

Аналитическая записка по результатам областного социологического исследования среди населения Могилевской области на тему: «Здоровый досуг – залог долголетия»

На современном этапе жизни общества, в период господства научно-технического прогресса и высоких темпов жизни, казалось бы, появились огромные возможности проведения досуга, его качественно нового уровня, а, следовательно, появление успешного и саморазвивающегося человека, ведущего здоровый образ жизни. Однако, многие люди вместо занятий, способствующих социокультурному росту или укреплению здоровья, выбирают времяпровождение, останавливающее или даже разрушающее этот рост. Массовая культура, столь сильно завладевшая современным обществом, не требует интеллектуального напряжения и разборчивости при потреблении ее продукта. В результате мы можем наблюдать складывание и формирование нового "массового" образа жизни. В данном случае это такая совокупность форм деятельности и особенностей поведения, которая не отвечает критериям ни физического, ни духовного здоровья. Более того, не соответствует не только гармоническому развитию личности, но даже пассивному отдыху.

Часто термин досуг характеризуется как организованное времяпрепровождение. В словарях данный термин описывается так - часть нерабочего времени, которая остаётся у человека после исполнения непреложных непроеизводственных обязанностей. Понятие досуг относится к категории свободного времени, подразумевает свободный выбор человеком форм и видов своей досуговой деятельности или поведения, с учетом потребностей, а также материального и физического состояния. Основными целями, которые преследует каждый конкретный человек в процессе досуга, могут выступать: восстановление физических и духовных сил, самосовершенствование, удовольствие (развлечение), просвещение и т. п. Все это достигается путем использования качественно насыщенных средств, форм и методов. Прежде всего, насыщенных духовно: эстетическое воплощение, гармония, традиции и ценности, новые знания, произведения искусства и продукты культуры.

С целью изучения особенностей проведения досуга как фактора, влияющего на здоровье населения, в Могилевской области в период с октября по декабрь 2024 года было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему: «Здоровый досуг – залог долголетия». Участие в анкетировании приняло 1100 респондентов в возрасте от 18 до 69 лет (564 мужчин и 535 женщин).

В самом начале исследования важно было выяснить, есть ли свободное время у жителей Могилевской области и сколько часов в день. Как оказалось, каждый второй респондент ежедневно имеет достаточно мало свободного

времени после работы (учебы) и решения различных бытовых вопросов: 15,5% указали, что практически не имеют свободного времени; 7,6% - менее 1 часа; 25,9% - около 1-2 часов. От 2 до 3 свободных часов в день имеют 26,1% опрошенных, более 3 часов - 24,9% (рис.1).

К слову, весомых различий между количеством свободного времени у мужчин и женщин не наблюдается: у мужчин в среднем 2,5 часа, у женщин – 2,3 часа.

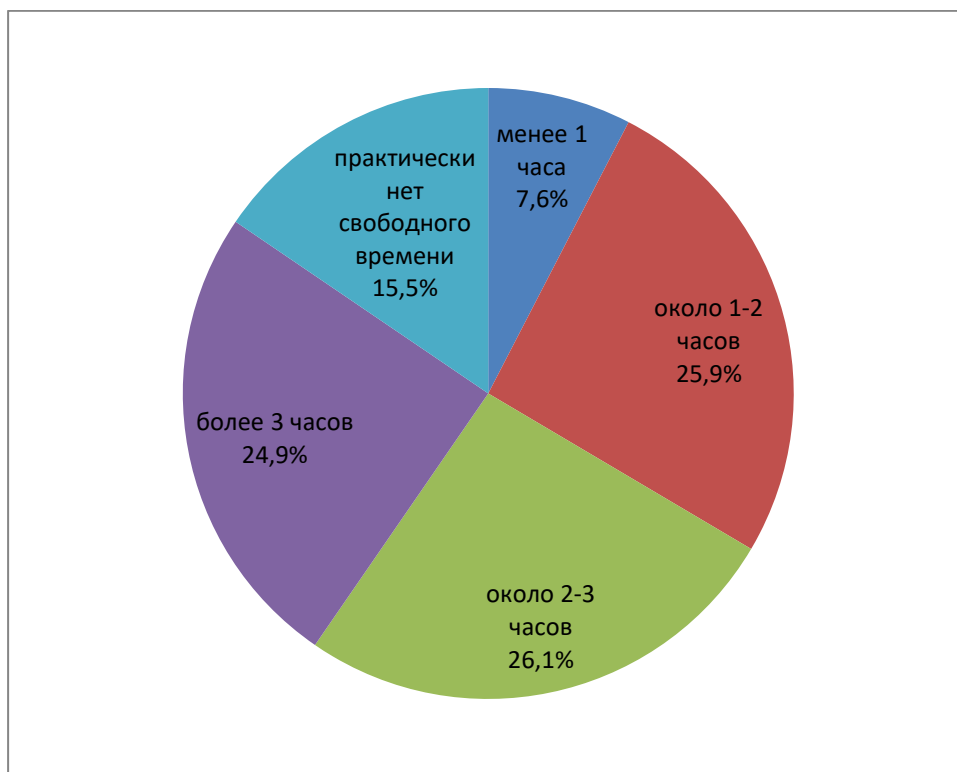


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Есть ли у Вас свободное время? Сколько часов в день?»

В будние дни наиболее популярными видами досуга являются: просмотр соцсетей, видео, общение через Интернет (37,8%); общение в кругу семьи (36,9%); просмотр телевизора (28,2%); занятия любимым делом (хобби) (23,3%); общение с друзьями вне дома (19,2%) и др. (Рис.2).

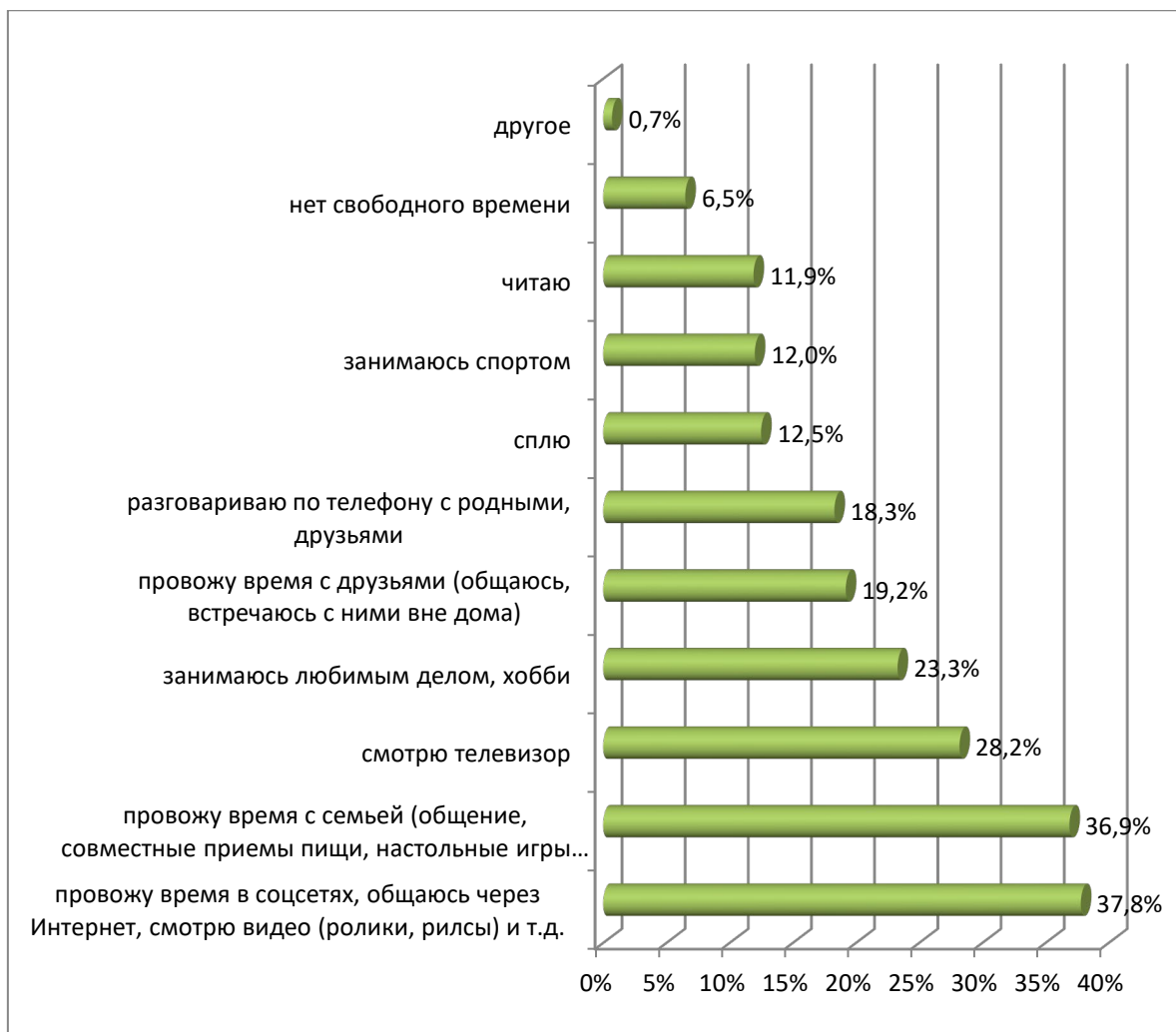


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы чаще всего проводите свое свободное время в обычный будний день?»

