналитическая записка на тему:

Изучение мнения населения
г.Могилева по вопросам со-
хранения и укрепления здо-
ровья

Содержание

1.Описание методики исследования.....	3
1.1.Проблема и проблемная ситуация.....	3
1.2.Объект и предмет исследования.....	3
1.3.Цели и задачи исследования.....	3
1.4.Выдвижение гипотез.....	3
1.5.Определение основных понятий, их интерпретация.....	4
1.6.Описание методов сбора информации.....	4
1.7.Определение выборочной совокупности исследования.....	4
2.Изучение мнения населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья.....	4
Введение.....	4
1.1.Ориентированность на здоровый образ жизни.....	5
1.2. Укрепление здоровья.....	7
1.3.Вредные привычки.....	9
1.4.Питание.....	11
1.5.Благоустойство города.....	13
Заключение.....	23

1. Описание методики исследования

1.1. Проблема и проблемная ситуация

Укрепление и сохранение здоровья является главной задачей как каждого человека, так и общества в целом.

Изучение мнения населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья позволит определить уровень знаний населения о здоровье и здоровом образе жизни, распространенность вредных привычек и других поведенческих факторов риска, что поможет при проведении информационно-просветительской работы. Также это позволит узнать предпочтения жителей города Могилева, как они желают проводить активный отдых, что они хотели бы изменить в нашем городе.

1.2. Объект и предмет исследования

Объект исследования – население города Могилева в возрасте от 18 до 60 лет.

Предмет исследования – мнение населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Цели и задачи исследования

Цель исследования – изучение мнения населения по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Основные задачи исследования:

- ✓ Изучить самооценку состояния здоровья жителей г. Могилева;
- ✓ Узнать ориентированность населения на ведение здорового образа жизни;
- ✓ Выявить уровень распространенности вредных привычек;
- ✓ Узнать предпочтение населения в организации досуга, выборе форм физической активности;
- ✓ Узнать мнение населения об уровне благоустройства города, что они бы хотели изменить в нем.

1.4. Выдвижение гипотез

- люди хотят быть здоровыми, но при этом не хотят вести здоровый образ жизни;
- большая часть населения переоценивает состояние собственного здоровья;
- население в основном не желает проводить свой досуг активно в силу различных обстоятельств;
- создание благоприятных условий для жизнедеятельности и для физической активности и занятий спортом способствует укреплению здоровья населения;
- вредные привычки широко распространены среди населения.

1.5. Определение основных понятий, их интерпретация

1. Здоровье (по определению ВОЗ – Всемирной Организации Здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

2. Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

1.6. Описание методов сбора информации

Основной метод сбора социологических данных – анкетный опрос. Анкетирование проводится через интернет-сайт Могилевского городского исполнительного комитета и является анонимным.

1.7. Определение выборочной совокупности исследования

Выборочная совокупность составила: население города Могилева в возрасте от 18 до 60 лет – 500 человек.

2. Изучение мнения населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья

Введение

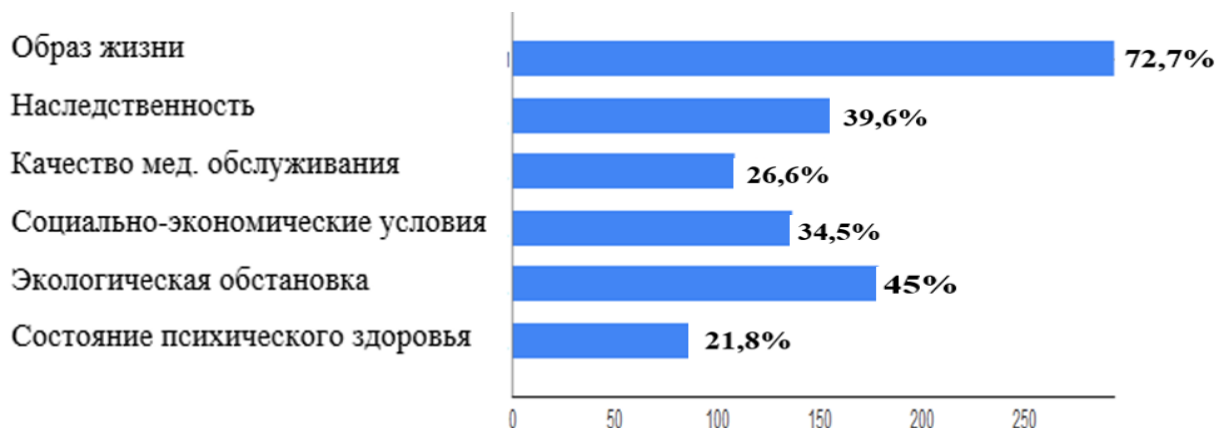
Здоровье является наивысшей ценностью для людей любого возраста, профессии, статуса. Здоровое население – это показатель социального благополучия государства. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку своего физического и психического состояния. Такая оценка выступает в качестве своеобразного индикатора и регулятора человеческого поведения.

Первостепенной задачей в улучшении здоровья населения должна стать сознательная, целенаправленная работа самого человека по укреплению и сохранению собственного здоровья, формированию потребности в соблюдении правил здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. Формирование культуры ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики заболеваний и основой укрепления здоровья населения.

1.1. Ориентированность на здоровый образ жизни

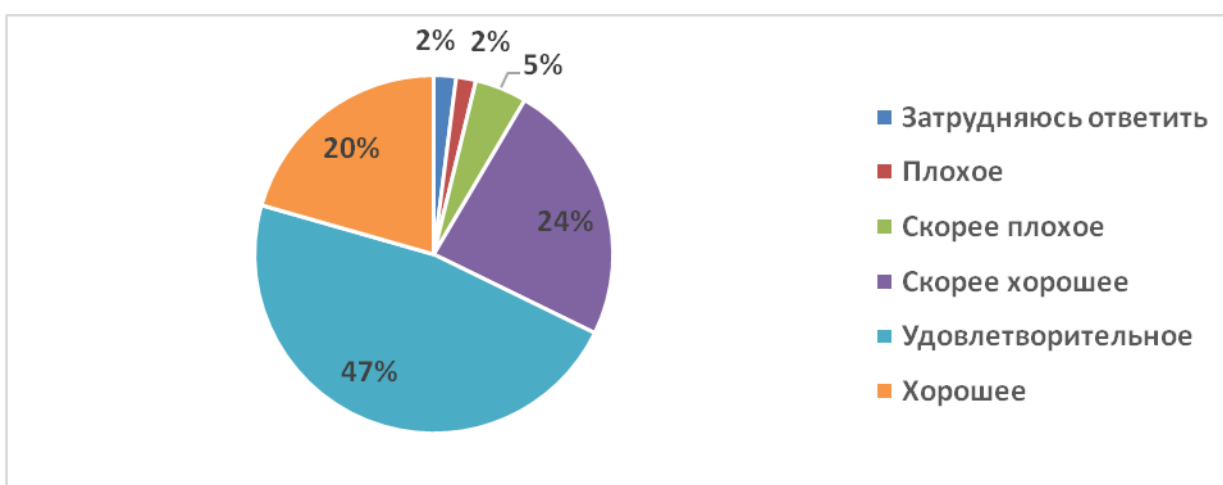
Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья. По данным ВОЗ, на 50% наше здоровье определяется образом жизни. На данном этапе нашего исследования мы решили выяснить осведомленность могилевчан о значимости здорового образа жизни.

На вопрос «**Что на Ваш взгляд в первую очередь влияет на уровень здоровья человека?**» жители г. Могилева ответили следующим образом:



Из представленного видно, что жители города все-таки понимают, что наше здоровье в первую очередь зависит от образа жизни (так считают 72,7% опрошенных). На уровень здоровья прежде всего влияют: экологическая обстановка – считают 45% опрошенных, наследственность – 39,6%, социально-экономические условия – 34,5%, качество медицинского обслуживания – 26,6%, состояние психического здоровья – 21,8%.

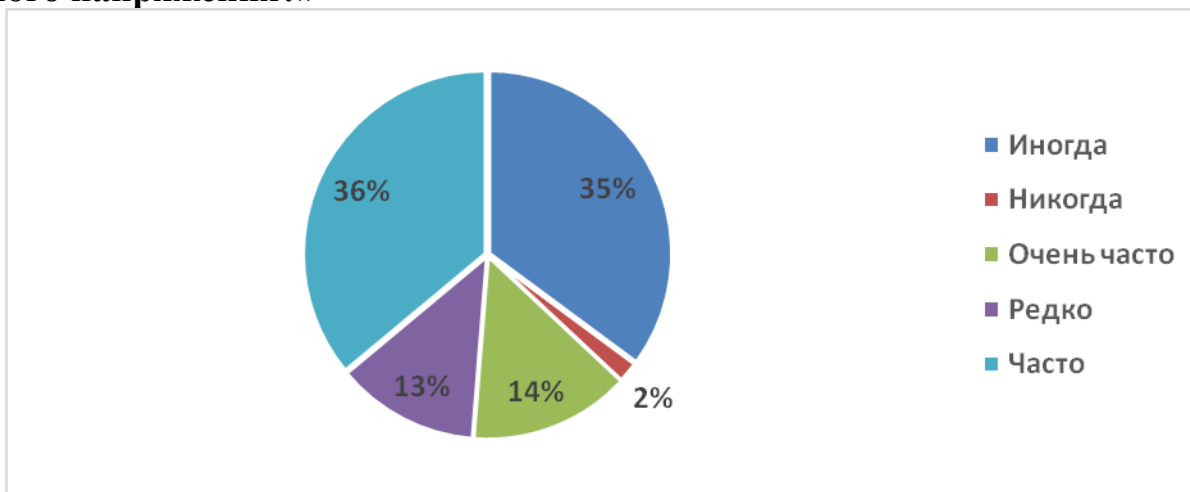
На следующий вопрос «**Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**» ответы распределились следующим образом:



