



Забота о здоровье – базовое исследование (ЗОЗ-бис)

**Аналитический отчёт по результатам
репрезентативного общероссийского
телефонного опроса населения РФ**

Июль 2019 г.

Содержание

Введение. Цели, задачи и методология исследования, параметры опроса.....	5
Ключевые результаты исследования	8
Часть 1. Установка на заботу о здоровье (ЗОЗ)	17
Методика измерения установки на ЗОЗ.....	17
Что такое установка на ЗОЗ, и как мы ее измеряем.....	17
Индикаторы, разработанные для оценки состояния здоровья и уровня заботы о нем	18
Измерение установки на ЗОЗ с помощью индикатора: методика расчета	19
Взаимосвязь между индикаторами ЗОЗ, СОЗ и практик заботы о здоровье	21
Индикатор установки на ЗОЗ	23
Значение индикатора ЗОЗ	23
Как индикатор ЗОЗ соотносится с состоянием здоровья	24
Особенности индикатора ЗОЗ в социально-демографических группах	26
Мотивация установки на ЗОЗ	29
Барьеры к заботе о здоровье	34
Связь установки (индикатор ЗОЗ) и образа жизни	36
Факторы установки на ЗОЗ.....	47
Часть 2. Группы с разными установками на ЗОЗ	53
Принцип выделения групп для анализа.....	53
Группы с низким уровнем заботы о здоровье (низкий ЗОЗ)	53
Ключевые отличия групп с низким уровнем заботы о здоровье	53
Группа 1. Низкий уровень ЗОЗ, плохое здоровье: 9% респондентов	56
Группа 2. Низкий уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 8% респондентов	64
Группа 3. Низкий уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 6% респондентов	70
Группы со средним уровнем заботы о здоровье (средний ЗОЗ)	76
Ключевые отличия групп со средним уровнем заботы о здоровье.....	76
Группа 4. Средний уровень ЗОЗ, плохое здоровье: 15% респондентов	78
Группа 5. Средний уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 15% респондентов	85
Группа 6. Средний уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 14% респондентов	91

Группы с высоким уровнем заботы о здоровье (высокий ЗОЗ).....	96
<i>Ключевые отличия групп с высоким уровнем заботы о здоровье</i>	<i>96</i>
<i>Группа 7. Высокий уровень ЗОЗ, плохое здоровье: 11% респондентов.....</i>	<i>98</i>
<i>Группа 8. Высокий уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 11% респондентов.....</i>	<i>105</i>
<i>Группа 9. Высокий уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 11% респондентов</i>	<i>112</i>
Заключение	118
Приложение 1. Анкета.....	120
Приложение 2. Методика построения индикаторов	136
Индикатор состояния здоровья (СОЗ).....	136
Индикатор активности (АКЗ).....	140
Индикаторы практик.....	141
Приложение 3. Распределение ответов респондентов в социально-демографических группах и в группах по индикаторам	145

Введение. Цели, задачи и методология исследования, параметры опроса

Забота о здоровье представляет собой комплексный социальный феномен, недостаточно осмысленный и изученный учеными и практиками. Его содержание зависит от того, как понимается здоровье в обществе, и от места здоровья в системе общественных ценностей. Раскрытие специфики заботы о здоровье россиян как социального феномена является важным этапом на пути к достижению более высоких значений показателей общественного здоровья как главной цели заботы о здоровье в обществе.

Забота о здоровье – это установка в отношении здоровья, разделяемая индивидом и усваиваемая им в процессе социализации. Она проявляется через реальные практики: превентивное поведение в отношении здоровья, стремление к знаниям о здоровье, страх заболеть и т. д. Практики поведения в отношении здоровья – это конкретные действия (или бездействие) людей, отражающиеся на состоянии здоровья: взаимодействие с врачами, соблюдение режима, особенности питания, физической активности и т. п.

Цель исследования

Цель настоящего исследования – изучение установки на заботу о здоровье у россиян и взаимосвязи этой установки с их поведением в отношении здоровья, состоянием здоровья и другими значимыми аспектами их жизни.

Задачи исследования

- Построение индикатора, отражающего установку на заботу о здоровье (ЗОЗ).
- Построение дополнительных индикаторов: состояния здоровья, активности и практик заботы о здоровье.
- Выявление взаимосвязей между комплексными категориями: забота о здоровье, образ жизни и состояние здоровья на основе анализа построенных индикаторов.

Для достижения цели исследования был проведен репрезентативный опрос населения Российской Федерации по вопросам анкеты, составленным таким об-

разом, чтобы на их основе можно было бы решить поставленные задачи. Обработка полученных в ходе опроса данных включала различные количественные методы анализа данных.

Параметры опроса

Метод	Стандартизированный опрос населения по репрезентативной общероссийской выборке.
Исследуемая совокупность	Взрослое население РФ (граждане старше 18 лет).
Выборка опроса	Случайная систематическая стратифицированная двухосновная выборка номеров мобильных и стационарных телефонов. Соотношение мобильных и стационарных телефонов в выборке 65% и 35% соответственно. Выборка репрезентирует население России в возрасте 18 лет и старше.
Количество респондентов	3081 человек.
География опроса	685 городских и не менее 452 населенных пунктов в 84 субъектах РФ.
Сроки проведения полевых работ	22 – 24 февраля 2019 г.
Технология опроса	Телефонный опрос CATI (Computer-assisted telephone interviewing).
Статистическая погрешность	Не превышает 2,0%.

Результаты исследования помогут определить социальные механизмы воздействия на заботу о здоровье в обществе, позволят всем заинтересованным в улучшении общественного здоровья понять специфику различных типов людей в зависимости от их установки на ЗОЗ, образа жизни и СОЗ для построения эффективной коммуникации и воздействия на распространение установки на ЗОЗ.

Термины и определения

Анкета – методическое средство для получения первичной социологической информации, которое оформляется в виде набора вопросов, логически связанных с центральной задачей исследования.

Закрытый вопрос – вопрос, предполагающий выбор одной из двух взаимоисключающих позиций («да» – «нет», «хорошо» – «плохо») либо сопровождаемый перечнем возможных вариантов ответа (закрытий), которые зачитываются респонденту в ходе телефонного интервью и из которых ему предлагается выбрать один или несколько.

Открытый вопрос – вопрос, не сопровождаемый перечнем возможных вариантов ответа и предполагающий свободное высказывание респондента.

Респондент – участник массового опроса или дискуссионной фокус-группы, отвечающий на вопросы анкеты и выступающий таким образом в качестве источника первичной информации.

Исследуемая совокупность – множество людей, являющихся объектом исследования.

Выборка – группа людей, специальным образом отобранных из изучаемой совокупности, распределение ответов которых с определенной точностью воспроизводит распределение мнений во всей совокупности.

Статистическая погрешность выборки – максимально возможное отклонение результата исследования от результата, который получился бы при поголовном опросе всех представителей изучаемой совокупности. Рассчитывается по формулам теории вероятности и математической статистики.

Ключевые результаты исследования

В данном отчете приведены результаты первого – базового – исследования на тему заботы о здоровье, **ЗОЗ-бис**. В нем мы попытались измерить установку на заботу о здоровье (ЗОЗ) – своего рода ментальную конструкцию, которая влияет на реальное поведение человека в отношении своего здоровья. Эта установка носит социальный характер, то есть обусловлена существующей в обществе ценностью такой заботы; ее значение для каждого конкретного респондента показывает, насколько он «воспринимает» эту ценность, а ее значение по выборке в целом – насколько в обществе распространена ценность самостоятельной заботы о здоровье.

Для измерения установки на ЗОЗ был построен **Индикатор ЗОЗ**, основанный на вопросах, отражающих три базовых компонента этой установки: *когнитивный* (интерес к информации о том, как заботиться о здоровье), *эмоциональный* (самооценка того, достаточно ли внимания респондент уделяет своему здоровью и желание усилить это внимание) и *поведенческий* (самооценка того, в какой мере респондент уделяет внимание своему здоровью).

Значение Индикатора ЗОЗ по всему населению составило **65 баллов** из 100 возможных. Такое значение, с одной стороны, может быть проинтерпретировано как сравнительно высокий показатель, демонстрирующий выраженность декларируемой установки на заботу о здоровье в обществе. Такое предположение отчасти подтверждается распределениями ответов респондентов и на другие вопросы, где ответы, в той или иной мере характеризующие направленность на заботу о своем здоровье, выбирают от двух третей опрошенных и более, например:

- 73% хотели бы уделять своему здоровью больше внимания, чем сейчас;
- 67% приучили себя заботиться о своем здоровье;
- 76% занимаются своим здоровьем, чтобы быть в хорошей физической форме;
- в окружении 64% россиян принято заботиться о здоровье.

Таким образом, с определенной долей осторожности можно говорить о том, что ценность заботы о здоровье – это сегодня социальная норма в российском обществе.

С другой стороны, только по первому измерению сложно интерпретировать, что означает именно такая распространенность данной социальной нормы. Более

точно интерпретировать получаемые значения можно будет по результатам нескольких измерений, которые покажут, как будет меняться индикатор ЗОЗ на фоне изменений практик воплощения этой заботы о здоровье.

Помимо индикатора ЗОЗ в данном исследовании также были построены несколько вспомогательных показателей:

- Индикатор «Состояние здоровья» – СОЗ (среднее значение по выборке 75 баллов),
- Индикатор «Активность заботы о здоровье» – АКЗ (34 балла),
- индикаторы конкретных практик заботы, в частности, «Медицина» (57 баллов), «Мониторинг» (60 баллов), «Спорт» (23 балла) и «Режим» (49 баллов).

Наша первоначальная гипотеза состояла в том, что установка на ЗОЗ *напрямую влияет на состояние здоровья*. Однако результаты исследования показали, что корреляция между этими индикаторами отсутствует, а если такая связь и существует, то она, по крайней мере, *нелинейная*. Выяснилось, что высокий уровень заботы может быть характерен как для людей здоровых, так и для людей, уже потерявших здоровье, точно так же низкая забота о здоровье оказалась присуща как тем, у кого здоровье хорошее (и, вероятно, пока не требует особого внимания), так и тем, кто уже болеет (и зачастую отчаялся улучшить свое состояние собственными усилиями).

В то же время выяснилось, что индикатор заботы о здоровье **связан с образом жизни**, предполагающим следование определенным практикам такой заботы, а именно с индикаторами АКЗ, «Медицина», «Мониторинг» и «Режим». Наименьшая связь была зафиксирована с индикатором «Спорт», но это вполне объяснимо, так как активную физическую нагрузку далеко не все могут себе позволить по состоянию здоровья, при этом забота о здоровье понимается гораздо шире, чем просто спорт. Таким образом, измеренная нами установка на ЗОЗ (которая по сути отражает ментальную конструкцию) – **это не просто декларируемое социально одобряемое мнение** о том, что сегодня заботиться о здоровье важно и правильно, но и до какой-то степени **реальное поведение людей по заботе о своем здоровье**.

Результаты исследования позволяют говорить о том, что за измеренной нами установкой на ЗОЗ стоит довольно сложный **комплекс латентных переменных**, суммарно характеризующих ценность здоровья для людей, и эта сложность по-разному себя проявляет в зависимости от разных факторов.

Первым таким фактором становится **состояние здоровья**. Этот фактор – ключевой «водораздел», определяющий мотивацию к заботе о здоровье. У людей с плохим здоровьем главным мотивом становится *необходимость* уделять ему внимание, а у людей с хорошим здоровьем основной драйвер заботы о нем – своего рода «*инвестирование*» в здоровье как в социальный и «телесный» капитал (в физическую форму, хороший и конкурентный внешний вид), позволяющий придерживаться определенного стиля жизни. Две такие разные мотивации объединяются высокими показателями индикатора ЗОЗ.

Кроме того, фактор состояния здоровья влияет и на используемые *практики* заботы о нем. У людей больных и заботящихся о своем здоровье эти практики в большей степени связаны с медицинской дисциплиной, мониторингом показателей своего здоровья и усиленной физической активностью. У здоровых людей в большей, по сравнению с больными, степени выражена разнообразная физическая активность и практики соблюдения режима здорового образа жизни (правильное питание, внимательное отношение к сну, стремление избегать стрессовых ситуаций, отсутствие вредных привычек).

Второй фактор, влияющий на установку на заботу о здоровье, – это **возраст**, причем он предсказуемо коррелирует с состоянием здоровья (чем люди старше, тем здоровье хуже). Более молодые люди (до 30 лет) и самые старшие (от 60 и старше) показывают чуть более высокие значения индикатора ЗОЗ (67 и 65 баллов соответственно). Однако у этих групп – разные *мотивы* заботы о своем здоровье: для «заботливых» пожилых это, в первую очередь, необходимость, так как здоровье у большинства из них плохое, а у молодых это уже упомянутое «*вложение*» в здоровье как в свой социальный капитал. Другое важное проявление фактора возраста – молодые *вырастают и воспитываются в иной культуре заботы о здоровье*, чем все остальные поколения: именно в группе самых молодых выше всего доли тех, кого с детства приучили заботиться о здоровье (72% против 52% по выборке), кто приучился сам (74% против 67%), и в чьем круге общения это принято (69% против 64%). Таким образом, распространение ЗОЗ как социальной нормы может идти от более молодых к старшим поколениям.

Третий фактор, который важно учитывать в контексте заботы о здоровье, – это **гендер**. Женщины, в отличие от мужчин, более внимательны к своему здоровью (индикатор ЗОЗ 67 что на 4 балла выше) и чаще оценивают его несколько хуже (индикатор СОЗ 72 что на 7 баллов ниже). Эту специфику подтверждают и другие исследования отношения к здоровью, а объяснение кроется в системе ценно-

стей и социальных норм: женщинам больше свойственно о себе заботиться, кроме того, они обычно чувствуют большую ответственность за себя и свою семью, для чего им требуется хорошее состояние здоровья. А у мужчин внимание к себе и своему здоровью наоборот, зачастую противоречит кодексу маскулинности.

Четвертый фактор – стиль жизни, обусловленный проживанием в **населенных пунктах разной величины**, – сказывается на значении индикатора ЗОЗ *не в пользу мегаполисов и столицы*, где фиксируются самые низкие значения индикатора ЗОЗ (62 и 60 баллов соответственно). Чем меньше размер населенного пункта, тем выше индикатор, самый большой он на селе (67 баллов). Такая специфика, возможно, объясняется большей уверенностью жителей мегаполисов в относительно легкой доступности качественной медицинской помощи, тогда как на селе и в малых городах в связи с низкой доступностью медицины людям не на кого надеяться, кроме себя. Еще одно возможное объяснение – в мегаполисах большая доля работающих респондентов среднего возраста по сравнению с селами (которым, как мы уже отмечали, часто некогда заниматься здоровьем).

Наконец, фактор **достатка** тоже играет определенную роль: более обеспеченные респонденты показывают более высокие значения индикатора ЗОЗ (66 баллов). Вероятно, таким людям хватает ресурсов для заботы о своем здоровье, которое для них – капитал.

Барьеры для заботы о здоровье также проявляют себя совершенно по-разному в разных социальных группах. Хотя самым распространенным по выборке в целом барьером становится *нехватка денег* (51% упоминаний), большее значение он имеет для групп менее ресурсных: больных, пожилых, неработающих, проживающих в селах. Вероятно, для представителей этих групп забота о здоровье ассоциируется с лечением и дорогой медициной, и именно поэтому они в первую очередь жалуются на нехватку финансов. На втором месте по всей выборке – *нехватка времени* (44% упоминаний), однако для людей молодого и среднего возраста, работающих, с хорошим материальным положением он выходит на первое место и опережает проблему денег. 18% упоминают недостаток *силы воли*, и этот мотив заметно чаще звучит в группе людей с самими низкими показателями установки на заботу о здоровье, то есть им, помимо «объективных» факторов, мешает уделять своему здоровью внимание еще и недостаток внутренней мотивации. Прочие барьеры упоминают уже реже: нехватку физических сил – 9% опрошенных, отсутствие уверенности в пользе собственных усилий – 6%, знаний – 5%. Заметная доля респондентов (16%) называли другие барьеры, которые

не были упомянуты интервьюером в ходе опроса, однако большинство из названного в этих репликах сводилось к проблеме недоступности качественной медицины. Таким образом, препятствия для заботы о здоровье оказываются разными для людей с разным уровнем социального ресурса.

Для более углубленного понимания того, как установка на ЗОЗ проявляет себя среди российского населения, мы выделили 9 групп на пересечении индикаторов заботы о здоровье (ЗОЗ) и его состояния (СОЗ).

	Низкий уровень ЗОЗ	Средний уровень ЗОЗ	Высокий уровень ЗОЗ
Плохое здоровье (низкий СОЗ)	группа 1 9%	группа 4 15%	группа 7 11%
Среднее здоровье (средний СОЗ)	группа 2 8%	группа 5 16%	группа 8 11%
Хорошее здоровье (высокий СОЗ)	группа 3 6%	группа 6 14%	группа 9 11%

Что примечательно: в группах со средним и высоким ЗОЗ люди с разным уровнем здоровья разделились на примерно равные части (по трети), при том что в группе людей с низкой установкой на ЗОЗ респондентов с плохим здоровьем чуть больше, чем со средним и особенно хорошим. Выделенные группы оказались достаточно контрастными и по социально-демографическим характеристикам, и по практикам заботы о своем здоровье.

В три группы не заботящихся о своем здоровье попали люди с очень разным социальным ресурсом, причем он идет по нарастающей от группы с плохим здоровьем (здесь самые пожилые и бедные) к группе с хорошим (молодые и обеспеченные).

Почти все практики заботы о здоровье выражены здесь слабо: такие люди не доверяют врачам или чаще прочих жалуются на недоступность качественной медицинской помощи; чаще игнорируют врачебные рекомендации (даже люди с плохим здоровьем) и профилактику, не отслеживают регулярно состояние здоровья, реже остальных контролируют питание и вес. Исключение составляют только спортивные практики для категории наиболее здоровых среди не заботящихся.

- *Больные и не заботящиеся*, если и уделяют внимание здоровью, то делают это вынужденно; им не хватает денег, физических сил и желания заниматься

здоровьем, то есть у них проблема – в совокупности факторов (отсутствие ресурсов и надежды на лучшее).

- Для людей с *низкой заботой и средним здоровьем* «стеной» между ними и здоровым образом жизни становятся трудовая и семейная нагрузка и нежелание тратить свободное время на походы к врачам. Кроме того, здесь чуть чаще считают, что их здоровьем никто не озабочен, то есть они находятся в определенной социальной изоляции. В этой группе больше всего людей, которые употребляют алкоголь 3–4 раза в неделю и чаще.
- Самые здоровые из не заботящихся занимаются спортом, но в качестве хобби; здорового образа жизни не придерживаются, многие курят и употребляют алкоголь раз в месяц и чаще, у них спорт и физическая активность не ассоциируются с проблемой здоровья, для них это еще один способ проведения досуга. Заботу о здоровье они интерпретируют как «зацикленность на здоровье и болячках».

Три группы со *средним уровнем заботы о здоровье* по индикатору ЗОЖ, а также по практикам «Медицины» и «Режима» находятся на среднем по выборке уровне; индикатор «Мониторинга» выше среднего у людей с плохим здоровьем, а индикаторы «Спорт» и «Активность заботы о здоровье» – наоборот, у людей с хорошим здоровьем.

- Респонденты с *плохим здоровьем и средним уровнем заботы о нем* чуть благополучнее в материальном отношении, чем такие же больные люди с *низкой и высокой заботой о здоровье*; а по вредным привычкам они «посередине» между этими группами: пьют и курят реже, чем не заботящиеся, но значительно чаще, чем заботливые. При этом более подвержены влиянию «авторитетов», в том числе по медицинской тематике.
- Отношение людей со *средним и хорошим здоровьем и средним уровнем заботы о здоровье* можно описать как «люблю спорт, но не ЗОЖ». Им нравится физическая активность, но не ограничения в питании, курении и алкоголе. Признают, что уделяют недостаточно внимания здоровью, и большинство хотели бы это изменить, но им, вероятно, не хватает времени и стимулов, особенно «инвестиционного» характера. Эти две категории – самые активные пользователи интернета, активно работающие, чаще в должности специалистов. Работа и другие формы досуга вступают в конкуренцию с заботой о здоровье, хотя потребность в ней они видят.

Три группы с **высоким уровнем индикатора ЗОЗ** отличает наибольшая мотивация к заботе о здоровье, хотя в ее основе лежат разные причины: от тяжелых болезней и плохого здоровья у наименее здоровых и ресурсных до заложенных в детстве ЗОЖ-ных и спортивных привычек у людей более здоровых.

- *«Больных и заботящихся»* не надо специально заинтересовывать, они и так ищут информацию о здоровье, но в привычных источниках (ТВ, пресса), а не в интернете, им также интересна информация о здоровье от референтных известных персон. И данная группа вовлечена во все медицинские практики и практики мониторинга здоровья – в отличие от групп с плохим здоровьем и меньшей заботой о нем, ее отличает минимизация вреда своему здоровью.
- Группа со *средним здоровьем и высокой заботой* активно поглощает информацию о здоровье и оздоровлении и доносит ее до близких.
- Самые *здоровые и заботливые* – люди, которые в силу возраста, установок и привычек являются апологетами здорового и особенно спортивного образа жизни. Их не нужно мотивировать дополнительно. Для них спорт и физическая активность – это стиль жизни, связанный с ценностями, конкурентоспособностью и ощущением морального превосходства.

Анализ по девяти группам, выделенным на пересечении осей ЗОЗ и СОЗ, показывает дополнительные важные моменты, которые «не видны» с высоты взгляда на выборку в целом или на социально-демографические категории населения.

- Забота о здоровье все же сказывается на его состоянии: среди людей с плохим здоровьем, занимающихся им, жалоб на него незначительно, но меньше, чем среди больных и совсем не обращающих внимания на самочувствие.
- Активность следования медицинским практикам и практикам мониторинга здоровья растет вместе с уровнем заботы о здоровье, незначительно снижаясь внутри каждой группы, выделенной по уровню здоровья в зависимости от его состояния: чем лучше СОЗ, тем ниже показатель. На увлечение спортом забота о здоровье не влияет, но напрямую влияет возможность заниматься спортом (состояние здоровья). Соблюдение режима, наоборот, свойственно тем, кто занимается своим здоровьем, независимо от его состояния. Чем активнее человек заботится о здоровье, тем больше практик соблюдения режима есть у него в арсенале.

- Ключевые препятствия к заботе о здоровье не сводятся к социальным ресурсам человека: пожилые, больные и бедные есть как среди тех, кто совсем не готов заботиться о своем здоровье («больные и не заботящиеся»), так и среди тех, кто, наоборот, делает это очень активно («больные и заботящиеся»). Но для первых нехватка ресурсов усугубляется еще и нехваткой внутренней мотивации, уверенности в пользе подобных усилий, что может быть до какой-то степени следствием незнания – ни о том, что собой представляет забота о здоровье, ни о том, как можно минимизировать расходы на нее.
- Плохое состояние здоровья не является ни препятствием, ни триггером для начала заботы о нем. Люди с плохим здоровьем и низким уровнем заботы о нем практически ничего не предпринимают для его улучшения или хотя бы поддержания, а вот люди с плохим здоровьем, но заботящиеся о нем, во все практики, кроме спорта, вовлечены наиболее активно: они самые дисциплинированные в плане соблюдения медицинских предписаний, активно следят за показателями здоровья и соблюдают режим, среди них наивысший процент тех, кто не курит и не употребляет алкоголя. Для таких людей главной становится именно «внутренняя» мотивация, неслучайно подавляющее большинство их «приучили себя заботиться о здоровье».
- А вот нехватка времени и «конкуренция» других видов социальной активности (от работы и семейной жизни до разнообразных «не-ЗОЖных» форм досуга, включая традиционный алкоголь) – это серьезное препятствие для людей, чье здоровье пока еще позволяет о нем не думать. И хотя на уровне декларации ценность заботы о здоровье такими категориями респондентов признается, для изменения их поведения нужны специальные усилия. При этом важно учитывать, что спорт и физическая активность для такой категории привлекательны как раз как форма проведения свободного времени, а вот ассоциации с ЗОЖ или каким-то ограничительными способами заботы о здоровье неприемлемы.
- Мотивация заботы о здоровье устроена чуть более сложно, чем может показаться на первый взгляд. «Инвестиционные» мотивы – особенно те из них, которые касаются поддержания физической формы, желания быть активными, хорошо себя чувствовать, нравиться другим, – в большей степени присущи мужчинам, женщины чуть чаще выбирают в качестве мотивации заботу о других. Для людей с достаточно хорошим здоровьем и со средним уровнем заботы о нем чуть актуальней мотивы поддержания конкурентоспособности, а для

людей с высокой заботой – получение удовольствия от физической активности и здорового образа жизни.

- Самые «заботливые», особенно со средним и хорошим здоровьем, являются апологетами здорового образа жизни и представляют собой **потенциальных евангелистов ЗОЖ**: они не только активно поглощают информацию на тему здоровья и заботы о нем, но и активно делятся ею с окружающими и хотят быть примерами для других (71–77% в этих группах против 57% по выборке в целом).

Интернет – основной источник информации на тему здоровья: в целом по выборке тематические сайты, форумы, социальные сети в интернете упоминают 33% респондентов. На втором месте – с большим отрывом разговоры с родственниками, друзьями, знакомыми (16%) и теле- и радиопередачи (14%), на третьем – печатная пресса (11%). Значимость источников информации ожидаемо варьируется в зависимости от возраста: для пожилых на первом месте телевидение и радио, на втором – печатная пресса, для молодых – интернет с большим отрывом от остального. При этом примеры звезд вдохновляют немногих (24% по выборке в целом) и чуть больше воздействуют на людей с уже высокой установкой на ЗОЖ (33–37% в группах с высоким индикатором ЗОЖ и разными уровнями здоровья). А вот воздействие окружения куда более значимо: оно мотивирует 64% респондентов по выборке в целом, ожидаемо много среди людей с уже сформировавшейся установкой на ЗОЖ (73–76%), и довольно значительные доли даже тех, кто не склонен заботиться о здоровье (41–42% в группах с низким индикатором ЗОЖ и разным уровнем здоровья).

В целом же, по итогам первого установочного исследования установки на заботу о здоровье можно говорить, что в российском обществе на сегодня сформировались различные конфигурации установки на ЗОЖ, и целью следующих исследований должно стать изучение и разработка различных «моделей» таких установок.

Часть 1. Установка на заботу о здоровье (ЗОЗ)

Методика измерения установки на ЗОЗ

Что такое установка на ЗОЗ, и как мы ее измеряем

В данном отчете приведены результаты первого, базового исследования на тему заботы о здоровье – ЗОЗ-бис.

Проблематика заботы о здоровье относится к сферам социологии медицины, социологии здоровья и болезни, однако важно отметить, что разработана она и в теоретическом, и особенно в эмпирическом отношении пока недостаточно. В фокусе внимания исследователей обычно оказывается **самосохранительное** или **здоровьесберегающее поведение (health behavior)**, тогда как наше исследование фокусируется на изучении состояния общественного сознания – **социальной установки на заботу о здоровье (ЗОЗ)**.

Установка на ЗОЗ – социальный феномен, проявляющий себя в каждом индивиде, члене общества, этот феномен усваивается человеком в ходе непрерывной социализации – «социального обучения и воспитания». Установка на ЗОЗ проявляет себя как некоторая ментальная конструкция, которая влияет на реальное поведение человека в отношении своего здоровья.

В нашей теоретической модели мы выделяем три компонента установки на ЗОЗ:

- *когнитивный* компонент – индивид формирует свое **понимание** здоровья на основе социального приобретения знаний.
- *аффективный* компонент – индивид формирует свое **отношение** к здоровью на основе социального заражения эмоциями.
- *поведенческий* компонент – индивид формирует свои **умения** заботиться о здоровье на основе социального подражания образцам действий и поведения.

Ключевой задачей первого, базового исследования стало выявление установки на ЗОЗ и анализ ее влияния на состояние здоровья и декларируемое поведение россиян в отношении своего здоровья с помощью стандартизированного опроса населения. Для решения этой задачи в анкету опроса было заложено много индикаторов, измеряющих отношение россиян к своему здоровью, практики и мнения на тему заботы о нем.

Для изучения социальной установки на ЗОЗ в анкету были заложены вопросы, измеряющие когнитивный компонент установки (вопрос на интерес к информации о здоро-

вье), эмоциональный (удовлетворенность уделяемым своему здоровью вниманием) и поведенческий (самооценка степени заботы о здоровье).

Также в анкету вошли вопросы про влияние социального окружения на заботу о здоровье, мотивацию и барьеры такой заботы. Затем с помощью методов математико-статистического анализа данных были построены несколько индикаторов, отражающих уровень заботы о здоровье (индикатор ЗОЗ), его состояние по самооценкам респондентов (индикатор СОЗ) и индикаторы практик в отношении здоровья.

Индикаторы, разработанные для оценки состояния здоровья и уровня заботы о нем

Многочисленные обстоятельства, так или иначе связанные со здоровьем человека, можно разделить на три содержательных группы:

- каково состояние его здоровья;
- насколько он заботится о своем здоровье;
- насколько он проявляет инициативу, насколько активен в своей заботе о здоровье.

Для комплексной количественной оценки каждой группы обстоятельств был построен свой индикатор, который может принимать значения от 0 до 100 баллов:

- индикатор состояния здоровья (СОЗ);
- индикатор заботы о здоровье (ЗОЗ);
- индикатор активности заботы о здоровье (АКЗ).

Кроме того, для более детального изучения действий человека в отношении своего здоровья были построены четыре индикатора практик, отражающие разные действия человека в плане ЗОЗ, которые также могут принимать значения от 0 до 100 баллов:

- индикатор «Медицина»;
- индикатор «Спорт»;
- индикатор «Мониторинг»;
- индикатор «Режим».

Детально порядок построения индикаторов СОЗ, АКЗ и практик приведен в *Приложении 2*. Далее рассмотрена логика и технология построения индикатора ЗОЗ, представляющего наибольший интерес для нашего исследования.

Измерение установки на ЗОЗ с помощью индикатора: методика расчета

Индикатор ЗОЗ строился с помощью категориального анализа главных компонент (CatPCA), в группу были включены следующие вопросы анкеты (формулировки вопросов приводятся ниже при описании состава индикатора).

- Самооценка по шкале от 0 до 10, в какой мере человек занимается своим здоровьем.
- Самооценка по шкале от 0 до 10 интереса к информации о том, как заниматься здоровьем.
- Достаточно ли человек занимается своим здоровьем.
- Хотел ли бы человек больше заниматься своим здоровьем.

Ниже представлены правила начисления респондентам баллов в зависимости от их ответов на эти вопросы (см. табл. 1–3).

Самооценка респондентом по шкале от 0 до 10 баллов того, в какой мере он занимается своим здоровьем

Таблица 1. Вклад в индикатор ЗОЗ ответов респондентов на вопрос «Оцените по шкале от 0 до 10, в какой мере Вы занимаетесь своим здоровьем», баллы

Самооценка заботы о здоровье	Начисляемые баллы
0	0
1	3
2	7
3	10
4	14
5	17
6	21
7	24
8	27
9	31
10	34
Затрудняюсь ответить	17

Высказывания респондента о том, достаточно ли он занимается своим здоровьем и хочет ли заниматься им больше, чем сейчас

Таблица 2. Вклад в индикатор ЗОЗ ответов респондентов на вопросы «Как Вам кажется, достаточно или недостаточно внимания Вы уделяете своему здоровью?» и «Вы хотели бы или не хотели уделять своему здоровью больше внимания?», баллы

Ответы респондента	Начисляемые баллы
Недостаточно, не хотел(-а) бы больше	0,0
Затрудняюсь ответить, достаточно ли, не хотел(-а) бы больше	0,5
Недостаточно, затрудняюсь ответить, хотел(-а) ли бы больше	0,6
Затрудняюсь ответить на оба вопроса	18,6
Недостаточно, хотел(-а) бы больше	23,9
Достаточно, не хотел(-а) бы больше	26,7
Затрудняюсь ответить, достаточно ли, хотел(-а) бы больше	36,4
Достаточно, затрудняюсь ответить, хотел(-а) ли бы больше	39,9
Достаточно, хотел(-а) бы больше	41,4

Самооценка респондентом интереса к информации о том, как заниматься своим здоровьем, заботиться о нем, по шкале от 0 до 10 баллов

Таблица 3. Вклад в индикатор ЗОЗ ответов респондентов на вопрос «Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вам интересна информация о том, как заниматься своим здоровьем, заботиться о нем», баллы

Ответы респондента	Начисляемые баллы
0 – совсем не интересна	0,0
1	2,4
2	4,9
3	7,3
4	9,8
5	12,2
6	14,6
7	17,1
8	19,5
9	21,9
10 – очень интересна	24,4
Затрудняюсь ответить	12,2

Взаимосвязь между индикаторами ЗОЗ, СОЗ и практик заботы о здоровье

Индикатор ЗОЗ измеряет **установку** – то есть некую ментальную конструкцию, которая отражает ценность заботы о здоровье в системе ценностей человека. Эта установка носит социальный характер, она обусловлена существующей (или не существующей) в обществе ценностью такой заботы; ее значение для каждого конкретного респондента показывает, насколько он «воспринимает» эту ценность, а ее значение по выборке в целом – насколько в обществе распространена ценность самостоятельной заботы о здоровье.

Наша первоначальная гипотеза состояла в том, что установка на заботу о здоровье напрямую влияет на его состояние. Однако результаты исследования показали, что такая связь если и существует, то она, по крайней мере, нелинейная. Выяснилось, что высокий уровень заботы может быть характерен как для людей здоровых, так и для людей, уже потерявших здоровье, точно так же низкая забота о здоровье оказалась присуща как тем, у кого здоровье хорошее (и, вероятно, пока не требует к себе особого внимания), так и тем, кто уже болеет (и зачастую отчаялся улучшить свое самочувствие собственными усилиями).

В то же время выяснилось, что индикатор заботы о здоровье оказался связан с образом жизни, предполагающим следование определенным практикам такой заботы.

Показать взаимосвязи между используемыми в отчете индикаторами заботы о здоровье, состояния здоровья и практик его поддержания позволяет корреляционная матрица (см. табл. 4).

Коэффициент корреляции Пирсона, по которому оценивается наличие и сила связи между изучаемыми показателями, между индикаторами ЗОЗ и СОЗ составляет 0,08, что считается очень низким уровнем даже в социальных науках и не позволяет говорить даже о слабой статистической взаимосвязи. Как мы упомянули выше, это говорит о нелинейности взаимоотношения между заботой о здоровье и его состоянием; в каких-то случаях забота, вероятно, ведет к поддержанию здоровья на высоком уровне, а в каких-то, возможно, возникает уже только после того, как здоровье ощутимо ухудшилось.

