РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫБОРОЧНОГО СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА НАСЕЛЕНИЯ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ПРАКТИКА»

Формулировка вопросов и варианты ответов изложены в редакции, предложенной респондентам.

Данные приведены в процентах от общего количества опрошенных.

Как в целом вы оцениваете состояние своего здоровья?

Очень хорошее	5,5
Хорошее	32,6
Удовлетворительное	47,9
Плохое	10,5
Очень плохое	2,4
Затруднились ответить	1,1

В какой мере вы заботитесь о своем здоровье?

Очень забочусь	8,0
В основном забочусь	45,3
Мало забочусь	39,4
Совсем не забочусь	5,2
Затруднились ответить	2,1

Считаете ли вы, что состояние здоровый здоровья зависит прежде всего от вас самих?

Да, безусловно	38,6
Скорее да	46,0
Скорее нет	9,4
Нет	2,7
Затруднились ответить	3,3

Какие обстоятельства мешают вам лично поддерживать здоровье в хорошем состоянии? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Загрязнение окружающие среды	38,6
Отсутствие полноценного отдыха	37,3
Вредные привычки (курение, алкоголь и т.д.)	28,8
Небрежное отношение к здоровью	28,0

Дороговизна лекарств	27,0
Неправильное питание	26,5
Малоподвижный образ жизни	21,9
Недоступность медицинской помощи	18,9
Другое	5,0

В случае недомогания (болезни) обычно каким образом вы лечитесь? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Обращаюсь к врачам	57,3
Лечусь самостоятельно, применяя лекарства и «народные» средства	55,3
Обращаюсь к людям, лечащим нетрадиционными средствами	7,8
Ничего не делаю	7,3

Проходили ли вы в течение последних двух лет диспансеризацию (медицинское обследование с участием разных специалистов) с целью контроля состояния вы здоровья?

Да	45,3
Нет	54,5
Не ответили	0,2

Интересуетесь ли вы вопросами здорового образа жизни?

Очень интересуюсь	17,7
Скорее интересуюсь, чем нет	49,7
Скорее не интересуюсь	21,4
Совсем не интересуюсь	6,2
Затруднились ответить	5,0

Какой основной смысл вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Рациональное питание	52,8
Правильное сочетание труда и отдыха	50,5
Достаточный и здоровый сон	46,4
Отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем и др.)	43,9
Занятия физкультурой, спортом, закаливание	43,1
Пребывание на свежем воздухе, на природе	41,0
Соблюдение личной гигиены	29,5

Регулярный отдых в отпуске	23,8
Доброжелательные отношения в семье, с коллегами по работе	23,5
Своевременное обращение в медучреждения для предупреждения заболеваний	22,8
Регулярный и безопасный секс	17,5
Культурное проведение досуга, духовное развитие	14,0
Другое	0,5
Затруднились ответить	2,0

Считаете ли вы, что каждому человеку необходимо вести здоровый образ жизни?

Да, обязательно	48,8
Скорее да, чем нет	43,3
Скорее нет, чем да	2,3
Нет, в этом нет необходимости	1,7
Затруднились ответить	3,9

Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?

Да	12,8
Скорее да, чем нет	39,8
Скорее нет, чем да	31,7
Нет	9,8
Затруднились ответить	5,9

Если вы не ведете здоровый образ жизни, что мешает вам это делать? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Данные приведены от количества респондентов, не ведущих здоровый образ жизни.)*

Большая нагрузка на работе (в учебе)	36,1
Усталость	34,9
Лень	31,4
Нехватка времени	31,4
Вредные привычки	28,4
Нехватка денег	26,1
Много домашних дел	24,7
Тип (черты) характера	13,6
Отсутствие возможностей заниматься физкультурой, спортом	11,6
Отсутствие убеждения, нужных знаний, информации	8,8
Нет необходимости	7,3
Другое	2,8
Затруднились ответить	2,1

Если вы стремитесь к здоровому образу жизни, в чем это проявляется? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Данные приведены от количества респондентов, ведущих здоровый образ жизни.)*