47 % от всех опрошенных находят состояние своего здоровья удовлетворительным, 20% и 24% ответили – «хорошее» и «скорее хорошее», и

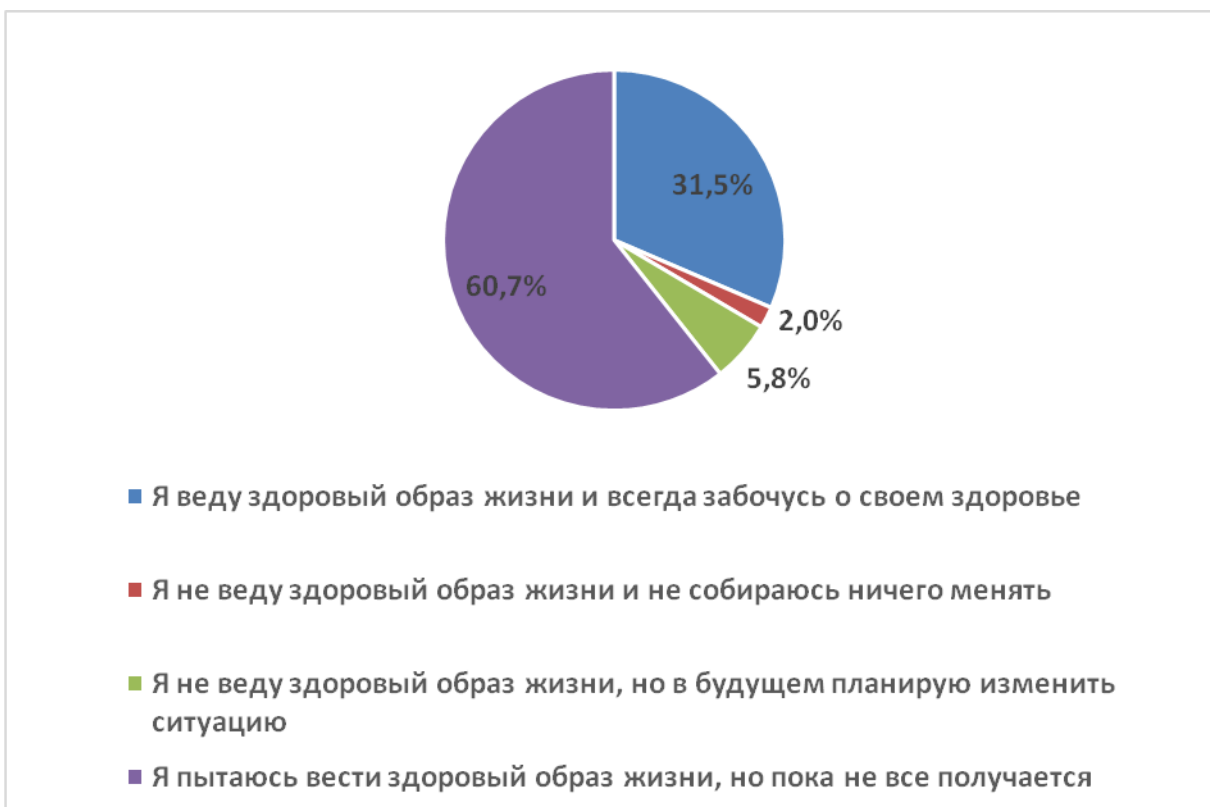
лишь 5% и 2% ответили «скорее плохое» и «плохое», 2% затруднились ответить.

Психическое здоровье является важной составляющей здорового образа жизни, а стресс – одно из наиболее распространенных явлений нашего времени. Чтобы выявить распространенность стрессовых явлений среди населения, могилевчанам был задан вопрос **«Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения?»**



Как видно из диаграммы, большинство испытывают чувство нервного напряжения «часто» и «иногда» (36% и 35% опрошенных), «очень часто» - 14%, «редко» -13%, «никогда» - 2%.

Также мы решили узнать, заботится ли население о своем здоровье, задав вопрос **«Каково Ваше отношение к здоровью?»**



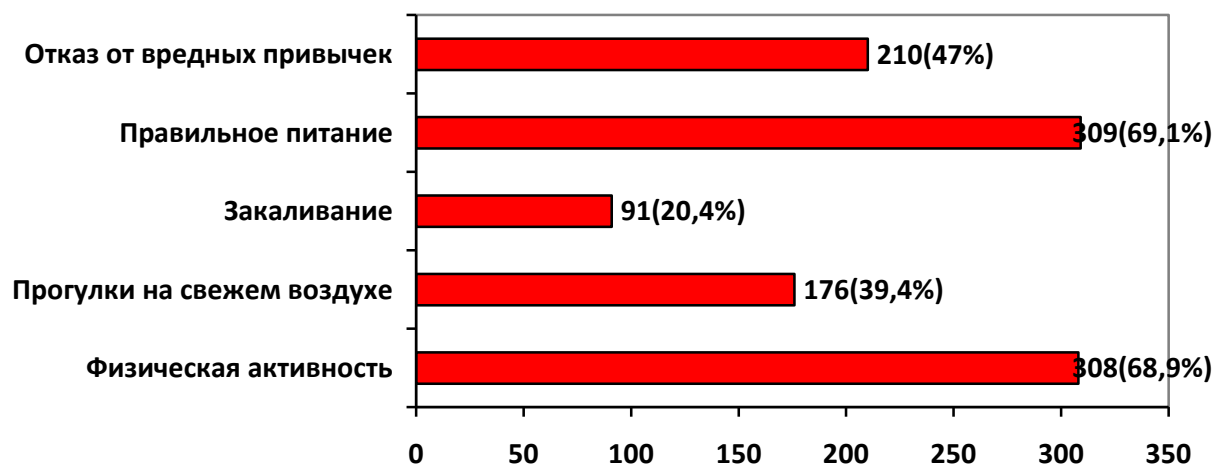
Большинство людей пытается вести здоровый образ жизни, но пока не все получается (60,7% опрошенных), ведет здоровый образ жизни и всегда заботится о своем здоровье 31,5%, в будущем планируют вести ЗОЖ – 5,8%, не ведет и не собирается ничего менять 2%.

В целом, можно сделать вывод, что население г. Могилева осведомлено о влиянии образа жизни на здоровье, ориентировано на ведение здорового образа жизни и заботу о своем здоровье.

1.2. Укрепление здоровья

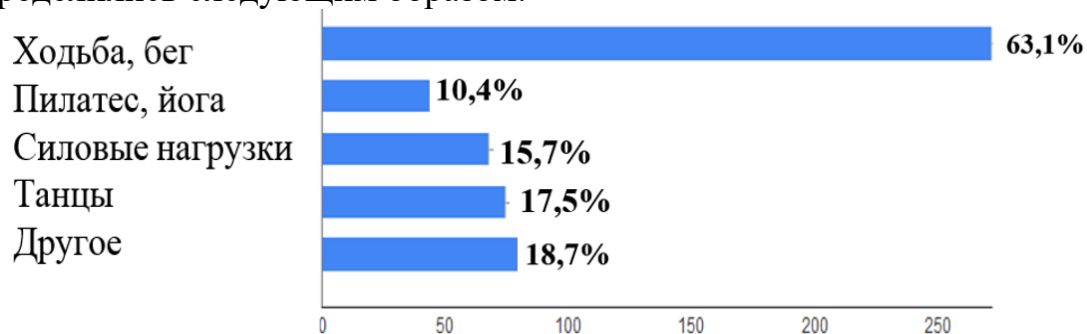
Укрепление здоровья возможно разными способами: с помощью физических нагрузок, правильного питания, закаливания, отказа от вредных привычек и т.д.

Мы решили узнать, что предпочитают жители нашего города: **«Что на Ваш взгляд является наиболее действенным средством укрепления здоровья?»**



Самым действенным средством укрепления здоровья, по мнению опрошенных, является: правильное питание и физическая активность – это самый популярный вариант ответа (его выбрали 69,1% опрошенных), на 2 месте - отказ от вредных привычек (так считают 47% респондентов), на 3-м и 4-м прогулки на свежем воздухе и закаливание. Без сомнения, все предложенные варианты эффективны в укреплении здоровья, но без отказа от вредных привычек эффективность всего остального снижается.