Индикатор ЗОЗ сильнее всего взаимосвязан с индикаторами АКЗ, «Медицина», «Мониторинг» и «Режим». Коэффициенты корреляции превышают 0,3, что, с одной стороны, говорит о невысокой силе связи, с другой стороны, следует учитывать, что в социальных науках высокие значения коэффициентов корреляции встречаются нечасто. Заметно меньшая степень связи индикатора ЗОЗ с индикатором «Спорт» (0,186). Последнее объяснимо: забота о здоровье далеко не всегда в принципе может воплощаться в серьезной физической активности – кому-то состояние здоровья просто не позволяет заниматься

спортом, однако другие способы заботы о своем самочувствии вполне доступны и релевантны.

Индикатор СОЗ, наоборот, теснее всего взаимосвязан с индикатором «Спорт» (0,360). Это может свидетельствовать как о том, что более здоровые люди более активно занимаются спортом, так и об обратном: более спортивные люди имеют лучшее здоровье. Чуть ниже сила связи индикатора СОЗ с индикатором АКЗ (0,292).

Высокая сила связи индикатора АКЗ с четырьмя индикаторами практик заботы о здоровье связана с тем, что он построен частично на вопросах, включенных в эти индикаторы. Наибольшая сила связи с индикатором «Спорт» (0,867), так как именно спортивные практики составляют основу индикатора АКЗ.

Таблица 4. Корреляционная матрица индикаторов состояния здоровья, заботы о нем и практик

		Индикаторы						
		ЗОЗ	СОЗ	АКЗ	Медицина	Мониторинг	Спорт	Режим
Индикаторы	ЗОЗ (65 баллов)	1	0,076**	0,343**	0,395**	0,336**	0,186**	0,318**
	СОЗ (75 баллов)	0,076**	1	0,292**	-0,063**	-0,052**	0,360**	0,093**
	АКЗ (34 балла)	0,343**	0,292**	1	0,415**	0,500**	0,867**	0,373**
	Медицина (57 баллов)	0,395**	-0,063**	0,415**	1	0,432**	0,122**	0,253**
	Мониторинг (60 баллов)	0,336**	-0,052**	0,500**	0,432**	1	0,158**	0,295**
	Спорт (23 балла)	0,186**	0,360**	0,867**	0,122**	0,158**	1	0,125**
	Режим (49 баллов)	0,318**	0,093**	0,373**	0,253**	0,295**	0,125**	1

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Индикатор установки на ЗОЗ

Значение индикатора ЗОЗ

При расчете по описанной методике среднее значение индикатора составило 64,8 балла из 100 возможных.

Распределение населения по уровню индикатора ЗОЗ смещено влево по причине довольно высоких оценок, даваемых респондентами при ответе на вопросы, на основе которых построен индикатор (см. рис. 1). Лишь каждый десятый набрал 40 баллов и меньше. Наибольшая часть респондентов (22%) набрали значения индикатора ЗОЗ в пределах от 60 до 70 баллов.

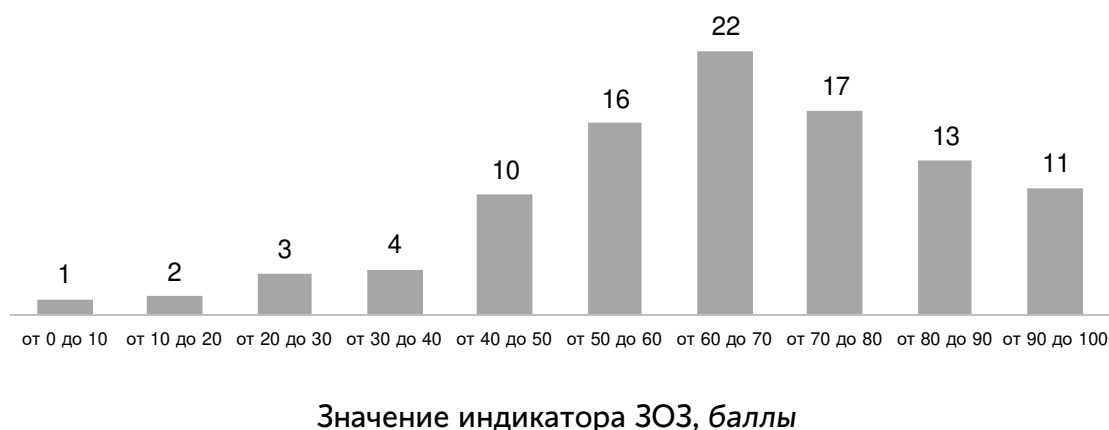


Рис. 1. Распределение индикатора ЗОЗ, % от всех опрошенных

Полученный результат – значение индикатора ЗОЗ в 65 баллов из 100 возможных, – с одной стороны, может расцениваться как сравнительно высокий показатель, демонстрирующий выраженность декларируемой установки на заботу о здоровье в обществе. С другой стороны, сложно интерпретировать, что означает именно такая распространенность данной социальной нормы без учета динамики показателя. Более точные интерпретации будут возможны по результатам нескольких измерений, которые покажут изменения индикатора ЗОЗ на фоне изменений индикаторов практик.

По результатам анализа диаграммы распределения значений индикатора ЗОЗ участники опроса были разделены на три группы по степени выраженности уровня установки на заботу о здоровье. Респонденты со значениями индикатора ЗОЗ ниже 53 баллов, попавшие в группу с низким уровнем ЗОЗ, составляют 23% всех опрошенных. Группа со средним уровнем ЗОЗ – самая многочисленная: 45%, индикатор ЗОЗ в группе распреде-

ляется между 53 и 75 баллами. И еще треть респондентов (32%), набравшие более 75 баллов по индикатору ЗОЗ, составляют группу с высоким уровнем ЗОЗ (см. рис. 2).

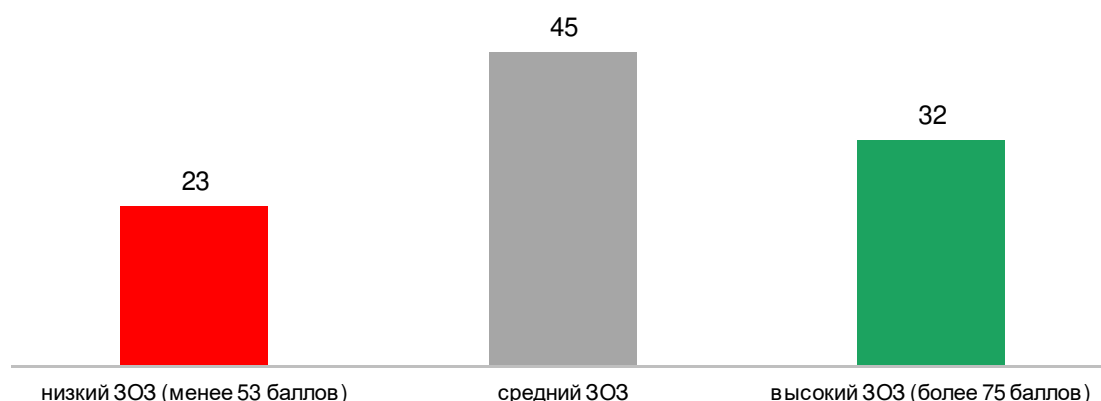


Рис. 2. Распределение респондентов по группам ЗОЗ в зависимости от уровня заботы о здоровье¹, % от всех опрошенных

Как индикатор ЗОЗ соотносится с состоянием здоровья

Средние значения индикатора ЗОЗ в группах по состоянию здоровья существенно не различаются, хотя значение индикатора ЗОЗ все же немного выше в группе с высоким уровнем ЗОЗ² (67 баллов; см. рис. 3). Это объясняется, как уже отмечалось, отсутствием корреляции между установкой на заботу о здоровье и его состоянием – заботиться о здоровье могут как здоровые люди, так и больные, равно как болеть могут заботящиеся о здоровье и не уделяющие ему внимания.

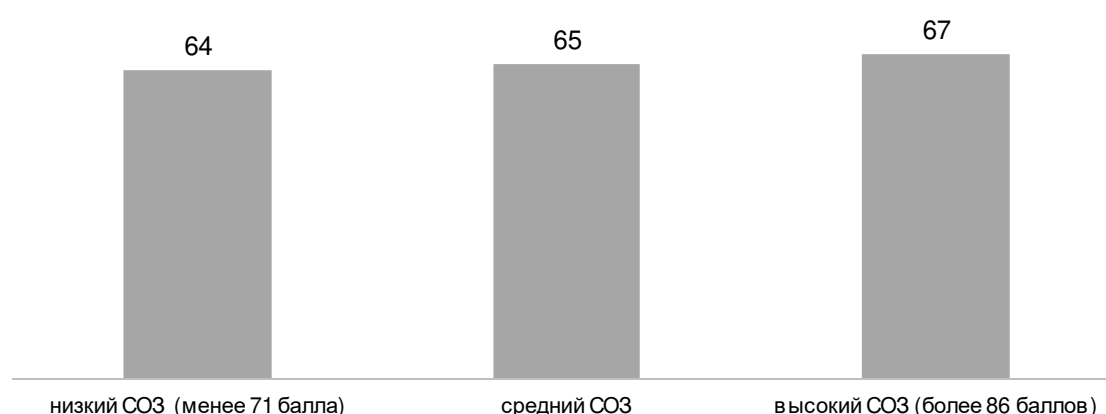


Рис. 3. Среднее значение индикатора ЗОЗ в группах по состоянию здоровья, баллы

¹ Группы выделены по результатам кластерного анализа.

² Методика построения индикатора ЗОЗ приводится в Приложении 1.

Оценка значений коэффициентов корреляции между индикаторами ЗОЗ и СОЗ в разрезе отдельных социально-демографических групп выявила статистически значимые взаимосвязи только в группах по полу и возрасту (см. табл. 5). Для мужчин и женщин отдельно взаимосвязь индикаторов остается статистически значимой, и коэффициент увеличивается очень мало: до 0,10 в обеих группах.

Разделение населения по возрастным группам показывает ослабевающую с возрастом взаимосвязь между индикаторами. Для молодежи 18–30 лет значение коэффициента корреляции несколько выше, чем в среднем по выборке (0,13), но все еще достаточно мало, чтобы говорить о наличии даже слабой связи. В группе респондентов старше 60 лет связь между индикаторами отсутствует в принципе, так как коэффициент корреляции Пирсона статистически незначим.

В группах со средними и высокими уровнями индикаторов СОЗ и ЗОЗ связь между индикаторами ЗОЗ и СОЗ существенно не отличается от показателя по всему населению, а в группах с низким СОЗ и низким ЗОЗ связь статистически не значима.

Таблица 5. Коэффициенты корреляции Пирсона между индикаторами ЗОЗ и СОЗ в группах по полу, возрасту, СОЗ и ЗОЗ

Группа	Коэффициент корреляции Пирсона между индикаторами ЗОЗ и СОЗ в группах
Все население	0,076**
Мужчины	0,103**
Женщины	0,098**
18–30 лет	0,128**
31–45 лет	0,100**
46–60 лет	0,082*
Старше 60 лет	0,028
Низкий СОЗ	0,043
Средний СОЗ	0,071*
Высокий СОЗ	0,099**
Низкий ЗОЗ	-0,040
Средний ЗОЗ	0,074**
Высокий ЗОЗ	0,069*

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Особенности индикатора 303 в социально-демографических группах

Значение индикатора 303 выше у следующих социально-демографических групп: женщин, молодежи, не имеющих высшего образования, лиц с хорошим материальным положением, неработающих, проживающих в населенных пунктах с численностью населения до 250 тысяч человек (см. рис. 4).

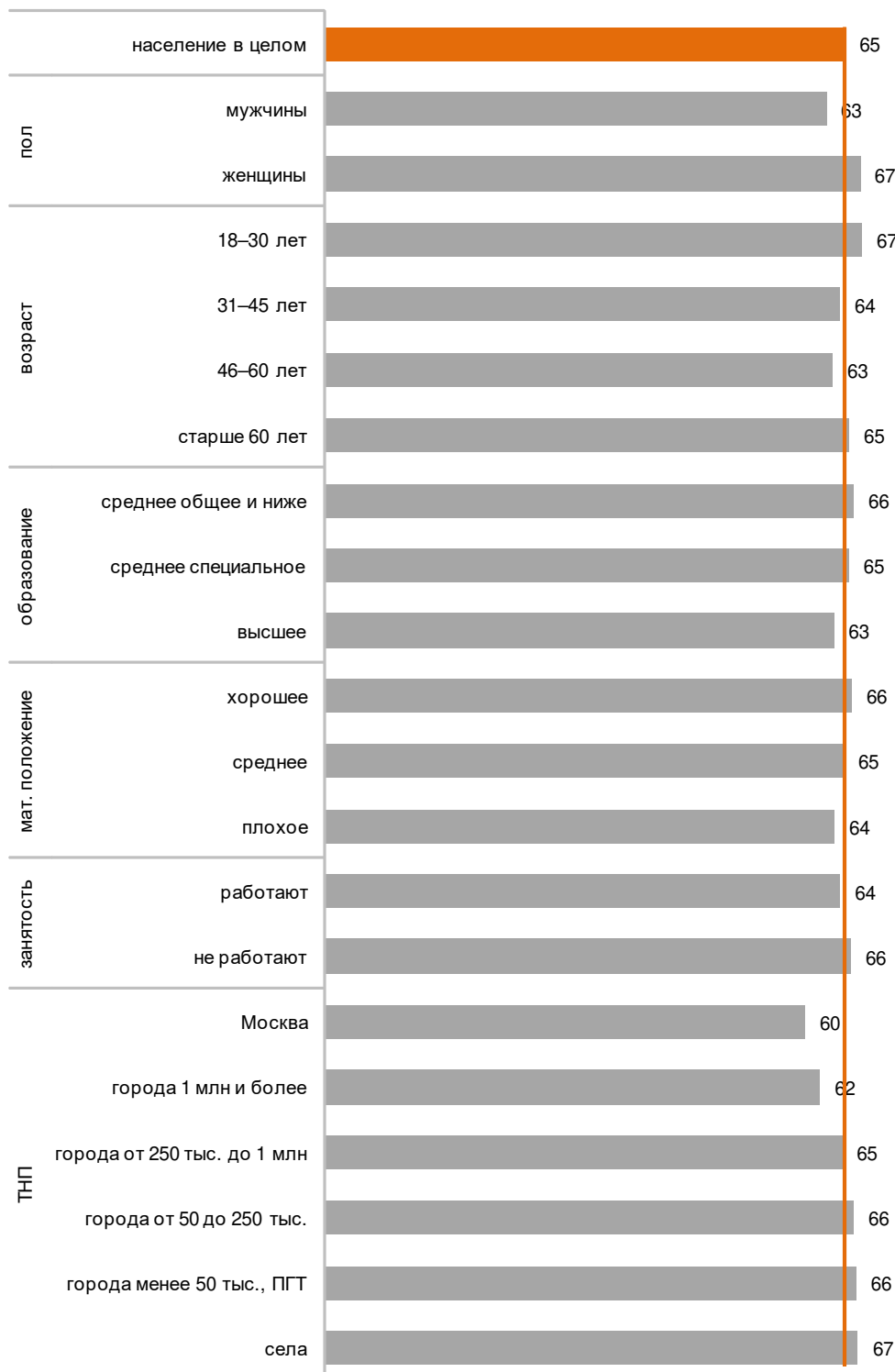


Рис. 4. Средние значения индикатора 303 в социально-демографических группах, баллы

Помимо средних значений индикатора ЗОЗ, важно проанализировать, каковы доли населения с разным уровнем ЗОЗ в каждой из социально-демографических групп.

Среднее значение индикатора ЗОЗ у женщин на 4 балла выше, чем у мужчин, что подтверждается большей долей женщин с высоким уровнем ЗОЗ (36%) по сравнению с мужчинами (28%), и меньшей долей с низким уровнем ЗОЗ (20% и 26% соответственно). Разнообразные исследования показывают³, что существует гендерная обусловленность отношения к своему здоровью: женщины более внимательны к нему и чаще оценивают его хуже, чем мужчины, поскольку обычно чувствуют большую ответственность за себя и семью и соответственно должны заботиться о поддержании хорошего самочувствия. У мужчин же внимание к себе и своему здоровью зачастую противоречит кодексу маскулинности.

Взаимосвязь уровня ЗОЗ и возраста имеет U-образную форму: наибольшее значение индикатора – среди молодежи 18–30 лет, с возрастом значение индикатора ЗОЗ сначала падает, достигая своего наименьшего уровня в группе россиян 46–60 лет, а в пенсионном возрасте опять увеличивается. Доли респондентов с высоким ЗОЗ в самой молодой (18–30 лет) и пожилой (старше 60 лет) возрастных группах равны и составляют 35%, при этом среди молодежи низкий уровень ЗОЗ имеют 19%, а среди пожилых – 23%. Такая специфика тоже имеет свое объяснение: в средних возрастных группах у людей много рабочей и семейной нагрузки, поэтому на заботу о себе может просто не хватать времени (при этом состояние здоровья еще не требует такой усиленной заботы, как в старшем возрасте). Кстати, именно работающие респонденты среднего возраста чаще всего жалуются на нехватку времени на заботу о здоровье (см. далее в настоящем отчете).

В отношении групп с разным уровнем образования ситуация не столь однозначна. Средние значения индикатора ЗОЗ показывают, что в группе имеющих высшее образование ЗОЗ ниже (63 балла), чем среди тех, кто высшего образования не имеет (65 баллов в группе со средним специальным и 66 баллов – с более низким уровнем образования). В то же время, в двух крайних по образованию группах почти каждый четвертый (24%) имеет низкий уровень ЗОЗ, а в группе со средним специальным их меньше: 21%. Низкое среднее значение индикатора ЗОЗ среди обладателей высшего образования сопряжено с большой долей респондентов со средним уровнем ЗОЗ (48%) и заметно меньшей долей – с высоким уровнем ЗОЗ (28%) по сравнению с наименее образованными, среди которых доли соответствующих групп составляют 37% и 39%. Вероятно, причина – в более высокой вовлеченности высокообразованных россиян в трудовые отношения, которые не оставляют времени на активную заботу о здоровье, по сравнению с менее образованными категориями, среди которых немалую долю составляют студен-

³ Фомин Э. А., Федорова Н. М. Стратегии в отношении здоровья // Социологические исследования. 1999. № 11. С. 36–45.

ты и люди более молодого возраста, у которых получение высшего образования еще впереди.

Стиль жизни, обусловленный проживанием в населенных пунктах разной величины, сказывается на значении индикатора ЗОЗ не в пользу мегаполисов. Самое низкое среднее значение индикатора ЗОЗ – в Москве: 60 баллов, в других городах-миллионниках – лишь немногим больше: 62 балла. Существенное повышение среднего значения индикатора ЗОЗ происходит, если наше внимание смещается в сторону городов с численностью населения меньше миллиона, но больше 250 тысяч человек (65 баллов), а вот дальнейшее снижение размера населенного пункта не приводит к заметному снижению индикатора ЗОЗ. Тем не менее, самое высокое значение показателя – среди сельских жителей (67 баллов). Относительно причин подобной специфики у нас есть несколько гипотез, которые стоит проверить в будущих исследованиях. Возможно, жители мегаполисов относятся к своему здоровью чуть более легкомысленно, потому что в таких городах медицинская помощь доступнее и качественнее, и если возникают проблемы со здоровьем, есть уверенность, что их можно будет решить с помощью медицины. Тогда как на селе и в малых городах в связи с низкой доступностью медицины людям не на кого надеяться, кроме себя. Еще одна гипотеза – в мегаполисах по сравнению с селами большая доля работающих респондентов среднего возраста (которым, как мы уже отмечали, часто некогда заниматься здоровьем).

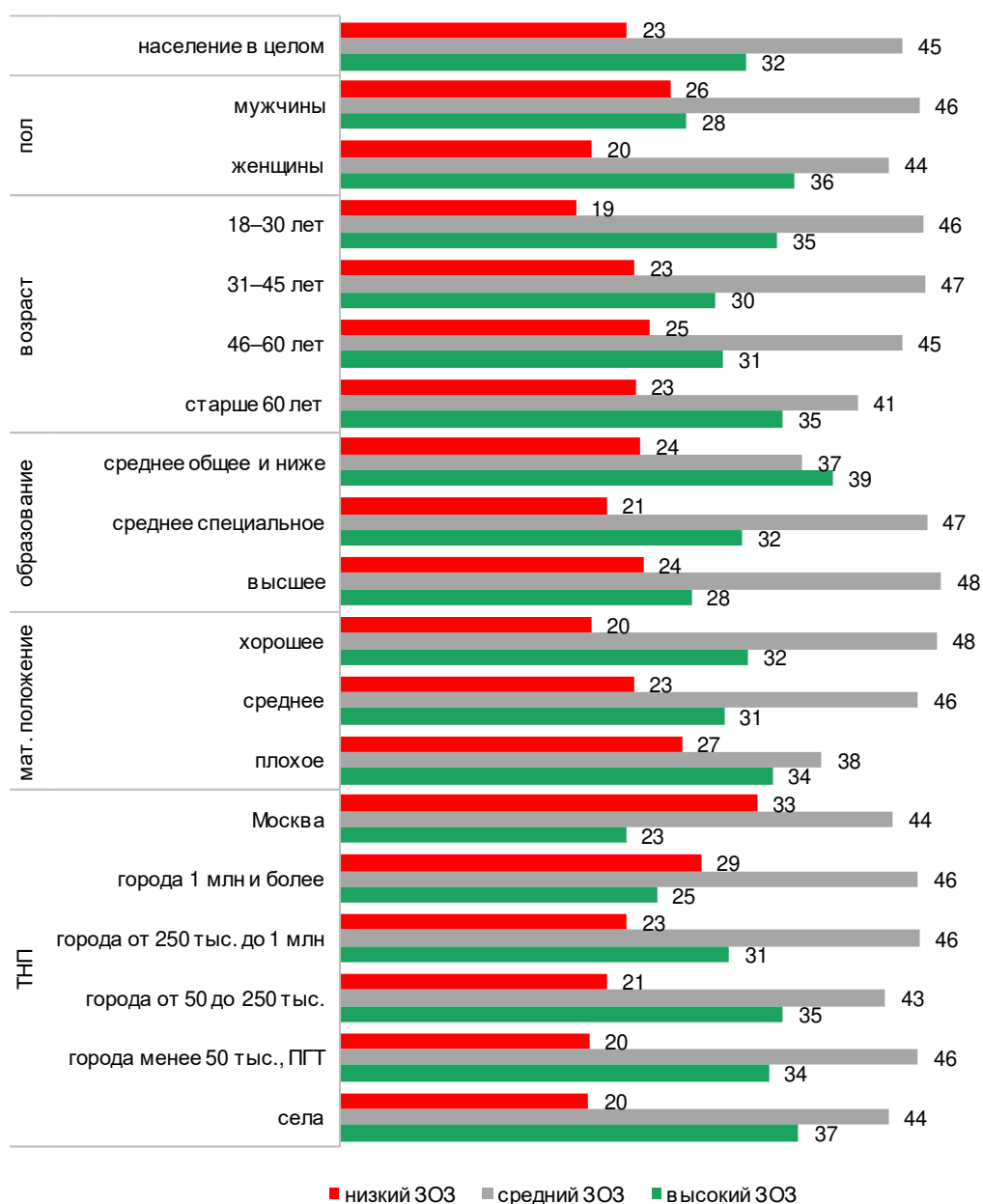


Рис. 5. Структура социально-демографических групп населения по группам по уровню индикатора ЗОЗ, % от опрошенных

Мотивация установки на ЗОЗ

Участникам опроса были заданы вопросы о степени удовлетворенности тем, сколько внимания они уделяют собственному здоровью. Респонденты, считающие, что они уделяют здоровью достаточно внимания, имеют заметно более высокое значение индикатора ЗОЗ по сравнению с теми, кто недостаточно активен в вопросах заботы о здоровье: 78 и 56 баллов соответственно (см. рис. 6). Те, кто хочет более активно заняться здоровьем, уже имеют довольно высокий индикатор ЗОЗ по сравнению с теми, кто к этому не стремится: 68 и 54 балла соответственно.

По индикаторам СОЗ и АКЗ значения в выделенных группах отклоняются от среднего не так сильно и отвечают другой логике. Выше среднего они в группах уделяющих своему здоровью достаточно внимания и среди тех, кто не хочет уделять внимания здоровью больше, чем сейчас. Ниже среднего – в группах, уделяющих недостаточно внимания здоровью и тех, кто хочет активнее о нем заботиться.

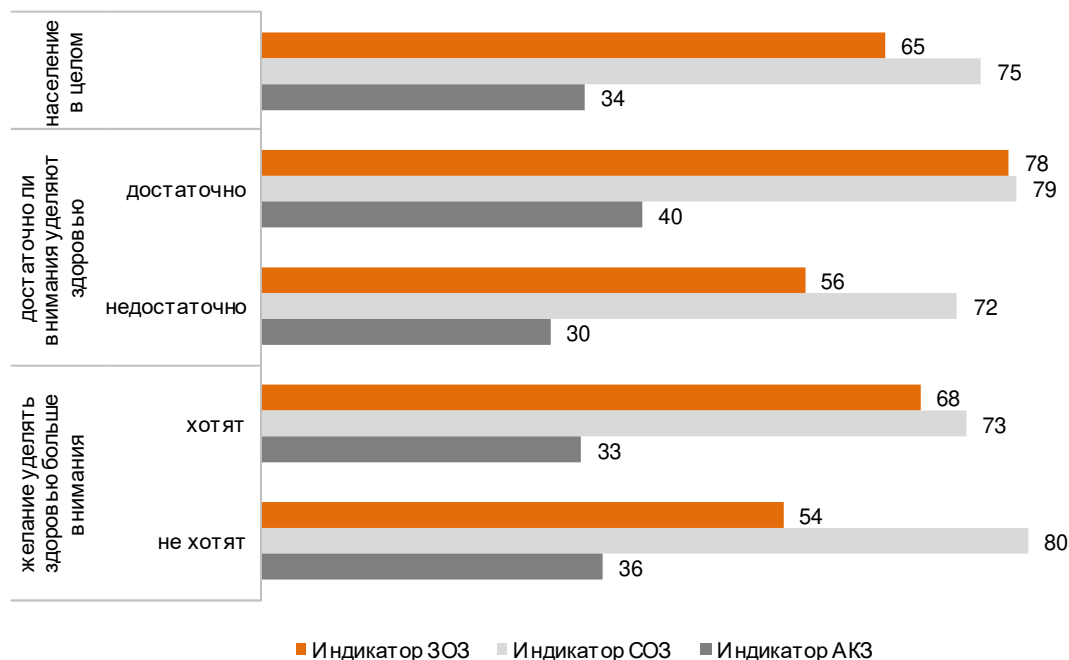


Рис. 6. Индикаторы ЗОЗ, СОЗ и АКЗ в группах по достаточности внимания здоровью и желанию уделять ему больше внимания, баллы

Для понимания причин мотивации заботы о своем здоровье участникам опроса был задан открытый вопрос: «Люди занимаются своим здоровьем по разным причинам. Что, в первую очередь, побуждает Вас заниматься своим здоровьем?»⁴. По результатам кодирования ответов респондентов были выделены (с определенной степенью условности) три типа мотивации: **вынужденная** (забота о здоровье как необходимость, продиктованная его состоянием), **инвестиционная** (забота как своего рода «вложение» в здоровье как в некий «актив») и забота о своем здоровье как проявление **заботы о других**; не вошли в эти группы ответы из серии «хочу жить долго» (такую мотивацию можно интерпретировать скорее как страх), а также разные ответы о качестве медицины (см. табл. 6).

В тип с **вынужденной** мотивацией попали респонденты, заботящиеся о здоровье по причине преклонного возраста, уже имеющегося хронического заболевания, часто болевшие в прошедшем году. По социально-демографическому портрету они похожи на

⁴ Вопрос не задавался респондентам, которые при ответе на вопрос «Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вы занимаетесь своим здоровьем...» назвали 0 или 1. Таким образом, отвечали 93% респондентов.

тип заботящихся о других. **Инвестиционная** мотивация чаще присуща респондентам с довольно хорошим состоянием здоровья, которые заботятся о нем ради того, чтобы в будущем иметь эффект от вложений в свое самочувствие.

Таблица 6. Мотивация установки на ЗОЗ, % от опрошенных⁵

Группы ответов на вопрос о мотивах ЗОЗ	Реплики респондентов	% от опрошенных
«Вынужденная мотивация»		32
Плохое состояние здоровья, любые заболевания, недомогания	«когда я заболею, то занимаюсь своим здоровьем, когда не болею, то не занимаюсь своим здоровьем»; «по необходимости, когда нет сил терпеть»; «хронические болезни подстегивают заниматься здоровьем»	31
Требования возраста	«возраст не позволяет пренебрегать своим здоровьем»	2
«Инвестиционная мотивация»		33
Желание быть здоровым	«не хочу себя плохо чувствовать, болеть»; «чтобы сохранить здоровье»	18
Желание жить счастливой, полноценной жизнью	«чтобы жизнь доставляла удовольствие»; «качество жизни чтобы было на приемлемом уровне»; «нормально жить, для удовольствия»; «чтобы жить, а не существовать»	6
Любовь к активному, здоровому образу жизни, к занятиям спортом, привычка	«привычка, воспитание»; «всю жизнь занималась спортом, не могу без спорта! Это доставляет мне удовольствие»	5
Сохранение трудоспособности	«возможность трудиться»; «долго еще работать»	4
Желание быть в тонусе, в хорошей физической форме	«быть в тонусе»; «держаться в форме»;	3
Желание хорошо выглядеть	«выглядеть красиво»; «фигура»	1

⁵ Приведены только варианты ответов, которые легли в основу типологии. Открытый вопрос предполагал возможность нескольких ответов.

Группы ответов на вопрос о мотивах ЗОЗ	Реплики респондентов	% от опрошенных
Мотивация заботы о других		13
Забота о близких, семье, детях, внуках	«Я нужна близким своим»; «чтобы хватило сил ребенка встретить с армии и ухаживать за мамой – ради родных»; «нужно детей растить»; «помогать внукам»	12
Нежелание быть беспомощным(-ой), быть обузой	«стремление остаться самостоятельной, передвигаться»; «хочу не быть обузой»	2
Страх как мотивация		13
Желание жить долго	«чтобы не умереть в 40 лет»; «дожить до глубокой старости»; «жить люблю»	13
Прочие типы мотивации		3
Плохое здравоохранение, дороговизна лечения и лекарств	«дорого болеть и умирать»; «нет медпункта в поселке, лечусь сам»	1
Другое	«здравый смысл»; «так модно»	1

По трети респондентов относятся к типам, мотивация которых является преимущественно вынужденной или инвестиционной (см. рис. 7). Еще у 13% мотивация к ЗОЗ преимущественно базируется на идее заботы о других, и примерно столько же мотивированы «желанием жить долго», что мы здесь интерпретируем как страх. Остальные респонденты не относятся ни к одному из основных типов мотивации, их мотивация либо не попадает в обозначенную группировку, либо они затруднились ответить на вопрос о том, что побуждает их заботиться о здоровье, либо этот вопрос им не задавался, так как они сказали, что не заботятся о здоровье (повторим: выбрали 0 или 1 по шкале заботы о здоровье).

Вообще, в мотивации обращения к ЗОЗ состояние здоровья становится ключевым водоразделом: чем оно хуже, тем отчетливее выражена вынужденная мотивация, чем оно лучше, тем больше проявляется мотивация инвестирования в свое здоровье как в ресурс.

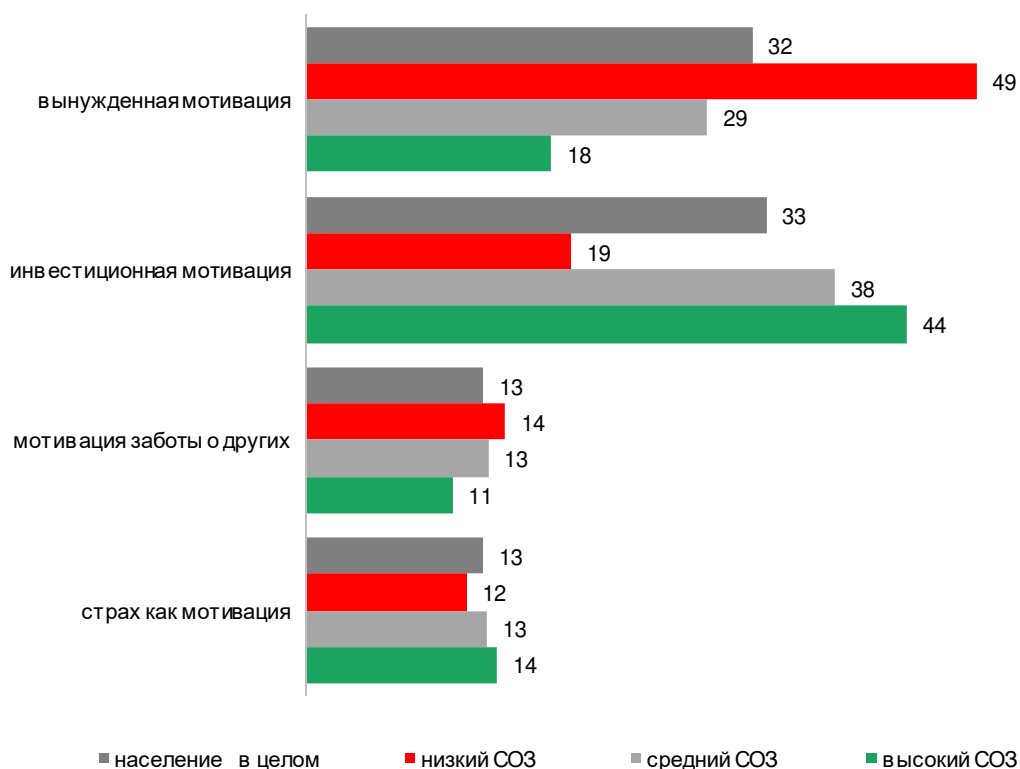


Рис. 7. Мотивация ЗОЗ в группах с разным уровнем СОЗ, % от групп

У россиян с инвестиционной мотивацией к заботе о здоровье – самые высокие показатели здоровья (индикатор СОЗ 80 баллов) и индикатор ЗОЗ выше среднего (70 баллов; см. рис. 8). Самые низкие значения индикаторов СОЗ и ЗОЗ – у респондентов с вынужденной мотивацией (68 и 64 баллов соответственно). Если не брать в расчет респондентов, не мотивированных к ЗОЗ, то группа с вынужденной мотивацией – самая проблемная: у них не только плохие показатели здоровья, но и довольно низкая установка на ЗОЗ по сравнению с другими двумя группами.