Интересно, что тройка лидеров досуга у мужчин и женщин одинаковая, правда, среди женщин подобное времяпрепровождение бывает чаще. В целом мужчины чаще женщин выбирают активный досуг (хобби, спорт, общение вне дома). Хотя надо отметить, что и поспать им удастся чаще, чем женщинам. Женщины же чаще выбирают спокойный досуг в виде соцсетей, домашнего общения или общения по телефону (Рис.3)

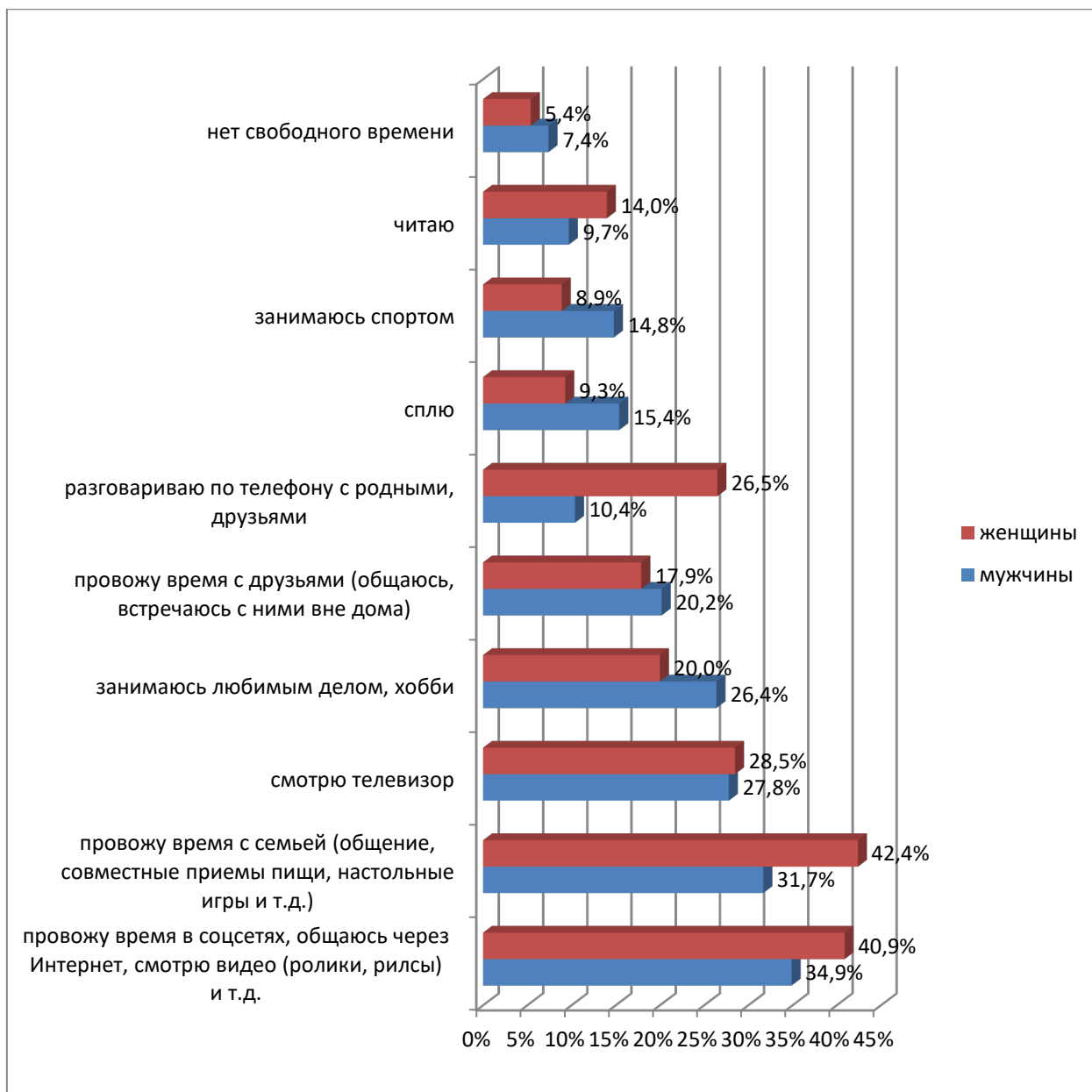


Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы чаще всего проводите свое свободное время в обычный будний день?» в зависимости от пола респондентов.

Досуг в выходные дни у жителей области чаще всего такой: общение в кругу семьи (44,5%); просмотр соцсетей, видео, общение через Интернет (32,5%); занятия любимым делом (28,3%); общение с друзьями вне дома (27,4%); отдых на природе (26%); просмотр телепередач (23,8%); сон (21,8%) и др. (Рис.4)

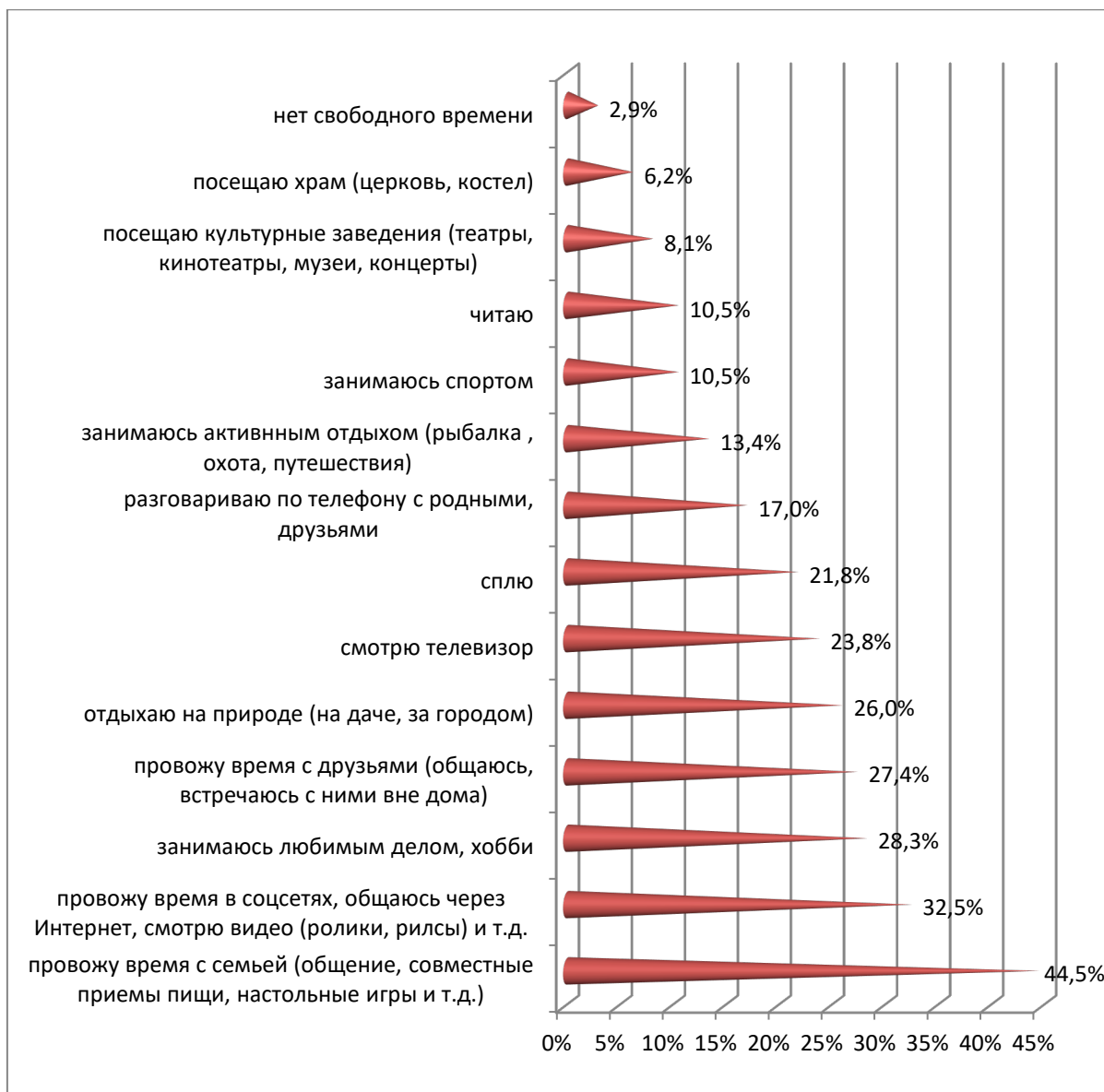


Рисунок 4. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы чаще всего проводите свое свободное время в выходной день?»

В выходные дни мужчины чаще женщин выбирают активный отдых, спорт, правда и спят несколько больше. Интересно, что каждая вторая женщина (50,4%) предпочитает проводить время с семьей. Среди мужчин таких 39%. Подробнее об выходных мужчин и женщин – на диаграмме (Рис.5).