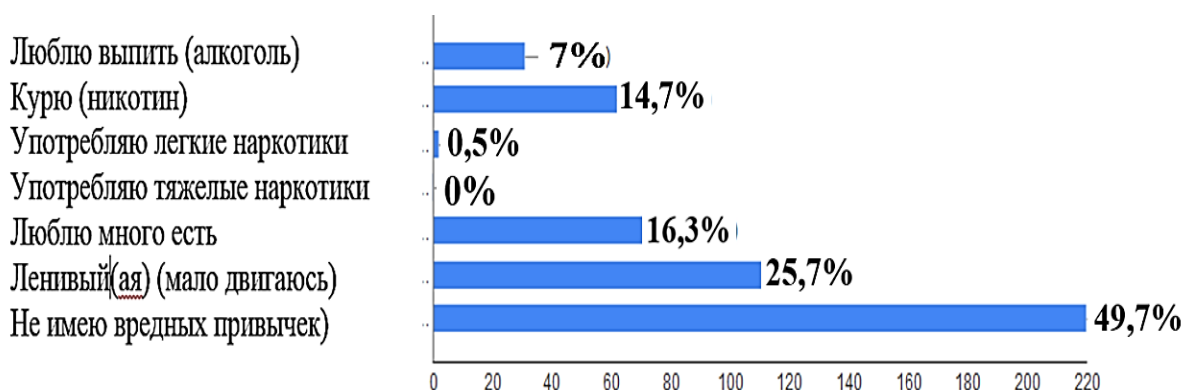
На вопрос «**Какие виды физических нагрузок Вы предпочитаете?**» ответы распределились следующим образом:



Наибольшее предпочтение жители города отдают ходьбе, бегу (63,1% опрошенных), как более доступной форме физической активности, далее следуют примерно в равном соотношении танцы, силовые нагрузки, пилатес, йога и другие варианты физических нагрузок.

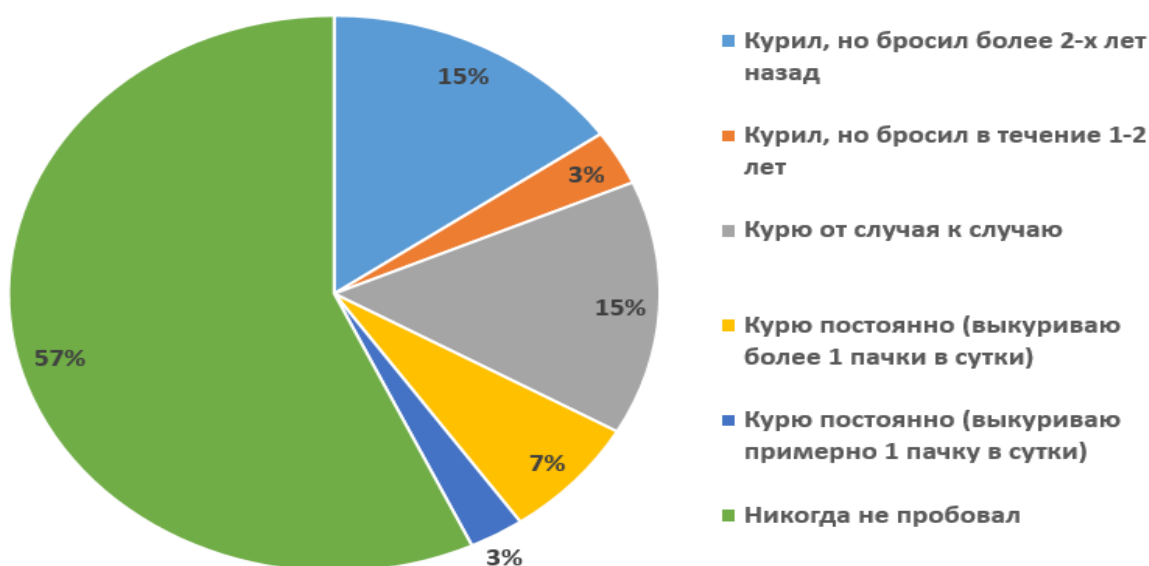
1.3. Вредные привычки

Вредные привычки, незаметно укореняясь, сокращают нашу жизнь, подрывают наше здоровье, крадут нашу молодость и красоту. Среди вредных привычек выделяют: наркоманию, токсикоманию, табакокурение, алкоголизм, избыточное питание, гиподинамию и многие другие. Мы попытались выяснить, какие вредные привычки наиболее характерны для жителей г.Могилева:



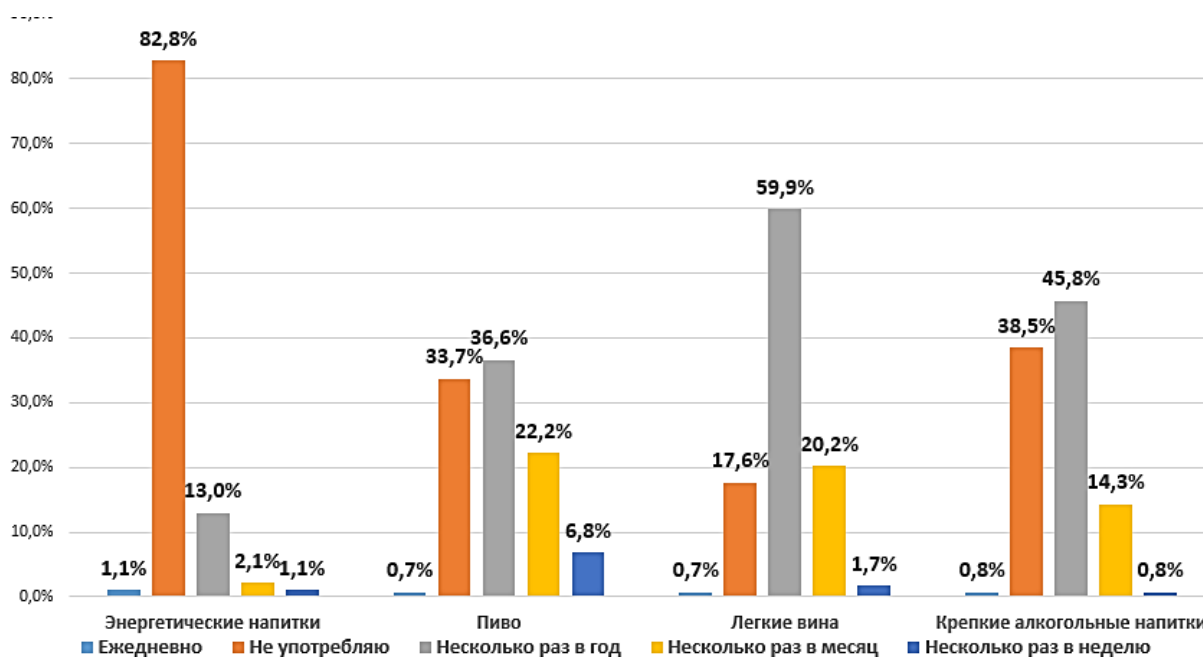
Половина опрошенных (49,7%) заявили, что не имеют вредных привычек, 25,7% считают себя ленивыми (мало двигаются), 16,3% «любят много есть», 14,7% курят, «любят выпить» - 7%, употребляют легкие наркотики - 0,5%, никто из опрошенных не употребляет тяжелые наркотики.

Чтобы узнать распространенность такой пагубной привычки, как курение, был задан вопрос «**Курите ли Вы?**» ответы распределились следующим образом:



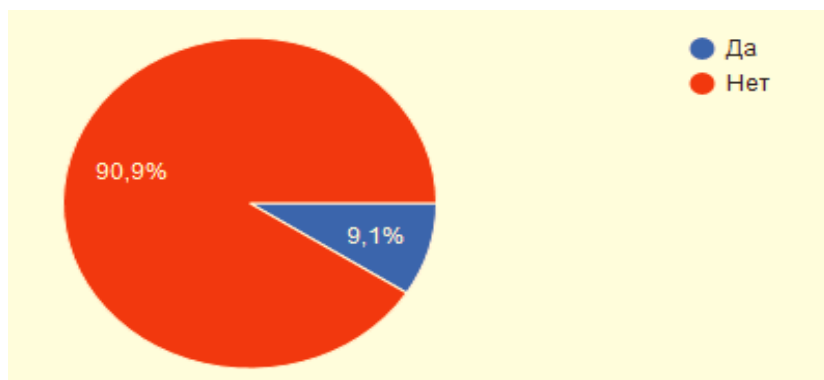
Как видно из представленной диаграммы, 57% опрошенных никогда не пробовали курить, 15% курили, но бросили более 2-х лет назад, 3% бросили в течение 1-2 лет, курит от случая к случаю 15%, курит постоянно 7% (более 1 пачки в сутки) и 3% (1 пачку в сутки). Мы можем наблюдать, что процент бросивших выше, чем тех, кто курит постоянно, следовательно, люди задумываются о вреде курения и о своем здоровье.

Далее было предложено ответить на вопрос «**Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты?»**»:



Проанализировав данную диаграмму, можно сказать, что энергетические напитки жители города в основном не употребляют (82,8% опрошенных), что нельзя сказать об алкогольных напитках: пиво не употребляют 33,7% опрошенных, 36,6% - несколько раз в год, 22,2% - несколько раз в месяц, 6,8% - несколько раз в неделю, 0,7% - ежедневно; легкие вина не употребляют 17,6%, несколько раз в год употребляют - 59,9%, несколько раз в месяц – 20,2%, несколько раз в неделю и ежедневно – менее 2% опрошенных; крепкие алкогольные напитки не употребляют 38,5% опрошенных, 45,8% - несколько раз в год, 14,3% - несколько раз в месяц, несколько раз в неделю и ежедневно – менее 1% опрошенных. Самым распространенным ответом является «несколько раз в год», «не употребляю», до 25% употребляют алкоголь несколько раз в месяц, менее 2% употребляет алкоголь ежедневно.