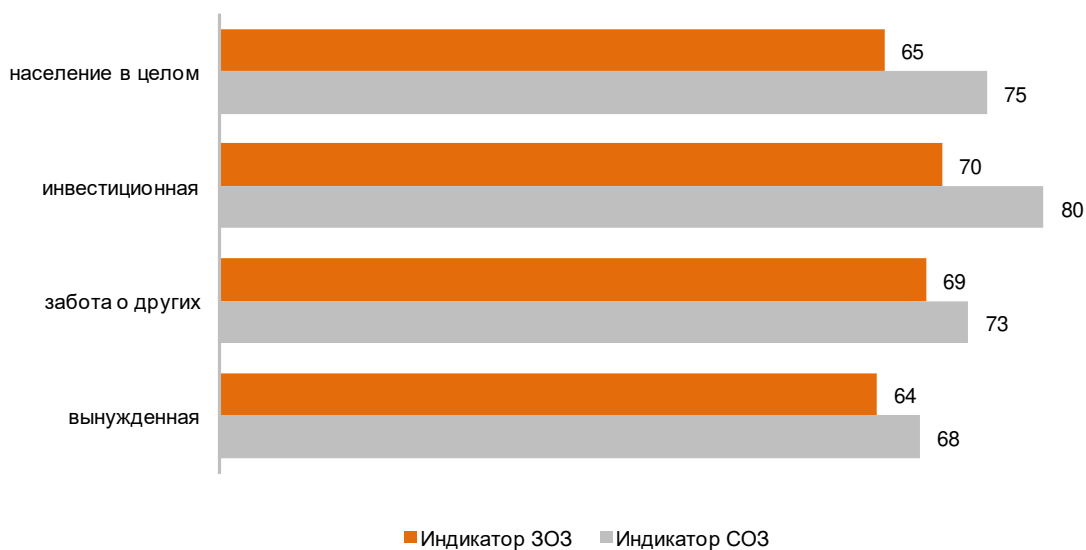


Рис. 8. Значения индикаторов ЗОЗ и СОЗ в группах респондентов с разным типом мотивации к ЗОЗ, баллы

Барьеры к заботе о здоровье

Для выявления барьеров, препятствий, которые не позволяют людям заботиться о здоровье, был задан вопрос, предполагающий возможность выбора нескольких вариантов ответа: «Чего Вам лично сегодня не хватает, чтобы заниматься своим здоровьем так, как Вам бы того хотелось?». Получилось, что средние значения индикатора ЗОЗ в группах респондентов, давших ответ на этот вопрос, либо ниже среднего значения показателя по всему населению, либо превышают его не более чем на один балл. То есть люди с высоким уровнем заботы о здоровье значительно реже говорили о барьерах, чем люди с низким уровнем ЗОЗ (см. рис. 9).

Отсутствие физических сил, знаний, денег и времени в среднем не повышают и не понижают установку на ЗОЗ (отклонение значений индикатора ЗОЗ от среднего по всем опрошенным в пределах одного пункта). Чаще всего респонденты указывают на отсутствие денег (51%) и времени (44%), реже – на нехватку физических сил (9%) и знаний (5%).

Примерно каждый пятый (18%) упоминает отсутствие силы воли, а значение индикатора ЗОЗ в этой группе – самое низкое: 60 баллов. Об отсутствии уверенности в пользе собственных усилий говорят 6% опрошенных, значение индикатора ЗОЗ среди них тоже довольно низкое: 61 балл.

Таким образом, получается, что самыми распространенными барьерами к усилению собственной заботы о здоровье в представлениях россиян выступают нехватка денег и времени. При этом о нехватке денег чаще прочих говорят люди старшего возраста, особенно пенсионеры, и малообеспеченные. А вот для людей молодого и среднего возраста, работающих, с хорошим материальным положением ключевым барьером становится отсутствие времени. Нехватка же внутренней мотивации (отсутствие силы воли и уверенности в пользе усилий), несмотря на то, что распространена меньше, чем жалобы на недостаток денег и времени, заметно снижает уровень индикатора заботы о здоровье.

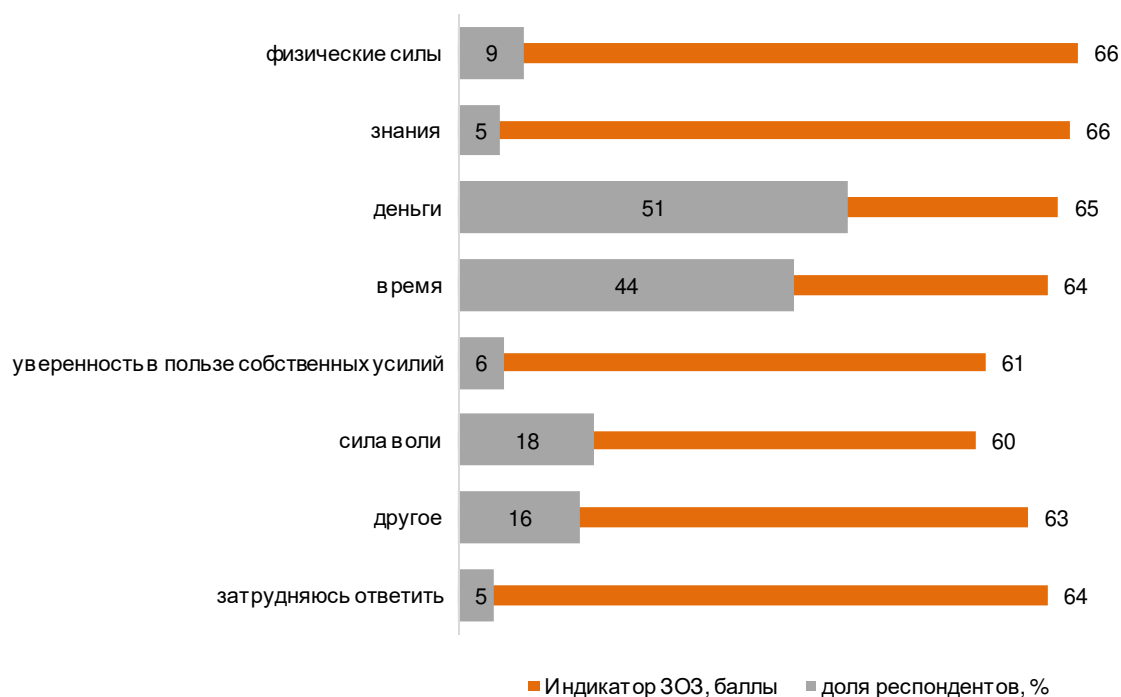


Рис. 9. Барьеры к заботе о здоровье

Сравнение барьеров мотивации к заботе о здоровье в трех группах по уровню индикатора ЗОЗ показывает, что различия между группами существенны только по двум барьерам. В наибольшей степени различается частота упоминания *силы воли*: ее отсутствие мешает заботиться о здоровье 24% респондентов с низким уровнем индикатора ЗОЗ в сравнении с 12% респондентов с высоким уровнем индикатора ЗОЗ. А *нехватка времени* реже является барьером заботы о здоровье у группы с высокими значениями индикатора ЗОЗ, то есть для людей мотивированных отсутствие времени не становится барьером (см. рис. 10). Остальные барьеры упоминаются представителями групп с примерно одинаковой частотой.

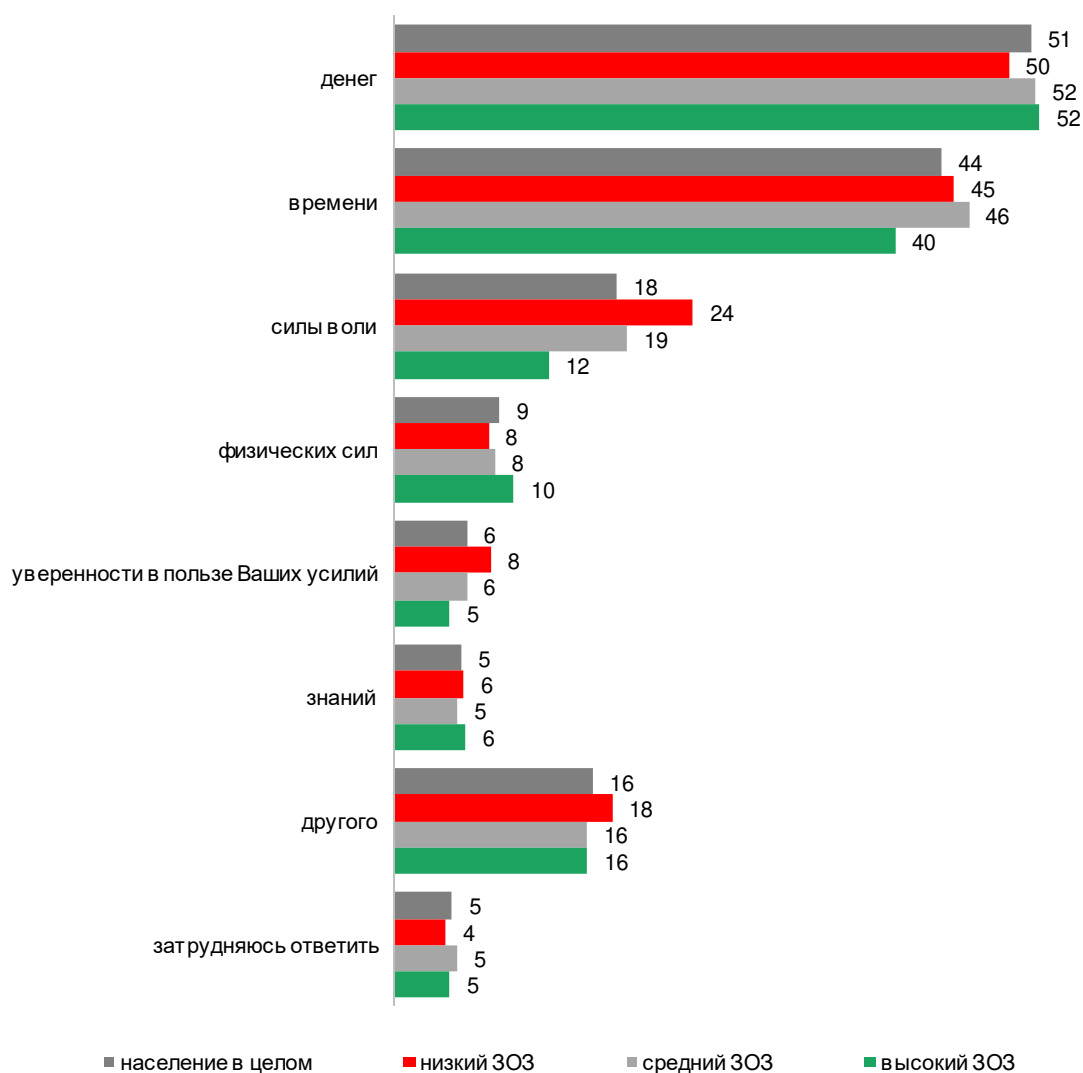


Рис. 10. Барьеры к заботе о здоровье в группах респондентов разной установкой на ЗОЖ, % от групп

Связь установки (индикатор ЗОЖ) и образа жизни

Превентивное медицинское поведение и практика взаимодействия с врачами

У респондентов, более активно прибегающих к превентивным мерам в отношении своего здоровья и следующих советам врачей, значения индикатора ЗОЖ выше среднего, у придерживающихся обратного поведения – ниже среднего. Оценка превентивного медицинского поведения и практики взаимодействия с врачами проводилась по результатам ответа на вопрос «Люди по-разному относятся к медицине и предписаниям врачей. Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответите по каждому: делаете Вы это или не делаете» (см. рис. 11). На основе этого вопроса был также построен индикатор «Медицина» (см. Приложение 2).

Самые высокие значения индикатора ЗОЗ – у делающих раннюю диагностику опасных заболеваний (72 балла), быстро обращающихся к врачам, чтобы не запускать болезни (71 балл), однако их доля среди всех опрошенных не так велика: 37% и 52% соответственно. У респондентов, давших противоположные ответы по данным позициям, значения индикатора ЗОЗ на 8–13 баллов ниже.

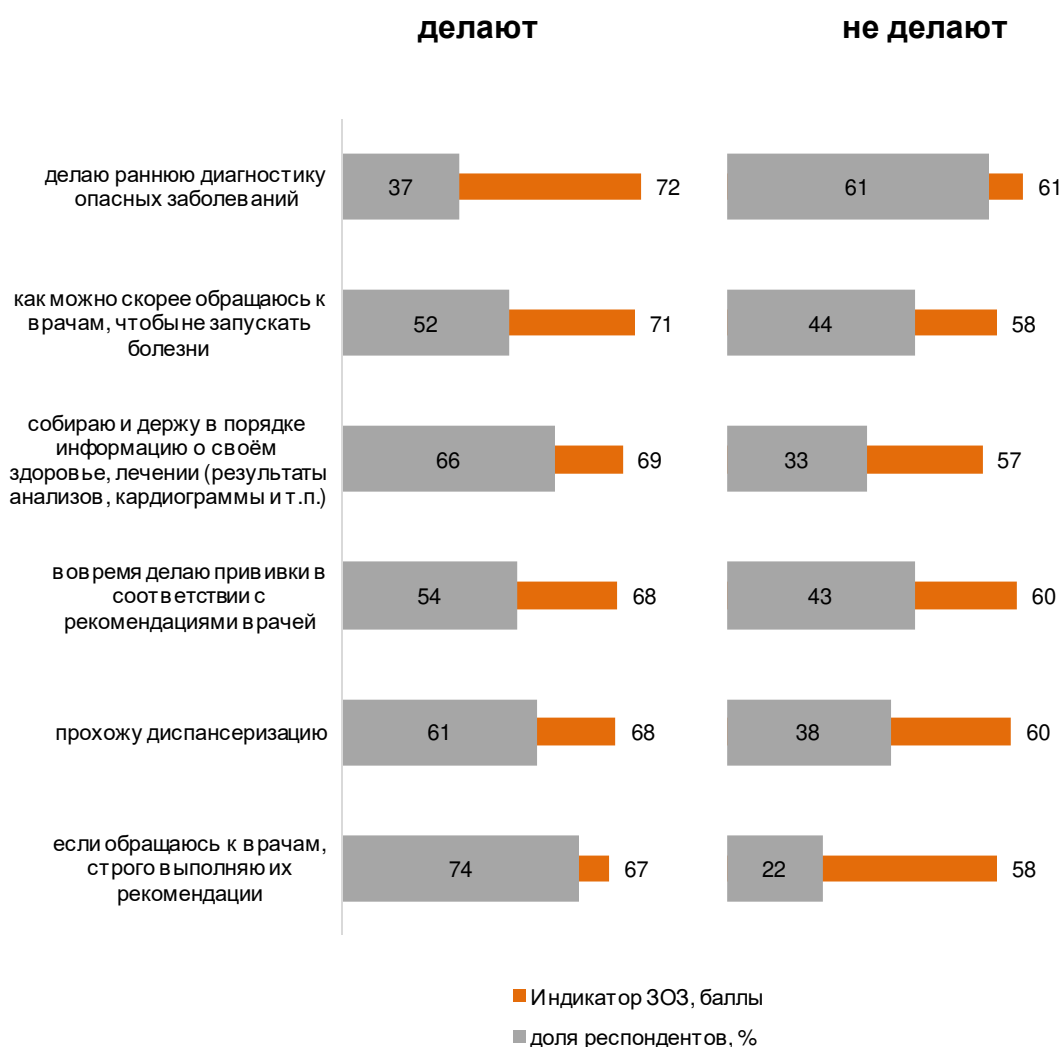


Рис. 11. Забота о здоровье и практики медицинского поведения, вошедшие в индикатор «Медицина»

Среднее значение индикатора «Медицина» по всем опрошенным составляет 57 баллов, оно существенно ниже у людей с низким уровнем заботы о здоровье (39 баллов) и существенно выше – у заботящихся о нем (69 баллов; см. рис. 12).

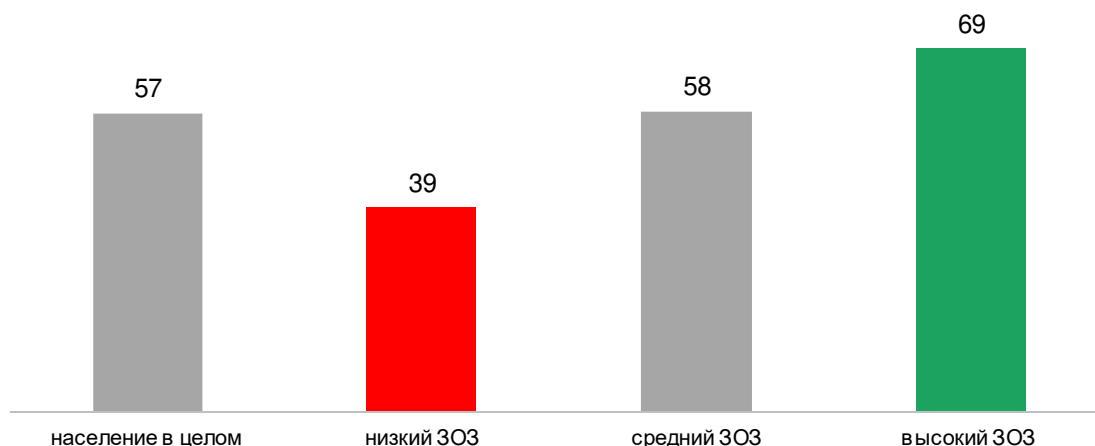


Рис. 12. Средние значения индикатора «Медицина» в группах по ЗОЗ, баллы

Что касается значений индикатора «Медицина» у людей с разным здоровьем, то здесь картина немного другая: у людей с низким и средним уровнем состояния здоровья значения индикатора медицинских практик составляют 59 и 58 баллов, и соответственно существенно не отличаются от среднего по населению (57 баллов). В группе же с высокими значениями индикатора СОЗ значение индикатора «Медицина» на 4 балла ниже среднего (53 балла; см. рис. 13), то есть более здоровые реже прибегают к взаимодействию с медициной даже в превентивном отношении.

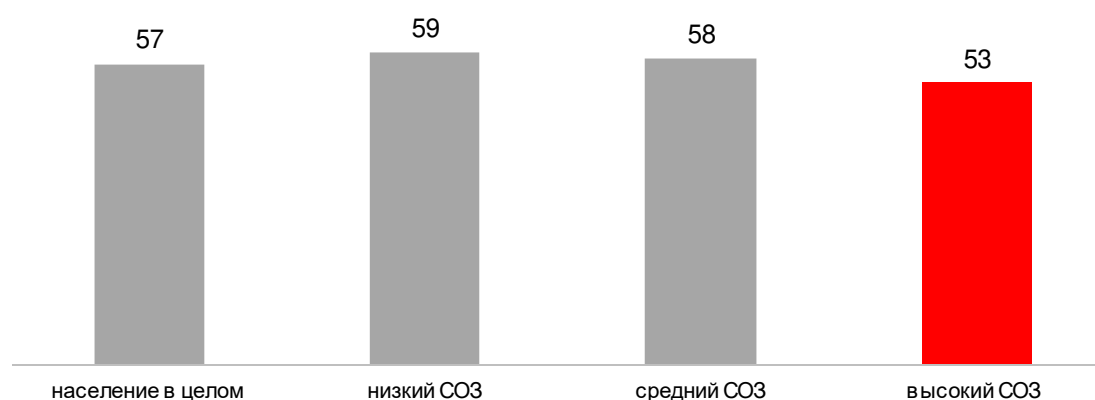


Рис. 13. Средние значения индикатора «Медицина» в группах по состоянию здоровья, баллы

Практики физической активности

Тем, кому здоровье позволяет заниматься физкультурой (69% опрошенных), перечисляли различные виды физической активности с просьбой сказать, занимались ли они ими в последние год-два (см. рис. 14).

Самые высокие значения индикатора ЗОЗ – у занимающихся в оздоровительных группах (75 баллов) и профессиональным спортом (72 балла), но таких людей немного: 7% и 8%

соответственно. Значения индикатора ЗОЗ в группах респондентов, занимающихся другими видами физической активности, ниже, чем у двух групп-лидеров, но все же выше среднего. Йога, фитнес-клуб, любительские спортивные игры и плавание, хотя и направлены на укрепление здоровья, все же несут и другие функции, поэтому ими занимаются и люди с более низкой установкой на заботу о здоровье.

Самая маленькая разница по индикатору ЗОЗ между группами занимавшихся и не занимавшихся указанными видами активности, 2–4 балла, у игравших в спортивные игры, занимавшихся плаванием или аквааэробикой или другими видами физической активности – они в меньшей степени связаны с установкой на заботу о здоровье.

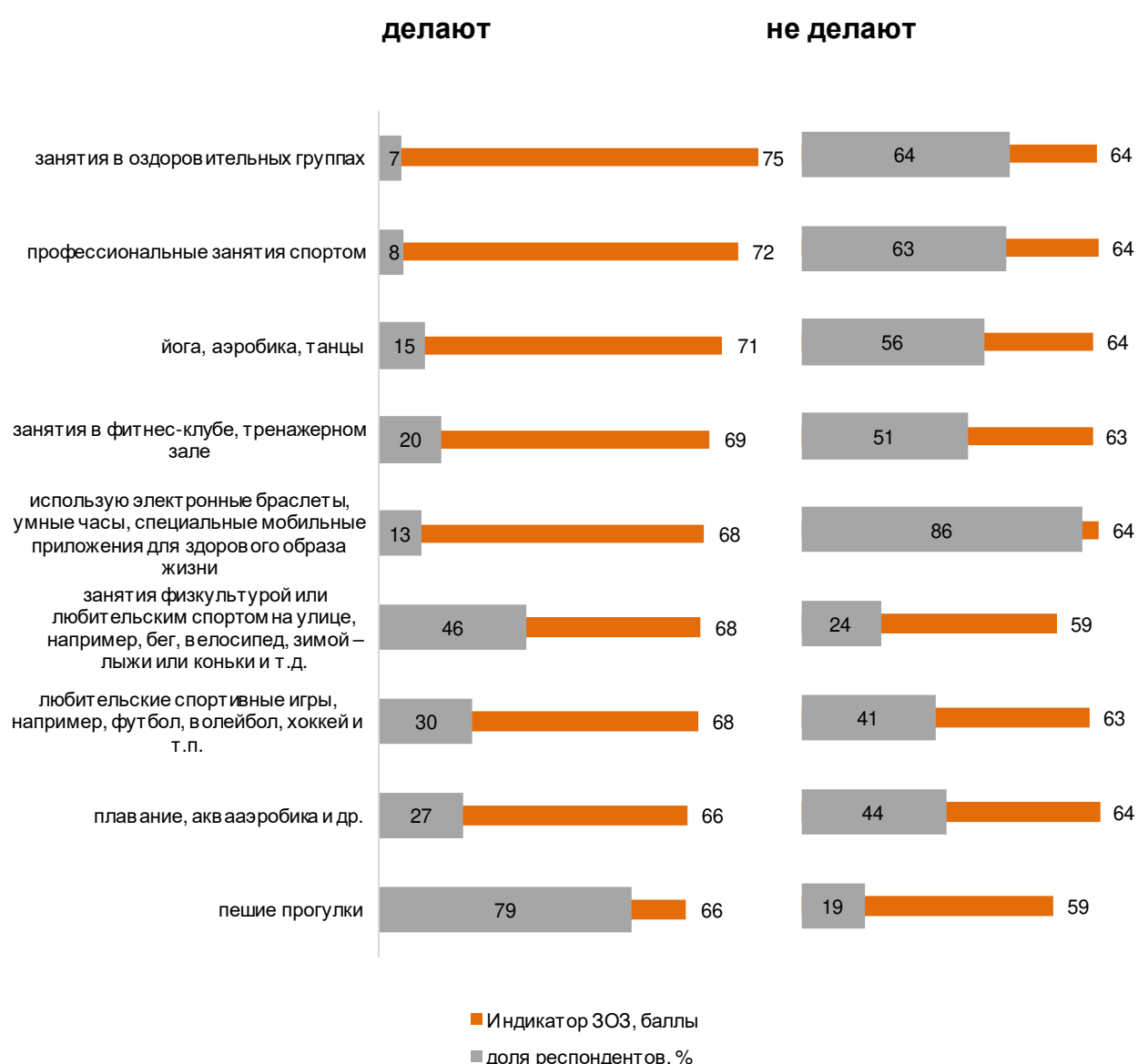


Рис. 14. Забота о здоровье и практики физической активности, вошедшие в индикатор «Спорт»

Рассмотренные виды физической активности наряду с использованием специальными электронными устройствами для здорового образа жизни (электронные браслеты, ум-

ные часы, мобильные приложения) и пешими прогулками использовались для расчета индикатора «Спорт», среднее значение которого по всем опрошенным составляет 23 балла; самое высокое его значение – в группе с высоким уровнем индикатора ЗОЗ (27 баллов), самое низкое – в группе с низкой установкой на ЗОЗ (17 баллов; см. рис. 15).

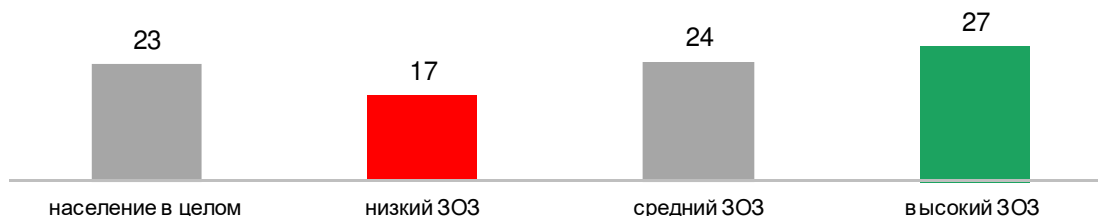


Рис. 15. Средние значения индикатора «Спорт» в группах по ЗОЗ, баллы

В группах по уровню здоровья различия в значениях индикатора «Спорт» более заметны, чем в группах по ЗОЗ, так как лицам с плохим здоровьем заниматься многими видами физической активности порой совершенно невозможно. Поэтому в группе с плохим здоровьем среднее значение индикатора «Спорт» на 9 баллов ниже, чем в среднем по всем опрошенным, а в группе с хорошим здоровьем, наоборот, на 8 баллов выше (см. рис. 16).

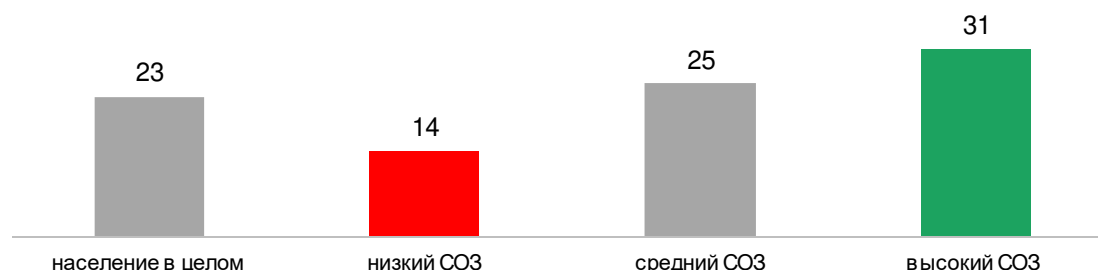


Рис. 16. Средние значения индикатора «Спорт» в группах по состоянию здоровья, баллы

Практики «Режима» и «Мониторинга» здоровья

В ходе опроса изучались и другие полезные для здоровья практики, которые затем были сгруппированы в индикаторы практик «Режим» и «Мониторинг» здоровья. Они выявлялись по ответам на вопрос «Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответьте по каждому: "да", если Вы в последние год-два обычно так и поступаете, и "нет", если Вы обычно так не делаете или делаете это крайне редко» (и двум упомянутым ранее вопросам).

Практически по всем из перечисленных полезных привычек в группах респондентов, которые их придерживаются, среднее значение индикатора ЗОЗ превышает среднее по всем опрошенным. Исключением являются стремление не переутомляться и потреблять достаточное количество жидкости – вероятно, в представлениях россиян они пока в меньшей степени связаны с заботой о здоровье.

Несоблюдение же этих привычек приводит к снижению индикатора ЗОЗ: например, у респондентов, не контролирующих свой вес, значение индикатора ЗОЗ в среднем на 7 баллов ниже (57 баллов), чем у всех опрошенных; у не соблюдающих режим сна и не ограничивающих употребление соли, сахара, жиров, вредных продуктов – на 5 баллов ниже (60 и 59 баллов соответственно; см. *рис. 17, 18*).

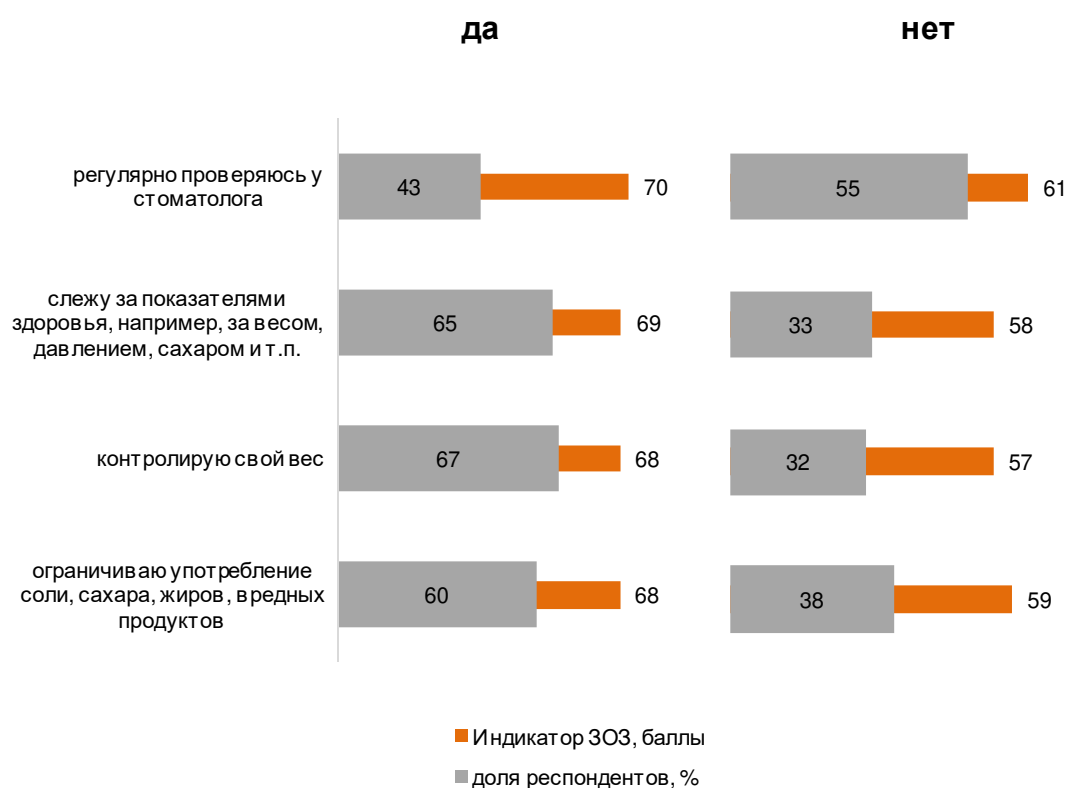


Рис. 17. Забота о здоровье и практики мониторинга

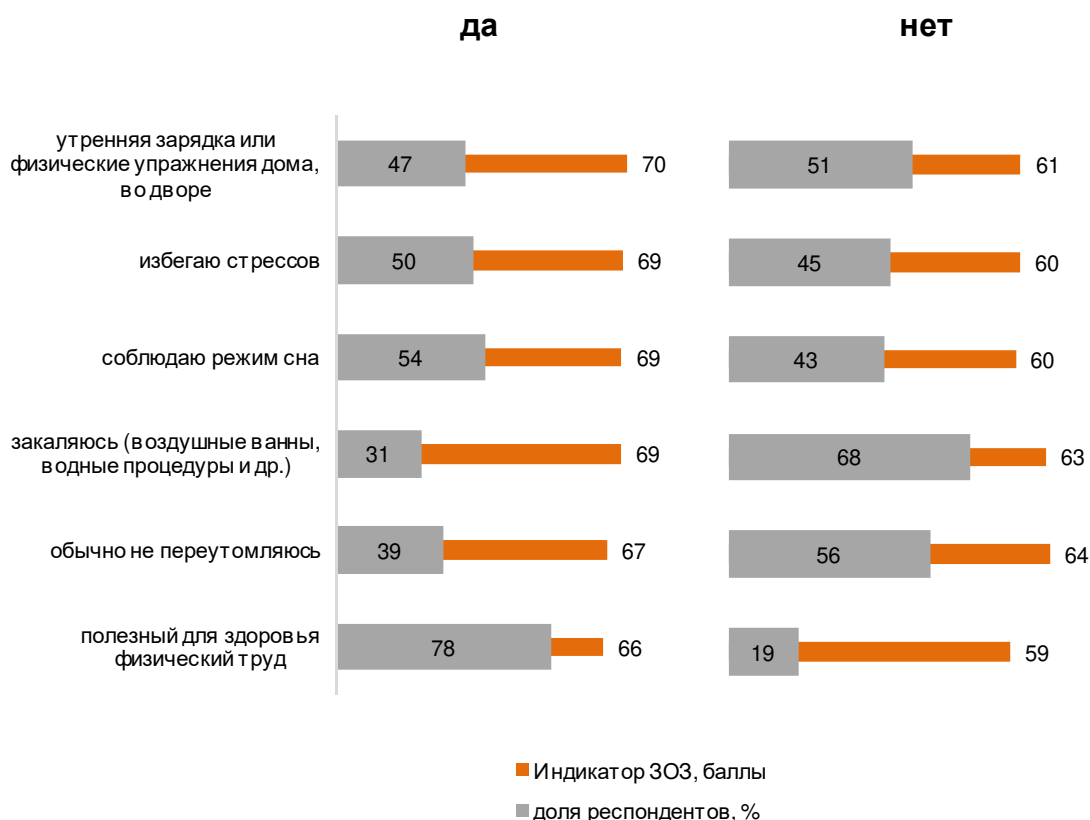


Рис. 18. Забота о здоровье и соблюдение режима

Значения индикаторов «Режим» и «Мониторинг» заметно различаются в группах с разной установкой на ЗОЗ (см. рис. 19). Значения индикаторов «Режим» и «Мониторинг» в группе с низкой установкой на ЗОЗ на 11 и 17 баллов соответственно ниже, чем в среднем по всем опрошенным. В группе с высокой установкой на ЗОЗ, наоборот, значения этих индикаторов выше на 9 и 11 баллов соответственно.