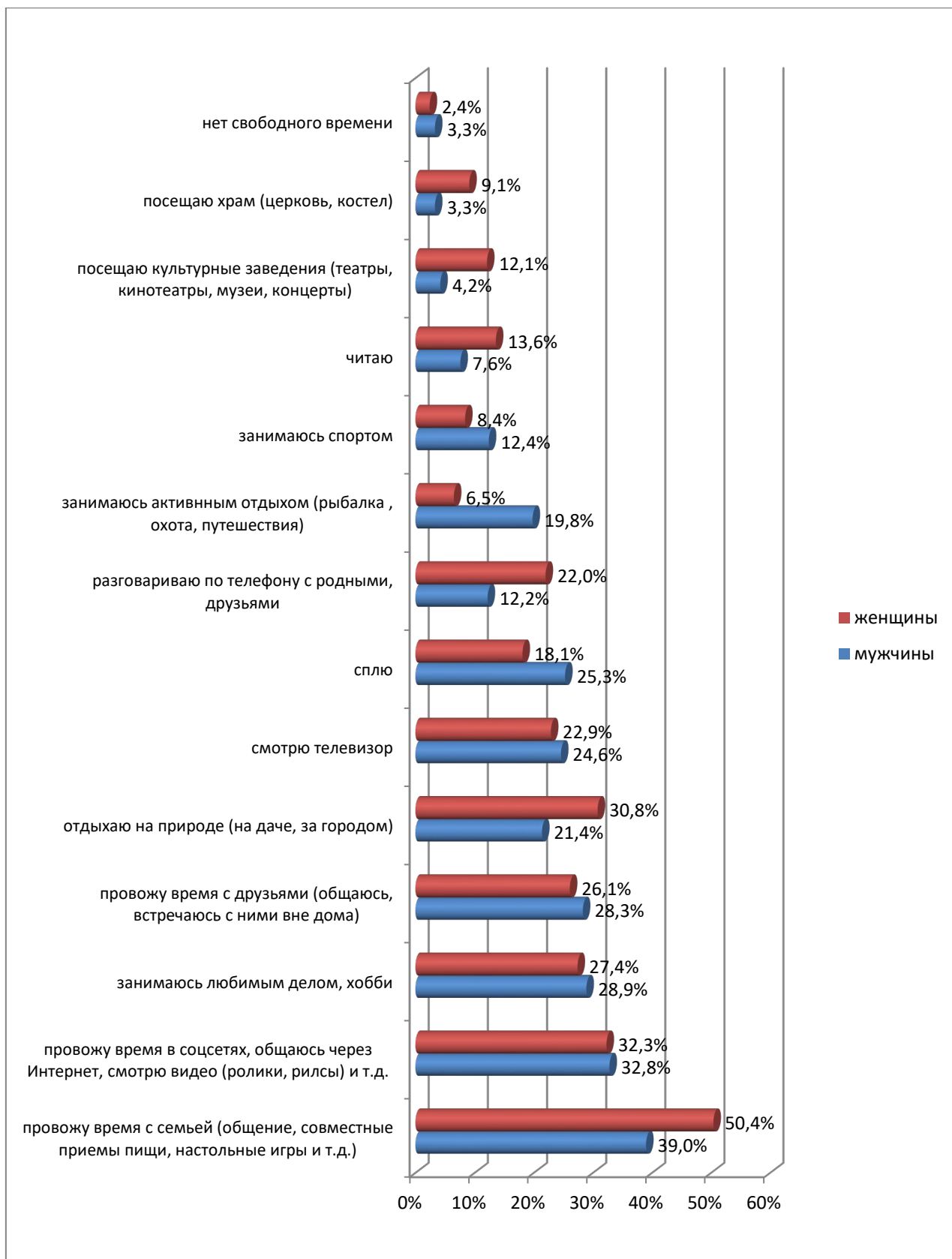


Рисунок 5. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы чаще всего проводите свое свободное время в выходной день?» в зависимости от пола респондентов.

В рамках исследования интересно было проследить особенности выходного досуга у респондентов разного возраста. Все участники опроса были условно разделены на 3 возрастные категории: от 18 до 30 лет; 31-50

лет; старше 50 лет. Обозначим тройку лидеров любимого времяпрепровождения. На первом месте у всех респондентов – общение в кругу семьи. Далее предпочтения несколько отличаются. Молодежь предпочитает соцсети и общение с друзьями; люди среднего возраста – соцсети и отдых на природе; а респонденты старшей возрастной категории – просмотр ТВ и занятия любимым делом (хобби) (Рис.6-8)

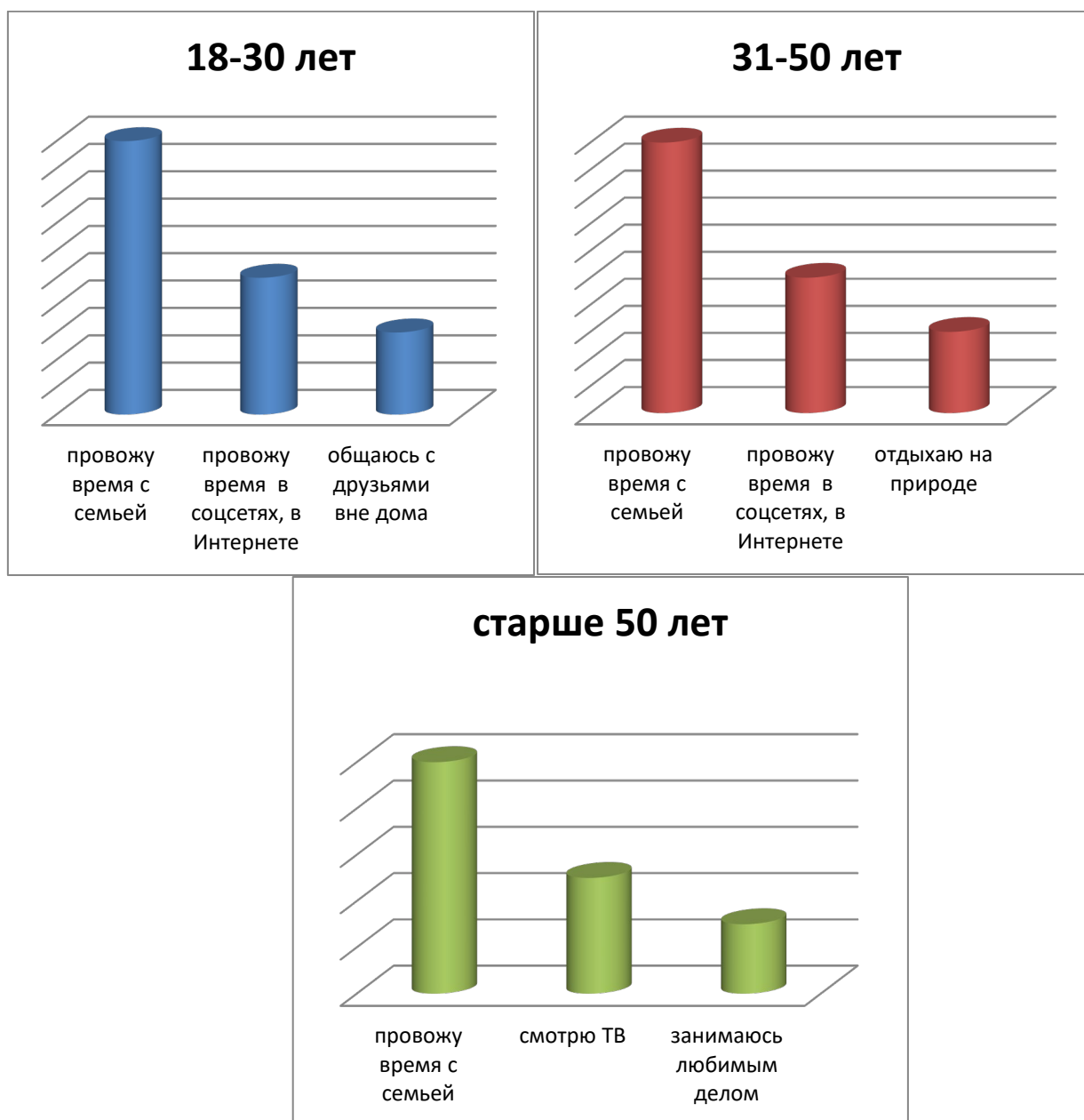


Рисунок 6-8. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы чаще всего проводите свое свободное время в выходной день?» в зависимости от возраста респондентов.

В данном исследовании досуг населения рассматривался с точки зрения его влияния на здоровье человека. **Здоровый досуг** — это развивающий досуг. Эффективное восстановление физических и

духовных сил человека может происходить только через правильно подобранные в соответствии потребностям формы досуга, способы взаимодействия людей. Это времяпрепровождение, направленное на приобретение новых полезных навыков, знаний и умений. Кроме того, это эффективное и конструктивное использование свободного времени с пользой для души и тела и без вреда для окружающих. Жизнь в гармонии с собой, своим телом и окружающим миром — это здоровый образ жизни.

Основными видами здорового досуга считаются: туризм, походы, спортивные секции, массаж, культурно-развлекательные мероприятия, посещение спортивных учреждений, закаливание, спортивные командные игры и многое другое.

Анализируя структуру и разнообразие досуга наших земляков, отметим, что более двух третей респондентов выбирают достаточно пассивный образ времяпрепровождения, как в будни, так и в выходные дни: домашнее общение, соцсети, телефонные разговоры. Активный отдых и спорт выбирает лишь каждый десятый респондент. И хотя отдых на природе, общение с друзьями вне дома и занятия любимым делом (хобби) также можно отнести к видам здорового досуга, но в этих случаях надо изучать особенности такого времяпрепровождения.