Далее мы попытались выяснить, какой процент пробовавших наркотические, токсические вещества:



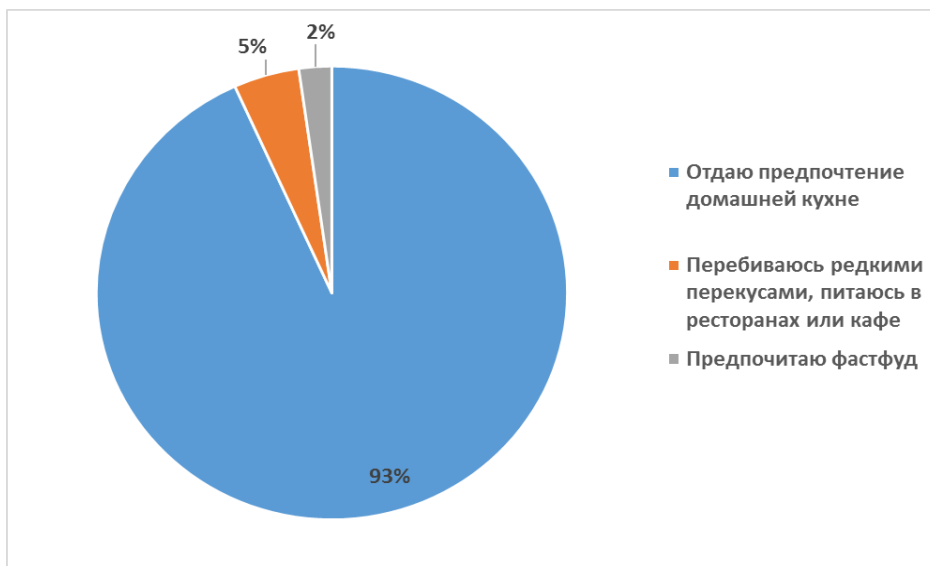
Наибольшая часть из опрошенных (90,9%) ответили отрицательно, 9,1% положительно.

Из всех четырех представленных диаграмм можно сказать, что хоть большая часть опрошенных не имеет вредных привычек, таких как курение, алкоголизм, наркомания и таксикомания, но распространенность их довольно большая.

1.4. Питание

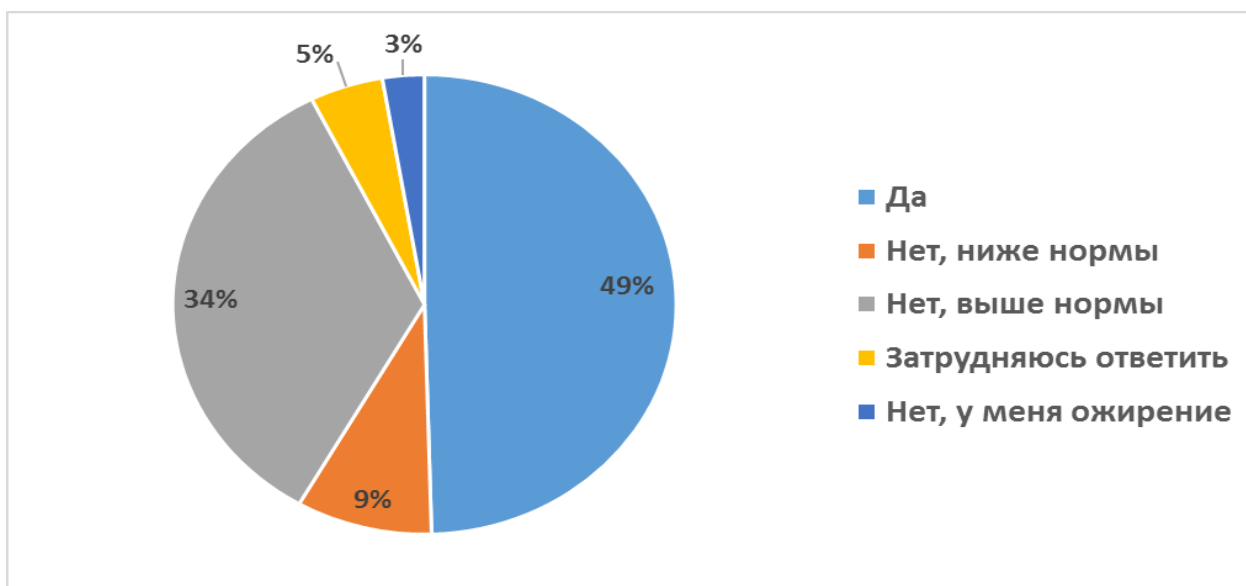
Питание является одним из важнейших факторов, оказывающих непосредственное влияние на здоровье и самочувствие. Пища – это энергетический и строительный материал для тела человека. Неправильное питание способствует развитию многих заболеваний, таких как сахарный диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и т.д.

Чтобы проанализировать питание жителей Могилева был задан вопрос населению: «**Как Вы питаетесь?**», ответы распределились следующим образом:

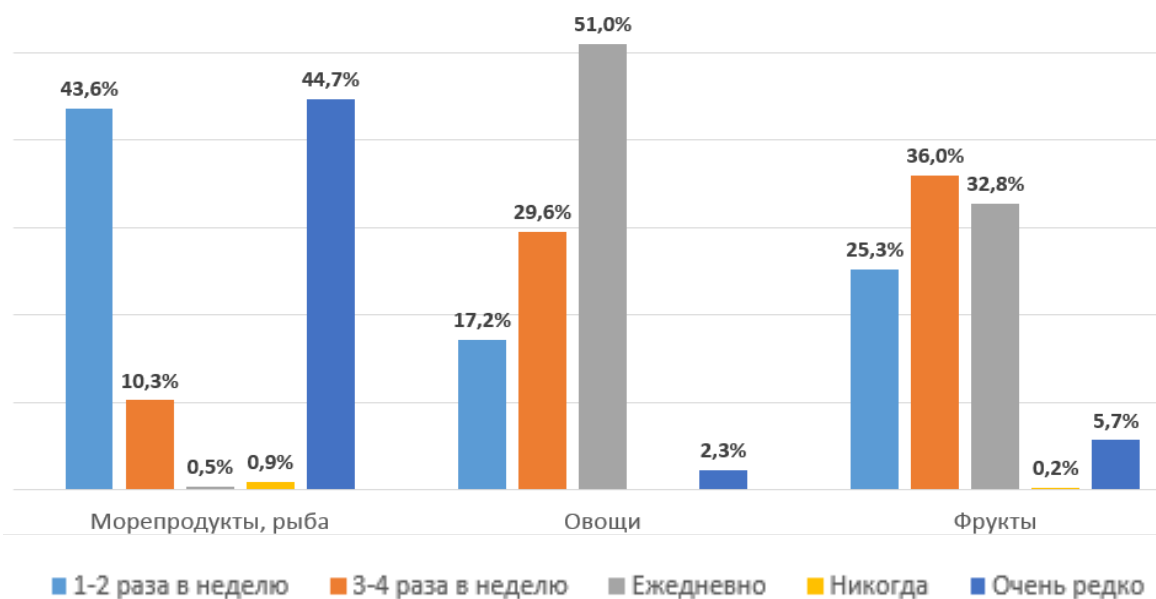


Как выяснилось, почти все опрошенные (93%) отдают предпочтение домашней кухне, лишь 5% перебиваются редкими перекусами, питаются в ресторанах и кафе, а 2%- предпочитают фастфуд. Это говорит о знании людей всей вредности фастфудов и перекусов «на бегу», в результате которых человек съедает не только большое количество калорий, но и нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

На вопрос: «Соответствует ли Ваш вес норме?» положительно ответили 49% , (см. диаграмму ниже), 34% и 9% ответили выше и ниже нормы соответственно, 3% утверждают, что у них ожирение, 5 % затруднились в ответе. Около половины опрошенных имеют проблемы с массой тела, что говорит о распространенности данной проблемы.



На вопрос «Как часто Вы употребляете морепродукты (в т.ч. рыбу), овощи, фрукты?» ответы распределились следующим образом:



Хуже всего ситуация обстоит с морепродуктами и рыбой. Их большая часть употребляет очень редко (44,7%) и 1-2 раза в неделю (43,6%).

Овощи 51% опрошенных ест ежедневно, 29,6% - 3-4 раза в неделю, 17,2% - 1-2 раза в неделю.

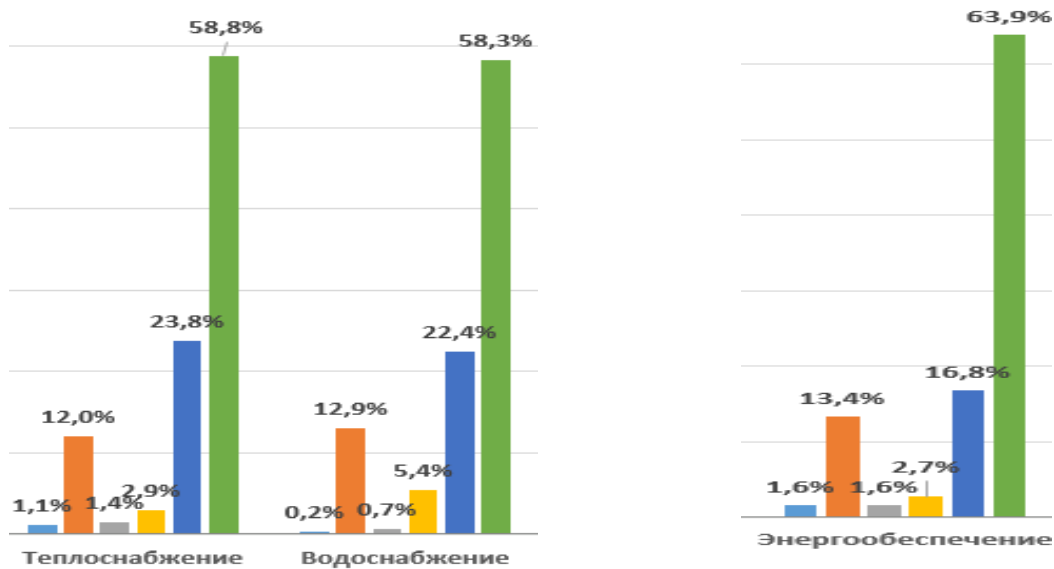
Фрукты употребляют ежедневно 32,8%, 3-4 раза в неделю – 36%, 1-2 раза в неделю 25,3%, очень редко 5,7%.