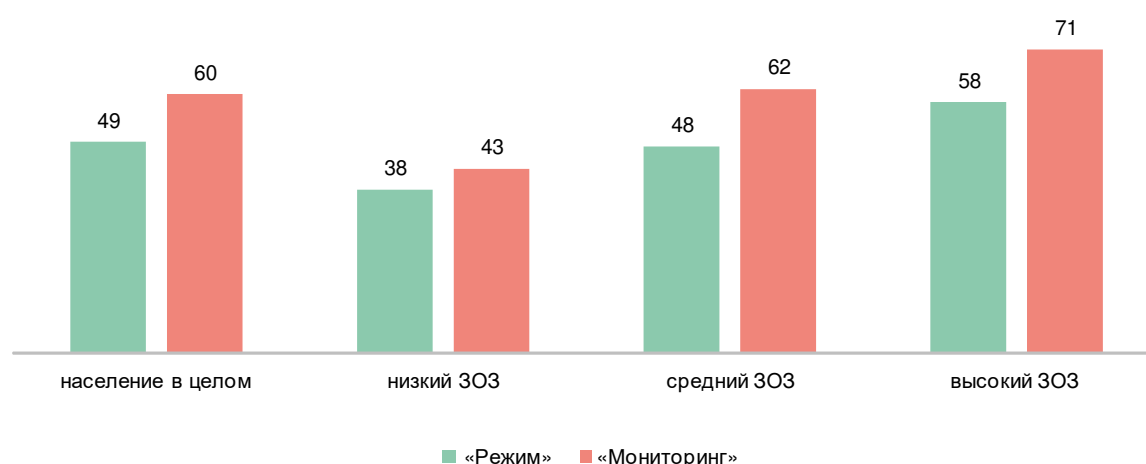


Рис. 19. Средние значения индикаторов «Режим» и «Мониторинг» в группах по ЗОЗ, баллы

В группах, различающихся по состоянию здоровья, закономерности менее выражены. Значения индикатора «Режим» растут с ростом индикатора СОЗ, но отклонения от среднего несущественны (см. *рис. 20*). Значения индикатора «Мониторинг», наоборот, падают, но различия тоже малы. То есть группа с хорошим здоровьем немного более активно соблюдает режим, но реже прибегает к мониторингу состояния здоровья, а группа с плохим состоянием здоровья чуть более активно занимается мониторингом, и немного реже соблюдает практики режима.

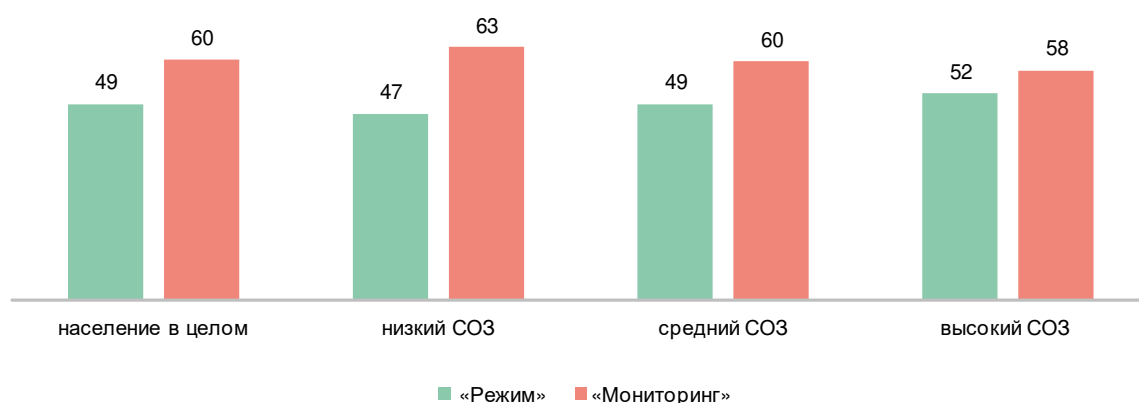


Рис. 20. Средние значения индикаторов «Режим» и «Мониторинг» в группах по состоянию здоровья, баллы

Некоторые из практик, учитывавшихся при расчете рассмотренных выше индикаторов практик поведения в отношении здоровья, вошли в состав индикатора АКЗ, характеризующего активность человека в отношении своего здоровья (см. *Приложение 2*).

Среднее значение индикатора АКЗ по всем опрошенным составляет 34 балла. В группе с низкой установкой на ЗОЗ среднее значение индикатора АКЗ на 10 баллов ниже (24 балла), с высокой установкой – на 6 баллов выше (40 баллов), чем по всем опрошенным (см. *рис. 21*).

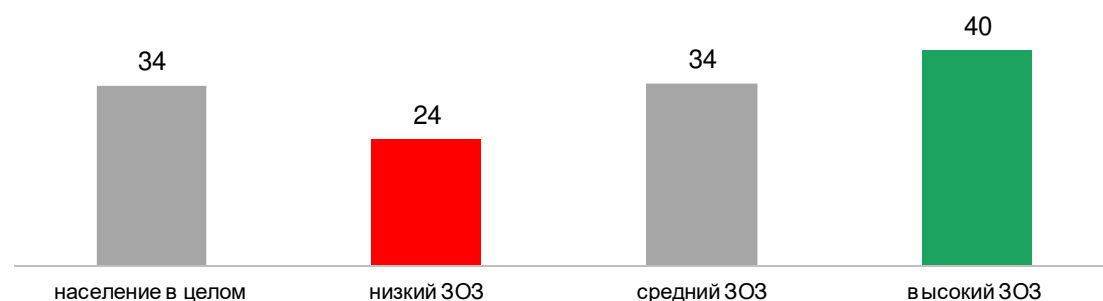


Рис. 21. Средние значения индикатора АКЗ в группах по ЗОЗ, баллы

Значения индикатора АКЗ в группах с различным состоянием здоровья также различаются: у респондентов с плохим здоровьем индикатор активности на 7 баллов ниже среднего (27 баллов), с хорошим здоровьем – на 5 баллов выше (39 баллов; см. рис. 22).

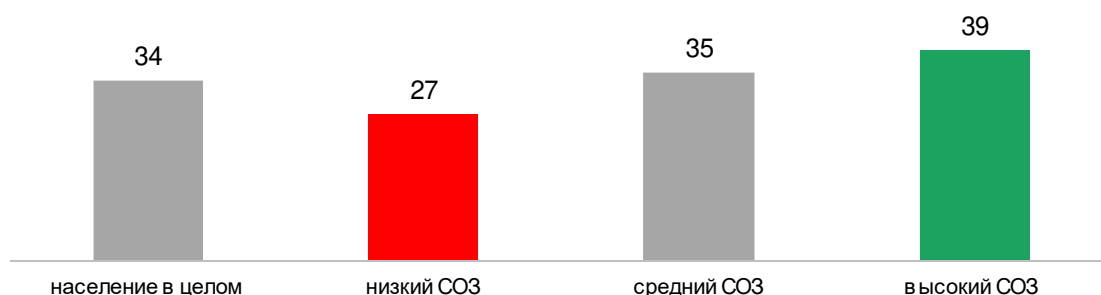


Рис. 22. Средние значения индикатора АКЗ в группах по состоянию здоровья, баллы

Вредные привычки, ущерб здоровью и ИМТ

Помимо позитивных практик заботы о здоровье на его состояние влияют вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и неправильное питание.

В группах никогда не куривших и куривших, но бросивших, значения индикатора ЗОЗ немного выше среднего: 68 и 66 баллов соответственно, а у курящих – заметно ниже среднего: 59 баллов (см. рис. 23).

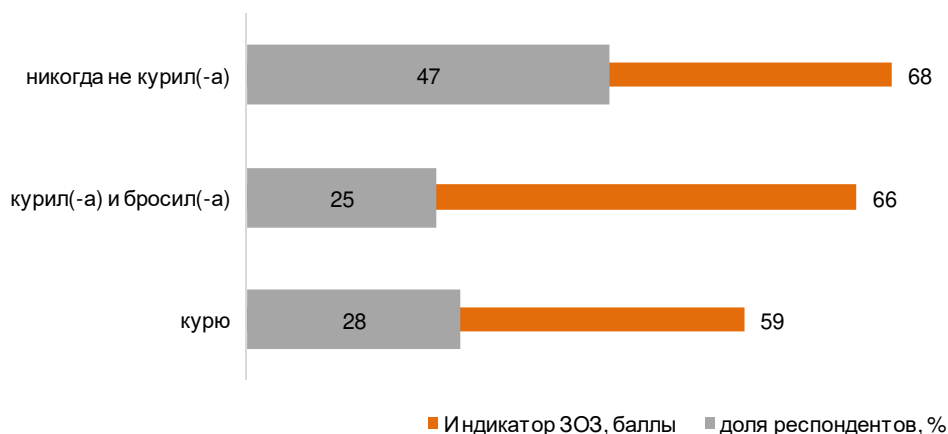


Рис. 23. Значения индикатора ЗОЗ в группах курящих и некурящих

У потребляющих алкогольные напитки один раз в год и реже и у никогда их не употреблявших значение индикатора ЗОЗ на 4 балла выше, чем в среднем (69 баллов; см. рис. 13). Заметное отклонение в худшую сторону наблюдается у групп, употребляющих алкогольные напитки один-два раза в неделю (на 4 балла) и чаще двух раз в неделю (на 15 баллов; см. рис. 24).

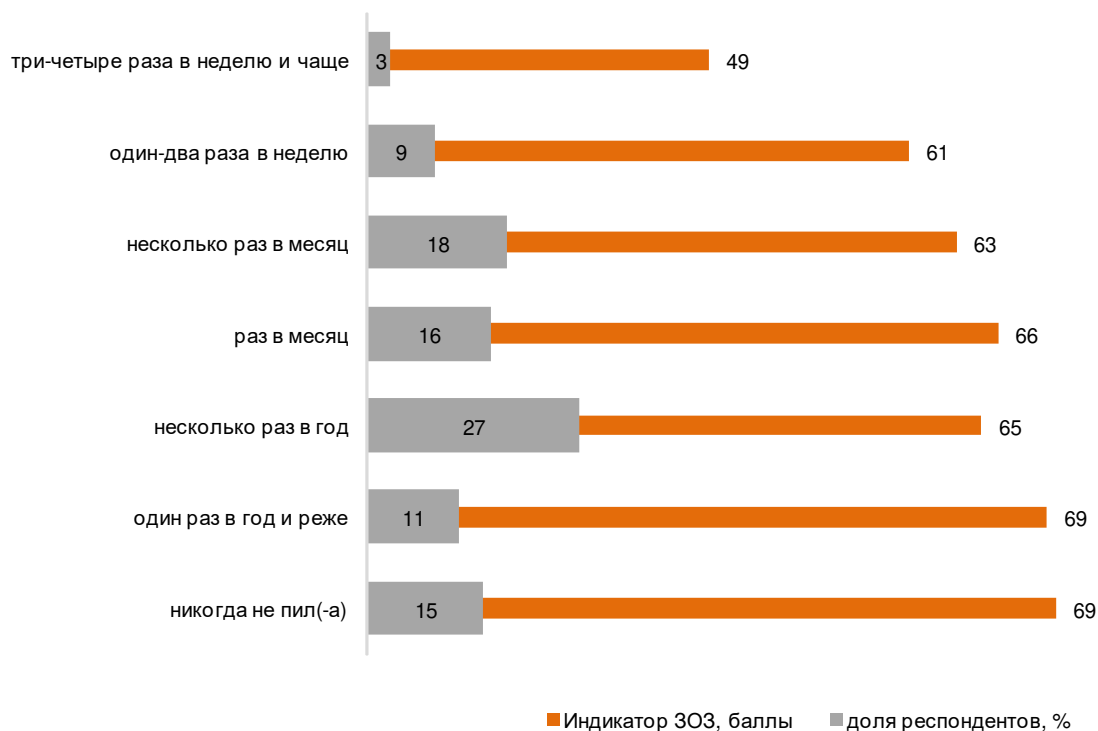


Рис. 24. Значения индикатора ЗОЗ в зависимости от частоты употребления алкогольных напитков

Одним из следствий неправильного питания является ожирение, индикатором которого является Индекс массы тела (ИМТ)⁶. Среднее значение ИМТ по всем опрошенным составляет 26 кг/м² и существенно не отклоняется как в группах с разными уровнями индикатора ЗОЗ, так и СОЗ. Более тщательное изучение взаимосвязи ИМТ с индикаторами ЗОЗ и СОЗ позволяет отметить: чем выше забота о здоровье и чем лучше состояние здоровья респондентов, тем ниже в среднем ИМТ.

Если разделить всех опрошенных на группы по ИМТ в соответствии с нормами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)⁷, то отклонение индикатора ЗОЗ от среднего по населению особенно заметно в группе респондентов с ожирением второй и третьей степени: индикатор ЗОЗ на 7 баллов ниже среднего (58 баллов). В группе с ИМТ ниже нормы, наоборот, индикатор ЗОЗ на 4 балла выше среднего (69 баллов), в остальных группах – практически не отклоняется от среднего.

Значение индикатора СОЗ больше всего отличается от среднего также в группе с ожирением второй и третьей степени – на 11 баллов ниже (64 балла). В группе с ожирением первой степени индикатор СОЗ ниже на 5 баллов (70 баллов). Самое высокое значение индикатора в группе респондентов с ИМТ в пределах нормы – 78 баллов, что пусть и на 3 балла, но все же выше среднего (см. рис. 25).

⁶ Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается делением массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах.

⁷ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

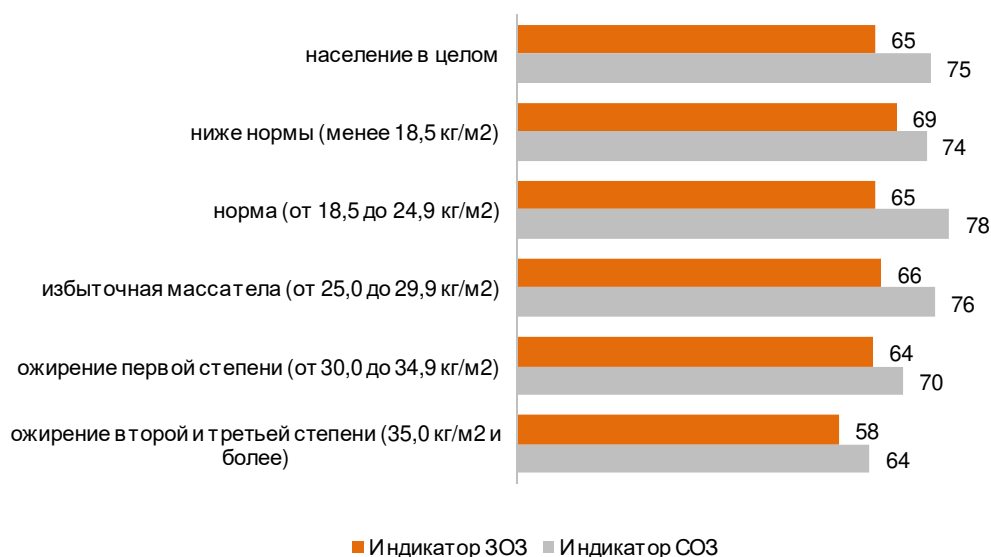


Рис. 25. Значения индикаторов ЗОЗ и СОЗ в группах по ИМТ, баллы

В трех группах по индикатору ЗОЗ соотношение долей людей с разными значениями ИМТ существенно не отличаются, хотя среди респондентов с высоким уровнем установки на ЗОЗ имеют ожирение второй и третьей степени лишь 4% в сравнении с 7% в группах со средним и низким уровнем установки на ЗОЗ (см. рис. 26).

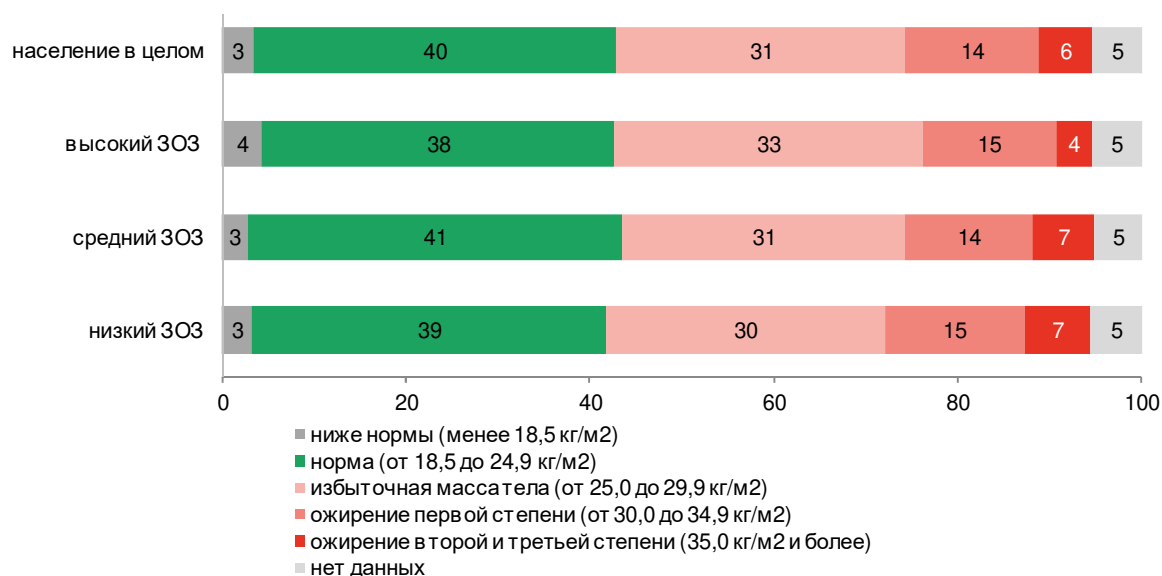


Рис. 26. Распределение опрошенных по ИМТ в группах с разным уровнем заботы о здоровье, % от групп

В группах по состоянию здоровья различия более заметны. В группе с высоким уровнем индикатора СОЗ на 11 п.п. больше, чем в среднем по всем опрошенным, респондентов с показателями ИМТ в пределах нормы (50%), на 6 п.п. меньше имеющих ожирение первой степени (8%) и на 4 п.п. меньше – ожирение второй или третьей степени (2%). Группа со средним уровнем состояния здоровья по этим показателям соответствует структуре

населения в целом. В группе же с низкими значениями индикатора СОЗ на 9 п.п. меньше в сравнении со всеми опрошенными имеющих ИМТ в пределах нормы (31%), на 6 п.п. больше респондентов с ожирением первой степени (20%) и на 4 п.п. – имеющих ожирение второй или третьей степени (10%; см. рис. 27).

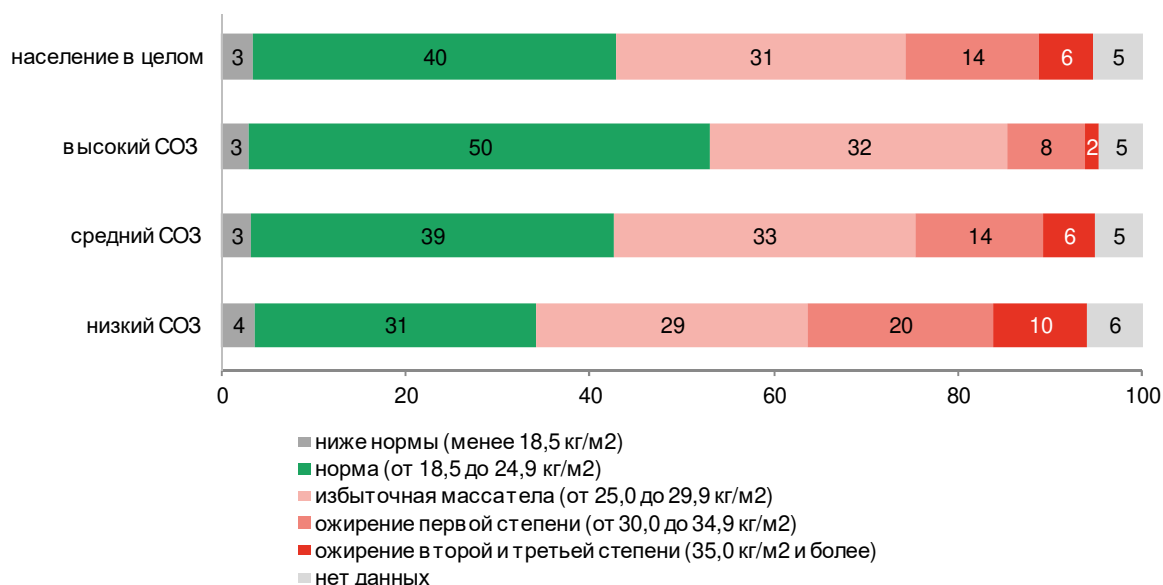


Рис. 27. Распределение опрошенных по ИМТ в группах с разным уровнем состояния здоровья, % от групп

Факторы установки на ЗОЗ

С целью выявления факторов, влияющих на мотивацию россиян к заботе о здоровье, их попросили высказаться по поводу нескольких фраз «да, это про меня» или «нет, это не про меня» (см. рис. 28). Некоторые из фраз в большей степени относятся к факторам, обусловленным социальными и культурными особенностями среды, в которой живет респондент, некоторые – в большей степени связаны с состоянием его здоровья и его опасениями или пожеланиями в отношении самочувствия. В целом, среднее значение индикатора ЗОЗ у согласившихся с любым из утверждений выше, чем в среднем по всем опрошенным, и существенно выше, чем у тех, кто не соглашается с ними.

Факторы мотивации, связанные с состоянием здоровья и пожеланиями респондентов в отношении него, вызывают согласие опрошенных в целом существенно чаще, чем факторы, обусловленные социальными и культурными особенностями среды. Это неудивительно, потому что в эту группу вошли утверждения, с одной стороны, отражающие потенциальные страхи относительно здоровья (например, опасение, что оно ухудшится), с другой – отражающие его состояние, и с третьей – отражающие пожелания в отношении него; все эти группы утверждений с очевидностью находятся «ближе к телу» респондента, чем утверждения относительно влияния медийных персон. Однако выбор даже этих утверждений, с которыми, казалось бы, практически невозможно не согла-

ситься, ощутимо варьируется по группам с разной степенью заботы о здоровье: среди самых «незаботливых» с ними соглашаются существенно реже, чем по выборке в целом. Обращает на себя внимание позиция «состояние моего здоровья требует постоянной заботы и внимания» – в целом по населению с ней соглашаются половина опрошенных (что корреспондирует с приведенными выше данными о распространенности среди разных типов мотивации варианта «вынужденной» мотивации), тогда как среди людей с низкой установкой на ЗОЗ – менее трети, а среди людей с высокой установкой – две трети. Эти данные подтверждают – не беспокоящее (пока) здоровье демотивирует одних уделять ему внимание, тогда как начавшиеся проблемы, наоборот, заставляют других усиливать заботу о себе.

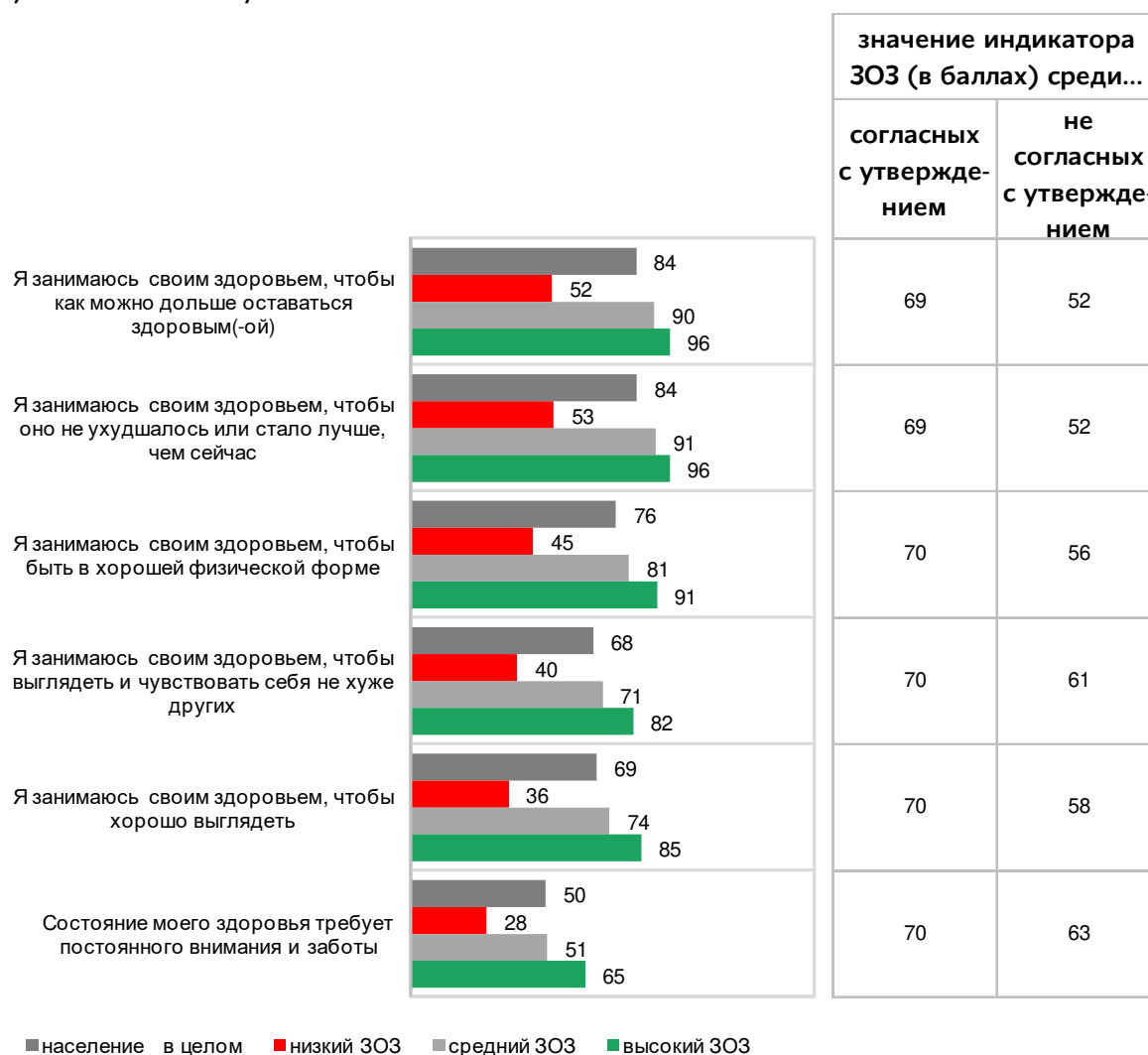


Рис. 28. Факторы установки на ЗОЗ, связанные со здоровьем, доли согласных с утверждением по группам, %

Среди социально и культурно обусловленных факторов заботы о здоровье чаще всего согласие у респондентов вызывает фраза о том, что человек «приучил себя заботиться» о своем здоровье, однако от нее ненамного «отстает» влияние ближнего окружения (см. рис. 29). Далее по популярности следуют мотивация стать примером для своего ближ-

него окружения, затем – фактор воспитания в духе ЗОЗ и рекомендации врачей. Наименее мотивирующими оказались примеры знаменитостей и информация из СМИ – влиянию референтных групп они уступают значительно. Почти все перечисленные факторы существенно выше в группе с высокой установкой на ЗОЗ (кроме заботы «под давлением») и существенно ниже – в группе «незаботливых».

Также важно отметить, что факторы влияния ближнего социального круга на установку на заботу о здоровье варьируются в зависимости от некоторых социально-демографических особенностей респондентов (в отличие от первой группы факторов, по которым такие особенности себя практически не проявляют, кроме утверждения, что само состояние здоровья требует заботы). Фактор воспитания, фактор привычки и фактор влияния ближнего окружения гораздо чаще упоминается респондентами более молодого возраста и людей с хорошим материальным положением, из чего можно сделать вывод, что среди наиболее ресурсной части молодого поколения установка на ЗОЗ уже стала социальной нормой, передаваемой именно через механизмы социализации. При этом у пожилых фактор воспитания наоборот, выражен ощутимо меньше, зато их чуть чаще прочих групп мотивирует пример «звезд» (см. таблицы с распределениями ответов респондентов в *Приложении 3*).

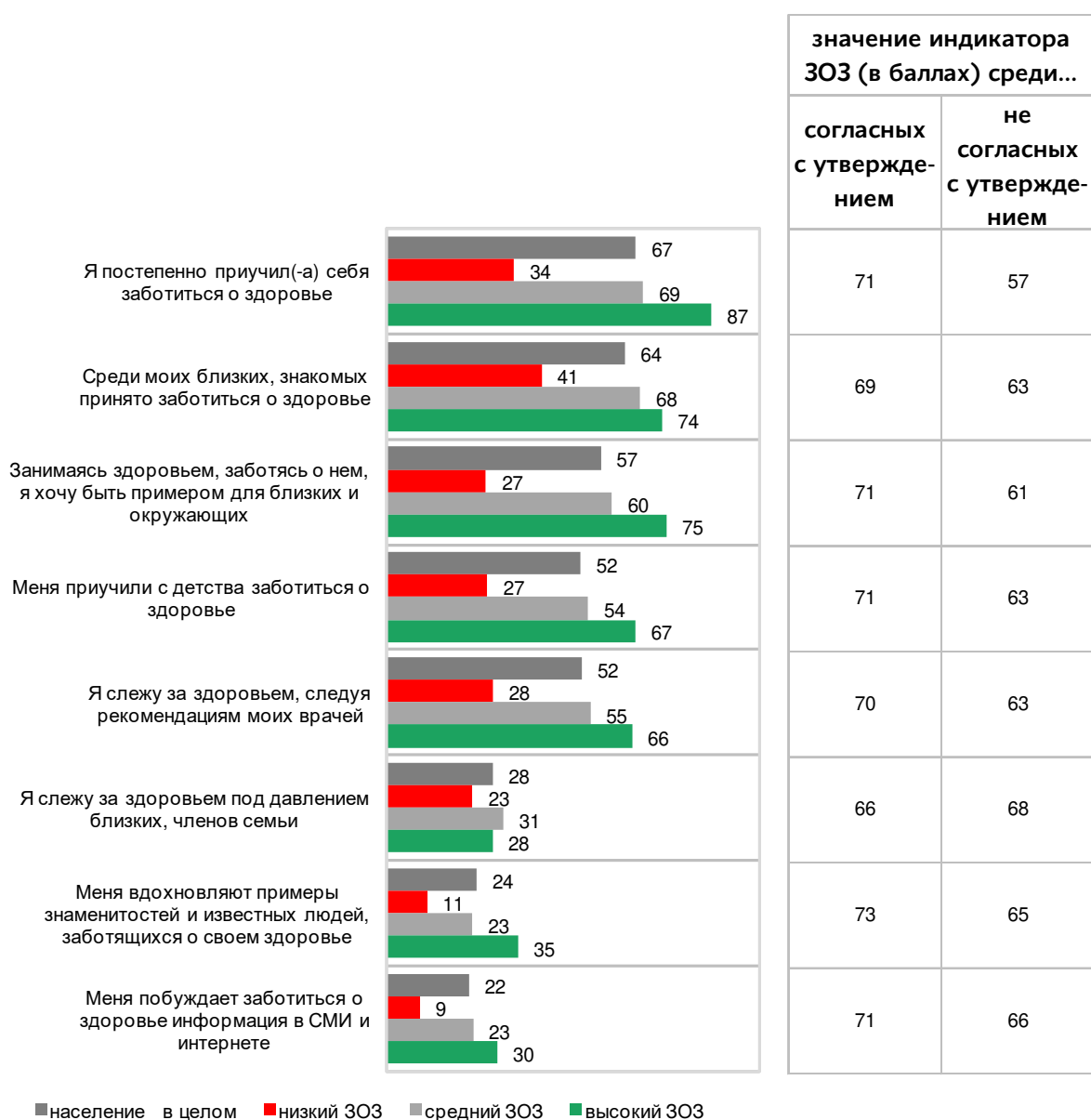


Рис. 29. Социальные факторы установки 303, доли согласных с утверждением по группам, %

В контексте анализа факторов, влияющих на установку на 303, стоит обратить внимание на еще два вопроса анкеты исследования.

Первый из них касается измерения так называемого локуса контроля – на кого человек возлагает ответственность за свое здоровье: на самого себя («внутренний локус контроля») или на внешние и не зависящие от него обстоятельства («внешний локус контроля»). Эту установку мы измеряли с помощью вопроса «Как Вы считаете, от чего в большей степени зависит здоровье человека: от его собственного поведения, усилий, или от обстоятельств, на которые он повлиять не может?» Мнения респондентов по этому вопросу разделились практически поровну: 48% считают, что здоровье зависит от усилий человека (средний балл индикатора 303 в этой группе составляет 65), чуть меньше (41%) полагают, что здоровье зависит от обстоятельств, на которые человек по-

влиять не может (средний балл индикатора ЗОЗ – 64). Внутренний локус контроля больше характерен для людей молодых, образованных и обеспеченных, а внешний – наоборот, для менее ресурсных – пожилых, более бедных, а также людей с плохим здоровьем. Но судя по тому, что существенной разницы по индикатору ЗОЗ в этом вопросе нет, локус контроля не оказывает влияния на установку на заботу о здоровье (см. рис. 30).