Самым главным атрибутом удачного досуга, по мнению респондентов, является «хорошая компания» - это отметили 64,4% опрошенных. Как выяснилось, проводить свободное время жители Могилевской области предпочитают чаще всего с семьей (61,1%), с друзьями (21,5%), с любимым человеком (8,2%). Каждый десятый (9,2%) проводит свой досуг в одиночестве (Рис 9).

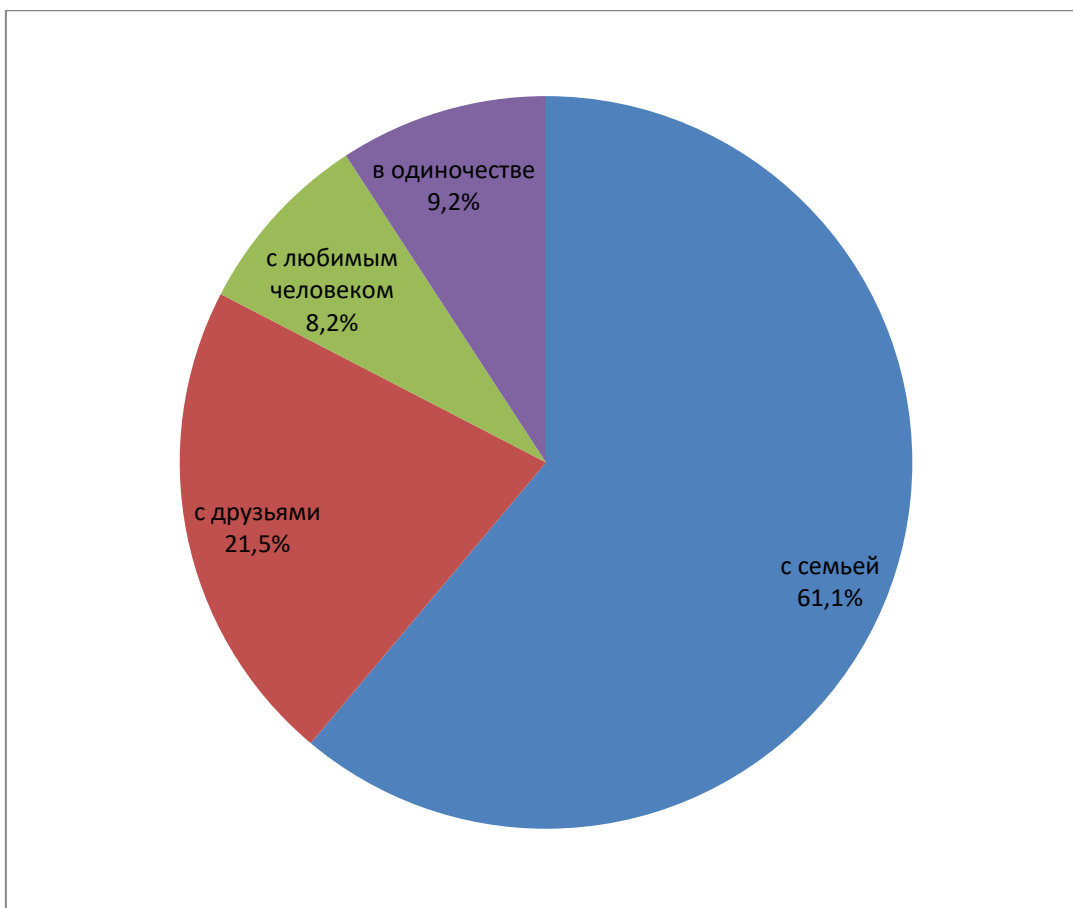


Рисунок 9. Распределение ответов на вопрос: «С кем Вы предпочитаете проводить свободное время?»

Помимо хорошей компании, для удачного досуга, по мнению респондентов, в порядке убывания значимости должны быть еще и следующие атрибуты: вкусные блюда (40%); возможность посетить красивые места (35,4%); приятная музыка (28,5%); комфортное помещение или уютное место (26,5%); активные (спортивные) развлечения (16,6%); интеллектуальные или творческие мероприятия (12,3%); алкоголь (7,4%); сигареты, парогенераторы, кальян (2,9%); запрещенные токсические или наркотические вещества (0,3%) (Рис.10).

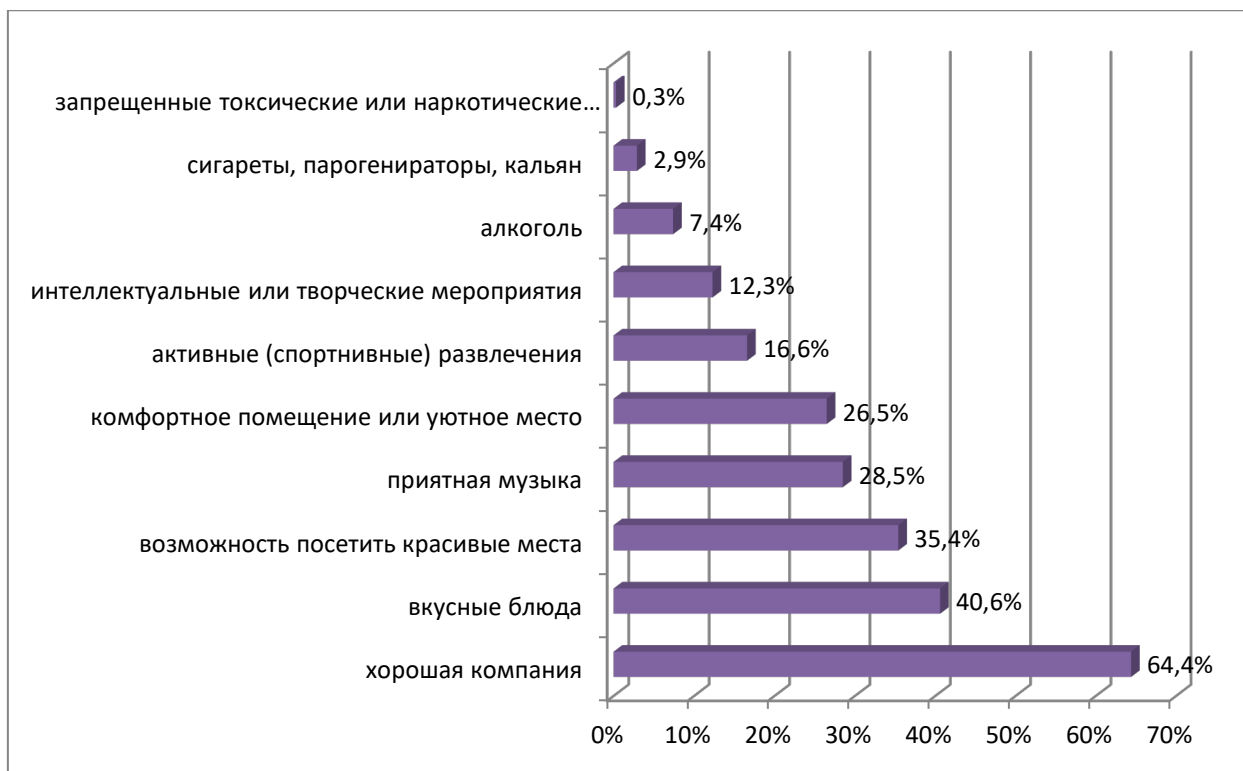


Рисунок 10. Распределение ответов на вопрос: «Что должно быть в Вашем досуге (свободном времени, празднике), чтобы он считался удачным?»

Тройка обязательных праздничных атрибутов для мужчин: хорошая компания, вкусные блюда, приятная музыка. Для женщин: хорошая компания, возможность посетить красивые места, вкусные блюда.

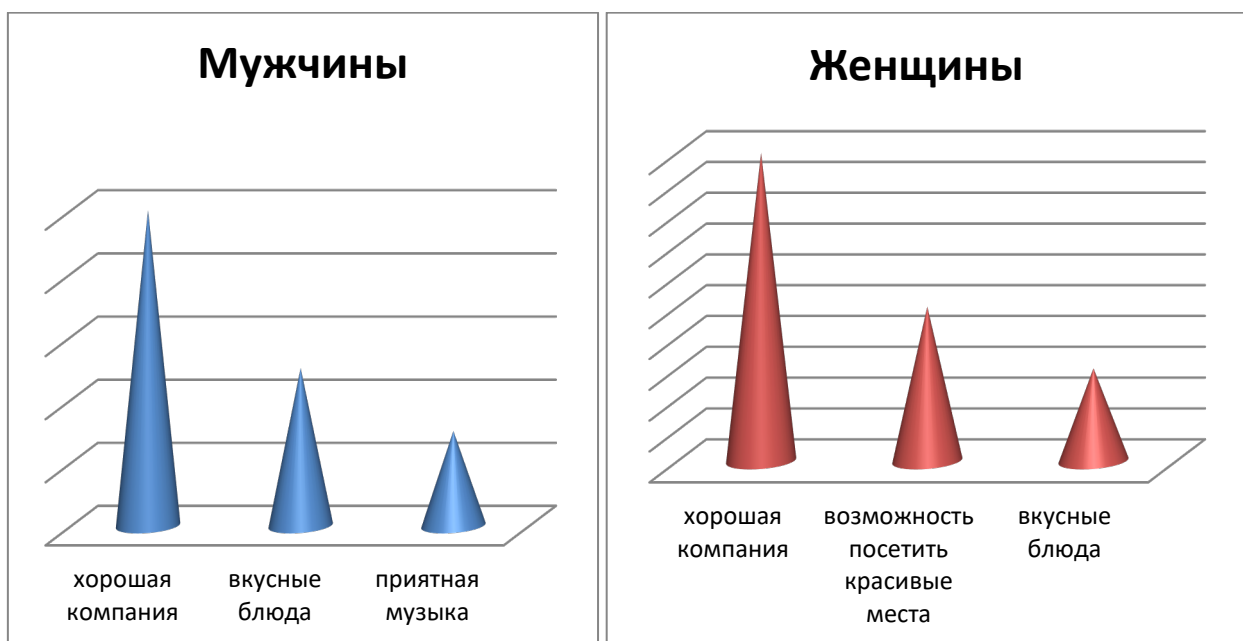


Рисунок 10. Распределение ответов на вопрос: «Что должно быть в Вашем досуге (свободном времени, празднике), чтобы он считался удачным?» в зависимости от пола респондентов