Можно сделать вывод, что население в большинстве старается питаться правильно: почти все (93% респондентов) отдают предпочтение домашней кухне, ежедневно употребляют фрукты 32,8% опрошенных, ежедневно в рационе присутствуют овощи у 51% респондентов. Хуже дело обстоит с морепродуктами и рыбой – 44,7% опрошенных употребляют эти продукты очень редко, 43,6% - 1-2 раза в неделю. Около половины опрошенных имеют проблемы с массой тела, что является фактором риска многих заболеваний.

1.5. Благоустройство города

Здоровье населения зависит не только от физического и психического благополучия, но и социального. Поэтому в этом разделе мы дадим оценку различным аспектам городской жизни.

В рамках, проведенного социологического опроса могилевчане дали оценку основных сторон городской жизни:



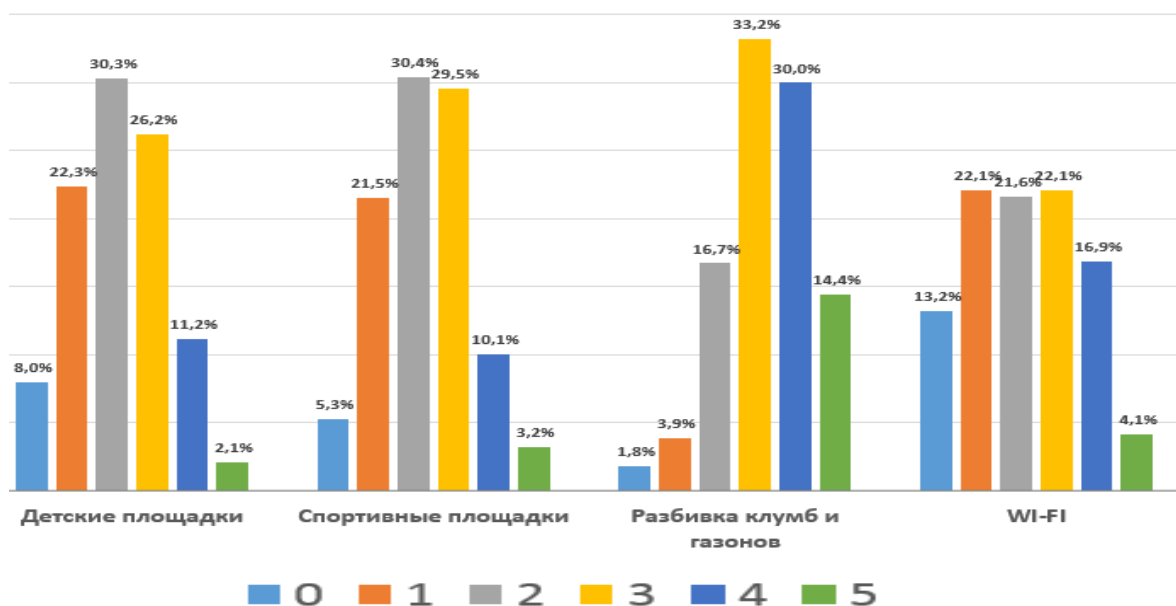
■ Затрудняюсь ответить ■ Отлично ■ Очень плохо ■ Плохо ■ Средне ■ Хорошо

Теплоснабжение г.Могилева 58,8% опрошиваемых оценивают как хорошее, 23,8% - как среднее, 12% - отличное, ответов «очень плохое» и «плохое» менее 3%.

Примерно также население города оценивает водоснабжение: 58,3% опрошенных оценили его как хорошее, 22,4%- как среднее, 12,9% - отличное, 5,4% считают его плохим.

На таком же уровне находится энергообеспечение.

На просьбу оценить уровень благоустройства города (по пятибалльной шкале, наилучшая оценка 5 баллов, наихудшая 1 балл, 0 - затрудняюсь ответить), могилевчане ответили следующим образом:

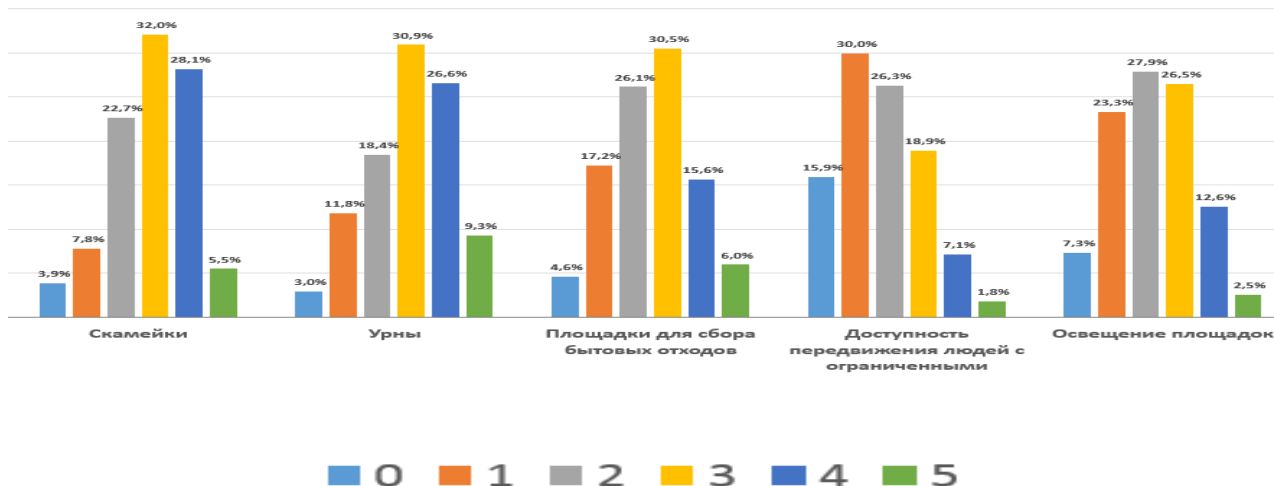
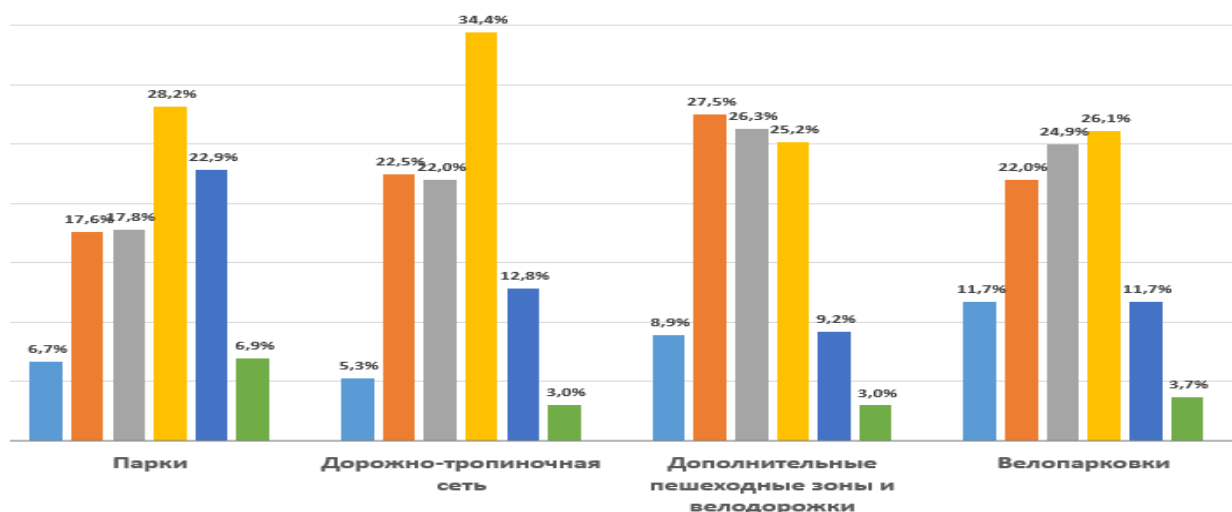


Обеспеченность детскими площадками 30,3% опрошенных могилевчан оценивают в 2 балла, 26,2% - в 3 балла, 2,1% - в 5 баллов.

Обеспеченность спортивными площадками 30,4% респондентов оценивают в 2 балла, 29,5% - в 3 балла, 3,2% - в 5 баллов.

Разбивку клумб и газонов 33,2% могилевчан оценивают в 3 балла, 30% - в 4 балла, 14,4% - в 5 баллов.