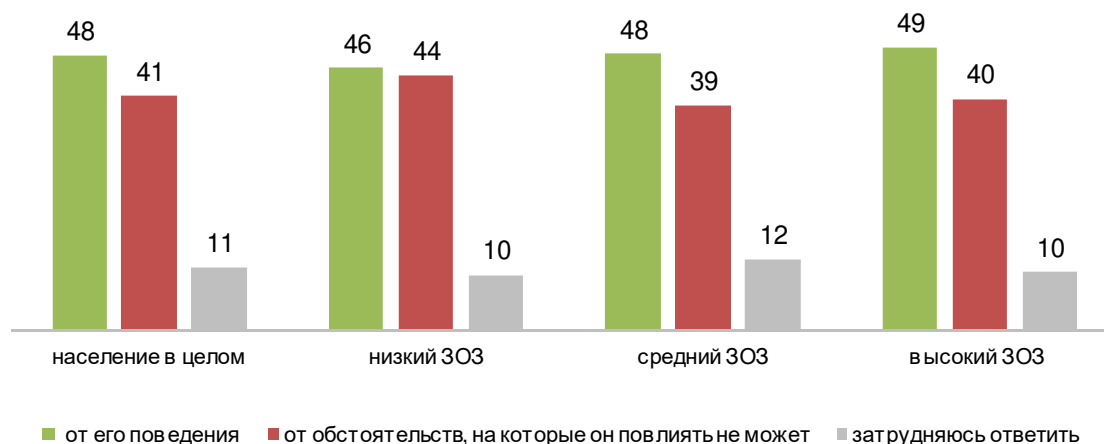


Рис. 30. Локус контроля по группам по установке на ЗОЗ, % от групп

Второй вопрос касался представлений о некой «норме», «правильном», с точки зрения респондента, объеме внимания к своему здоровью, и был сформулирован провокационно: «Что, по Вашему, хуже: когда человек совсем не думает о своем здоровье, безответственно относится к нему, или когда человек думает только о своем здоровье, зафиксирован на нем?» Ответы на него распределились уже иначе: большая часть (46% опрошенных) считают, что хуже уделять недостаточно внимания своему здоровью, и заметно меньше (37%) – наоборот, что чрезмерное внимание к здоровью вредно (см. рис. 31). У сторонников этих мнений различается и установка на ЗОЗ: у первых значение индикатора (67 баллов) выше, чем у вторых (63 балла). И в группах с разным уровнем установки на заботу о здоровье популярность первой позиции варьируется: от минимальных значений среди «незаботливых» до максимальных среди «заботливых». Таким образом, можно предположить, что мнение о возможности «чрезмерного» увлечения своим здоровьем действует демотивирующе на часть населения и снижает его готовность вкладываться в заботу о нем.

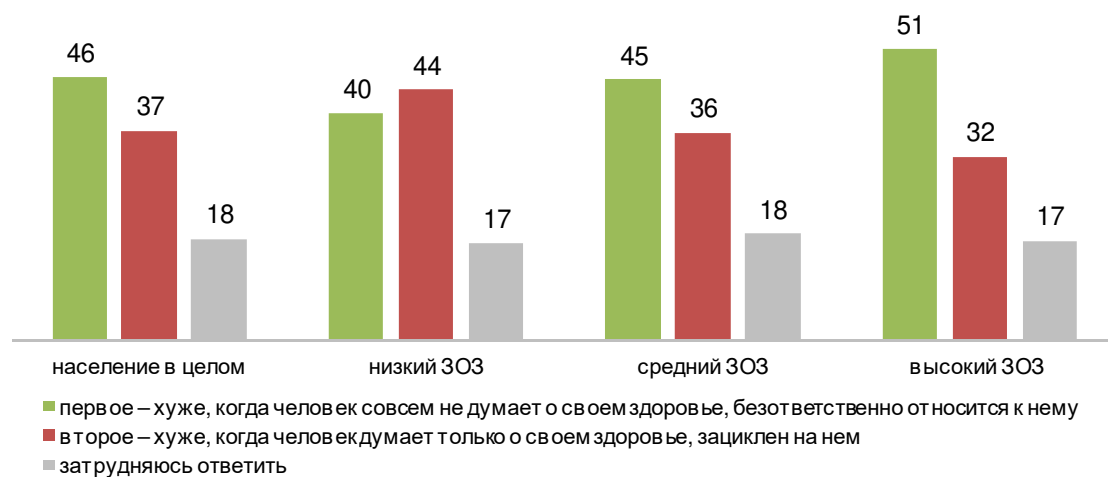


Рис. 31. Отношение к вниманию к своему здоровью по группам по установке на ЗОЗ, % от групп

Часть 2. Группы с разными установками на ЗОЗ

Принцип выделения групп для анализа

Для более углубленного понимания того, как установка на ЗОЗ проявляет себя среди российского населения, мы проанализируем несколько групп. Группы выделяются по степени выраженности установки на ЗОЗ и одновременно по состоянию здоровья (определяемого по индикатору СОЗ), т. к. состояние здоровья, с одной стороны, связано с установкой на заботу о нем, а с другой стороны, определяет практики заботы о нем. Выделяются 9 групп на пересечении двух индикаторов.

	Низкий уровень ЗОЗ	Средний уровень ЗОЗ	Высокий уровень ЗОЗ
Плохое здоровье (низкий СОЗ)	группа 1 9%	группа 4 15%	группа 7 11%
Среднее здоровье (средний СОЗ)	группа 2 8%	группа 5 16%	группа 8 11%
Хорошее здоровье (высокий СОЗ)	группа 3 6%	группа 6 14%	группа 9 11%

Группы контрастны и по социально-демографическим характеристикам, и по практикам заботы о своем здоровье. Далее рассмотрим эти группы подробнее.

Группы с низким уровнем заботы о здоровье (низкий ЗОЗ)

Ключевые отличия групп с низким уровнем заботы о здоровье

- Три группы не заботящихся о своем здоровье ощутимо различаются по совокупному социальному ресурсу, который идет по нарастающей от группы с плохим здоровьем к группе с хорошим, от наиболее пожилых и бедных в первой группе до молодых и людей с хорошим материальным положением в последней. То, что в категорию лиц, мало заботящихся о своем здоровье, попадают такие разные люди, показывает, что отнюдь не недостаток социальных ресурсов (денег, молодости и т. д.) становится препятствием для заботы о здоровье.

- Среди людей с низкой установкой на ЗОЗ мотивация заботы о здоровье в целом выражена слабее, чем в остальных группах с более высокими уровнями заботы. Среди людей со средним и плохим здоровьем мотивация носит скорее вынужденный характер: здоровье уже требует внимания, есть страх его потерять.
- Хуже всего и со здоровьем, и с намерением заботиться о нем обстоят дела у женщин старшего возраста, пенсионерок, бедных и не удовлетворенных качеством жизни: им не хватает денег, физических сил и желания заниматься здоровьем. Проблема здесь не столько в отсутствии средств, сколько в совокупности факторов: у них нет ни ресурсов, ни надежды на лучшее.
- Если для людей с плохим здоровьем «стеной» между ними и здоровым образом жизни были бедность и апатия, то среди респондентов со средним здоровьем – трудовая и семейная нагрузка и нежелание тратить свободное время на походы к врачам. Кроме того, здесь чуть чаще считают, что их здоровьем никто не озабочен, то есть они находятся в определенной социальной изоляции. В этой группе больше всего людей, которые употребляют алкоголь 3-4 раза в неделю и чаще.
- Самые здоровые занимаются спортом, но в качестве хобби; здорового образа жизни не придерживаются, многие курят и употребляют алкоголь раз в месяц и чаще. Заботу о здоровье интерпретируют как «заикленность на здоровье и болячках».
- Люди с низким уровнем заботы о здоровье не доверяют врачам или чаще прочих жалуются на недоступность качественной медицинской помощи; чаще игнорируют врачебные рекомендации (даже люди с плохим здоровьем) и профилактику. Они не отслеживают регулярно состояние здоровья, реже остальных контролируют питание и вес.

Таблица 7. Сравнительные показатели групп с низким уровнем заботы о здоровье, приведены средние значения соответствующих показателей, данные в баллах⁸

Показатель	Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ	Низкий уровень ЗОЗ, средний уровень СОЗ	Низкий уровень ЗОЗ, высокий уровень СОЗ	Население в целом
Индикатор СОЗ	54 ⁹	79	92	75
Самооценка состояния здоровья (10-балльная шкала)	4	6	8	7

⁸ За исключением показателя «Ключевой тип мотивации», где приведено не значение, а название преобладающего типа мотивации (здесь и далее в аналогичных таблицах отчета).

⁹ Здесь и далее в таблицах **красным цветом** выделены значимые отклонения от средних значений по населению в целом в меньшую сторону, а **зеленым** – в большую.

Показатель	Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ	Низкий уровень ЗОЗ, средний уровень СОЗ	Низкий уровень ЗОЗ, высокий уровень СОЗ	Население в целом
Индикатор ЗОЗ	38	37	35	65
Интерес к информации о ЗОЗ (10-балльная шкала)	4	3	3	7
Ключевой тип мотивации к ЗОЗ	вынужденная	вынужденная	инвестиционная	вынужденная и инвестиционная
Индикатор «Медицина»	43	41	31	57
Индикатор «Мониторинг»	49	41	37	60
Индикатор «Спорт»	11	20	22	23
Индикатор «Режим»	37	40	36	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	20	26	26	34
Самооценка ущерба своему здоровью по 10-балльной шкале	6	5	5	5

Группа 1. Низкий уровень ЗОЗ, плохое здоровье:

9% респондентов

Социальный ресурс группы

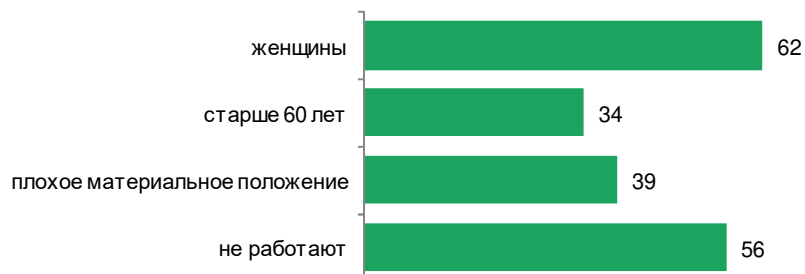


Рис. 32. Социально-демографические особенности группы «Низкий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы¹⁰

Данная группа объединяет по преимуществу людей с самым низким социальным ресурсом: большая часть в ней – женщины, свыше трети – люди пенсионного возраста, более половины не работают (см. рис. 32).

Люди с плохим здоровьем и не заботящиеся о нем – из самых бедных, они чаще других (40% против 26% по выборке) характеризуют свое материальное положение как *чрезвычайно плохое* (денег хватает только на питание или даже на питание не хватает). В группе больше всего по выборке людей с минимальным уровнем дохода – 8000 руб. и меньше (11%). Чаще других респонденты этой группы живут вместе со взрослыми детьми (25% против 18% в среднем, что тоже указывает на стесненные материальные обстоятельства), половина всех – без супруга / супруги.

Представители этой группы по совокупному социальному ресурсу ощутимо отличаются от двух других групп с низким уровнем заботы о здоровье (те обладают большими ресурсами), но зато очень похожи на группу людей с плохим здоровьем, но высокой установкой на ЗОЗ. Последние еще старше, беднее, живут в селах; но у них потеря здоровья стала мощным триггером для того, чтобы им заниматься.

¹⁰ Здесь и далее в отчете на графиках **зеленым** отображены значения тех показателей, которые значимо превышают средние значения по выборке в целом, а **красным** – те, которые значимо ниже средних значений; большинство графиков построены только по данным, показывающим значимые отклонения. Серый цвет означает незначимое отклонение от среднего по выборке. Детальную информацию об отличиях каждой группы по всем измеренным параметрам можно найти в Приложении 2.

Состояние здоровья

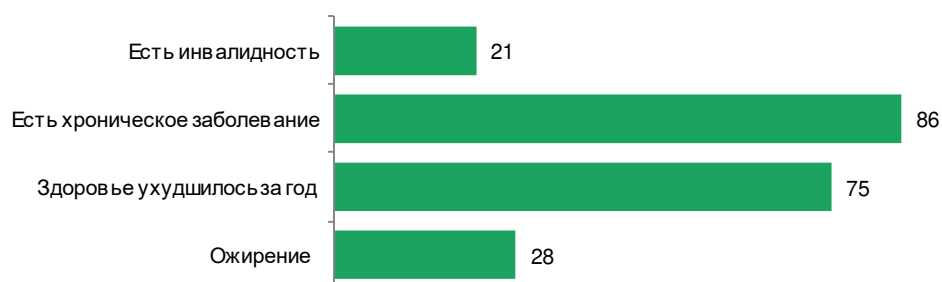


Рис. 33. Состояние здоровья группы «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Состояние здоровья респонденты этой группы оценивают низко: на 4 по 10-балльной шкале (против 7 по выборке), и большинство жалуются на ухудшение здоровья. Это связано с перенесенными операциями (14% против 9% в среднем) и особенно часто – с обострением хронических заболеваний, которые есть у 86% респондентов в группе. У 21% есть инвалидность (против 10% по выборке в целом, см. рис. 33). Больше четверти говорят, что «болеют постоянно», еще четверть – от 3 до 5 раз в год. Более молодых респондентов в группе (до 45 лет) в равной мере беспокоят хронические и инфекционные, простудные заболевания. У 28% ответивших на основании ИМТ можно подозревать ожирение 1-й или более высокой степени (против 20% в среднем), в основном это люди старшего возраста (50+). Высокая доля хронических заболеваний характерна для всех респондентов, попавших в группу «Низкий уровень СОЗ», независимо от степени заботы о здоровье. При этом группа с высоким уровнем заботы и плохим здоровьем при таком же уровне хронических заболеваний реже жалуется на ухудшение состояния, а 17% даже отмечают улучшение (в рассматриваемой группе – только 6%). То есть можно сделать вывод, что забота о здоровье и строгое следование врачебным рекомендациям все же позитивно сказываются на его состоянии.

Установка на заботу о здоровье

Средний уровень установки на заботу о здоровье – 38 баллов (против 65 в среднем по выборке и 37 во всех группах низкой заботы о здоровье в целом). Самооценка уровня внимания к здоровью – 3 балла, интерес – 4 балла (самый высокий среди людей с низким уровнем заботы, но существенно ниже среднего по выборке).



Рис. 34. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Низкий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Абсолютное большинство в этой группе считают, что уделяют недостаточно внимания своему здоровью, но только 61% хотели бы это изменить, тогда как 28% респондентов в группе заявили, что *не хотят уделять* здоровью больше внимания.

Самый распространенный барьер для заботы о здоровье среди людей с плохим здоровьем и низкой установкой на ЗОЖ – *отсутствие денег* (56% против 51% по выборке); преобладание этого барьера характерно для всех людей с плохим здоровьем, независимо от степени заботы о нем. Дальше идут: нехватка времени (35%), силы воли и желания (25% против 18% по выборке), физических сил (13%) и уверенности в пользе усилий (12%), а также *недоступность квалифицированной медицинской помощи* (12%): «нет мест, где обследоваться, нет госпиталей», «чтобы ко мне приходил хоть иногда врач, проверял, назначал. Я сама не могу. Поликлиника во дворе, но мне туда не дойти», «не верю врачам». На фоне других групп людей с плохим здоровьем заметна *серьезная апатия* (отсутствие силы воли, о которой значительно реже говорят высоко мотивированные респонденты с плохим здоровьем) и *разочарованность* (неуверенность в пользе усилий, которая не настолько сильна у респондентов со средним уровнем заботы и плохим здоровьем, см. рис. 34). Проблема у этих людей даже не столько в отсутствии средств, сколько в совокупности факторов: отсутствия ресурсов и отсутствия надежды на лучшее.

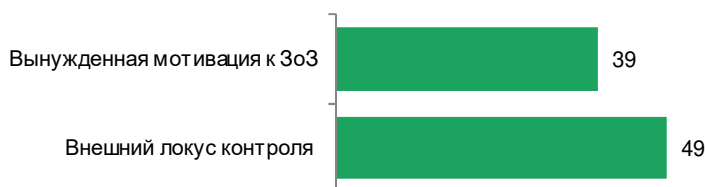


Рис. 35. Мотивация заботы о здоровье группы «Низкий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Самая распространенная в этой группе мотивация заботы о здоровье (причем она звучит здесь существенно чаще, чем в среднем по всей выборке: 39% против 32%) – это *вынужденность*, об этом говорят более половины группы: «*болезни, возраст*», «*замучили*

болячки», «когда уже очень тяжело, то начинаю заниматься здоровьем». Вторая мотивация встречается втрое реже (12%, по выборке в целом – 13%), чаще – у женщин: ради детей, внуков, близких («не быть обузой близким»; «боюсь, что умру, не успею посмотреть свадьбу у внуков»). Наконец, «инвестиционную» ценность здоровья в качестве мотивации упоминают 11% (против 33% по выборке в целом), и она часто сопряжена по смыслу с двумя предыдущими: «необходимость работать», «чтобы не болеть», «ради будущего, подольше пожить».

Более половины респондентов этой группы (54%) ответили, что их не приучили с детства заботиться о здоровье, – такой ответ характерен для всех групп с «плохим здоровьем», но не коррелирует с индикатором заботы. Поскольку все группы с плохим здоровьем по большей части состоят из людей пожилого возраста, то возможно, в таких ответах отражается характерный для прошлого стиль воспитания, в котором ценность здоровья не занимала большого места. Однако некоторые впоследствии изменили свое отношение к заботе о нем: в группе больных, но заботящихся о здоровье приучили себя к этому 84%, тогда как здесь – только 34%. Их менее всех остальных мотивирует вложение в свою внешность и физическую форму, возможность быть примером для окружающих или хотя бы быть «не хуже других» и «дольше оставаться здоровым». Четверть опрошенных оценили заботу о себе так низко, что дополнительные вопросы про мотивацию им не задавались.

Как и во всех группах людей с плохим здоровьем, эти респонденты чаще других верят, что здоровье человека в большей степени зависит от внешних, неподвластных ему обстоятельств (см. рис. 35). В отношении дилеммы «что хуже: совсем не заботиться о здоровье или быть заикленным на нем» мнения в группе разделились поровну: по 40% выбрали каждый вариант, 20% затруднились с ответом.

Практики заботы о здоровье

Таблица 8. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	43	57
Индикатор «Мониторинг»	49	60
Индикатор «Спорт»	11	23
Индикатор «Режим»	37	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	20	34

Все индикаторы в этой группе значительно ниже нормы. Однако, по сравнению с другими респондентами из группы «низкого уровня заботы о здоровье», люди с плохим здоровьем чуть более внимательно относятся к медицинским практикам, но меньше всех занимаются спортом. В целом, это наименее физически активная группа, и половина в ней считают, что активность им недоступна по медицинским показаниям.



Рис. 36. Медицинские практики группы «Низкий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Низкий уровень заботы о здоровье (независимо от состояния здоровья!) явным образом связан с избеганием контактов с официальной медициной. Все респонденты из группы с плохим здоровьем и низкой заботой о нем реже других обращаются к врачам, реже делают прививки и диагностику ранних заболеваний, реже проходят диспансеризацию (см. рис. 36). Только 59% группы собирают и держат в порядке свою медицинскую информацию, хотя, как уже было сказано, абсолютное большинство говорит о наличии хронических заболеваний. Эти показатели значительно ниже, чем у людей с плохим здоровьем в других группах.

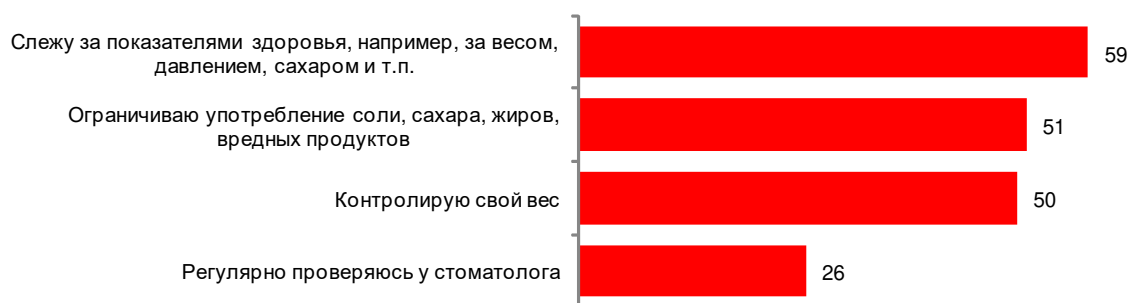


Рис. 37. Практики мониторинга здоровья группы «Низкий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

То же касается и практик мониторинга показателей здоровья (уровень сахара в крови, вес, давление, состояние зубов, ограничения в питании): все респонденты с низкой за-

ботой о здоровье реже других уделяют этому внимание (см. рис. 37). Хотя из трех групп с низким ЗОЗ данная категория старается делать это чуть чаще (на фоне уже приобретенных проблем). Женщины аккуратнее мужчин как в медицинских практиках, так и в мониторинге своего состояния.



Рис. 38. Спортивные практики в группе «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Что касается спорта, то даже наиболее популярные у всех респондентов регулярные «пешие прогулки» в этой группе не практикует треть ответивших (не в последнюю очередь это связано с возрастными проблемами с опорно-двигательным аппаратом и давлением). Другие виды активности (любительский спорт, велосипед, плавание, йога и др.) еще более редки (см. рис. 38).

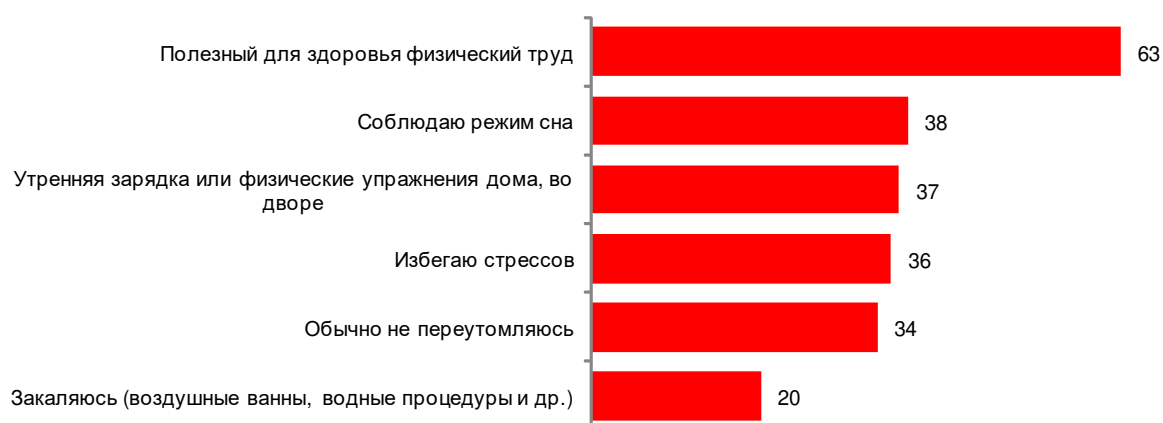


Рис. 39. Соблюдение режима группой «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

И наконец, эта группа реже других соблюдает режим: около 60% респондентов ответили, что не делают зарядку, не соблюдают режим сна и не избегают стрессов и переутомления, 78% не закаляются (см. рис. 39). При этом попавшие в эту группу чаще дру-

гих говорят, что им *вредят различные условия их жизни*, особенно качество питания, воды, воздуха, а также лекарства, отношения с окружающими и состояние здоровья людей, с которыми они живут (см. *рис. 40*). 36% в группе курят (достаточно высокий показатель на фоне других групп и населения в целом – 28%), алкоголь несколько раз в месяц и чаще употребляют 27% ответивших, что не выше среднего по выборке.



Рис. 40. Вредные факторы для группы «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

В отличие от описываемой, группа больных, но *заботящихся о здоровье* людей, напротив, во все практики, кроме спорта, вовлечена наиболее активно. Они очень следят за показателями здоровья и соблюдают режим, среди них наивысший процент тех, кто не курит и не употребляет алкоголя. На их фоне эта группа выглядит как люди, которые болеют и «махнули на себя рукой», что подтверждается и их ответами про мотивацию к ЗОЗ.

Несмотря на декларируемое большинством в группе желание уделять больше внимания здоровью, практическая информация о здоровом образе жизни им, в среднем, не очень интересна (среднее 3,8 по 10-балльной шкале против 6,5 по выборке в целом). Половина не искали информацию о здоровье, остальные чаще всего искали на сайтах и форумах (29%) или спрашивали у родных и знакомых (14%).

Четверть никогда не пользовалась интернетом (средний возраст среди этих ответивших – 68 лет). По 31% заходили в течение последнего месяца в социальную сеть ВКонтакте и / или Одноклассники. Для сравнения – люди с плохим здоровьем, но заботящиеся, еще реже пользуются интернетом, зато активно ищут информацию в других источниках: у знакомых, смотрят медицинские передачи по ТВ.

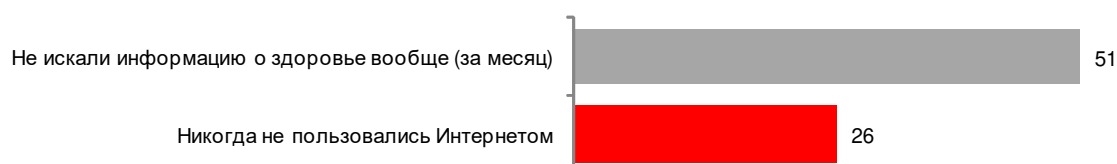


Рис. 41. Потребление информации группой «Низкий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Резюме по группе 1

- Это группа людей, потерявших здоровье и отчасти смирившихся с этим, поэтому для активации их заботы о здоровье требуется серьезная внешняя инициатива. Некоторые респонденты отмечают, что хотели бы видеть такую инициативу от врачей или работников социальных служб. Триггером может послужить страх, что здоровье станет еще хуже, и отчасти связанная с этим ответственность перед близкими («не быть обузой»).
- Представители этой группы сами системно искать информацию о лечении или ЗОЖ не будут, но в случае необходимости те из них, кто пользуется интернетом, будут чаще читать околomedicalные форумы, чем другие источники.
- Поскольку здоровье не позволяет большинству в этой группе заниматься физической активностью, то для них стоит продвигать практики, не требующие серьезных финансовых или физических усилий и, вместе с тем, предполагающие некий «внешний» источник мотивации.
- Для этой группы будет актуальна информация (в удобной подаче) о том, как следить за уровнем сахара, весом, давлением; как нормализовать питание и режим сна; как получить *бесплатную* консультацию или обследование в поликлинике; как поддерживать физическую активность в старшем возрасте и при наличии медицинских ограничений.

Группа 2. Низкий уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 8% респондентов

Социальный ресурс группы

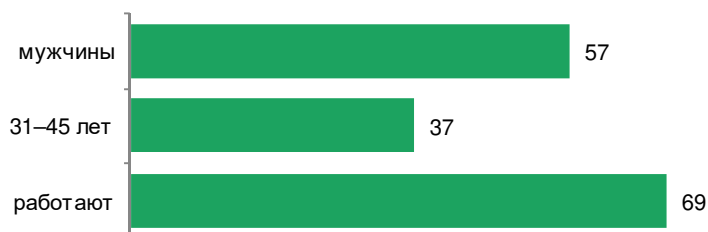


Рис. 42. Социально-демографические особенности группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Группа моложе предыдущей и обладает большими ресурсами. Средний возраст – 46 лет, как и в целом по выборке. Мужчин больше, чем женщин (57% и 43% соответственно). Большинство (69%) работают, причем 31% – на рабочих специальностях (против 20% в среднем), и не испытывают такой неудовлетворенности своим материальным положением, как предыдущая группа. Но и серьезных накоплений не имеют. 62% живут с супругой / супругом, 58% также проживают с детьми.

Состояние здоровья



Рис. 43. Состояние здоровья группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

В группу попали респонденты, здоровье которых, по их словам, за последний год не изменилось (46%) или ухудшилось незначительно (37%). Самооценка состояния незначительно ниже среднего (6 против 7 в среднем). Большинство болеет 1–2 раза в год – в основном это инфекционные и простудные заболевания. Это характерно для всех групп людей со средним здоровьем. Из других проблем респонденты называли «общую слабость», давление, аллергию. Половина заявили о наличии хронических заболеваний, которые не слишком мешают им жить. Средний индекс массы тела такой же, как и в предыдущей группе: 27, но в этой группе максимальная по всей выборке доля респондентов с весом более 96 кг (17% против 10% в среднем), и также велика доля людей с ожирением (см. рис. 43). Группы среднего здоровья с более высокой заботой в целом

чувствуют себя лучше: реже жалуются на ухудшение состояния, и в них ниже доля людей с ожирением.

Установка на заботу о здоровье

Уровень установки на ЗОЗ – 37 баллов (против 65 в среднем и 37 во всех группах низкой заботы о здоровье). Самооценка уровня внимания к здоровью – на 3 балла (из 10 возможных), интерес – 3 балла (еще ниже предыдущей группы).

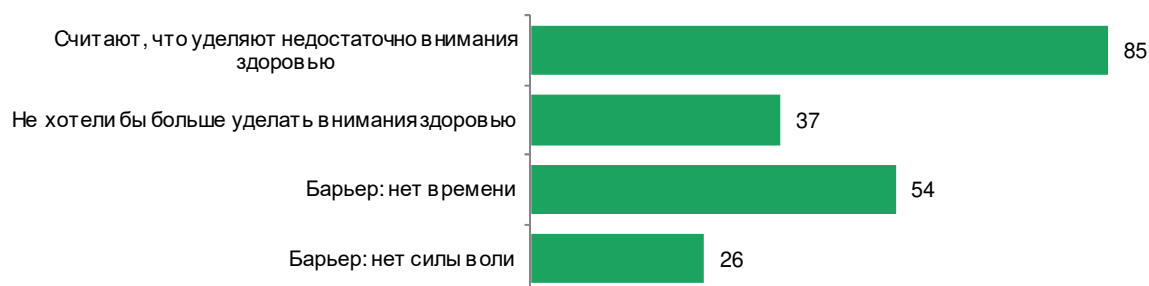


Рис. 44. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

По сравнению с предыдущей группой, эти респонденты реже отвечают, что уделяют недостаточно внимания здоровью (85%), и чаще говорят, что не хотят уделять ему больше внимания (37%), – что объяснимо отсутствием серьезных проблем со здоровьем. Однако эти показатели остаются достаточно высокими по сравнению со всей выборкой (58% и 23% соответственно).

Одинаково часто респонденты говорят о нехватке денег (55%, незначительно выше среднего) и времени (54%), чтобы заниматься здоровьем. На следующем месте – сила воли (26%): в этой и рассматривавшейся выше группе этот показатель высокий, не характерный для других групп. 8% жалуются на качество или недоступность медицинской помощи (очереди в поликлиниках, невнимательность врачей). Если в предыдущей группе «стеной» между респондентами и ЗОЗ были бедность и апатия, то в этой – трудовая и семейная нагрузка и нежелание тратить свободное время на врачей.

У 36% вынужденная мотивация к ЗОЗ – это по-прежнему очень высокий показатель. Более половины прямо говорят, что мотивированы проблемами со здоровьем, но в отличие от предыдущей группы, эти проблемы чаще носят спорадический, а не регулярный характер: «когда что-то где-то заболит», «когда прижмет, тогда и занимаюсь», «если заболела, то занимаюсь, если не заболела, то не занимаюсь». Из предложенных утверждений респонденты чаще всего соглашались с тезисом «Я занимаюсь здоровьем, чтобы оно не ухудшалось или стало лучше» (52%), хотя по сравнению со всеми респондентами и эта мотивация – на достаточно низком уровне (в среднем 84% согласны с этим утверждением).

Инвестиционная мотивация (18%) часто связана с вынужденной: необходимостью работать и страхом ухудшения здоровья. Мало заинтересованы в инвестициях во внешность, физическую форму и не стремятся быть примером для окружающих.

Только 4% называют в качестве мотивации заботу о близких (против 13% по всей выборке), и это перекликается с тем, что особенно много респондентов чувствуют (26% против 15%), что и о них в свою очередь никто не заботится («никто, кроме них самих, не способствуют тому, чтобы они были здоровы»). И хотя на уровне социальных связей (семья, работа) в этой группе живущих одиноко не больше, чем в целом по выборке, на уровне установок они находятся в определенной социальной изоляции.

46% представителей группы считают, что здоровье человека зависит от него самого: это на уровне среднего, как и ответ про приобретенные в детстве привычки заботы.

Практики заботы о здоровье

Таблица 9. Средние индикаторы практик ЗОЖ группы «Низкий уровень ЗОЖ, средний СОЖ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	41	57
Индикатор «Мониторинг»	41	60
Индикатор «Спорт»	20	23
Индикатор «Режим»	40	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	26	34

Эта группа чуть лучше соблюдает режим, чем другие группы с низким уровнем заботы о здоровье, а спортом занимается на среднем для всей выборки уровне, но меньше, чем другие группы со средним и тем более хорошим здоровьем.