Как показало исследование, наши люди практически не представляют себе ни один праздник без застолья в хорошей компании. Правда, особенности празднования бывают разные: 34,9% респондентов отметили,

что предпочитают отмечать праздники и памятные даты на домашнем застолье с родными (друзьями); 35,6% больше нравится праздновать на природе; 10,5% в таких случаях обычно посещают кафе, рестораны, клубы; 9,1% выбирают активный досуг (игры, квесты, походы, экскурсии); остальные 9,9% респондентов признались, что не отмечают праздники (Рис 11). Молодежь в два раза чаще остальных возрастных категорий выбирает отдых вне дома.

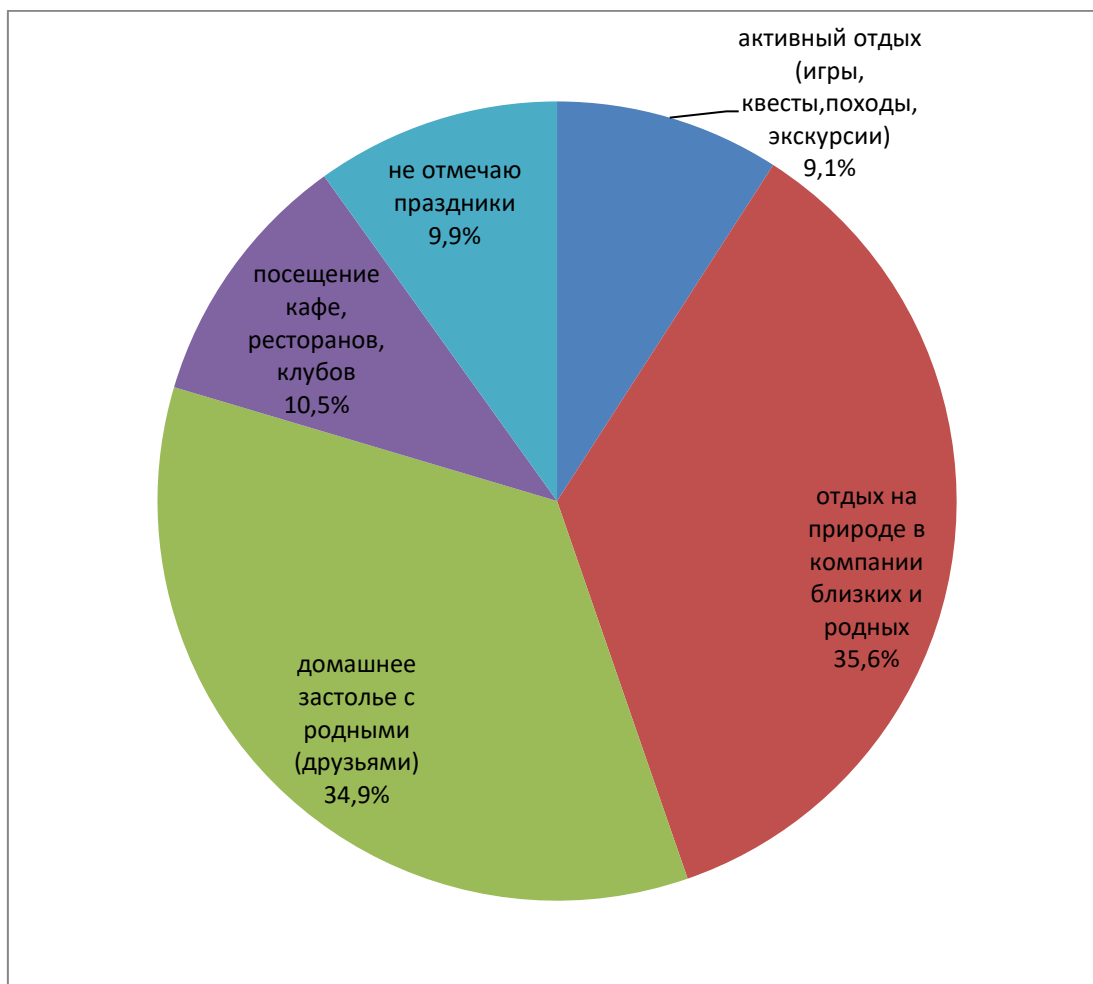


Рисунок 11. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы предпочитаете отмечать праздники, памятные даты?»

Что из вышеперечисленного можно считать здоровым досугом? С одной стороны практически все, т.к. праздники и приятное общение несут положительные эмоции и позитив, что благотворно влияет на организм человека, избавляет от стрессов и связанных с ним патологий.

В то же время весь вышеперечисленный досуг может нести и ряд негативных последствий, если важное место в нем занимает алкоголь. По данным исследования 22,9% респондентов на вопрос «Как Вы можете охарактеризовать свое отношение к потреблению алкоголя во время празднования значимых для Вас событий (и\или во время важных встреч с близкими, проведения досуга с друзьями)?» отметили, что не употребляют алкоголь. Более половины респондентов (59,4%) выбрали следующую

характеристику: «могу позволить себе небольшое количество алкоголя по праздничному поводу, после которого испытываю состояние легкого опьянения». «Выпиваю среднюю дозу алкоголя, после чего ощущаю себя в состоянии алкогольного опьянения» - такое определение выбрали 15,5% опрошенных. «Выпиваю достаточно много алкоголя, после чего ощущаю себя сильно пьяным» - 2,2% (Рис.12).

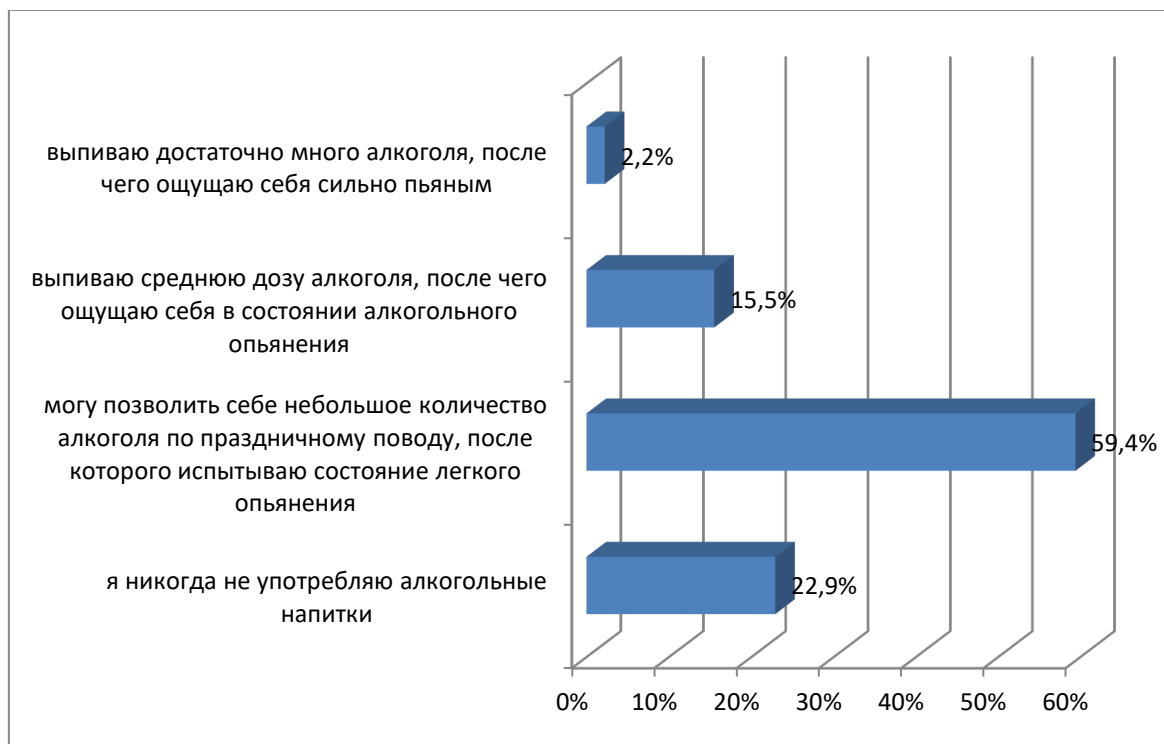


Рисунок 12. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы можете охарактеризовать свое отношение к потреблению алкоголя во время празднования значимых для Вас событий (и/или во время важных встреч с близкими, проведения досуга с друзьями)?»