Обеспеченность wi-fi сетью жители города оценивают по 22,1% опрошенных за 1,2,3 балла, за 5 баллов - 4,1%.



Большинство опрошенных обеспеченность урнами, скамейками площадками для сбора бытовых отходов оценивают в 3 балла (около 30% опрошенных), чуть меньше опрошиваемых оценили в 4 балла.

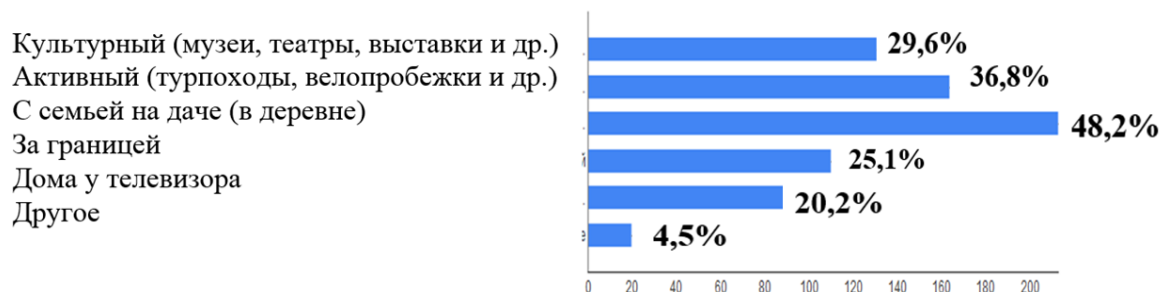
Доступность передвижения людей с ограниченными возможностями большая часть респондентов оценила в 1 балл (30% опрошенных).

Освещение площадок в равной степени оценивается в 1,2 и 3 балла.

Все предложенные варианты оцениваются населением в основном 3 балла (большинство ответов), кроме обеспеченности детскими и спортивны-

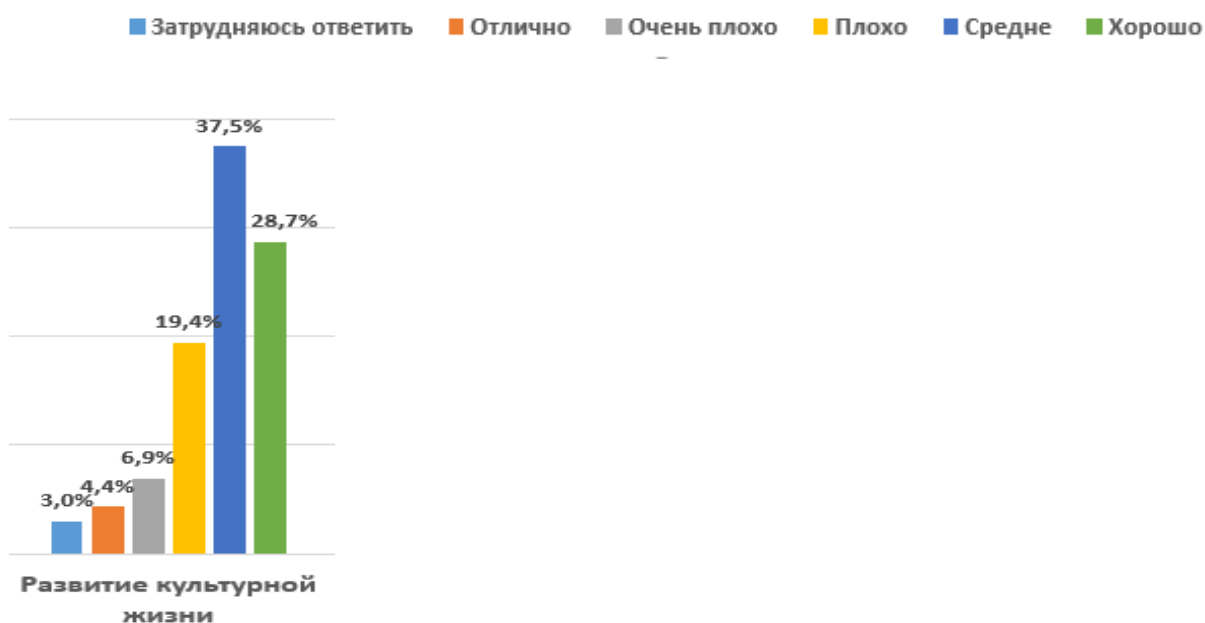
ми площадками – их оценили в 2 балла, и доступность передвижения людей с ограниченными возможностями большая часть оценила в 1 балл.

На вопрос «**Какой отдых Вы предпочитаете?**» ответы распределились следующим образом:



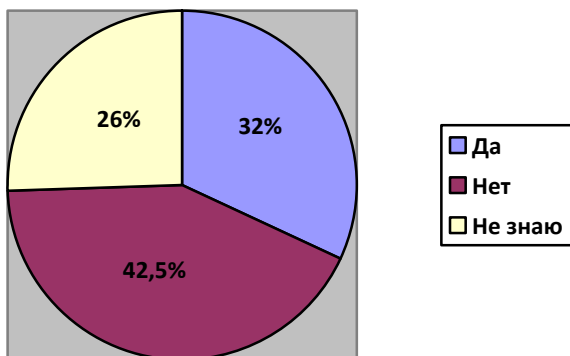
Большая часть жителей города предпочитает отдыхать на даче (48,2% респондентов), выбирают активный отдых 36,8% (этот показатель свидетельствует о популярности физической активности и спорта среди населения), 29,6% - предпочитают культурный отдых, 25,1% - отдых за границей, 20,2% - дома у телевизора.

Могилевчане также дали оценку развития культурной жизни в городе:

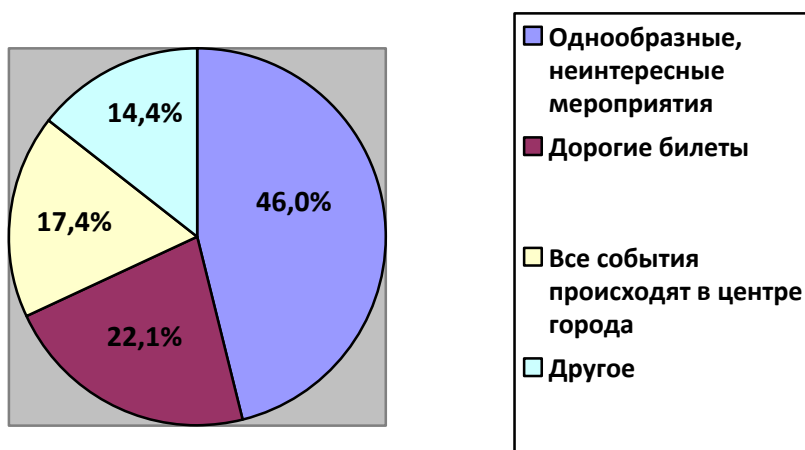


Большинство людей ответило «средне» (37,5%), «хорошо» - ответило 28,7% опрошиваемых, «отлично» - 4,4%, «плохо» - 19,4%, «очень плохо» - 6,9%.

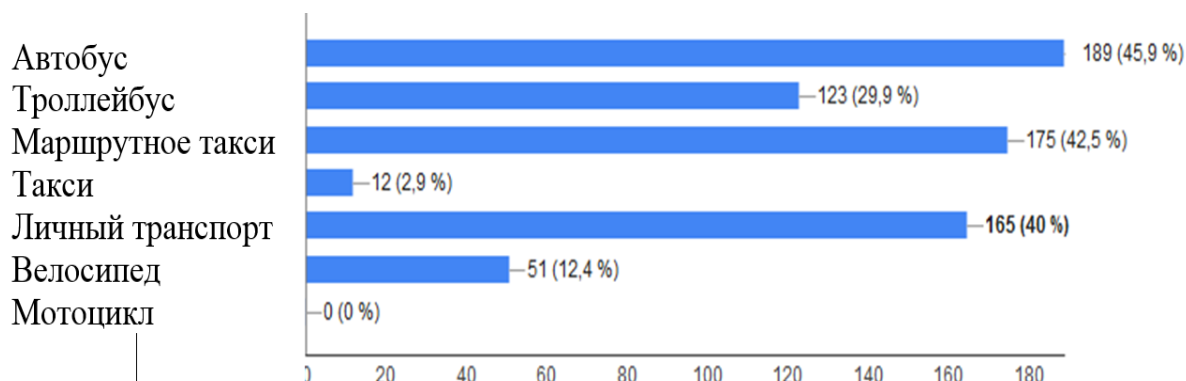
На вопрос «**Довольны ли Вы культурными мероприятиями в Могилеве?**» могилевчане ответили следующим образом:



Большая часть опрошиваемых не удовлетворена культурными мероприятиями в городе (42,5%), 32% ответили «да», 26% - «не знаю». Среди причин своего недовольства 46% респондентов утверждают, что они однообразны и неинтересны, для 22,1% дорогие билеты, 17,4% как отрицательную сторону отметили то, что все события происходят в центре города, 14,4% находят другие причины (см. диаграмму ниже).