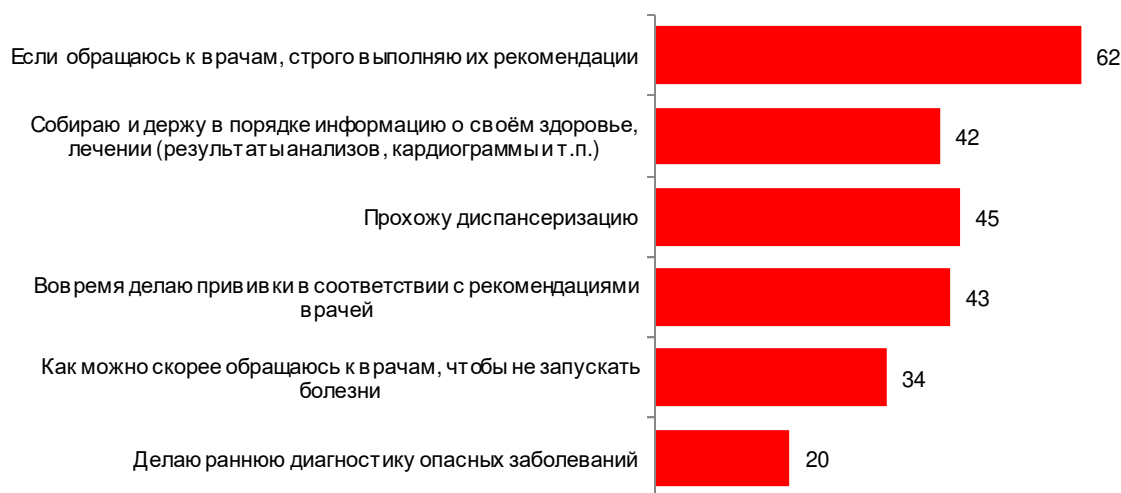


Рис. 45. Медицинские практики группы «Низкий уровень ЗОЖ, средний СОЖ», % от группы

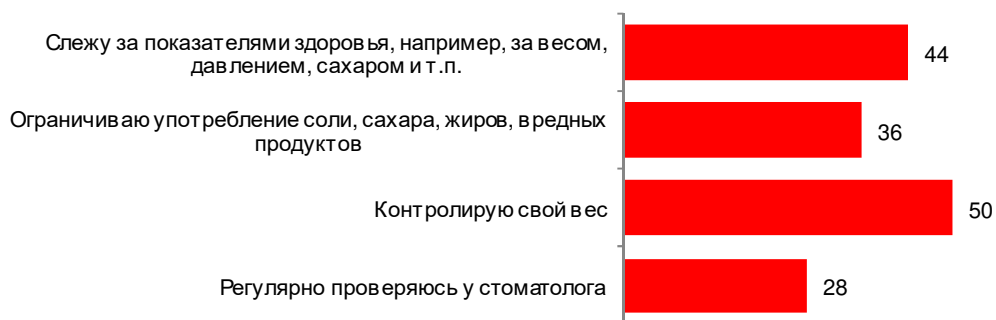


Рис. 46. Практики мониторинга здоровья группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы



Рис. 47. Спортивные практики группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

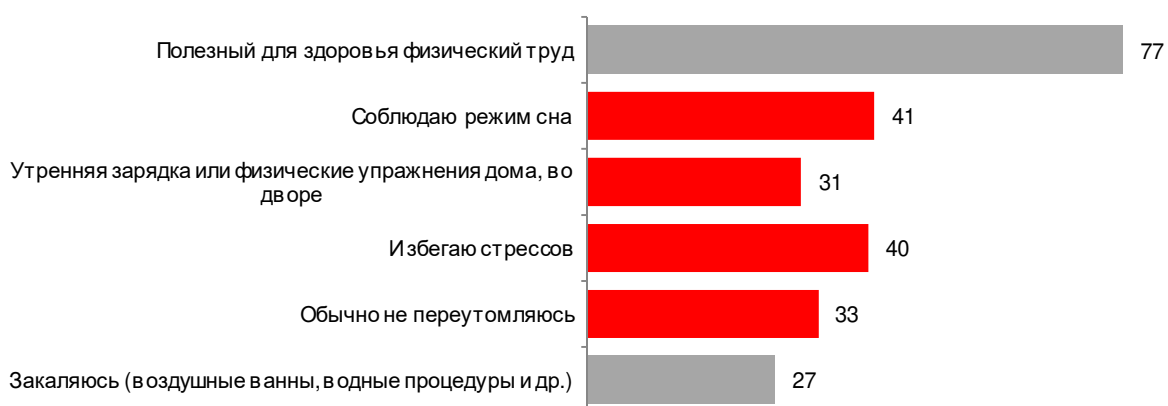


Рис. 48. Соблюдение режима группой «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Отношения с медициной у этой группы такие же, как у первой: они избегают регулярных контактов с врачами, не проходят обследований, еще реже держат в порядке свою медицинскую информацию (см. рис. 45). То же касается практик мониторинга здоровья,

за тем исключением того, что эта группа еще меньше следит за показателями здоровья и не ограничивает (61%) себя в питании (см. рис. 46). Примечательно, что при этом 50% заявляют, что контролируют свой вес (скорее всего, имеется в виду не диета, а компенсаторные физические нагрузки).

По понятным причинам (возраст, физические силы) эта группа чуть более спортивна, чем предыдущая: они чаще гуляют и намного чаще (43%) занимаются любительским спортом на свежем воздухе. 25% плавают (см. рис. 47). 80% отвечают, что здоровье позволяет им заниматься физической и спортивной активностью.

Соблюдение режима чуть лучше, чем у других в группе, но стабильно низкое, как и у всех респондентов, мало заботящихся о здоровье. Еще реже, чем предыдущая группа, эти респонденты делают зарядку или упражнения (31%), но объяснимо чаще вовлечены в физический труд, который считают полезным для себя (см. рис. 48). По сравнению с выборкой в целом высок уровень тех, кто пьет недостаточно жидкости и не принимает витамины.

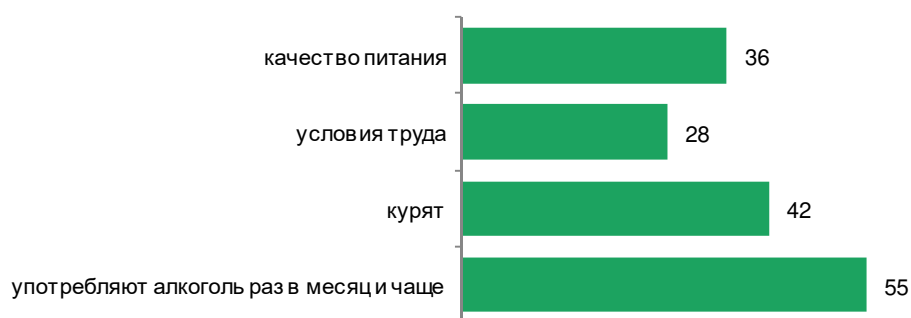


Рис. 49. Вредные факторы для группы «Низкий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Чаше, чем в среднем, респонденты этой группы недовольны качеством питания и считают, что условия труда наносят вред их здоровью (см. рис. 49). 42% курят – это выше среднего, но примерно на том же уровне, что у всех респондентов группы «низкая забота о здоровье». В этой группе больше всего людей, которые употребляют алкоголь 3–4 раза в неделю и чаще (8%). Регулярно (раз в месяц и чаще) пьют алкогольные напитки больше половины группы.

Потребление информации

Информация о здоровье этой группе настолько же неинтересна, как и предыдущей. В ней так же 56% не искали за последний месяц информацию о здоровье. 76% регулярно пользуются интернетом; в случае необходимости они тоже ищут информацию о здоровье на форумах / сайтах или спрашивают у знакомых. Социальными сетями не пользуются активно: выше среднего доли людей, которые никогда не были зарегистрированы ВКонтакте (37%), Facebook (67%) и Instagram (60%), а в Одноклассники последний раз заходили более месяца назад (18%).

Резюме по группе 2

- Эти респонденты с возрастом и выходом на пенсию, скорее, будут дрейфовать в сторону первой группы. У них уже есть медицинские проблемы, и нет привычки заниматься здоровьем. Несмотря на низкую «инвестиционную» составляющую мотивации в заботе о здоровье, они больше, чем предыдущая группа, обеспокоены физическим состоянием и трудоспособностью; не хотят потерять работу и стать беспомощными.
- Они чаще пользуются интернетом в целом и реже – социальными сетями. Информацию до этой группы, скорее, стоит доносить организованно. Врачей и их рекомендации группа предпочитает избегать, поэтому ключевым актором здесь может стать работодатель: оздоровительные мероприятия и корпоративная социальная ответственность на предприятиях, оплачиваемый ДМС с обязательным условием диспансеризации, строгий запрет на курение и распитие алкоголя на рабочих местах и т. д.
- Из оздоровительных практик наиболее близка и интересна этой групп людей любительская физкультура и активность на природе, плавание, спортивные игры.

Группа 3. Низкий уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 6% респондентов

Социальный ресурс группы

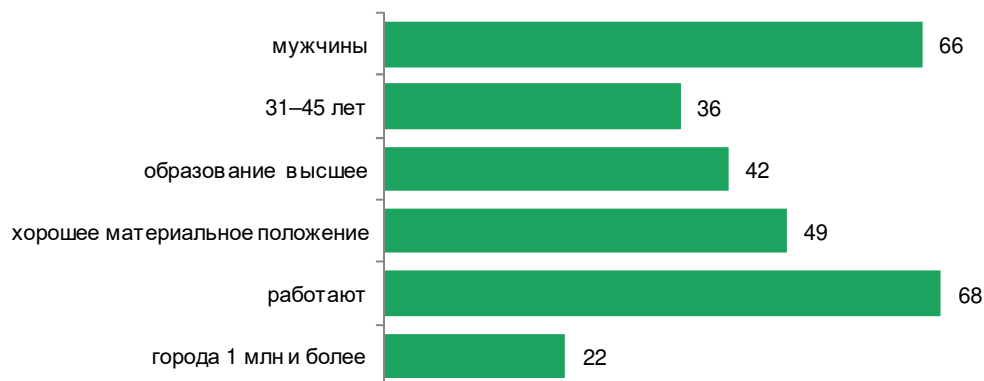


Рис. 50. Социально-демографические особенности группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Наиболее «ресурсная» часть группы с низким показателем заботы о здоровье (см. рис. 50). 2/3 группы – мужчины, более трети всех респондентов находятся в возрасте от 31 до 45 лет. Половина оценивает свое материальное положение как «хорошее» (в среднем – 41%). Все группы «хорошего здоровья» моложе, смещены в сторону мужчин и людей с лучшим материальным положением – не является исключением и эта. Также в этой группе наиболее велика доля респондентов с высшим образованием (42% против 34% по выборке) и значимо выше доля людей, живущих одиноко (вероятно, не успевших еще обзавестись семьей), хотя более трети живут вместе с несовершеннолетними детьми. Группы с более высокой заботой о здоровье и хорошим самочувствием смещены в сторону среднего специального образования и ниже (можно предположить, что для этих групп здоровье и физическая сила как ценности доминируют, в то время как эта группа, судя по ответам, больше озабочена своим социальным статусом и материальным благополучием).

Состояние здоровья

Состояние здоровья респонденты оценивают высоко: на 8 по 10-балльной шкале. Средний СОЗ у всех групп высокого здоровья неизменен. У 74% состояние здоровья за год, по их оценке, не изменилось – по этому критерию они совпадают с группой «средний ЗОЗ, высокий СОЗ», но отличаются от сильно заботящихся о себе здоровых (последние чаще говорят об улучшении здоровья). 73% говорят, что не испытывали никаких проблем со здоровьем (самая высокая доля по группам хорошего здоровья). Предположительно это люди со стабильно хорошим самочувствием, которые привыкли не замечать мелкие недомогания, в то время как более «заботливые» респонденты обращают на них

больше внимания. Всего 15% имеют хронические заболевания, которые доставляют неудобства. Значимо больше респондентов с нормальным индексом массы тела (48% против 40% в среднем), что тоже характерно для всех групп «хорошего здоровья».

Установка на заботу о здоровье

Средний уровень установки на заботу о здоровье – 35, интерес – 3 балла (это самые низкие показатели в группах с низкой заботой о здоровье). Сами респонденты уровень своего внимания к здоровью оценивают на 4 балла.



Рис. 51. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Выше среднего доля людей, которые считают, что недостаточно уделяют внимания здоровью (но меньше всего по группам низкой заботы о здоровье), и тех, кто не хотел бы уделять ему больше внимания (а это самый высокий показатель в группе низкой заботы), (см. рис. 51). Логика такой установки понятна: болезни не беспокоят – значит, внимания здоровью уделяется достаточно. Кроме того, респонденты достаточно спортивные, что на уровне практик является заботой о здоровье, но, как мы увидим ниже, эта активность не является частью здорового образа жизни в целом. Логика подтверждает и отсутствие ярко выраженных (по сравнению с выборкой) барьеров к ЗОЗ, поскольку дело не в них, а в отсутствии мотивации («нет желания»). Среди предложенных барьеров чаще выбирают: отсутствие времени, затем денег и силы воли (все три на уровне среднего).

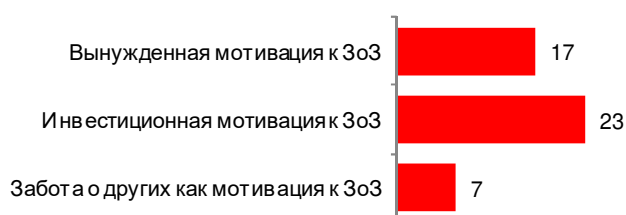


Рис. 52. Мотивация заботы о здоровье группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

В отличие от других групп с низкой заботой о здоровье, здесь доминирует инвестиционная мотивация (23% против 33% в среднем по выборке). Триггерами поддержки хорошего самочувствия служат и работа, и желание «сохранить бодрость духа, физическую форму», «поддерживать себя в тонусе». Вынужденная мотивация ниже среднего

(17% против 32%), триггерами служат болезни (как уже было сказано, у респондентов они скорее редки и протекают без осложнений).

Из предложенных мотивационных утверждений ни одно не набрало значимо большей доли согласия, чем в среднем по всем группам с низкой ЗОЗ и по выборке в целом. Чаще, чем первые две группы, эти респонденты выбирали в качестве мотивации внешность (44%) и поддержание физической формы (52%), и значительно реже – рекомендации врачей (20%), что еще раз подтверждает смещение от вынужденной к инвестиционной мотивации. Также намного чаще, чем первые две группы, респонденты соглашались, что их приучили заботиться о здоровье с детства (39% против 18% по группе низкой заботы). Этот показатель стабильно растет от группы к группе, за исключением группы больных и заботящихся (очевидно, потому что для них забота появилась не в силу привычки, а из-за болезней).

Заботу о других в качестве мотивации назвали 7%, что также ниже среднего по выборке. Причем мужчины немного, но все же чаще женщин выбирают эту мотивацию: «стимулирует, что молодая жена, дети», «дети и внуки не дают расслабиться» – речь здесь не только о ценности жизни ради близких, но и о финансовой и моральной ответственности за содержание семьи.

В отношении к локусу контроля респонденты делятся примерно поровну. А вот что примечательно, так это то, что это – *единственная группа, значимая доля которой считает, что заикленность на здоровье хуже безответственного отношения (53% против 37%)*. Как и предыдущая группа, считают, что их здоровому состоянию никто, кроме них, не способствует (24%), но, как уже отмечалось, в этом случае эта установка чаще дополняется установкой «кормильца / кормилицы семьи» и заботой о близких.

Практики заботы о здоровье

Таблица 10. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	31	57
Индикатор «Мониторинг»	37	60
Индикатор «Спорт»	22	23
Индикатор «Режим»	36	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	26	34

Эта группа наиболее физически активна, чаще занимаются спортом (на уровне среднего по выборке). В то же время медицинские и мониторинговые практики здесь наименее популярны.



Рис. 53. Медицинские практики группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

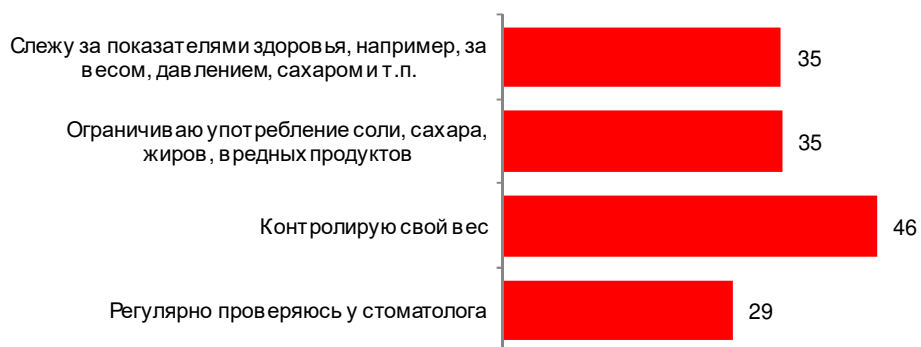


Рис. 54. Практики мониторинга здоровья группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Медицинские практики – на самом низком уровне среди всех не заботящихся о своём здоровье (см. рис. 53): респонденты реже вынужденно обращаются к врачам и в целом избегают контактов с ними. Только половина строго следует рекомендациям врачей даже в случае обращения за медицинской помощью (отметим, что уровень недовольства медицинскими услугами у них не выше предыдущих групп, то есть причина – не негативный опыт, а установки). «Народной» и нетрадиционной медициной тоже не увлекаются (только 36% обращаются к ней, наименьшая доля из всех групп). В этой группе самый низкий процент респондентов (из всех) проходят диспансеризацию и раннюю диагностику опасных заболеваний. Также реже всех остальных эти респонденты следят за показателями здоровья, ограничивают себя в питании и контролируют вес (см. рис. 54).



Рис. 55. Спортивные практики группы «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Со спортом все намного лучше, чем в группе низкой заботы о здоровье в целом и на уровне выборки в целом (см. рис. 55). 84% говорят, что здоровье позволяет им заниматься физкультурой или любительским спортом. Эти респонденты физически активны, хотя не встраивают свою активность в более дисциплинированный, здоровый образ жизни (пренебрегают правильным питанием и режимом). Среди других спортивных активностей респонденты называют боевые искусства (самбо, бокс), силовые упражнения (гири, пауэрлифтинг, отжимания), гимнастику, бытовые активности (гуляю с собакой, рыбалка, работа на даче); старшие респонденты – скандинавскую ходьбу.

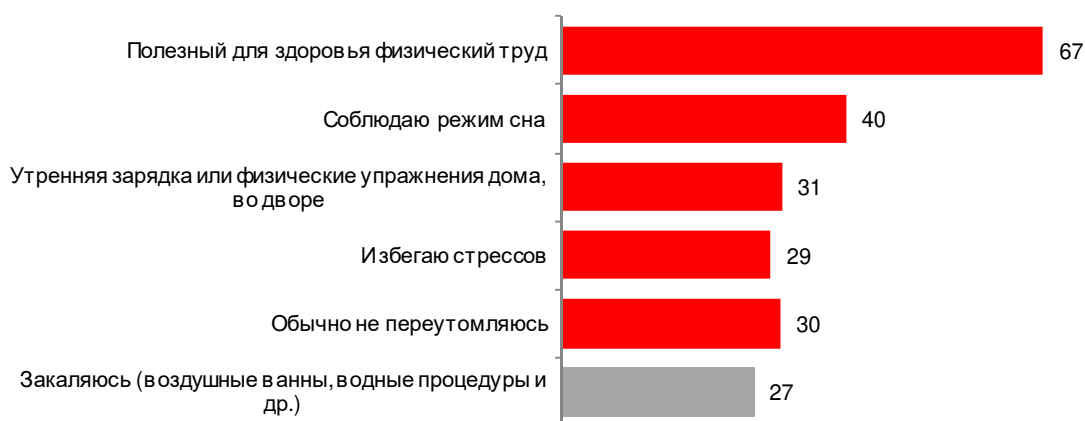


Рис. 56. Соблюдение режима группой «Низкий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Реже предыдущей группы говорят, что занимаются полезным физическим трудом (скорее всего, это связано с тем, что они реже заняты на рабочих специальностях), и еще реже соблюдают режим сна; остальные практики режима – на уровне группы и ниже среднего (см. рис. 56).



Рис. 57. Вредные факторы для группы «Низкий уровень ЗОЖ, высокий СОЗ», % от группы

Самая высокая доля курильщиков по выборке: 45%, и 56% тех, кто употребляет алкоголь раз в месяц и чаще (см. рис. 57). А вот другие факторы (питание, воздух, жилищные и трудовые условия, отношения с близкими) не воспринимаются респондентами как вредные. Это еще раз подтверждает сложившуюся картину: эти люди не имеют ни желания, ни необходимости системно заботиться о здоровье, но в целом благоприятные условия их жизни позволяют им отчасти компенсировать пренебрежение к здоровью, активно жить и заниматься спортом в свое удовольствие.

Потребление информации

Почти не интересуются информацией о здоровье (на 3 по 10-балльной шкале). 76% регулярно пользуются интернетом. 73% не искали за последний месяц информацию о здоровье; у оставшихся наиболее популярный источник сведений – сайты и форумы (18%). Редкие пользователи социальных сетей: 38% заходили за последний месяц во ВКонтакте (в среднем – 44%), в остальные соцсети – еще реже.

Резюме по группе 3

- Эту группу умеренно интересуют инвестиции в трудоспособность, внешность и силу, а также состояние близких. Триггером заботы о здоровье может служить страх утратить не только физическую, но и социальную ценность (потерять работу, статус кормильца, привлекательность). Но поскольку это страх абстрактный, не усиленный проблемами со здоровьем, более эффективной может быть позитивная мотивация (например, желание попробовать новую физическую активность).
- Пользуются интернетом, но сами информацию о здоровье искать не будут (кроме экстренных ситуаций). Врачи тоже не имеют влияния на представителей этой группы.
- Им интересен спорт и активность – это «окно», через которое можно доносить до них более подробную информацию о здоровом образе жизни. Референтной группой тут могут быть спортивные тренеры и такие же люди, занимающиеся любительским спортом ради удовольствия, но не «строгие ЗОЖники» (это отпугивает). Может быть интересна информация о том, как улучшить спортивные достижения, форму, дольше сохранить бодрость; информация о связи нестрогой диеты и физических достижений.

Группы со средним уровнем заботы о здоровье (средний ЗОЗ)

Ключевые отличия групп со средним уровнем заботы о здоровье

- Респонденты с плохим здоровьем чуть благополучнее в материальном отношении, чем такие же нездоровые люди с низкой и высокой заботой о здоровье; а по вредным привычкам они «посередине» между этими группами: пьют и курят реже, чем не заботящиеся, но значительно чаще, чем заботливые. При этом более подвержены влиянию «авторитетов», в том числе по медицинской тематике.
- Отношение более здоровых людей в этой категории (среднее и хорошее здоровье) к заботе о здоровье можно описать как «люблю спорт, но не ЗОЖ». Им нравится физическая активность, но не ограничения в питании, курении и алкоголе. Признают, что уделяют недостаточно внимания здоровью, и большинство хотели бы это изменить, но им, вероятно, не хватает времени и стимулов, особенно «инвестиционного» характера.
- Также люди со средним и хорошим здоровьем в группах со средней заботой о нем – это самые активные пользователи интернета, активно работающие, чаще – специалистами. Работа и другие формы досуга вступают в конкуренцию с заботой о здоровье, хотя потребность в ней они видят.

Таблица 11. Сравнительные показатели групп со средним уровнем заботы о здоровье, приведены средние значения соответствующих показателей, баллы

Показатель	Средний уровень ЗОЗ, низкий уровень СОЗ	Средний уровень ЗОЗ и СОЗ	Средний уровень ЗОЗ, высокий уровень СОЗ	Население в целом
Индикатор СОЗ	56	79	92	75
Самооценка состояния здоровья (10-балльная шкала)	5	7	8	7
Индикатор ЗОЗ	63	64	64	65
Интерес к информации о ЗОЗ (10-балльная шкала)	7	6	5	7
Ключевой тип мотива- ции к ЗОЗ	вынужденная	инвестицион- ная	инвестицион- ная	вынужденная и инвестици- онная
Индикатор «Медицина»	59	59	54	57
Индикатор «Мониторинг»	64	61	60	60
Индикатор «Спорт»	14	26	31	23
Индикатор «Режим»	46	49	50	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	27	36	39	34
Самооценка ущерба своему здоровью по 10- балльной шкале	6	5	4	5

Группа 4. Средний уровень ЗОЗ, плохое здоровье: 15% респондентов

Социальный ресурс группы



Рис. 58. Социально-демографические особенности группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Наименее ресурсная группа из категории «средний уровень заботы о здоровье» (см. рис. 58), но лучше обеспеченная материально, чем группа низкой заботы о здоровье с плохим самочувствием. Здесь значимо больше женщин, средний возраст – 54 года (при среднем по выборке 47 лет). 38% старше 60 лет, более половины группы не работают. В этой группе наибольший процент живущих в одиночестве (25%).

Состояние здоровья

Средний уровень СОЗ – 56, почти столько же, сколько и в других группах с плохим здоровьем. Самооценка здоровья – 5 баллов из 10. У 65% респондентов здоровье ухудшилось: у 20% – значительно, у 45% – немного (см. рис. 59); это меньше, чем среди людей с низким уровнем заботы о здоровье при плохом здоровье (75%), но больше, чем у людей с высоким ЗОЗ и плохим здоровьем (60%).

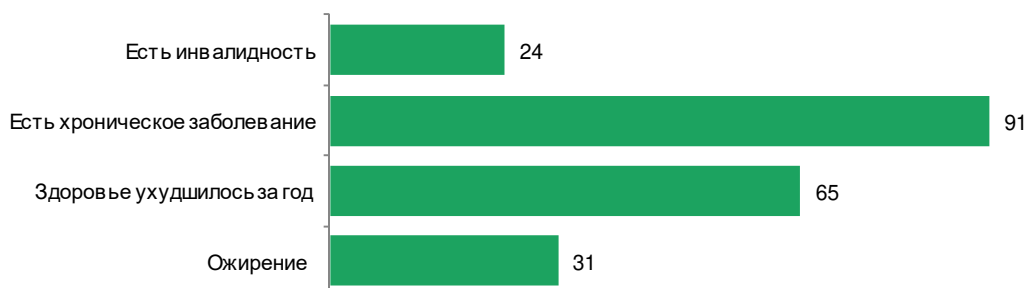


Рис. 59. Состояние здоровья группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Как и во всех группах плохого здоровья, респонденты за последний год столкнулись с обострением хронических заболеваний (54%) и перенесли операции (15%). Очень часто эти респонденты жалуются на сердечно-сосудистые заболевания. Четверть болеют постоянно. На основании расчета ИМТ у 31% можно предположить ожирение.

Установка на заботу о здоровье

Средний уровень установки на заботу о здоровье – 63 балла (близко к среднему по группе людей со средним уровнем здоровья и по населению). Интерес к информации о здоровье – 7 из 10 баллов, наивысший среди групп среднего уровня СОЗ (объяснимо проблемами со здоровьем).



Рис. 60. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Средний уровень СОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Представители этой группы чаще, чем население в целом, считают, что недостаточно заботятся о своем здоровье, и хотели бы уделять этому больше внимания, но им не хватает денег, силы воли и физических сил (см. рис. 60). На следующем месте – жалобы на медицину (16%); особенно часто жители ПГТ и сел говорят о невозможности доехать до поликлиники / больницы, о нехватке специалистов и их низкой квалификации, о дороговизне или недоступности лекарств.



Рис. 61. Мотивация заботы о здоровье группы «Средний уровень СОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Как и у всех групп с плохим здоровьем, в группе со средним уровнем заботы доминирует вынужденная мотивация к заботе о здоровье (53%): вынуждают болезни, боли, слабость. Здесь больше людей считают, что здоровье человека зависит от неподвластных ему обстоятельств (см. рис. 61). Вынужденная мотивация доминирует также на уровне согласия с предложенными утверждениями о ЗОЗ: они соглашались, что их здоровье требует постоянного внимания; чаще остальных следят за здоровьем по инициативе других – врачей, близких – и под влиянием СМИ. Чаще, чем в остальных группах с плохим здоровьем, здесь выделяют врачей и медработников (18%) как больше всего влияющих на улучшение здоровья.

Инвестиционная мотивация («прожить долго и не болеть», «желание хорошо жить») значительно отстает: 21% респондентов (против 33% по населению). Привлекательность или спортивная физическая форма для людей из этой группы менее важны по сравнению с населением (не выбирают их мотивами к ЗОЗ 32% и 25% соответственно). *Люди с инвестиционной мотивацией немного моложе группы в целом (средний возраст – 50 лет) и заметно сильнее вовлечены в оздоровительную активность (индикатор АКЗ у «инвестирующих» – 36 против 27 по группе).*

Забота о других как мотивация к ЗОЗ – у 15%, на уровне населения в целом. Мотивируют и несовершеннолетние дети, которых надо растить, и совершеннолетние дети, которым хочется помочь и не хочется обременять. Женщины выбирают эту мотивацию чуть чаще.

Практики заботы о здоровье

Таблица 12. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население в целом
Индикатор «Медицина»	59	57
Индикатор «Мониторинг»	64	60
Индикатор «Спорт»	14	23
Индикатор «Режим»	46	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	27	34

Медицинские и мониторинговые практики в группе – выше среднего уровня по населению, а спортивные – ниже среднего; соблюдение режима – на среднем уровне. Сравнивая эти индикаторы (см. табл. 12) с индикаторами других групп, можно заметить, что частота пользования медицинскими услугами растет вместе с уровнем заботы о здоро-

вье, незначительно снижаясь внутри каждой тройки в зависимости от состояния здоровья: чем лучше СОЗ, тем ниже показатель. В практиках мониторинга здоровья прослеживается аналогичная динамика: рост относительно роста ЗОЗ и незначительное падение относительно роста СОЗ. На увлечение спортом забота о здоровье не влияет, но напрямую влияет возможность заниматься спортом (уровень здоровья). Соблюдение режима, наоборот, свойственно тем, кто занимается своим здоровьем, независимо от его состояния. Чем активнее человек заботится о здоровье, тем больше практик соблюдения режима есть у него в арсенале.



Рис. 62. Медицинские практики группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Две медицинские практики распространены здесь значительно шире, чем у населения в целом: эти респонденты аккуратно хранят информацию о своем здоровье (73%) и чаще проходят диспансеризацию (66%; см. рис. 62). Это коррелирует с их «следованием за авторитетами» в сфере медицинских вопросов. Врачебные рекомендации соблюдают большинство.

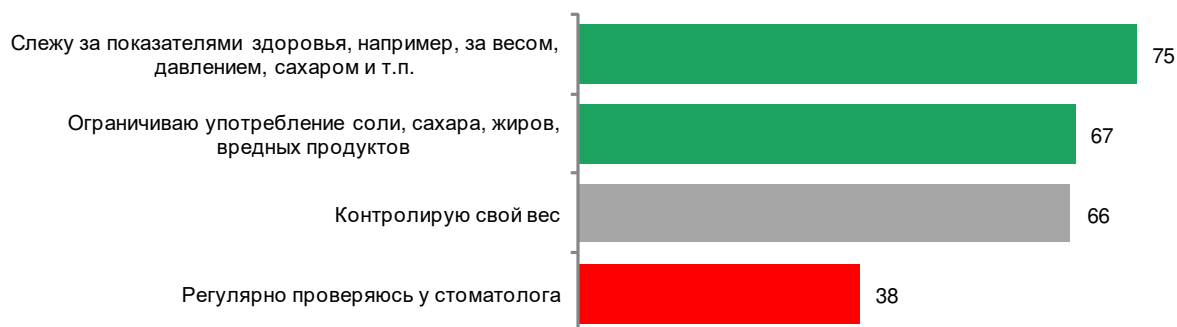


Рис. 63. Практики мониторинга здоровья группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Чаще, чем население в среднем, эти респонденты следят за показателями здоровья (75%) и избегают вредной пищи (67%; см. рис. 63). Соблюдение диеты также может быть врачебной рекомендацией, к коим, как было показано, эти респонденты относятся серьезно.



Рис. 64. Спортивные практики группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

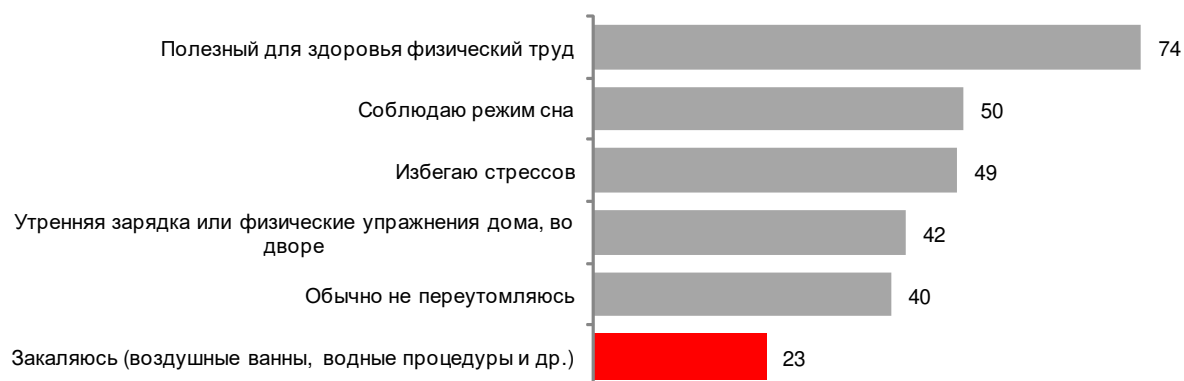


Рис. 65. Соблюдение режима группой «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Показатели занятий спортом и соблюдения режима – не выше средних (см. рис. 64–65). Но представители этой группы намного более дисциплинированы в соблюдении режима, чем респонденты с плохим здоровьем и низкой заботой о нем. Наиболее популярны у них пешие прогулки и полезный для здоровья физический труд (их выбирают по три четверти респондентов). В открытой позиции «другое» респонденты чаще всего повто-

ряют эти же активности: «ходьба», «вечерние прогулки», «работа на огороде», «физический труд на даче».

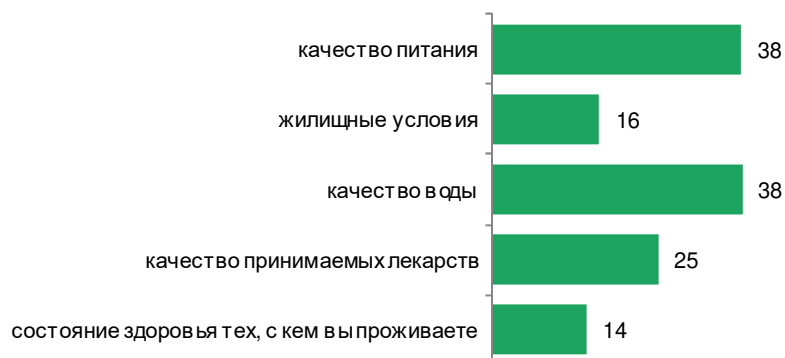


Рис. 66. Вредные факторы для группы «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Чаще других попавшие в эту группу говорят, что им *вредят качество питания, воды, воздуха, лекарств и жилищных условий, состояние тех, с кем они живут* (см. рис. 66). Напомним, что они довольно низко оценивают свое материальное положение (между средне и плохо), а жизнь в целом удовлетворены на 5 из 10 баллов. По жалобам на условия жизни они схожи с людьми из групп низкой заботы с плохим и средним здоровьем. А вот что их отличает — так это *сдержанность в плане потребления алкоголя* (37% пьют раз в месяц и чаще против 43% людей из группы низкой заботы с плохим здоровьем) и *особенно курения* (только 19% курят против 36% из группы низкой заботы с плохим здоровьем). Можно предположить, что в этой группе нанесение вреда здоровью связано прежде всего с материальным неблагополучием, но не активным саморазрушительным поведением.

Потребление информации

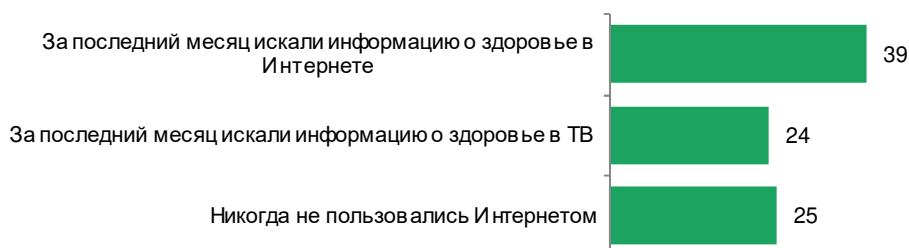


Рис. 67. Потребление информации группой «Средний уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Респонденты проявляют сравнительно высокий интерес к теме здоровья (см. рис. 67). В качестве источников информации об уходе за здоровьем используют теле- и радиопе-

редачи (24%), тематические сайты (39%) и журналы (18%). Однако 25% респондентов никогда не пользовались интернетом, и еще 2% не знают, что это такое. Это характерно для всех опрошенных с плохим здоровьем (они же – наименее «социально ресурсные» респонденты).