Мужчины, предсказуемо, пьют больше. Каждый второй выбирает так называемую «легкую дозу», каждый четвертый – «среднюю или крепкую». Среди женщин две трети предпочитают выпить небольшое количество спиртного «по поводу», каждая десятая - дозу побольше (Рис.13). Молодежь до 30 лет чаще респондентов среднего возраста отмечала, что предпочитают небольшую дозу алкоголя. Люди в возрасте 41-50 лет по данным анкетирования оказались самыми пьющими среди прочих возрастных категорий.

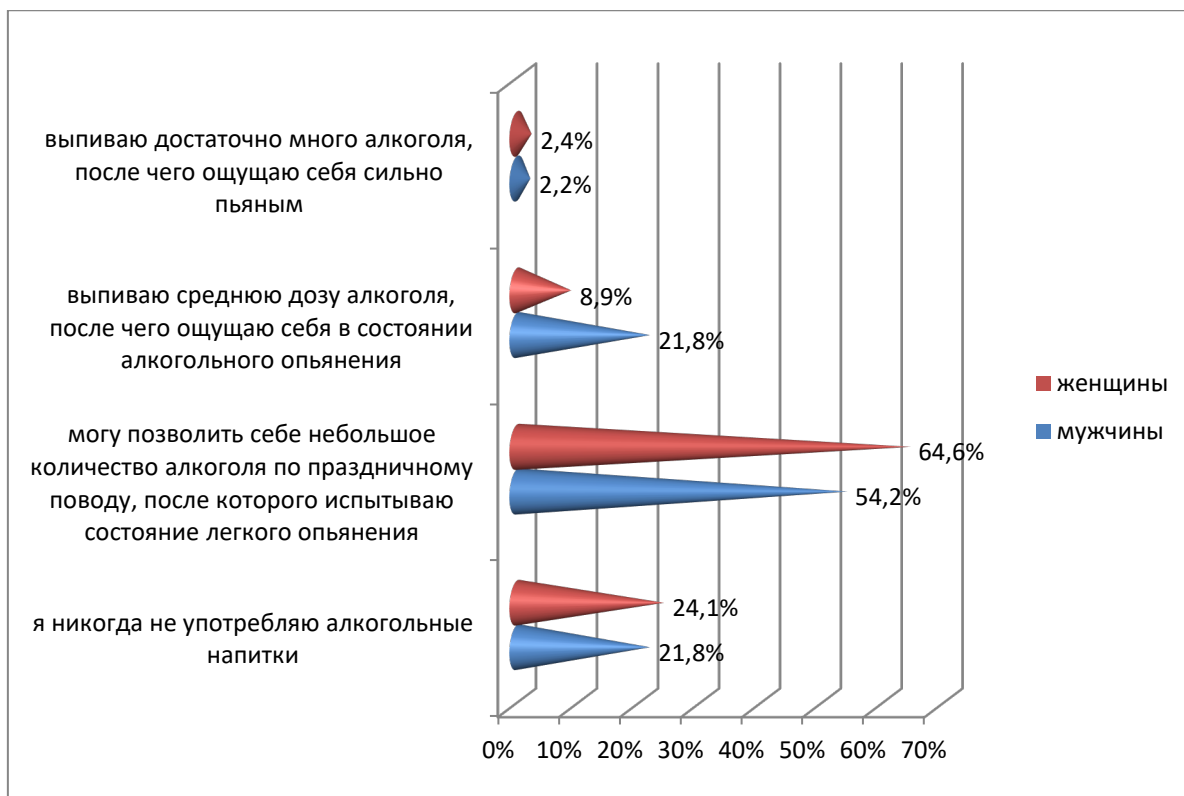


Рисунок 13. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы можете охарактеризовать свое отношение к потреблению алкоголя во время празднования значимых для Вас событий (и/или во время важных встреч с близкими, проведения досуга с друзьями)?» в зависимости от пола респондентов.

Еще одной проблемой современного времяпровождения является Интернет - зависимость. И актуальна эта проблема не только для подрастающего поколения. Как было описано выше, «зависание» в сети, общение в соцсетях, просмотр видео, компьютерные игры и т.д. – все это является одним из основных способов провести свободное время в будни и в выходные дни.

По данным нашего исследования, только 8,6% респондентов не пользуются (или пользуются крайне редко, не каждый день) Интернетом. Всех остальных участников опроса мы попросили оценить время пользования сетью Интернет в свое свободное время (время работы в Интернете просили не учитывать). Менее часа в сутки там проводят 21,2% респондентов; 1-2 часа – 34,8%; 2-3 часа – 18,5%; 3-4 часа – 9,5%; более 4 часов - 7,4% (Рис. 14).

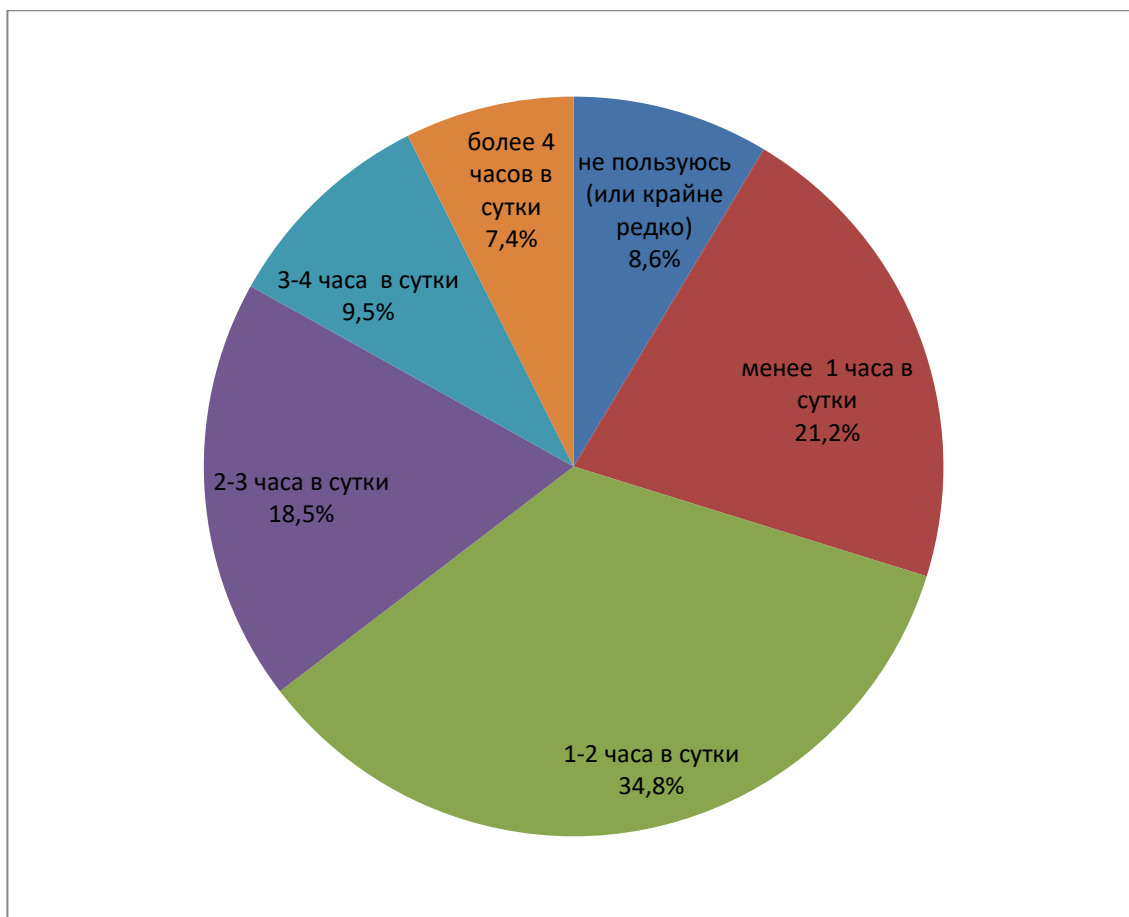


Рисунок 14. Распределение ответов на вопрос: «Как часто Вы пользуетесь сетью Интернет с целью проведения досуга?».

Возвращаясь в начало анализа результатов исследования, напомним, что в среднем взрослый житель имеет 2,5 часа свободного времени в будний день. Судя по выше представленной диаграмме, большинство тратят его именно в своем телефоне или компьютере. Особые опасения вызывает молодежь. Так, в возрасте 18-20 лет около половины опрошенных (47%) проводят свой досуг в сети Интернет более 3 часов в сутки.

Отдельный блок вопросов в анкете касался изучения активного досуга населения области. Ведь давно доказана важность и польза физической активности для здоровья 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 не менее трех 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 Могилевской области этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 84% респондентов (81,9% мужчин и 86,1% женщин) (Рис.15). Самая высокая двигательная активность отмечается у молодежи в возрасте от 18 до 30 лет – 90,6% соблюдают рекомендованный физический минимум. Самая низкая – у населения в возрасте 31-40 лет (79,3%).