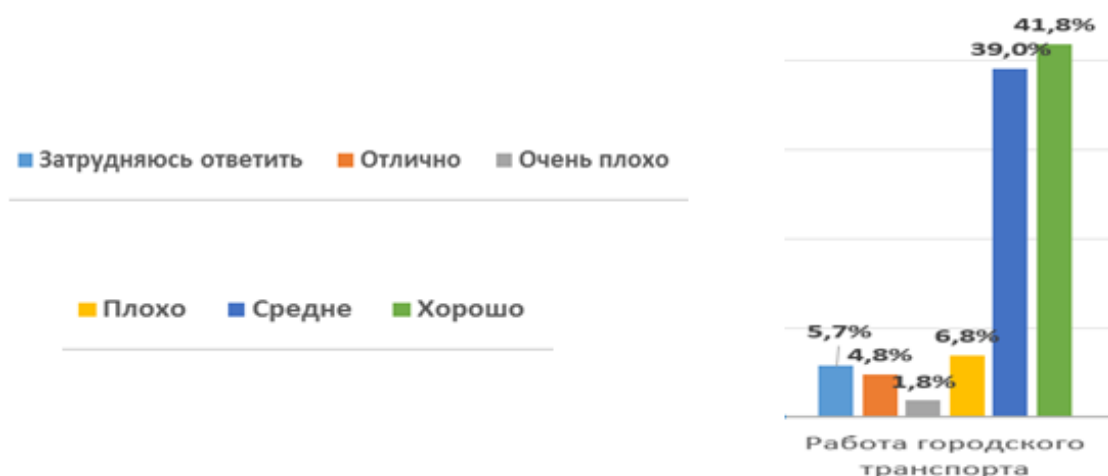


На вопрос «Какой вид транспорта в городе Вы предпочитаете?» ответы распределились следующим образом:



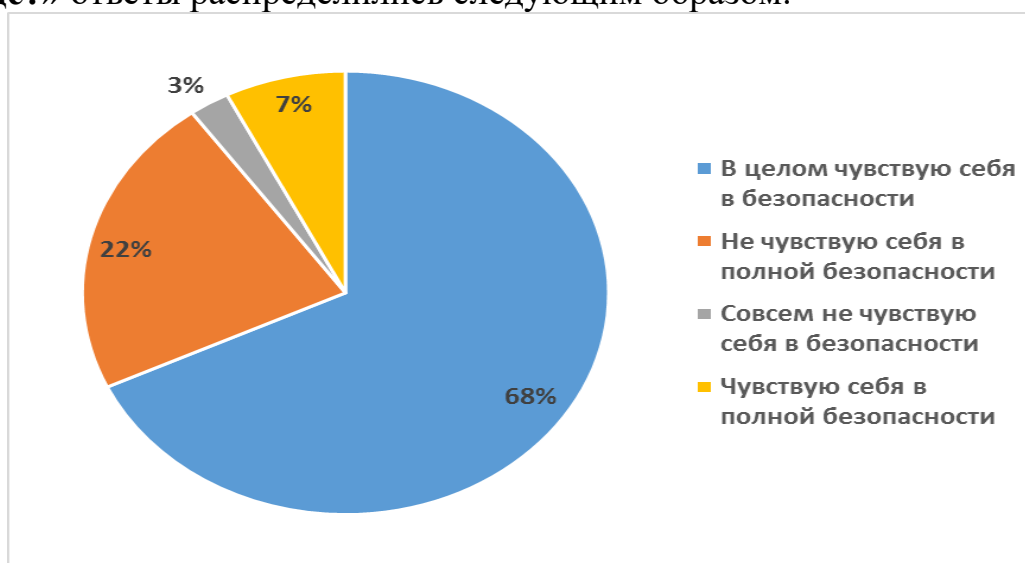
Жители города в основном предпочитают автобусы и маршрутное такси (45,9% и 42,5% опрошенных), чуть меньше – личный транспорт (40%), троллейбус – 29,9%, такси – 12%, велосипед (является единственным транспортом, который кроме функции передвижения способствует еще и укреплению здоровья) – 12%.

Далее жителям города было предложено дать оценку работы городского транспорта:



Большая часть опрошенных довольна работой городского транспорта: 41,8% считают ее хорошей, 39% - средней, 6,8% - плохой 5,7% - затруднились ответить, 4,8% - отличной, 1,8%- очень плохой.

Важным аспектом социального благополучия является безопасность жизнедеятельности. На вопрос «Безопасно ли вы чувствуете себя в нашем городе?» ответы распределились следующим образом:



В целом можно утверждать, что жители города чувствуют себя в безопасности (75% респондентов), не чувствуют себя в безопасности 25% опрошенных.

Качество образования в городе жители оценили следующим образом:



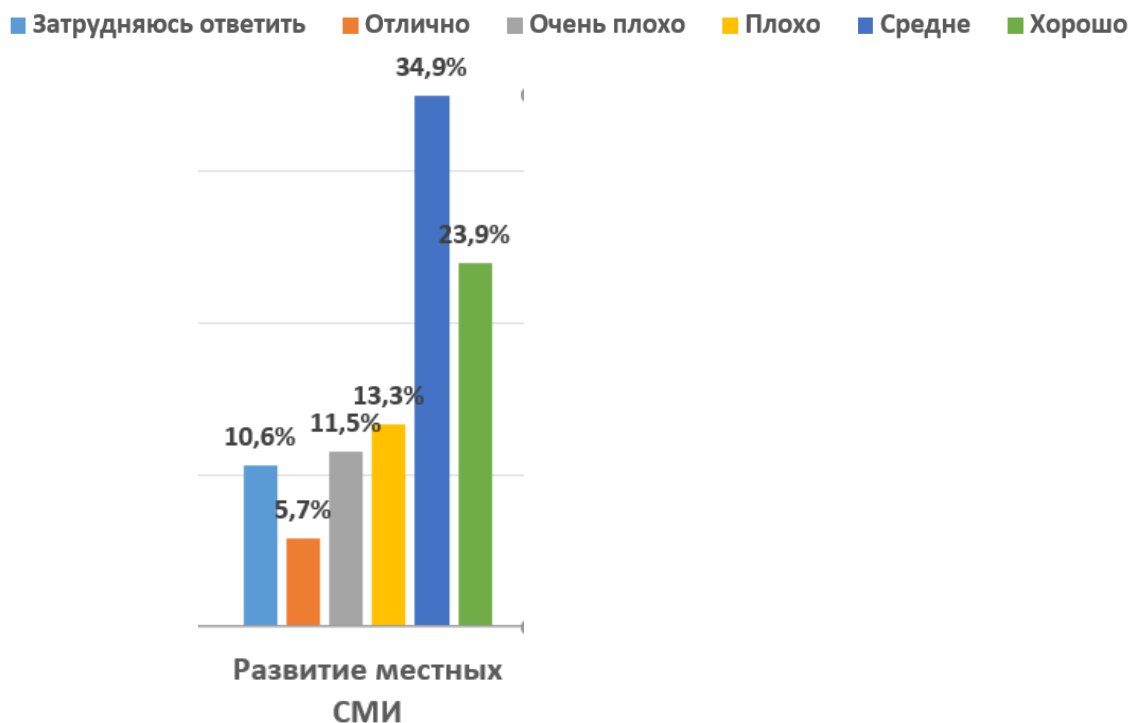
41,3% оценивают его как «среднее», 30,7%- «хорошее», 15% - «плохое», 5,3% - «очень плохое», 3% «отличное».

На просьбу отметить **главные проблемы экологического неблагополучия города Могилева** ответы распределились следующим образом:



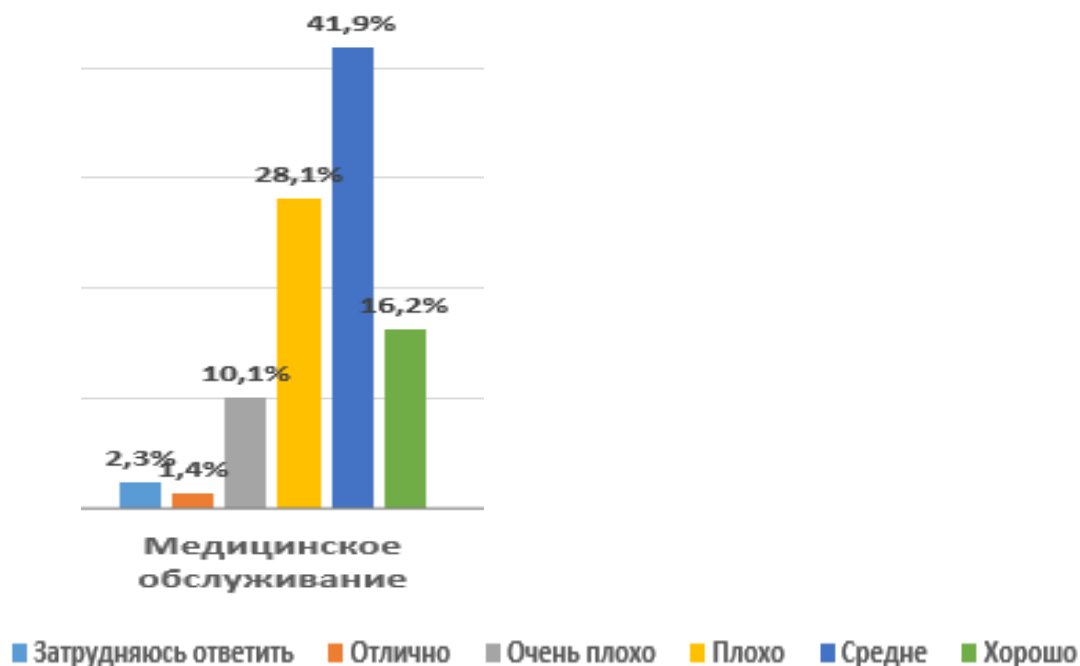
По 62,5% опрошенных в равной степени утверждают, что наш город загрязняется выбросами заводов и выхлопными газами автомобилей, 48,4% думают, что причиной является загрязнение воды и отходы, 2,7% ответили, что в нашем городе нет экологических проблем.