Резюме по группе 4

- У представителей группы есть проблемы со здоровьем, и они их пугают. Поэтому доступная информация о здоровье им интересна. Их мотивация: минимизировать уже нанесенный ущерб здоровью, не терять здоровье дальше.
- Основные источники информации для них – врачи, телевизор, знакомые. Группа достаточно «впечатлительная», на нее влияет окружение. Интернетом пользуются менее активно, нет опыта «отсеивания» информации.
- Актуальной может стать информация о доступной медицинской помощи в регионе, о здоровом образе жизни и лечении хронических заболеваний, об активностях для людей старшего возраста (М, 80 лет: *«Хотелось бы для людей нашего возраста сообщества, где мы могли заниматься спортом под руководством тренера»*).

Группа 5. Средний уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 15% респондентов

Социальный ресурс группы

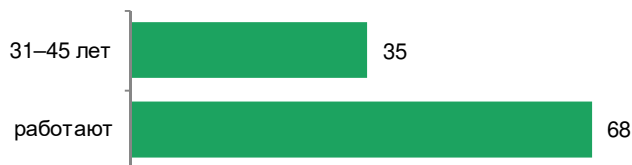


Рис. 68. Социально-демографические особенности группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Это действительно «средняя» группа, в том числе по социальному ресурсу. Значимые отличия от населения – они моложе (средний возраст – 44 года) и среди них большее число работающих (68%, см. рис. 68). Женщин и мужчин примерно столько же, сколько и по выборке в целом (54% и 46% соответственно). 41% живут с несовершеннолетними детьми. В этой группе самая большая доля специалистов (23%) среди всех опрошенных. Большинство оценивает материальное положение как среднее (35%) или хорошее (46%).

Состояние здоровья

Уровень СОЗ – 79 баллов, как во всех группах среднего здоровья и в целом по населению (75). Самооценка своего состояния в среднем на 7 баллов.

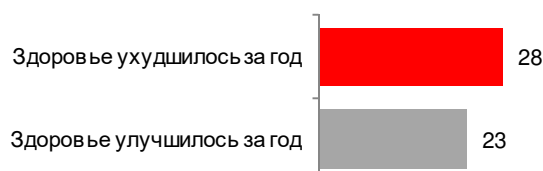


Рис. 69. Состояние здоровья группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Это единственная группа со средним уровнем заботы, которая чаще отмечает улучшение здоровья за последний год (23% против 19% по выборке в целом) (см. рис. 5.2). Главные проблемы, как у всех групп среднего здоровья, – инфекционные заболевания и простуды (63%). Болели всего раз – два за год (65%). Хронические заболевания есть у 55%, но большинству они не особо мешают жить; ожирение – у 20% (на уровне среднего по выборке). Отвечая на открытую позицию «другое» в вопросе о заболеваниях чаще жалуются на повышенное артериальное давление. 98% не имеют инвалидности.

Установка на заботу о здоровье

Средний уровень установки на заботу о здоровье – 64 балла, интерес к информации о здоровье – 6 баллов. Сами респонденты уровень внимания к здоровью оценивают на 6 баллов. Все показатели на среднем уровне.

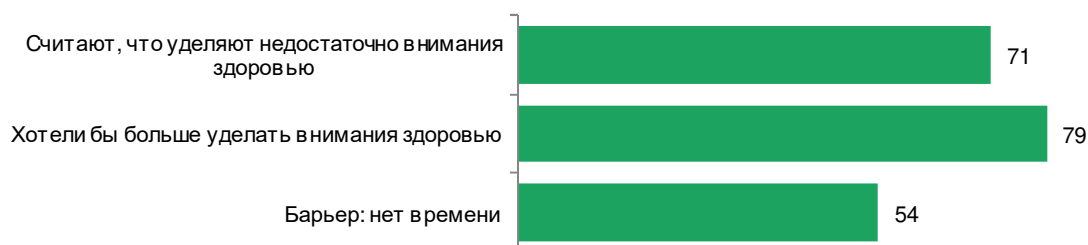


Рис. 70. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Эта группа – своеобразный водораздел; она последняя, где значимо чаще респонденты уделяют недостаточно внимания здоровью по сравнению с населением в целом (см. рис. 70). А по сравнению с группой «низкий ЗОЗ, среднее здоровье» они значительно чаще декларируют желание уделять здоровью больше внимания: 79% против 58%. Чаще выделяют нехватку времени как препятствие к ЗОЗ, как и все преимущественно работающие группы с невысоким уровнем ЗОЗ. Далее идут: нехватка денег (53%), силы воли (18%), недоверие врачам и нехватка квалифицированных специалистов в поликлиниках (15%).



Рис. 71. Мотивация заботы о здоровье группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Вынужденная мотивация в группе на уровне среднего (30% против 32% в среднем), а вот **инвестиционная мотивация выходит на первый план**: 40% говорят, что хотят дольше оставаться здоровыми, активными, плодотворно работать и получать удовольствие от жизни, «быть в тонусе», с возрастом «молодеть, а не стареть». *Инвестиционная мотивация в группе явно преобладает у мужчин*. Также это более молодые люди (средний возраст – 41 год). В отличие от предыдущих групп, для этих людей значимы внешность и хорошая физическая форма (рис. 71). Большинство пытаются остаться здоровыми как можно дольше. Стабильно на последнем месте забота о здоровье ради других (14%), причем женщины выбирают ее в три раза чаще мужчин (их мотивация – дети, в том числе планируемые).

В отличие от прошлой группы, со средним ЗОЗ и плохим здоровьем, эти люди склонны возлагать ответственность за здоровье на самого человека (31% – «безусловно зависит от поведения человека», 23% – «скорее от поведения»). 58% (чаще среднего) говорят, что их приучили заботиться о здоровье с детства, при этом, парадоксально, 31% утверждают, что в кругу их близких и знакомых не принято заботиться о здоровье (а в среднем ответ выбирают только четверть опрошенных).

Практики заботы о здоровье

Таблица 13. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	59	57
Индикатор «Мониторинг»	61	60
Индикатор «Спорт»	26	23
Индикатор «Режим»	49	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	36	34

Большинство индикаторов в группе – на среднем уровне; чуть лучше среднего в группе обстоят дела с медицинскими и спортивными практиками.

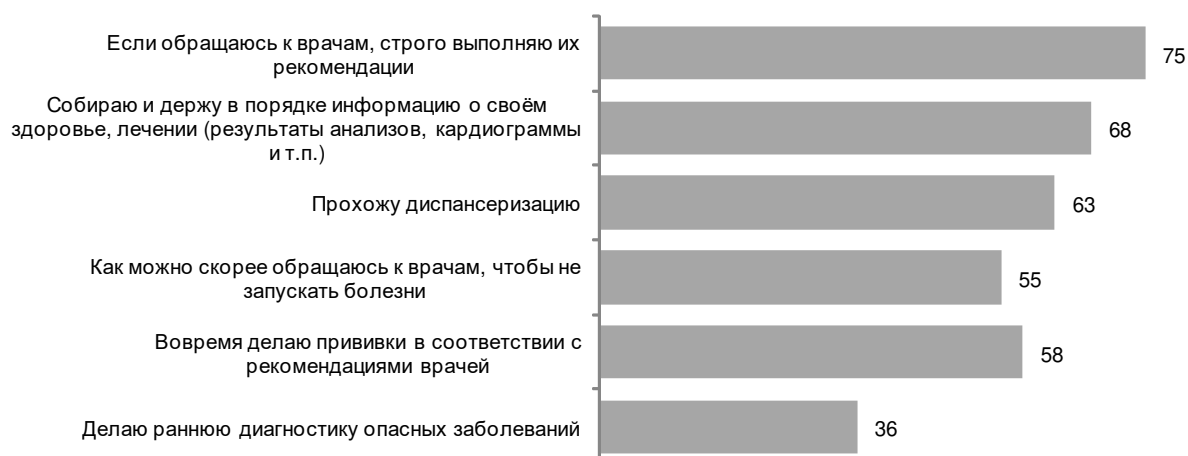


Рис. 72. Медицинские практики группы «Средний уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Без необходимости к врачам не обращаются. Следуют назначениям докторов, однако превентивной диагностикой и профилактикой, скорее, не занимаются. Умеренно следят за состоянием здоровья, держат в порядке медицинскую информацию (см. рис. 72). Стараются контролировать свои показатели, особенно вес, и чаще предыдущих групп проверяются у стоматолога (см. рис. 73).

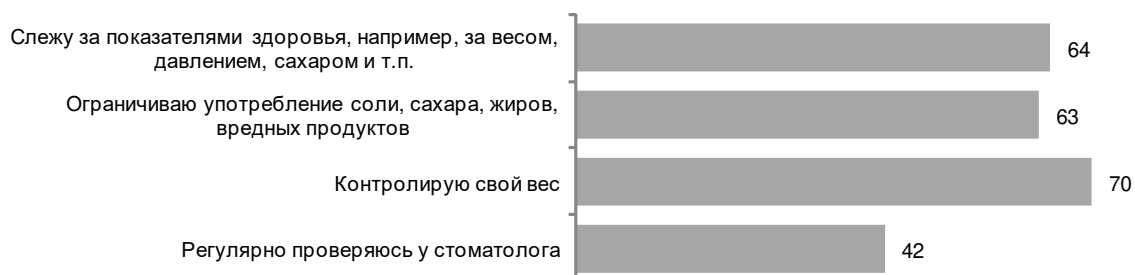


Рис. 73. Практики мониторинга здоровья группы «Средний уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Многие ходят пешком. Практикуют уличные виды спорта и физкультуры (бег, лыжи, подтягивания на турниках и т. д.), популярные в этой группе больше, чем в среднем (у 54% против 45% в населении), – по этому показателю они приближаются к людям с высокой заботой о здоровье. Треть плавают, треть играют в спортивные игры (футбол, волейбол и др.); называют также бытовую физическую активность (работа по дому, даче, с ребенком, выгул собаки), бег и легкую атлетику, женщины – гимнастику. Мужчины в этой группе активнее занимаются спортом (Индикатор спорта 29 баллов против 24 у женщин).

Практики режима соблюдают лучше, чем группы низкой заботы о здоровье, и хуже, чем заботящиеся о нем (см. рис. 74–75).



Рис. 74. Спортивные практики группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы



Рис. 75. Соблюдение режима группой «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

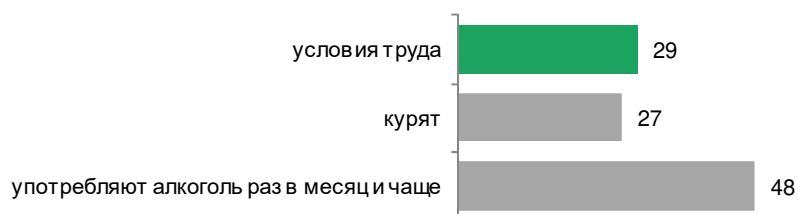


Рис. 76. Вредные факторы для группы «Средний уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Значительное число представителей группы считают, что производственные условия на работе вредят их здоровью (29%). Это единственный фактор вреда, который особо вы-

делили респонденты. На среднем уровне доля тех, кто курит (27%), и тех, кто пьет алкоголь раз в месяц и чаще (48%).

Потребление информации

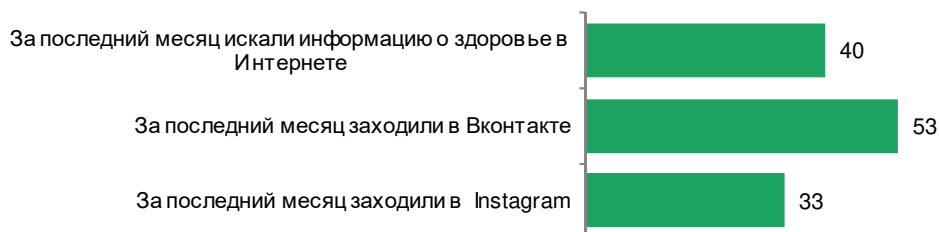


Рис. 77. Потребление информации группой «Средний уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Чаще, чем в среднем, ищут информацию о здоровье в интернете; тематические сайты, форумы, социальные сети использовали за последний месяц для этих целей 40% (см. рис. 77).

Резюме по группе 5

- Признают, что уделяют недостаточно внимания здоровью, и большинство хотели бы это изменить, но не хватает времени и стимулов. Женщин можно агитировать через заботу о детях и инвестиции во внешность, мужчин – через инвестиции во внешность и физическую силу.
- Поскольку это достаточно занятые люди, их, скорее, заинтересуют минимальные инвестиции в виде спортивно-досуговых активностей, игр, нестрогих диет. Улучшение режима им советовать довольно трудно, поскольку они заняты на работе и в семье, а вот спорт потенциально интересен. Могут быть популярны оздоровительные практики для всей семьи.
- Активно пользуются интернетом и социальными сетями. Читают сайты, форумы.

Группа 6. Средний уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 14% респондентов

Социальный ресурс группы

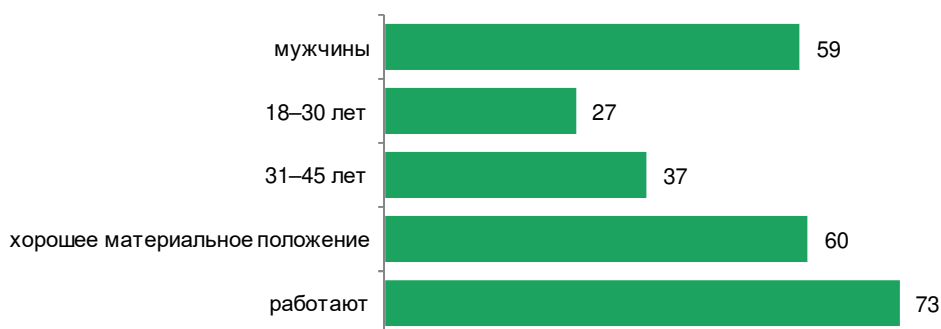


Рис. 78. Социально-демографические особенности группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Это группа с наибольшими социальными ресурсами в своей категории (см. рис. 78). Мужчин больше, чем женщин. 60% удовлетворены материальным положением. Первое место и по доле работающих (73%). Среди людей с хорошим и средним здоровьем заметно выше доля работающих, что неудивительно (трудоспособный возраст, нет препятствующих работе болезней).

Это самая молодая группа: средний возраст 41 год, при среднем по выборке – 47 лет. Больше всего молодых респондентов (в возрасте от 18 до 30 лет) попали в эту группу (27%) и в группу хорошего здоровья и высокой заботы о нем.

По составу семьи группа похожа на предыдущую: 60% проживает с супругом / супругой, 40% – с несовершеннолетними детьми. Также самым высоким показателем по выборке является проживание еще с тремя людьми: 25% ответили, что живут вчетвером на одной жилплощади. Наиболее велик из всех групп и процент людей, которым хватает денег на крупные бытовые траты и на автомобиль (примерно две трети).

Состояние здоровья

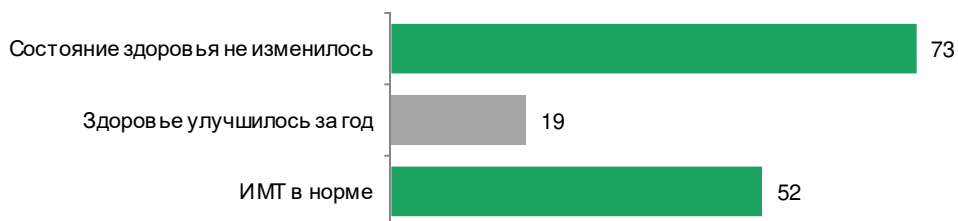


Рис. 79. Состояние здоровья группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Индикатор состояния здоровья в группе – 92 (на уровне всех групп с хорошим здоровьем). Самооценка состояния: 8 баллов из 10.

Чаще среднего говорят, что за последний год их здоровье не изменилось (73% – такой высокий показатель только у группы с низкой заботой и хорошим здоровьем). 62% заявили, что в течение года ни разу не болели (выше показатель только у групп с высокой ЗОЗ и высоким СОЗ: 65%). Четверть болели инфекционными и простудными заболеваниями. 80% сказали, что не имеют хронических заболеваний, а 99% не имеют инвалидности. В группе наибольший процент людей с нормальным индексом массы тела (52%).

Установка на заботу о здоровье

Индикатор ЗОЗ – 64 (на уровне населения). Сами оценивают свое внимание к здоровью на 7 баллов из 10 в среднем. Меньше остальных среди групп среднего ЗОЗ интересуются информацией о здоровье (на 5 баллов).

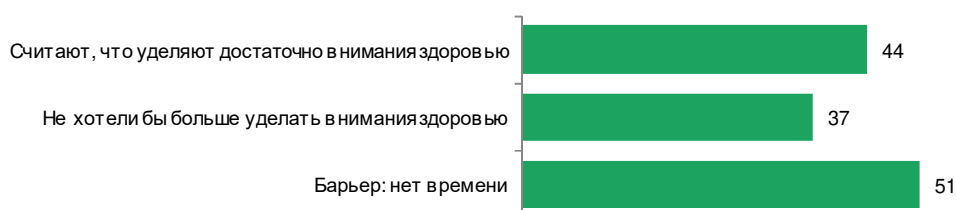


Рис. 80. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Значительная часть респондентов, 44%, уверены, что достаточно занимаются своим здоровьем – это резкий скачок внутри групп со средней заботой о здоровье (19% и 27% у предыдущих групп). Высока доля тех, кто не хочет уделять этому больше времени и сил: 37%. Основное препятствие – нехватка времени (см. рис. 80), что характерно для всех более ресурсных групп.



Рис. 81. Мотивация заботы о здоровье группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Превалирует инвестиционная мотивация (в 46% против 33% в среднем), а также мнение, что здоровье человека зависит преимущественно или целиком от него самого (см. рис. 81). Как и в предыдущей группе, инвестиции в здоровье больше волнуют мужчин. Волнует поддержание конкурентоспособности: выглядеть и чувствовать себя не хуже других, быть примером для окружающих. Эти показатели выше только в группах с высоким ЗОЗ. Для респондентов важна физическая форма (87%) и сохранение текущего уровня здоровья (91%). А вот состояние здоровья, рекомендации врачей, примеры известных людей и давление близких выбирают как мотивацию реже, чем в среднем по населению.

Вынужденную мотивацию – «когда что-то болит», болезни – на втором месте (21%), ее чаще выбирают респонденты постарше. Наконец, заботу о близких выбирают 12%, чаще женщины.

Практики заботы о здоровье

Таблица 14. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	54	57
Индикатор «Мониторинг»	60	60
Индикатор «Спорт»	31	23
Индикатор «Режим»	50	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	39	34

Показатели по всем практикам чуть выше среднего, по спорту – значимо выше среднего. Они чуть хуже следят за медицинской информацией (57% держат ее в порядке, см. рис. 82), что также характерно для более здоровых респондентов с низким и средним уровнем заботы. У стоматолога регулярно проверяется половина группы, что выше среднего (см. рис. 83); у группы есть на это ресурсы, кроме того, это инвестиция во внешность, не только в здоровье. Народной медициной не увлекаются. Почти во все спортивные практики вовлечены больше, чем предыдущие группы со средним уровнем ЗОЗ и население в целом (см. рис. 84). Второй результат среди всех по занятиям физкультурой или любительским спортом (63%). Больше только в группе высокий уровень ЗОЗ, высокий СОЗ (72%). Также популярны плавание и аквааэробика (38%), любительские спортивные игры (46%) и занятия в фитнес клубе (29%).

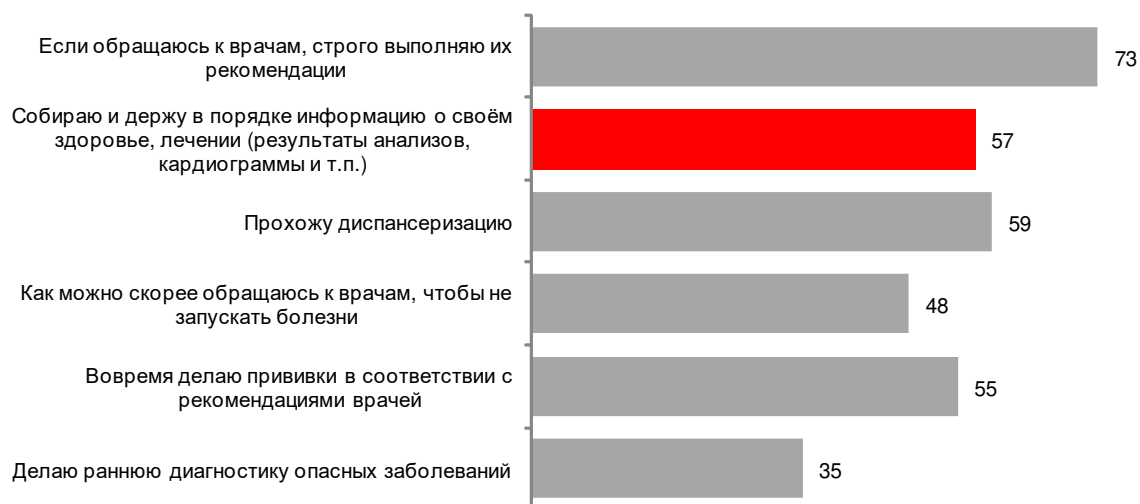


Рис. 82. Медицинские практики группы «Средний уровень ЗОЖ, высокий СОЗ», % от группы

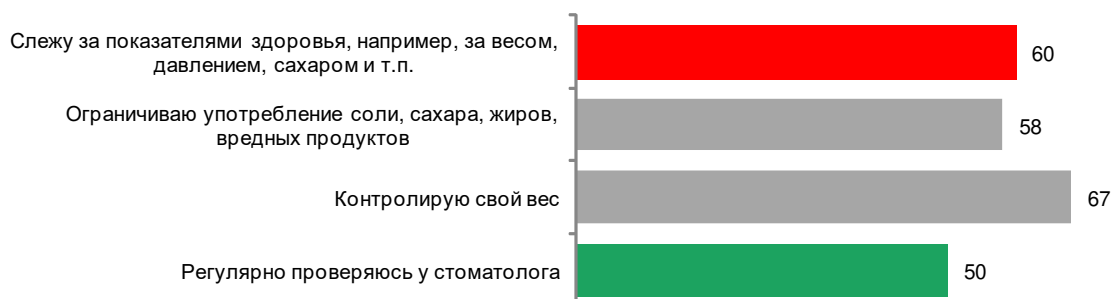


Рис. 83. Практики мониторинга здоровья группы «Средний уровень ЗОЖ, высокий СОЗ», % от группы



Рис. 84. Спортивные практики группы «Средний уровень ЗОЖ, высокий СОЗ», % от группы



Рис. 85. Соблюдение режима группой «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

В практиках соблюдения режима (см. рис. 85) ничем значимо не отличаются. Крепкое здоровье респонденты имеют в силу возраста и социального ресурса, оно не является прямым следствием их усилий. Спортom занимаются, скорее, в качестве хобби или популярного времяпрепровождения. Эту же мысль подтверждают высокие показатели курения и употребления алкоголя (см. рис. 86). 35% респондентов курят – это самый высокий показатель среди всех групп со средней и высокой степенью заботы о здоровье, как и употребление алкоголя раз в месяц и чаще (57%).

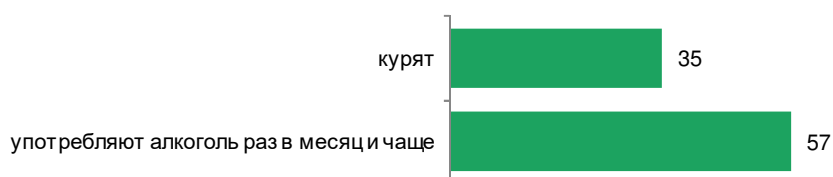


Рис. 86. Вредные факторы для группы «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

В среднем ни одно из перечисленных условий жизни респонденты не считают вредным. Учитывая высокий уровень СОЗ, материальное благополучие и умеренную заботу о здоровье, неудивительно, что люди не придают значения внешним факторам.

Потребление информации

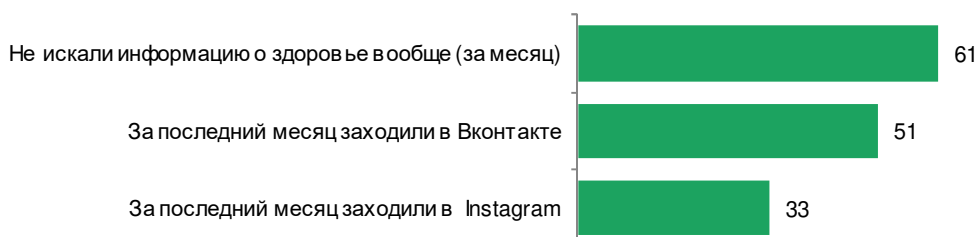


Рис. 87. Потребление информации группой «Средний уровень ЗОЗ, высокий СОЗ», % от группы

Самые активные пользователи интернета: 82% заходили в Сеть в последние сутки. Активно пользуются социальной сетью ВКонтакте, особенно молодые (до 35 лет). Но в целом ищут информацию о здоровье реже других, что характерно для групп хорошего здоровья при низком и среднем уровне ЗОЖ (см. рис. 87).

Резюме по группе 6

- Группа похожа на предыдущую группу хорошего здоровья (и низкой заботы), но здесь инвестиционная мотивация и желание быть конкурентоспособными выражены сильнее. Хотят в лучшую сторону отличаться от окружающих; в силу возраста более важны внешние показатели успеха (внешность, сила).
- Наиболее активные пользователи интернета, самая популярная социальная сеть – ВКонтакте.
- Как и в предыдущей группе с высоким здоровьем, спорт для них – это окно для входа в здоровый образ жизни. На них могут влиять тренеры и окружение их возраста. Потенциальная аудитория околоспортивных сообществ, клубов, движений.

Группы с высоким уровнем заботы о здоровье (высокий ЗОЖ)

Ключевые отличия групп с высоким уровнем заботы о здоровье

- Высокомотивированная группа, хотя и по разным причинам: от тяжелых болезней и плохого здоровья у наименее здоровых и ресурсных до заложенных в детстве привычек к ЗОЖ и спорту у последних двух групп.
- Самых больных не надо специально заинтересовывать, они и так ищут информацию о здоровье, правда, не в интернете, а в более привычных для них источниках (ТВ, пресса). Им также интересна информация о здоровье референтных известных персон. И данная группа вовлечена во все медицинские практики и практики мониторинга здоровья – в отличие от групп с плохим здоровьем и меньшей заботой о нем. Ее отличает минимизация вреда своему здоровью.
- Группа со средним здоровьем и высокой заботой о нем активно поглощает информацию о здоровье и оздоровлении и делится ею с близкими.
- В отличие от групп средней заботы, здесь в целом меньше людей с высшим образованием и больше жителей сел и малых городов.
- У самой здоровой группы спорт и физическая активность – это стиль жизни, связанный с ценностями и необходимостью конкурировать за различные ресурсы.

Таблица 15. Сравнительные показатели групп с высоким уровнем заботы о здоровье, баллы

Показатель	Высокий уровень ЗОЗ, низкий уровень СОЗ	Высокий уровень ЗОЗ, средний уровень СОЗ	Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ	Население в целом
Индикатор СОЗ	55	79	93	75
Самооценка состояния здоровья (10-балльная шкала)	5	7	9	7
Индикатор ЗоЗ	86	86	88	65
Интерес к информации о ЗоЗ (10-балльная шкала)	9	9	9	7
Ключевой тип мотивации к ЗоЗ	вынужденная	инвестиционная	инвестиционная	вынужденная и инвестиционная
Индикатор «Медицина»	74	69	65	57
Индикатор «Мониторинг»	75	71	66	60
Индикатор «Спорт»	16	27	36	23
Индикатор «Режим»	56	56	63	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	34	40	47	34
Самооценка ущерба своему здоровью по 10-балльной шкале	5	5	4	5

Группа 7. Высокий уровень ЗОЗ, плохое здоровье: 11% респондентов

Социальный ресурс группы



Рис. 88. Социально-демографические особенности группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Группа с наименьшим социальным ресурсом из всех (см. рис. 88). Наиболее велик гендерный (74% женщин) и возрастной (42% старше 60 лет) дисбаланс; больше всего неработающих и бедных (40% отвечают, что денег хватает только на еду либо не хватает даже на еду). Кроме того, почти треть группы имеет среднее образование и ниже, и столько же живут в сельской местности (максимальная доля из всех групп). Четверть живут вместе с взрослыми детьми.

Состояние здоровья

Индикатор СОЗ – 55 баллов (на уровне групп плохо здоровья). Самооценка состояния в среднем на 5 баллов.

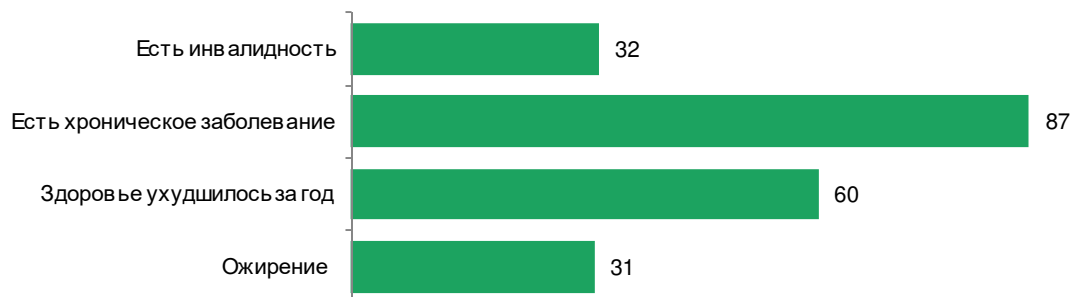


Рис. 89. Состояние здоровья группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Состояние здоровья этих респондентов примерно на том же уровне, что и у других групп плохого здоровья (см. рис. 89). Однако они чуть реже болеют хроническими заболеваниями (хотя выше доля тех, кто отвечает, что эти заболевания мешают им жить), чуть реже отвечают, что болеют постоянно, и у 17% состояние, по их словам, улучшилось за последний год (максимальный показатель в группах плохого здоровья). Тем не менее, в этой группе наибольший процент людей, пострадавших за год от травм или переломов (15%), перенесших операции (18%) или оформивших инвалидность (8%). В целом, инвалидность есть у трети группы, и почти столько же страдают ожирением (максимальные показатели). Можно предположить (и это подтверждается высокой долей людей с вынужденной мотивацией), что для многих в этой группе именно серьезное ухудшение здоровья послужило триггером для заботы о себе.

Установка на заботу о здоровье

Индикатор ЗОЗ – 86 баллов, интерес к информации о здоровье очень высок: 9 баллов из 10. Самооценка заботы – также 9 баллов, как у всех с высоким уровнем заботы, то есть респонденты считают, что делают все зависящее от них для сохранения и укрепления здоровья.

Однако на следующий вопрос уже только 64% отвечают, что уделяют здоровью достаточно внимания, и абсолютное большинство хотели бы больше о нем заботиться (см. рис. 90).

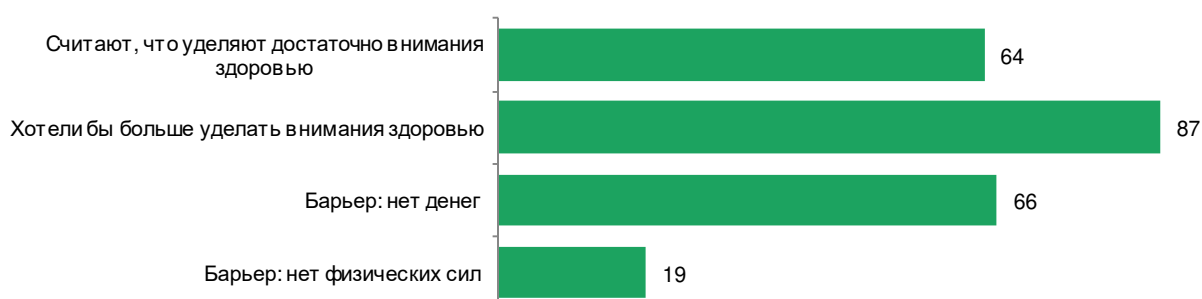


Рис. 90. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Максимальна доля людей, отвечающих, что для того чтобы заниматься здоровьем больше, им не хватает денег; второй значимый барьер – отсутствие физических сил (неудивительно, учитывая, что больше половины группы – неработающие пенсионеры). Нехватка силы воли не фигурирует как значимый на фоне среднего барьер, и это отличает данную группу от людей с плохим здоровьем и низким уровнем заботы о нем. Жители сельской местности чаще жалуются на недоступность медицинской помощи (рядом нет стационаров, поликлиник, врачей).



Рис. 91. Мотивация заботы о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Максимальная доля людей, которые считают, что здоровье человека зависит от внешних обстоятельств (см. рис. 91). Внешний локус контроля характерен для всех групп плохого здоровья, а в этой объясняется еще и большим количеством «внезапных» болезней: травм, операций, переломов. Вынужденная мотивация к заботе о здоровье (из-за болезни) понятным образом превалирует (51% против 32% по выборке); средний возраст людей с этой мотивацией в группе – 60 лет.

Инвестиционная мотивация у 24% – это более молодые респонденты (средний возраст 45 лет, и чаще мужчины): «хочется быть всегда здоровым», «я хочу быть красивой, молодой и здоровой как можно дольше», «ценю жизнь», «уважительное отношение к себе». Забота о других как мотивация к ЗОЗ – у 15% (на уровне среднего), традиционно чаще у женщин: чтобы поддерживать и не обременять детей.

Респонденты значимо чаще соглашались со всеми мотивационными утверждениями о здоровье, кроме одного – о том, что их с детства приучили к заботе о здоровье. Сами они хотят подавать пример окружающим, хорошо выглядеть, и конечно, поддерживать и не ухудшать текущее состояние. На них также влияют все внешние источники: врачи, близкие, известные люди, информация в СМИ. 22% также говорят, что врачи в

наибольшей степени способствуют их здоровью (против 11% в среднем), 60% видят в этой роли родных и близких.