Избегаю вредных привычек, стараюсь от них избавиться	41,7
Соблюдаю личную гигиену, закаляюсь	40,9
Отдыхаю в выходные и праздничные дни	39,4
Гуляю на свежем воздухе в будничные дни	39,0
Правильно питаюсь	31,4
Принимаю витамины, лекарства, использую народную медицину	28,5
Занимаюсь физкультурой, спортом или йогой, аэробикой	24,6
Регулярно прохожу профилактические медосмотры	22,6
Посещаю сауну (русскую или иную баню)	20,9
Избегаю конфликтных ситуаций	18,1
Соблюдаю режим дня	17,2
Посещаю культурные учреждения (театры, музеи и т.д.)	11,2
Отдыхаю в пансионатах, санаториях	7,5
Другое	1,3

Если вы ведете здоровый образ жизни, что вас к этому побуждает? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Данные приведены от количества респондентов, ведущих здоровый образ жизни.)*

Желание сохранять здоровье и прожить долгую жизнь	55,0
Желание хорошо выглядеть	48,5
Необходимость поддерживать работоспособность	41,7
Необходимость укреплять не очень хорошее здоровье	32,2
Привычка так жить с детства	15,9
Желание быть культурным человеком	13,7
Делаю это за компанию с близкими людьми, друзьями	5,2
Служебная необходимость	4,5
Получаю поощрения на работе	1,0
Другое	0,9
Затруднились ответить	1,5

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале, степень важности для вас следующих жизненных ориентиров.

Жизненные ориентиры	Баллы					Не ответили
	1	2	3	4	5	
Материальное благополучие	3,3	1,5	7,0	22,3	65,6	0,3
Хорошая семья	1,5	2,5	3,7	14,0	77,7	0,6
Дети	2,6	2,4	6,2	13,0	74,9	0,9
Крепкое здоровье	3,0	1,0	4,8	17,2	73,4	0,6

Интересная работа	6,9	3,6	11,1	27,0	50,0	1,4
Высокий уровень образования	7,0	7,3	18,0	28,4	37,8	1,5

Какой отдых наиболее типичен в вашей повседневной жизни? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Провожу время с семьей	54,5
Общаюсь с друзьями, близкими	46,0
Смотрю телепередачи, видеофильмы, слушаю музыку	42,9
Что-нибудь делаю на даче (приусадебном участке)	32,5
Отсыпаюсь	30,3
Читаю книги, журналы, газеты	28,2
Провожу время за компьютером	16,5
Посещаю зрелищные мероприятия, хожу в кино	14,4
Занимаюсь физической культурой, спортом	13,9
Расслабляюсь, выпиваю	12,8
Занимаюсь любимым делом (коллекционированием, фото и т.д.)	11,8
Бездельничаю, «убиваю» свободное время	10,4
Посещаю музеи, театры	6,8
выезжаю в дома отдыха, пансионаты и т.д.	4,3
Другой вид отдыха	2,9

Как часто вы проводите свободное время следующим образом ?

Варианты ответа	Несколько раз в неделю	Обычно по выходным дням	Очень редко, от случая к случаю	Практически никогда	Не ответили
Выезжаю на природу (в том числе на дачу)	13,5	35,0	33,1	18,1	0,3
Хожу в кафе, бары, рестораны	4,0	13,1	34,6	47,0	1,3
Посещаю сауну (баню)	5,5	21,0	29,5	43,2	0,8

Какие способы совместного проведения досуга приняты в вашей семье? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Просмотр телевизионных передач	50,6
Выезды на дачу	40,5
Прогулки	39,8
Посещения торгово-развлекательных комплексов, магазинов	28,9
Чтение книг, газет, журналов	19,6

Походы в кино, музеи, театры	17,5
Компьютерные игры, интернет	14,1
Туристические походы	8,5
Спортивные игры, занятия физкультурой и спортом	7,4
Настольные игры, хобби	6,4
Живу один	7,8
Другое	2,6

Что, прежде всего, означают для вас праздники с дополнительными выходными днями? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Общение в кругу семьи	53,6
Встречи с друзьями	48,8
Вкусное и обильное питание	23,3
Дополнительные дни для пассивного отдыха	23,3
Дополнительные дни для работы на даче	21,8
Повод выпить	12,6
Посещение ресторанов, кафе	9,0
Дополнительные дни для работы, дающей добавочный заработок	8,8
Дополнительные дни для занятий физкультурой, туризмом	8,2
Другое	3,3

Как часто вы используете отпускное (каникулярное) время для отдыха по путевке в санатории или доме отдыха (в том числе за рубежом)?