В рамках социологического опроса населения города Могилева, могилевчане дали оценку развития СМИ:

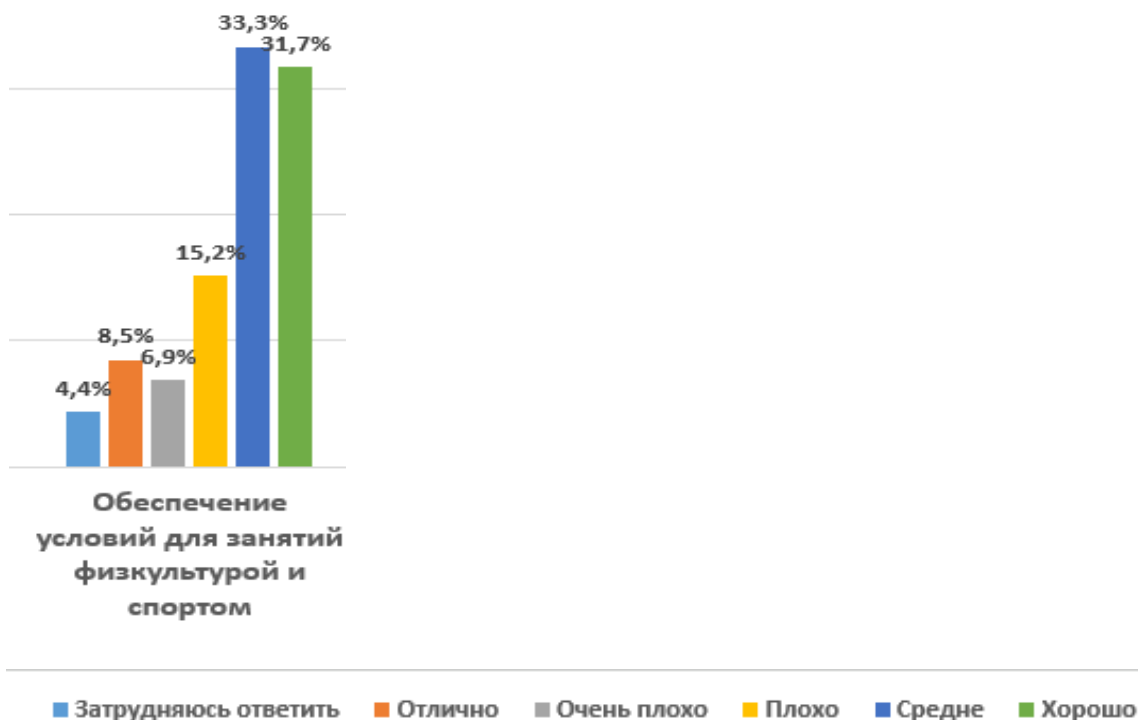


Население города оценивает развитие местных СМИ как среднее (34,9% опрошенных), хорошее (23,9%), плохое (13,3%), очень плохое (11,5%), затрудняюсь ответить (10,6%), отличное (5,7%).

Как видно из диаграммы ниже, около половины опрошенных (41,9%) оценивают качество медицинского обслуживания в городе как среднее, 28,1% - как плохое, 16,2%- хорошее, 10,1% - очень плохое.



Обеспечение условий для занятий физкультурой и спортом в городе Могилеве жители города оценивают как среднее (33,3% опрошенных), хорошее (31,7%), плохое (15,2%), отличное (8,5%), очень плохое (6,9%), затрудняюсь ответить (4,4%).



Мы решили дать возможность людям высказать свое мнение и самим указать, что им нравится и что они бы хотели изменить в нашем городе. Вот несколько вариантов ответов:

1) «Что Вам нравится в нашем городе?»

- Все
- Чистота и порядок
- Печерский лесопарк, драмтеатр.
- Архитектура
- Ратуша, зоосад
- Ленинская, центр города
- Благоустройство новых микрорайонов
- Много зелени

➤ Ничего

2) «Что бы вы хотели изменить в нашем городе?»

- Больше зеленых насаждений, парков и скверов
- Отремонтировать дороги
- Больше детских площадок
- Необходимы велодорожки!
- Больше массовых гуляний и праздников для горожан
- Культурную жизнь, новый подход к проведению мероприятий
- Благоустроить спальные районы

В заключение можно отметить, что в большей степени жители города довольны уровнем благоустройства Могилева, но все же хотели бы внести некоторые изменения (улучшить условия передвижения людей с ограниченными возможностями, увеличить количество парков, зеленых насаждений, велодорожек, детских и спортивных площадок, разнообразить культурную жизнь).

Заключение

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы:

1) В основном могилевчане оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное (47 % опрошенных), 20% и 24% - хорошее и «скорее хорошее», и лишь 2% оценили его как плохое.

2) Жители города осведомлены, что наше здоровье в первую очередь зависит от образа жизни (так считают 72,7% опрошенных), и в большинстве ориентированы на ведение здорового образа жизни и заботу о своем здоровье: пытаются вести здоровый образ жизни, но пока не все получается 60,7% опрошенных; ведут здоровый образ жизни и всегда заботятся о своем здоровье 31,5% опрошенных; 5,8% - в будущем планируют вести ЗОЖ; 2% не ведут ЗОЖ и не собираются ничего менять.

3) Самым действенным средством укрепления здоровья, по мнению опрошенных, является: правильное питание и физическая активность – это самый популярный вариант ответа (его выбрали 69,1% опрошенных), на 2 месте - отказ от вредных привычек (так считают 47% респондентов), на 3-м и 4-м прогулки на свежем воздухе и закаливание. Без сомнения, все предложенные варианты эффективны в укреплении здоровья, но без отказа от вредных привычек эффективность всего остального снижается.

4) Наибольшее предпочтение жители города отдают ходьбе, бегу (63,1% опрошенных), как более доступной форме физической активности, далее следуют примерно в равном соотношении танцы, силовые нагрузки, пилатес, йога и другие варианты физических нагрузок.

5) Можно сделать вывод, что население в большинстве старается питаться правильно: почти все (93% респондентов) отдают предпочтение домашней кухне, ежедневно употребляют фрукты 32,8% опрошенных, ежедневно в рационе присутствуют овощи у 51% респондентов. Хуже дело обстоит с морепродуктами и рыбой – 44,7% опрошенных употребляют эти продукты очень редко, 43,6% - 1-2 раза в неделю. Около половины опрошенных имеют проблемы с массой тела, что является фактором риска многих заболеваний.

б) Большая часть опрошенных не имеет вредных привычек (49,7% респондентов), таких как курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания, однако распространенность их довольно большая: 14,7% респондентов курят, «любят выпить» - 7%, употребляют легкие наркотики - 0,5%. Никто из опрошенных не употребляет тяжелые наркотики.

7) Мы можем наблюдать, что процент опрошенных, бросивших курить, выше, чем тех, кто курит постоянно (15% курили, но бросили более 2-х лет назад, 3% бросили в течение 1-2 лет, курит от случая к случаю 15%, курит постоянно 7% (более 1 пачки в сутки) и 3% (1 пачку в сутки)), следовательно, люди задумываются о вреде курения и о своем здоровье.

8) Энергетические напитки жители города в основном не употребляют (82,8% опрошенных), что нельзя сказать об алкогольных напитках: пиво не употребляют 33,7%, легкие вина - 17,6%, крепкие алкогольные напитки - 38,5% респондентов. Чаще всего алкогольные напитки население употребляет

ет «несколько раз в год» (самый распространенный ответ), до 25% употребляют алкоголь несколько раз в месяц, менее 2% употребляет алкоголь ежедневно.

9) Наибольшая часть из опрошенных (90,9%) не пробовали наркотических, токсических веществ.

10) О том, что стресс – распространенное явление данного времени, свидетельствуют и результаты опроса жителей города: большинство испытывают чувство нервного напряжения «часто» и «иногда» (36% и 35% опрошенных), «очень часто» - 14%, «редко» - 13%, «никогда» - 2%.

11) Большая часть жителей города предпочитает отдыхать на даче (48,2% респондентов), выбирают активный отдых 36,8% (этот показатель свидетельствует о популярности физической активности и спорта среди населения), 29,6% - предпочитают культурный отдых, 25,1% - отдых за границей, 20,2% - дома у телевизора.

12) В большей степени жители города довольны уровнем благоустройства Могилева, но все же хотели бы внести некоторые изменения (улучшить условия передвижения людей с ограниченными возможностями, увеличить количество парков, зеленых насаждений, велодорожек, детских и спортивных площадок и т.д.).

13) Качество медицинского обслуживания, качество образования, обеспечение условиями для занятий физкультурой и спортом, работа городского транспорта и местных СМИ оценивается населением как «среднее», что является неплохим показателем, а вот культурными мероприятиями недовольны 42,5% опрошенных. Среди причин своего недовольства 46% респондентов утверждают, что они однообразны и неинтересны, для 22,1% дорогие билеты, 17,4% опрошенных как отрицательную сторону отметили то, что все события происходят в центре города, а 14,4% находят другие причины.