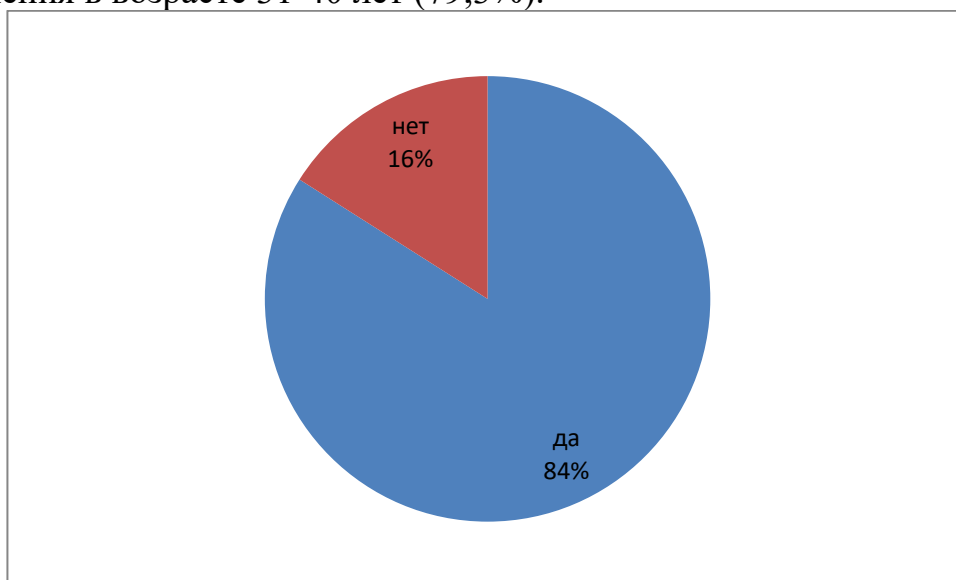


Рисунок 15. Распределение ответов на вопрос: «Уделяете ли Вы двигательной активности не менее 20 минут в день?».

На первый взгляд, 84% физически активного населения достаточно хороший показатель. Но, к сожалению, в большинстве случаев эта активность достигается за счет обычной бытовой деятельности человека, а не целенаправленных занятий спортом. Так, на вопрос «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?», более половины респондентов (57,8%) выбрали вариант ответа «нет, занимаюсь обычной повседневной активностью (походы на работу, в магазин, работа по дому), никаких дополнительных спортивных нагрузок не имею». О том, что регулярно делают зарядку и\или пробежки и\или упражнения на уличных тренажерах и\или дыхательные упражнения, сказали 15,5% опрошенных. Еще 21,5% занимаются спортом время от времени (иногда ходят в тренажерный зал и\или бассейн и\или посещают спортивные тренировки). Профессиональным спортом и\или регулярными тренировками занимаются лишь 4,5% населения (Рис.16).

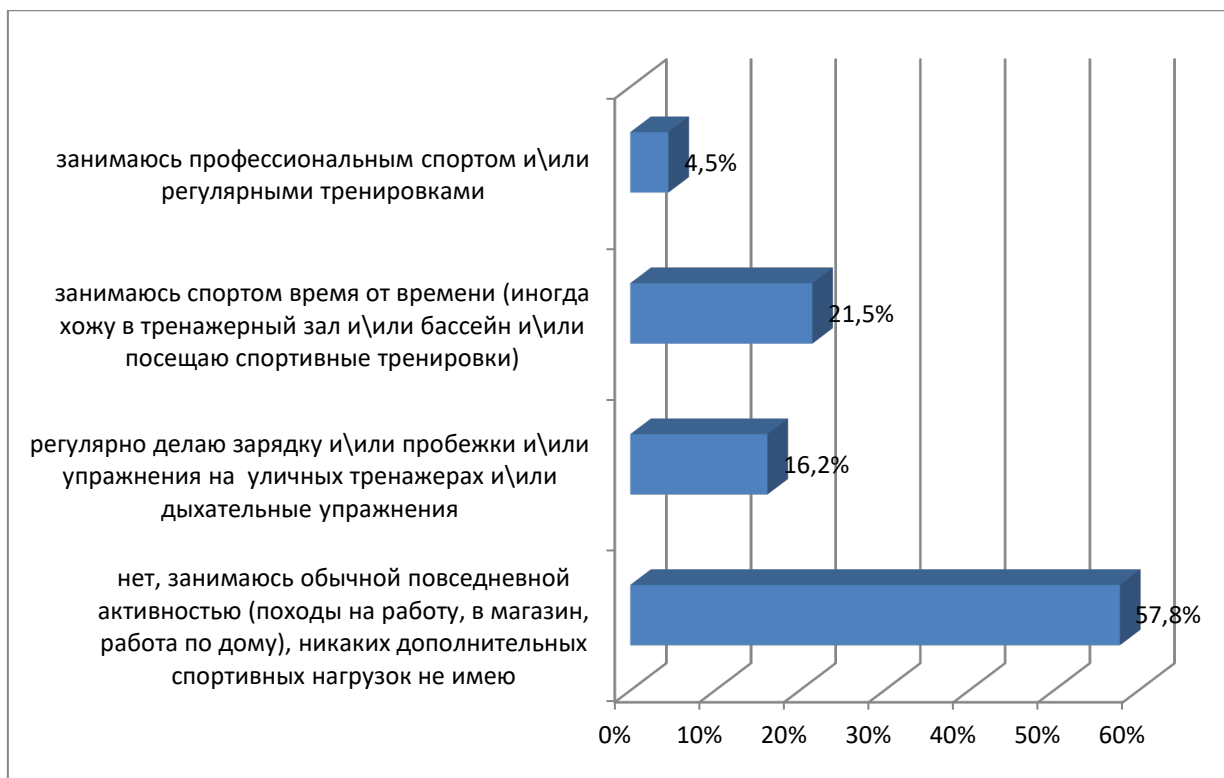


Рисунок 16. Распределение ответов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?».

При этом, как показало исследование, в абсолютном большинстве населенных пунктов созданы условия для занятий физической культурой и спортом, а также зоны для семейного отдыха. Так, благоустроенные дворовые площадки для детей есть по месту жительства 77,2% респондентов; стадионы и\или беговые дорожки – 73,4%; физкультурно-оздоровительные учреждения – 73,5%; велосипедные дорожки – 58,4%; спортивные секции для детей – 63,3%; зоны отдыха для детей, семей с детьми (в парках, скверах) – 71,3%. К сожалению, регулярно пользуются всей этой инфраструктурой лишь около четверти населения (Рис.17).

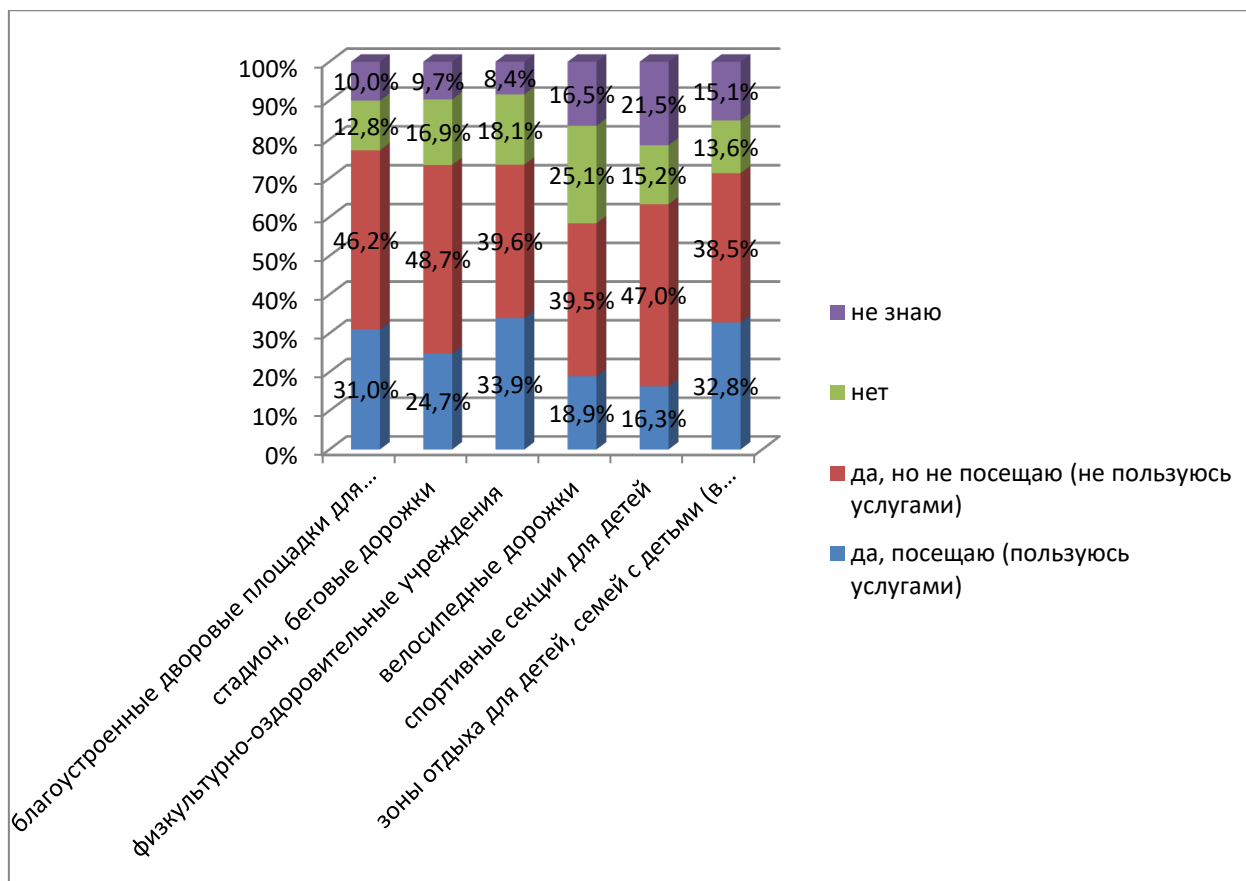


Рисунок 17. Распределение ответов на вопрос: «Имеются ли по Вашему месту жительства?».