Два-три раза в год	3,5
Один раз в год	16,1
Один раз в два-три года	8,7
Очень редко	19,8
Не отдыхал(а) по путевке уже больше 10 лет	38,0
Затруднились ответить	13,9

Практикуются ли в организации, где вы учитесь или работаете (работали до пенсии) следующие формы коллективного отдыха? Если да, то участвуете ли вы в них?

Варианты ответа	Да, и я в них участвую	Да, но я в них не участвую	Не практикуются	Не ответили
Совместные выезды на природу с целью сбора ягод, грибов или просто на пикник	18,4	8,7	71,0	1,9
Организованные поездки в пансионаты, дома отдыха, санатории	9,0	10,0	78,7	2,3

Спортивные мероприятия (спартакиады, спортивные игры и др.)	15,5	15,8	66,3	2,4
Экскурсионные поездки	11,9	11,4	74,5	2,2
Туристические походы	7,3	8,3	81,8	2,6

Какие способы поддержания здоровья используются в организации, где вы учитесь или работаете (работали до пенсии)? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Организация профилактических медицинских осмотров	31,0
Предоставление возможности санаторного лечения и организованного отдыха	17,8
Организация занятий физической культурой и спортом	16,6
Наличие системы общественного питания	16,3
Разъяснительные беседы, лекции о «здоровом образе жизни»	8,5
Наличие собственной загородной базы отдыха	6,9
выделение денежных средств на добровольное медицинское страхование	5,0
выделение дотаций на питание работников	4,5
Материальное стимулирование отказа от вредных привычек	2,3
Осуществляются другие меры	1,2
Ничего не делается	31,5
Затруднились ответить	11,6

Занимаетесь ли вы утренней гимнастикой (зарядкой)? Если да, как часто?

Да, ежедневно	9,0
2-3 раза в неделю	10,0
2-3 раза в месяц	4,6
От случая к случаю	24,3
Не занимаюсь	52,1

Занимаетесь ли вы физкультурой или спортом в свободное время? Если да, как часто?

Да, ежедневно	3,9
Регулярно, 2-3 раза в неделю	13,0
Редко, 2-3 раза в месяц	10,5
Очень редко, от случая к случаю	22,3
Не занимаюсь	50,3

Если вы не занимаетесь физкультурой и спортом, что вам мешает? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Данные приведены от количества респондентов, не занимающихся физкультурой и спортом.)*

Отсутствие свободного времени	31,9
Лень	31,8
Отсутствие желания, интереса	28,4
Плохое состояние здоровья	16,6
Недостаток денег	13,3
Отсутствие возможностей заниматься людям моего возраста	12,9
Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и др.)	8,5
Отсутствие спортивной базы для занятий физкультурой, спортом	6,6
Отсутствие групп здоровья, секций	6,5
Другое	1,9

Что, на ваш взгляд, самое важное в занятиях физической культурой и спортом? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Укрепление здоровья	69,4
Сохранение физической формы, фигуры	53,0
Поддержание работоспособности	31,2
Увеличение продолжительности жизни	28,4
Психологическая разрядка	20,9
Удовольствие от физической нагрузки	13,6
Общение с друзьями	10,5
Приятное проведение досуга	9,4
Другое	0,3
Затруднились ответить	3,8

Соблюдаете ли вы режим питания?

Да	30,6
Нет	48,8
Трудно сказать	20,6

Если вы не соблюдаете режим питания, то почему? *(Данные приведены от количества респондентов, не соблюдающих режим питания.)*

Нехватка денег	8,1
Нет времени	41,8
Нет привычки	43,6
Затруднились ответить	6,5

Чем вы руководствуетесь при выборе продуктов питания в первую очередь? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Ответы приведены в порядке убывания количества ответивших.)*

Вкусовыми качествами	49,9
Качеством товара	45,8
Стоимостью	45,2
Пользой для здоровья	40,7
Лёгкостью в приготовлении	25,1
Чем-то другим	1,8

Часто ли вы едите всухомятку – бутерброды, хот-доги, пирожки и т.д.?

Постоянно	15,8
Иногда (редко)	54,2
Нет	30,0

Пользуетесь ли вы услугами сете вых предприятий быстрого питания? (Макдоналдс, Ростикс, Мистер Гамбургер, Крошка-Картошка и др.)

Постоянно	4,0
Иногда (редко)	30,7
Нет	65,3

Употребляете ли вы и как часто энергетические напитки («Ред Бул», «Адреналин Раш» и др.)?

Регулярно	2,0
Иногда (редко)	15,3
Не употребляю	82,7

Курите ли вы (сигареты, сигары, трубку, табак)?

Нет	59,7
Иногда (редко)	12,0
Регулярно	28,3

Употребляете ли вы напитки, содержащие алкоголь (пиво, вино, водку и др.)?

Нет	19,9
Иногда (редко)	70,3
Регулярно	9,8

Если вы регулярно курите и/или употребляете алкоголь, что вас к этому побуждает? *(Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов. Данные приведены*

от количества респондентов, которые регулярно курят и/или употребляют алкоголь.)

По привычке	53,8
Это успокаивает, доставляет удовольствие	33,5
Из-за недостатка воли бросить курение, прекратить выпивки	26,3
Это украшает отдых и помогает скоротать время	13,6
Без этого просто невозможно жить	11,1
Потому что так поступает большинство окружающих	7,5
Этого требует сложившаяся практика на работе	7,0
Придает силы в работе	6,3
Другое	1,7
Затруднились ответить	5,0

Тревожит ли вас неопределенность будущего?

Часто тревожит	24,3
Скорее тревожит	44,3
Скорее не тревожит	14,8
Не тревожит	10,5
Затруднились ответить	6,1

Возникает ли у вас чувство одиночества?

Никогда не возникает	34,4
Иногда возникает	43,6
Довольно часто возникает	9,5
Постоянно чувствую одиночество	5,3
Затруднились ответить	7,2

Беспокоит ли вас возможность потери вашей нынешней работы? *(Данные приведены от количества респондентов, работающих в настоящее время.)*

Очень беспокоит	13,8
Беспокоит	39,9
Мало беспокоит	27,2
Совсем не беспокоит	12,9
Затруднились ответить	6,2

Опасаетесь ли вы потерять нажитое вами или вашей семьей?

Очень опасаюсь	28,5
Опасаюсь, но не очень	32,0
Не опасаюсь, так как ничего плохого не произойдет	17,3
Не опасаюсь, так как нечего терять	15,9
Затруднились ответить	6,3

Как вы оцениваете свое материальное положение?

Нет никаких материальных затруднений	2,9
Особых материальных затруднений нет, но не все покупки по карману	36,0
Денег хватает лишь на основные продукты и одежду	43,3
Денег не хватает на продукты, лекарства, одежду	11,7
Живу в крайней нужде	2,9
Затруднились ответить	3,2

Как вы считаете по отношению к себе или близким вам людям, стоит ли в настоящее время заводить детей?

Без сомнения стоит	29,5
Скорее да, чем нет	32,9
Лучше пока повременить	17,8
Нет	11,0
Затруднились ответить	8,8

Собираетесь ли вы иметь ребенка (первого, если у вас нет детей, еще одного или больше)? *(Данные приведены от количества женщин в возрасте от 18 до 49 лет и мужчин 18 лет и старше.)*

Да, при любых условиях	15,7
Да, при наличии необходимых условий (материальных, жилищных или каких-либо других)	22,2
Нет	49,0
Затруднились ответить	13,1

Имеете ли вы детей?

Да	70,8
Нет	29,2

Состоите ли вы в браке?

Да, в браке, оформленном в ЗАГС	52,2
Да, в гражданском браке	9,4
Разведен (а) официально	7,2
Разошелся (лась)	4,3
Вдовец (вдова)	8,7
Никогда не состоял (а) в браке (зарегистрированном или незарегистрированном)	18,2