Как видно из представленной диаграммы, возможности увеличивать свою физическую активность, улучшая тем самым свое самочувствие, есть у большинства населения Могилевской области. Однако, как показало исследование, желание есть лишь у трети респондентов (36,4% хотели бы увеличить физическую активность). Нынешняя физическая активность устраивает 58,3% опрошенных, а 5,3% хотели бы ее уменьшить (Рис. 18).

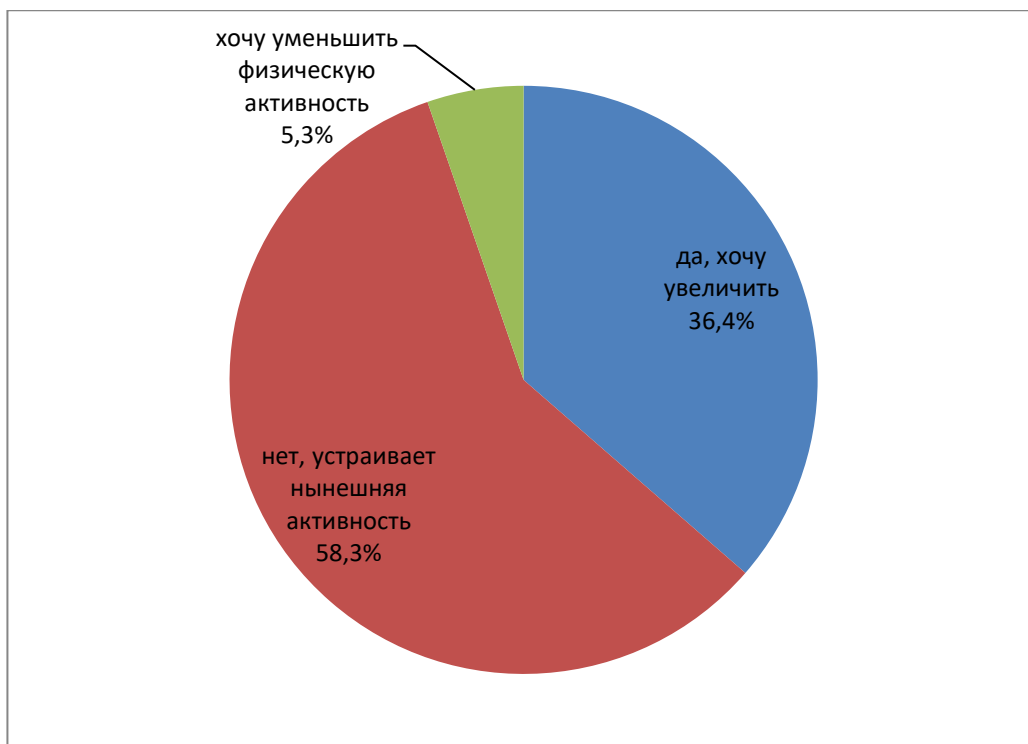


Рисунок 18. Распределение ответов на вопрос: «Хотели ли бы Вы увеличить Вашу физическую активность?»

Помимо того, что большинство устраивает их физическая активность, многих устраивает и в целом их образ жизни: 23,6% называют его «здоровым», еще 55,8% - «скорее здоровым». «Скорее не здоровый» он у 18,5%, а совершенно «не здоровый» - 2,1% (рис.19).

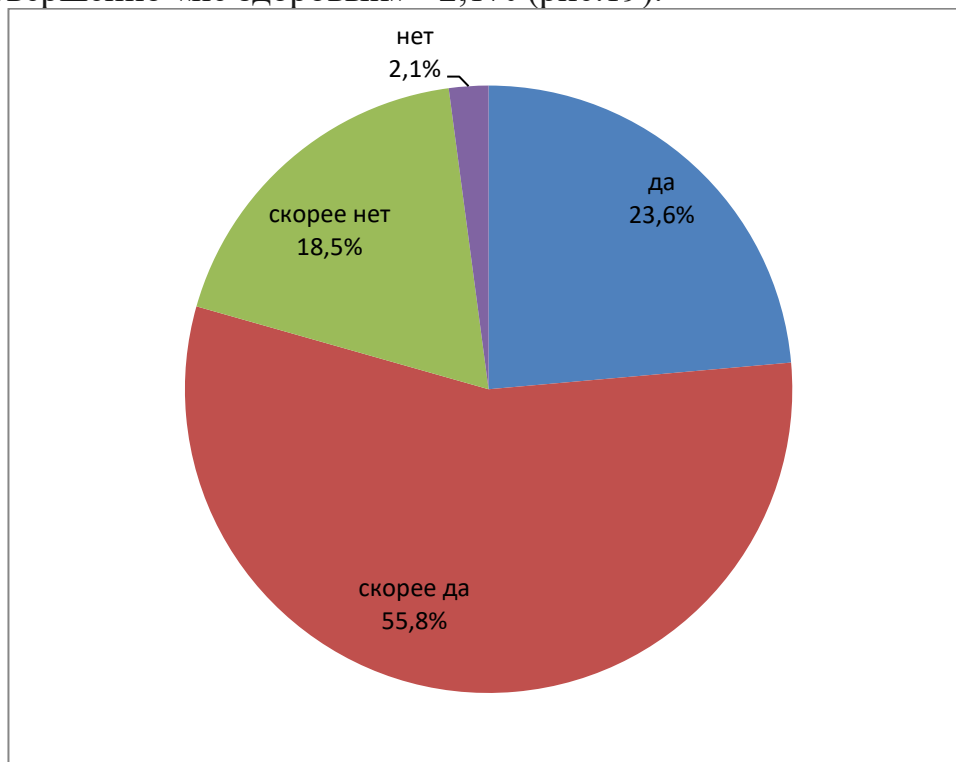


Рисунок 19. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете, можно ли назвать Ваш образ жизни здоровым?»

Тем не менее, респондентов попросили порассуждать над тем, какие перемены в их образе жизни смогли бы улучшить состояние здоровья.

Только 15,9% указали, что ничего менять не надо. Остальные гипотетически готовы к переменам. Вот список желаемых изменений в порядке убывания значимости: избегание стрессовых ситуаций (44,5%); полноценный сон и соблюдение режима дня (36,5%); увеличение двигательной активности (30,4%); коррекция питания (диеты, ограничение фаст-фуда, сладкого, соленого и т.д.) (24,1%); отказ от курения (15,1%); отказ от алкоголя (7,0%); выполнение рекомендаций врача (9,5%); отказ от алкоголя (7%) и др. (Рис.20).



Рисунок 20. Распределение ответов на вопрос: «Какие перемены в Вашем образе жизни смогли бы улучшить состояние Вашего здоровья?»

В рамках исследования, респонденты также выделили те приоритетные сферы, перемены в которых создали бы в их населенном пункте условия, способствующие ведению ЗОЖ: создавать места для активного досуга населения (33,2%); построить больше спортивных объектов (24,7%); сделать качественные детские площадки в каждом дворе, зоны семейного отдыха (22,8%); сделать город более экологически чистым (высаживать деревья, кустарники и т.д.) (19,7%); оборудовать места отдыха населения спортивными тренажерами (17,5%); сделать спортивные учреждения более финансово доступными (16,6%); ограничить продажу алкоголя и табака (14,2%); усилить профилактическую работу с населением (11,6%). При этом 25,8% респонденты отметили, что все условия созданы, главное желание самих людей вести здоровый образ жизни (Рис21).



Рисунок 21. Распределение ответов на вопрос: «Что, в первую очередь, необходимо изменить (какие условия создать) в Вашем населенном пункте для того, чтобы люди начали вести ЗОЖ?»

Проведенное исследование показало, что население Могилевской области не всегда выбирает «здоровый досуг», часто отдавая предпочтение пассивному времяпрепровождению, а порой попросту тратя свое свободное время на деятельность, которая приносит вред здоровью.

Культура досуга — неотъемлемая, важная и формообразующая составляющая здорового образа жизни. В выборе видов досуговой деятельности особенно ярко отражается уровень развития личности, её направленность, степень формирования жизненной позиции. Здоровый образ жизни подразумевает выбор грамотных, эффективных форм досуга. Досуг же в свою очередь является формообразующей составляющей для выбора поведенческих моделей и социализации личности, т.е. формирует личность. Очень важно развивать оба явления одновременно. Важно качественно улучшить профилактическую работу с населением, объясняя им важность выбора здорового досуга, а также развивать досуговую инфраструктуру в населенных пунктах Могилевской области, делая ее более доступной, как территориально, так и финансово.