Практики заботы о здоровье

Таблица 16. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	74	57
Индикатор «Мониторинг»	75	60
Индикатор «Спорт»	16	23
Индикатор «Режим»	56	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	34	34

Индикатор АКЗ в этой группе равен среднему. Хотя по медицинским, мониторинговым практикам и соблюдению режима эта группа «впереди» населения, спорт, по понятным причинам, им менее доступен.



Рис. 92. Медицинские практики группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Показатели вовлеченности во все медицинские практики и практики мониторинга здоровья у этой группы выше средних (см. рис. 92–93). Почти все строго соблюдают рекомендации врачей и строго хранят свои медицинские данные. Три четверти обращаются к врачам как можно скорее и проходят диспансеризацию. Прививки и раннюю диагностику делают больше половины, что также значительно выше среднего. Также большинство контролируют питание и следят за показателями здоровья.

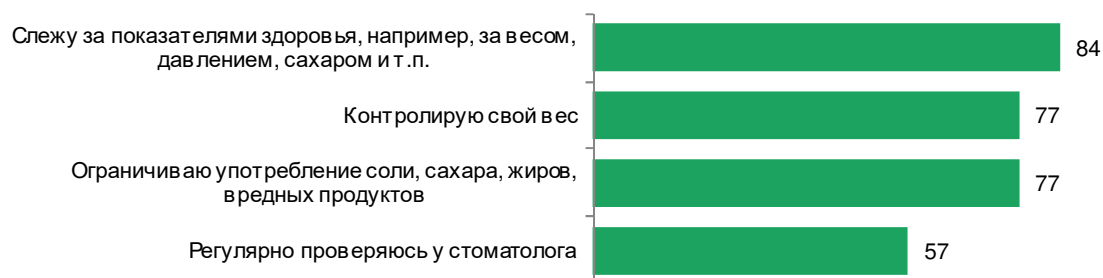


Рис. 93. Практики мониторинга здоровья группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Как уже было сказано, спорт этой группе малодоступен (см. рис. 94), но они гуляют и занимаются в зале или оздоровительных группах чаще, чем другие респонденты с плохим здоровьем. Респонденты постарше называют среди активностей скандинавскую ходьбу, упражнения для позвоночника, работу в огороде.



Рис. 94. Спортивные практики группы «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Режим соблюдают лучше других групп: чаще соблюдают режим сна и делают зарядку, стараются не переутомляться и избегать стрессов (см. рис. 95). Кроме того, 44% принимают витамины или БАДы.



Рис. 95. Соблюдение режима группой «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Что касается вреда здоровью, то группа делает все возможное для его минимизации. Несмотря на низкий социальный ресурс группы, респонденты не считают, что им как-то особенно вредят вода, воздух, питание или жилищные условия. Из внешних факторов вреда значимо чаще среднего назывались только качество лекарств (27%). В этой группе больше всего людей, которые никогда не курили (60%) и не употребляли алкоголь (24%), а также тех, кто пьет алкоголь раз в год и реже (17%).

Потребление информации

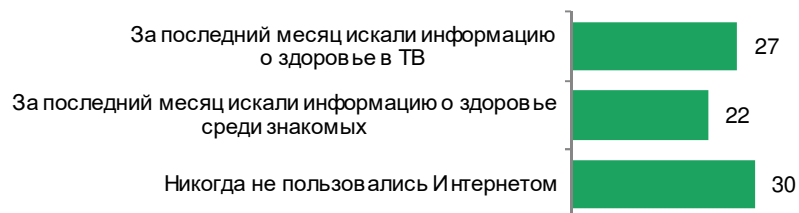


Рис. 96. Потребление информации группой «Высокий уровень ЗОЗ, низкий СОЗ», % от группы

Треть опрошенных никогда не пользовались интернетом или не знают, что это (см. рис. 96) – максимальная доля по всем группам. У оставшихся наиболее популярны социальные сети ВКонтакте и Одноклассники: 38% и 35% заходили в них за последний месяц. Информацию о здоровье активно ищут в разных источниках, чаще других – в теле- или радиопередачах и среди знакомых.

Резюме по группе 7

- Представители этой группы делают все возможное для поддержания и укрепления своего плохого здоровья, включая посильную физическую активность; их отличает весьма высокая медицинская дисциплина. В отличие от других групп с плохим здоровьем у них высока внутренняя мотивация, они сами приучили себя к заботе о нем.
- Представителей этой группы не надо специально заинтересовывать, они и так ищут информацию о здоровье. Смотрят телевизор, читают журналы и газеты, а вот интернетом пользуются не очень активно. Доверяют информации, полученной от врачей и близких. Им интересна информация о здоровье референтных известных персон (предположительно это информация о поддержании долголетия, молодости, физической активности или об излечения от заболеваний).
- Как и другие группы плохого здоровья, страдают от отсутствия медицинской инфраструктуры, но проблема обострена еще сильнее, поскольку чаще живут в селах. Для них, возможно, будет актуальна информация о том, как получить *бесплатную* консультацию или обследование в поликлинике, как правильно лечиться – особенно эффективна она будет из уст врачей.

Группа 8. Высокий уровень ЗОЗ, среднее здоровье: 11% респондентов

Социальный ресурс группы

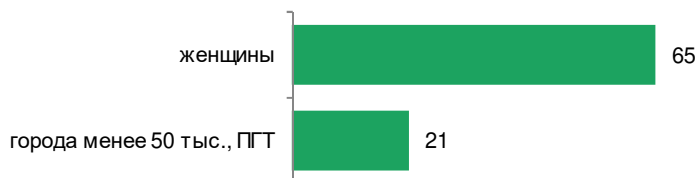


Рис. 97. Социально-демографические особенности группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Группа отличается по двум признакам: в ней повышены доли женщин и жителей малых городов и поселков городского типа (см. рис. 97). Первое предсказуемо, так как в группах плохого и среднего здоровья в целом больше женщин. Второе может быть связано с тем, что жители сел и малых городов больше внимания уделяют здоровью (что подтверждается примером предыдущей группы).

Остальные показатели – на уровне выборки. Средний возраст – 46 лет; 57% работают, 28% неработающих пенсионеров; 61% проживают с мужем или женой. Треть живут с несовершеннолетними детьми. Материальное положение также стремится к среднему; наибольшее число респондентов (35%) говорят, что им хватает денег на бытовую технику.

Состояние здоровья

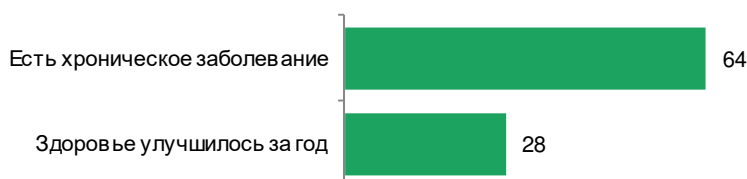


Рис. 98. Состояние здоровья группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Уровень СОЗ – 79 баллов. Самооценка здоровья – на 7 баллов из 10.

У большей части респондентов состояние за год не изменилось, и по 28% сообщают, что их здоровье улучшилось (против 19% в среднем) или ухудшилось (против 36% в среднем). Большинство из группы болеют 1-2 раза в год, чаще простудой и инфекционными заболеваниями. У 6% есть инвалидность, у 16% – ожирение.

Установка на заботу о здоровье

Уровень ЗОЗ – 86 баллов, как и у предыдущей группы. Информация о здоровье интересна на 9 баллов из 10. Самооценка внимания к здоровью – тоже 9 баллов.

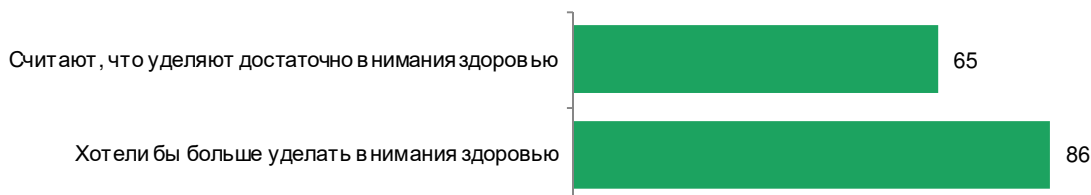


Рис. 99. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

65% группы считают, что уделяют здоровью достаточно внимания (выше доля только в последней из анализируемых групп), при этом большинство хотели бы уделять его больше (см. рис. 99). Явно значимых барьеров к этому в группе нет (по сравнению с населением в целом), хотя 53% называют нехватку денег, 46% – нехватку времени, и по 14% говорят о нехватке силы воли и качественной медицинской помощи («от службы медицинской к службе надо бегать», очереди в поликлиниках).

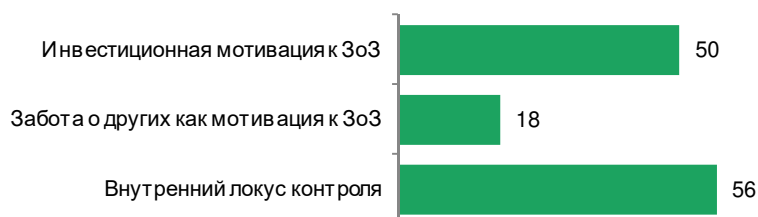


Рис. 100. Мотивация заботы о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы

Превалирует инвестиционная мотивация (50%), как и в группе средней заботы и среднего здоровья (см. рис. 100). Это отличает «заботящихся» от людей со средним и хорошим состоянием здоровья от людей с низким СОЗ: последних преимущественно вынуждают к заботе болезни и плохое самочувствие, в то время как первые больше сконцентрированы на поддержании физической формы, приятных ощущениях от физической активности, желании быть активными, хорошо себя чувствовать, нравиться другим. Мужчины чаще женщин мотивированы этими установками.

Высокий внутренний локус контроля, а также максимальный процент людей, которые осуждают пренебрежительное отношение к здоровью и считают, что лучше относиться к нему с вниманием (53%). Все предложенные мотивационные утверждения о здоровье для этой группы более значимы, чем в среднем, за исключением фразы «я слежу за здо-

ровьем под давлением близких» (это, скорее, группа, которая сама оказывает давление на близких в отношении ЗОЗ, как и следующая).

Вынужденная мотивация у 23% людей в группе, а также выше среднего (18% против 13% в среднем) забота о других как мотивация к ЗОЗ. Чаще обе мотивации выбирают женщины и респонденты постарше.



Рис. 101. Мотивация заботы о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ»: популярные утверждения, % от группы

Практики заботы о здоровье

Таблица 17. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	69	57
Индикатор «Мониторинг»	71	60
Индикатор «Спорт»	27	23
Индикатор «Режим»	56	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	40	34

В этой и следующей группах показатели всех практик заботы о здоровье выше среднего уровня, включая медицинские и мониторинговые (что не характерно для других респондентов со средним и высоким здоровьем; см. рис. 102–103). Они чуть реже, чем предыдущая группа с плохим здоровьем, ограничивают себя в питании, ходят к стоматологу и следят за показателями здоровья и чуть реже регулярно посещают врачей и следуют всем медицинским рекомендациям, за исключением регулярных прививок. Но на фоне населения показатели, как уже было сказано, высокие. Наибольший процент людей (52%), принимающих витамины или БАДы.



Рис. 102. Медицинские практики группы «Высокий уровень ЗОЗ, средний СОЗ», % от группы



Рис. 103. Практики мониторинга здоровья группы «Высокий уровень SO_2 , средний CO_2 », % от группы

Режим соблюдают на том же уровне, что и предыдущая группа (за тем исключением, что они чаще переутомляются, что объяснимо, так как здесь больше работающих). А в занятиях спортом ожидаемо активнее: они между группой с высоким здоровьем и средней заботой и последней группой с высокими показателями SO_2 и CO_2 . Чаще среднего ходят пешком, занимаются физкультурой или любительским спортом на улице и занимаются в оздоровительных группах. Многие практикуют и физический труд на свежем воздухе: «заготовка дров», «во дворе снег кидали», «качаю спину дома, с весны по осень работаю на дачке». Также респонденты упоминают занятия физкультурой дома (отжимания, гимнастика, тренажеры). Мужчины в этой группе занимаются спортом активнее женщин (средний индикатор 29 против 26 у женщин) и на том же уровне, что и мужчины со средним уровнем здоровья и заботы о нем.



Рис. 104. Спортивные практики группы «Высокий уровень SO_2 , средний CO_2 », % от группы



Рис. 105. Соблюдение режима группой «Высокий уровень ЗОЖ, средний СОЖ», % от группы

55% никогда не курили (второй по величине показатель после предыдущей группы), умеренно употребляют алкоголь (40% раз в месяц и чаще против 45% в среднем). Ни одно из обсуждавшихся условий жизни (питание, производственные условия, воздух и т. п.) респонденты не называли вредным чаще, чем опрошенные в среднем по выборке.

Потребление информации

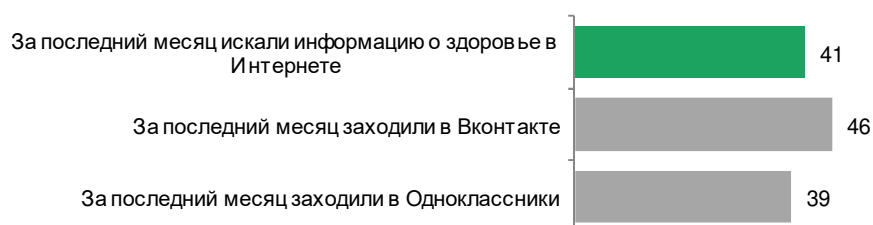


Рис. 106. Потребление информации группой «Высокий уровень ЗОЖ, средний СОЖ», % от группы

18% не пользовались интернетом (как и в среднем по выборке). Наиболее велика в этой группе по сравнению с другими доля активных пользователей сети Одноклассники (36% заходили за последнюю неделю), хотя ВКонтакте и здесь популярнее (45%). Им интересна информация о здоровье, они достаточно активно ее ищут, особенно в интернете: 40% заходили с этой целью на сайты, форумы, социальные сети. На втором месте среди источников информации – общение с друзьями и близкими.

Резюме по группе 8

- Они активно поглощают информацию о здоровье и оздоровлении и доносят ее до близких. Мотивация у них преимущественно инвестиционная; прежде всего, они хотят оставаться здоровыми и активными как можно дольше, часто ради семьи (особенно женщины).
- Активно общаются в социальных сетях ВКонтакте и Одноклассники; ищут информацию о здоровье во всех доступных источниках.
- Им не хватает информации о системном здоровом образе жизни и спорте. Хотя они следуют рекомендациям врачей и стараются отслеживать свое состояние, но режим соблюдают не совсем регулярно и не так активно включены в спортивные практики, как могли бы по состоянию здоровья (при наличии соответствующей инфраструктуры). Хотя высокий процент занимающихся в оздоровительных группах говорит о том, что интерес к спорту есть. Групповые занятия могут привлекать их еще и возможностью найти единомышленников по заботе о здоровье.

Группа 9. Высокий уровень ЗОЗ, хорошее здоровье: 11% респондентов

Социальный ресурс группы

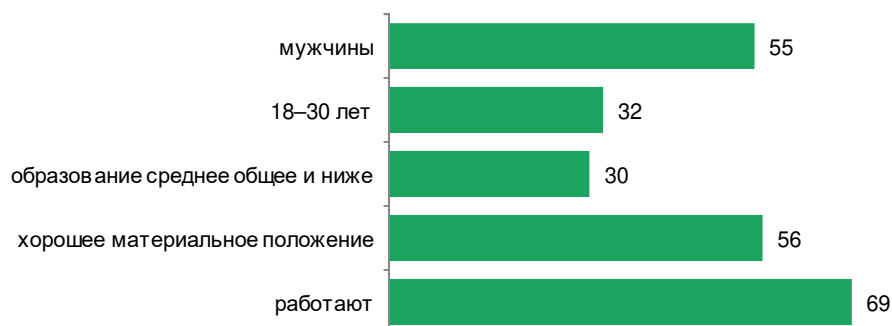


Рис. 107. Социально-демографические особенности группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

По социальному ресурсу эта группа наиболее близка самой «ресурсной» группе – со средней заботой и хорошим здоровьем, но в ней чуть меньше мужчин, работающих и, что примечательно, максимальная доля людей без специального образования (см. рис. 107). Как и та группа, эта моложе (средний возраст 40 лет против 47 по выборке; треть респондентов в возрасте от 18 до 30 лет). Материальных проблем в целом эта группа не испытывает, хотя она чуть беднее группы средней заботы и хорошего здоровья. Выше средней доля людей, занятых на рабочих специальностях (26% против 20% в среднем). 59% в браке, 36% проживают вместе с несовершеннолетними детьми.

Состояние здоровья

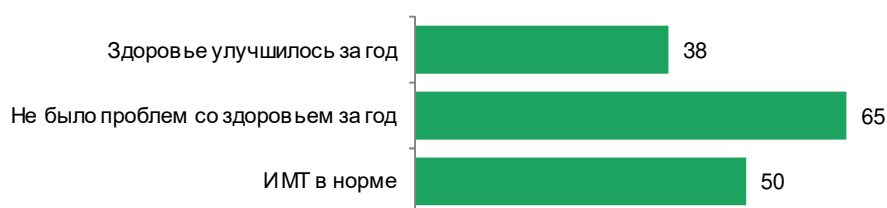


Рис. 108. Состояние здоровья группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Уровень СОЗ – 93. Самооценка здоровья – 9 баллов из 10, это максимальный показатель.

Самые высокие показатели здоровья из всех групп. Лишь 8% группы отмечают незначительное ухудшение самочувствия за последний год, 54% не заметили изменений, и еще 38% (против 19% в среднем) сказали, что из здоровья улучшилось, причем у 21% – значительно. 65% сказали, что проблем со здоровьем за год не было вообще, а самые ча-

стые проблемы – простудные заболевания (20%), причем бывают они не чаще одного – двух раз в год. Минимальная доля людей с ожирением, у 50% вес в пределах нормы.

Установка на заботу о здоровье

Максимальный уровень ЗОЗ – 88 баллов. Самооценка заботы и интереса к информации о здоровье – 9 баллов из 10.

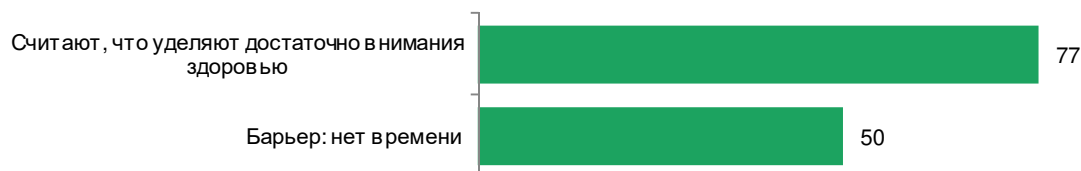


Рис. 109. Особенности отношения к заботе о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

В этой группе максимальная доля людей уделяют достаточно внимания здоровью (см. рис. 109), при этом 73% хотели бы уделять его еще больше, и половина группы говорит, что им не хватает на это времени, что характерно для более ресурсных групп. Деньги в качестве барьера называют только 38% (против 51% в среднем), и это минимальный показатель по всем группам.

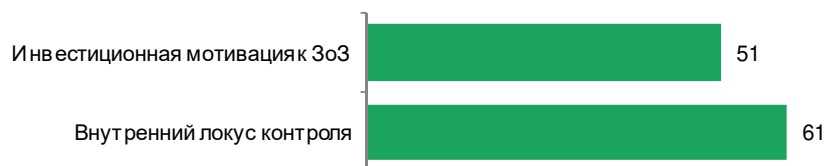


Рис. 110. Мотивация заботы о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Высоко мотивированная группа с наиболее ярко выраженной установкой «здоровье человека зависит от него самого» (внутренний локус контроля; см. рис. 110). Эта установка вообще выше у людей, не потерявших здоровье, а вкупе с проактивными практиками ЗОЗ дает достаточно сильную веру в это утверждение. Наивысший уровень инвестиционной мотивации (51%), и опять чаще ее выбирают мужчины. Причем если в других группах инвестиционная мотивация выражалась в более обтекаемых фразах («жить полноценной жизнью»), то у этих респондентов она напрямую связана со спортом и привычкой к тренировкам: «с детства занимаюсь спортом», «я не могу без физики: меня начинает ломать», «армейская привычка». И они более радикальны в формулировках, часто соединяя спорт и ЗОЖ с морально-волевыми качествами и конкурентоспособностью («спорт – я вообще-то жить хочу»; «это инстинкт самосохранения», «спортом достичь каких-то показателей, доказать себе, что я лучше»).

Чаще среднего согласны с большинством мотивационных утверждений (см. *рис. 111*), за исключением «вынужденных» – о том, что состояние здоровья требует заботы, о рекомендациях врачей, давлении близких, а также о влиянии СМИ и интернета. 81% сообщили, что заботиться о здоровье их приучили с детства.



Рис. 111. Мотивация заботы о здоровье группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», % от группы

Самый низкий процент вынужденной мотивации (14% против 32% в среднем), и 11%, преимущественно женщины, выбирают как мотивацию заботу о других (о детях).

Практики заботы о здоровье

Таблица 18. Средние индикаторы практик ЗОЗ группы «Высокий уровень ЗОЗ и СОЗ», баллы

Индикатор	Группа	Население
Индикатор «Медицина»	65	57
Индикатор «Мониторинг»	66	60
Индикатор «Спорт»	36	23
Индикатор «Режим»	63	49
Индикатор «Активность заботы о здоровье» (АКЗ)	47	34

Все индикаторы практик заботы о здоровье в группе выше среднего, особенно выделяются спорт и режим (см. *рис. 114–115*), причем 21% в этой группе занимаются спортом

профессионально (против 8% по населению). Мужчины предпочитают силовые нагрузки и боевые искусства (спорт, самбо, единоборства, бодибилдинг, занятия на турнике, гантели), популярны и спортивные игры (футбол, волейбол). 19% используют электронные приложения для ЗОЖ. Режим группа соблюдает тоже лучше всех остальных, то есть последовательно ведет здоровый образ жизни.

Медицинские практики и мониторинг здоровья ожидаемо чуть ниже, чем в предыдущей группе, но все равно на очень высоком уровне (см. рис. 112–113). Значительно чаще других (53%) используют для лечения средства народной или нетрадиционной медицины (предположительно всякие «травы» и гомеопатию для лечения простудных заболеваний). Они не так строго следуют врачебным рекомендациям и не так часто проходят диспансеризацию (на среднем уровне), а также не так часто придерживаются диеты (ограничивают себя в потреблении соли, сахара, жиров), но вес контролируют и к стоматологу ходят. То есть они мониторят те показатели, которые быстро отражаются на внешности и физической форме.

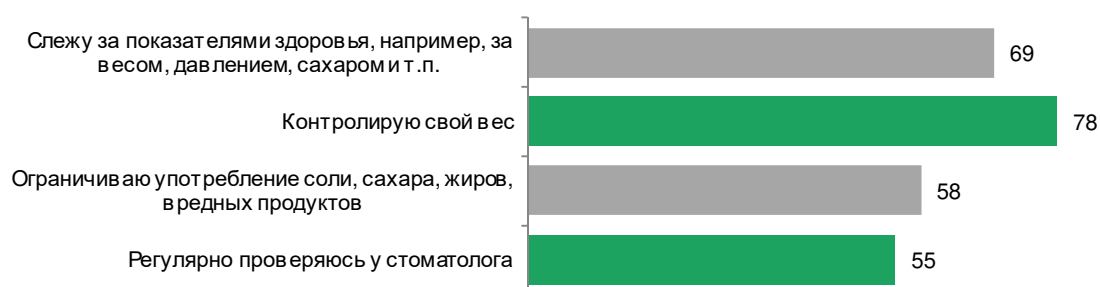


Рис. 112. Медицинские практики группы «Высокий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы



Рис. 113. Практики мониторинга здоровья группы «Высокий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы



Рис. 114. Спортивные практики группы «Высокий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы



Рис. 115. Соблюдение режима группой «Высокий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

Что касается факторов вреда, то группа в целом удовлетворена жизнью и не считает условия жизни или труда вредными (минимальный процент по всем факторам – от питания до состояния здоровья близких). Курят на уровне среднего по населению (27%), но наиболее велика доля людей, которые курить бросили (29%). Алкоголь тоже употребляют на уровне населения (43% раз в месяц и чаще против 45% в среднем).

Потребление информации

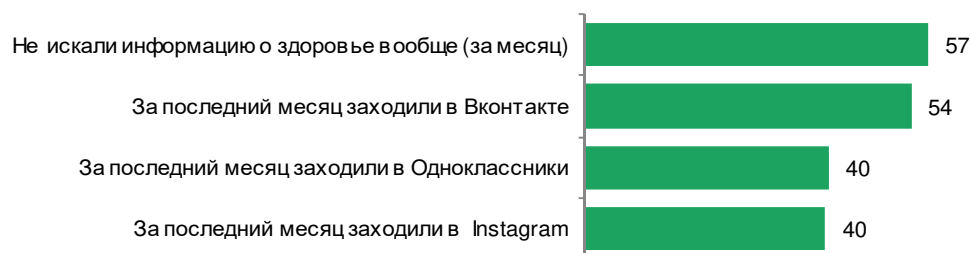


Рис. 116. Потребление информации группой «Высокий уровень ЗОЖ и СОЖ», % от группы

По причине хорошего самочувствия реже ищут информацию о здоровье (см. рис. 116), а если ищут, то в интернете. Активно пользуются социальными сетями, особенно ВКонтакте, также это единственная группа, которая регулярно заходит в Instagram.

Резюме по группе 9

- Люди, которые в силу возраста, установок и привычек являются апологетами здорового и особенно спортивного образа жизни. Их не нужно мотивировать дополнительно, разве что в плане отказа от вредных привычек ради больших спортивных и телесных достижений.
- Активнее других заходят в Instagram, читают ВКонтакте. Предположительно их интересует информация, поданная в максимально яркой и модной упаковке, через людей, за достижениями которых они следят (спортсмены, тренеры, модели). Специальную информацию о здоровье они ищут не так часто.
- Им стоит продвигать медицинские и мониторинговые практики (диспансеризацию, диагностику заболеваний, способы быстрого обращения к врачам, возможность сдать анализы и обследоваться), поскольку они ими интересуются, но из-за отсутствия необходимости не всегда им следуют.

Заключение

В данном отчете приведены результаты первого – базового – исследования на тему заботы о здоровье, **ЗОЗ-бис**. В нем мы попытались измерить установку на заботу о здоровье (ЗОЗ) – своего рода ментальную конструкцию, которая влияет на реальное поведение человека в отношении своего здоровья.

Для измерения установки на ЗОЗ был построен Индикатор ЗОЗ, его значение в целом по населению составило 65 баллов из 100 возможных. Полученные значения с определенной долей осторожности позволяют говорить о том, что ценность заботы о здоровье достаточно широко распространена в российском обществе. Однако более уверенно интерпретировать эти значения можно будет по результатам нескольких измерений, которые покажут, как будет меняться индикатор ЗОЗ на фоне изменений практик воплощения заботы о здоровье.

Нами были также построены еще несколько индукторов, отражающих самооценки состояния здоровья и различные практики заботы о нем: Индикатор «Состояние здоровья» – СОЗ (среднее значение по выборке 75 баллов), Индикатор «Активность заботы о здоровье» – АКЗ (34 балла), индикаторы «Медицина» (57 баллов), «Мониторинг» (60 баллов), «Спорт» (23 балла) и «Режим» (49 баллов).

Результаты исследования показали, что индикатор ЗОЗ напрямую не связан с индикатором состояния здоровья (СОЗ), однако связан с образом жизни и конкретными практиками, касающимися медицинской дисциплины, мониторинга показателей здоровья и практик соблюдения режима.

Исследование также показало сложность измеряемого нами концепта установки на ЗОЗ, за которым стоит комплекс латентных переменных, суммарно характеризующих ценность здоровья для людей, и эта сложность по-разному себя проявляет в зависимости от разных факторов.

Среди факторов, влияющих на то, как будет проявлять себя установка на ЗОЗ, были выделены следующие: состояние здоровья (влияет на характер мотивации к заботе о здоровье), возраст, гендер, место проживания и финансовые ресурсы. Эти факторы конфигурируют различные мотивации установки на ЗОЗ, разные паттерны следования практикам ЗОЗ и основные барьеры.

Дальнейшие исследования феномена заботы о здоровье в российском обществе было бы целесообразно сконцентрировать на следующих темах.

- Построение **различных моделей** установки на заботу о здоровье. Исследование показало, что в разных социальных группах и группах по здоровью установка на заботу о нем проявляется по-разному, на нее влияют разные факторы. Поэтому в дальнейшем необходимо уточнять и углублять понимание и интерпретацию того, что собой представляет такая установка.
- Анализ **механизмов формирования** установки на заботу о здоровье. В данном исследовании мы смогли лишь частично прикоснуться к этой тематике и выявить, что воспитание и самостоятельное приучение себя к заботе о здоровье влияют на выраженность этой установки. Однако вне рамок данного исследования остаются вопросы о том, что становится триггером включения этой установки, как именно такие триггеры различаются у разных людей, что на них влияет и т. д.
- Анализ **длительности** приверженности установке на ЗОЗ, и как эта приверженность изменяется во времени: когда люди начали разделять установку на ЗОЗ (и под влиянием каких факторов), насколько неизменной она остается в течение этого времени, что влияет на ее усиление или ослабление и т. д.
- Поиск механизмов влияния на возникновение и усиление установки на ЗОЗ.

Эти и возможные другие темы – перспектива для развития социологического направления проекта по изучению установки на заботу о здоровье с использованием самых разных методов исследования: от опросов и «качественных» методов до этнографических методик и использования онлайн-технологий.

Приложение 1. Анкета

ТЕЛЕФОННЫЙ ОПРОС

«Забота о здоровье»

Q504: Здравствуйте! Разрешите представиться. Я – интервьюер Фонда «Общественное мнение». Мы просим Вас принять участие в нашем опросе в опросе на тему здоровья и отношения у нему. Это не отнимет много времени. Мы гарантируем конфиденциальность полученной от Вас информации. [В] В целях повышения качества опроса наш разговор может быть записан.[/В] Данный разговор для Вас бесплатен. Контакты: 8(495)745-87-65, fom@fom.ru, www.fom.ru. Заранее благодарны за сотрудничество!

- 1: согласен(-а)
- 2: отказ
- 3: респондент не гражданин России
- 4: респондент в роуминге
- 5: плохая связь, не слышно
- 6: телефон организации, учреждения
- 7: не взяли трубку, ошибка DEX, [b][u]не отправлен[/u][b] на перезвон
- 8: длинные гудки, автоответчик, [b][u]отправлен[/u][b] на перезвон
- 9: отправлен(-а) на перезвон

Q549: Скажите, пожалуйста, как к Вам лучше обращаться?

1. Пол. (Закодируйте, не задавая вопроса.)

- 1. мужской
- 2. женский

551. Сколько полных лет вам исполнилось?

2. Принимая во внимание все стороны Вашей жизни, скажите, пожалуйста, насколько Вы сейчас удовлетворены своей жизнью в целом? Дайте ответ по шкале от 0 до 10, где 0 означает «совершенно не доволен(-а)», а 10 – «полностью доволен(-а)». (Один ответ.)

0. совершенно не доволен(-а)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10. полностью доволен(-а)
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------------

- 1. затрудняюсь ответить
- 2. отказ от ответа

Поговорим о Вашем отношении к своему здоровью.

3. Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вы занимаетесь своим здоровьем, где «0» означает – «практически не слежу за здоровьем», «10» – «делаю всё от меня зависящее для сохранения и укрепления здоровья». (Один ответ.)

0. практически не слежу за здоровьем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10. делаю всё от меня зависящее
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

-1. затрудняюсь ответить

-2. отказ от ответа

Респонденты, выбравшие п. 0-1, переходят к вопросу №5.

4. Люди занимаются своим здоровьем по разным причинам. Что, в первую очередь, побуждает Вас заниматься своим здоровьем? (Открытый вопрос. Запишите ответ респондента.)

5. Как Вам кажется, достаточно или недостаточно внимания Вы уделяете своему здоровью? (Один ответ.)

1. достаточно

2. недостаточно

3. затрудняюсь ответить

6. А Вы хотели бы или не хотели уделять своему здоровью больше внимания? (Один ответ.)

1. да, хотел(-а) бы

2. нет, не хотел(-а) бы

3. затрудняюсь ответить

7. Чего Вам лично сегодня не хватает, чтобы заниматься своим здоровьем так, как Вам бы того хотелось? (Зачитайте позиции 1-7, делая паузу после каждой позиции. Рандомизация ответов 1-6. Любое число ответов.)

1. времени

2. денег

3. знаний

4. силы воли

5. физических сил

6. уверенности в пользе Ваших усилий

7. другого (запишите, чего именно)_____

8. затрудняюсь ответить

8. Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вам интересна информация о том, как заниматься своим здоровьем, заботиться о нём, где «0» означает – «совсем не интересна», «10» – «очень интересна». (Один ответ.)

0. совсем не интересна	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10. очень интересна
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------

-1. затрудняюсь ответить

-2. отказ от ответа

9. Оцените снова по шкале от 0 до 10, насколько часто Вам приходится делать что-либо в ущерб здоровью, где «0» означает – «никогда», «10» – «очень часто». (Один ответ.)

0. никогда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10. очень часто
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------

-1. затрудняюсь ответить

-2. отказ от ответа

10. Как Вы считаете, от чего в большей степени зависит здоровье человека: от его собственного поведения, усилий, или от обстоятельств, на которые он повлиять не может? (Если респондент отвечает уверенно, отмечайте позиции 1 или 4 («безусловно»). А если респондент не дает определенного ответа сразу, то отмечайте позиции 2 или 3 («скорее»). Один ответ.)

1. безусловно от его поведения

2. скорее от его поведения

3. скорее от обстоятельств, на которые он повлиять не может

4. безусловно от обстоятельств, на которые он повлиять не может

5. затрудняюсь ответить

Вопросы №№11, 12 задаются всем, кроме тех, кто выбрал позиции 0-1 в вопросе №3. Они переходят к вопросу №13.

Поговорим о том, что влияет на Ваше отношение к своему здоровью.

11. Я зачитаю 8 фраз, ответьте по каждой, Вы можете сказать: «да, это про меня» или «нет, это не про меня»? (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк. Один ответ в каждой строке.)

	1. да, это про меня	2. нет, это не про меня	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. Меня приучили с детства заботиться о здоровье.	1	2	3
2. Я постепенно приучил(-а) себя заботиться о здоровье.	1	2	3
3. Среди моих близких, знакомых принято заботиться о здоровье.	1	2	3
4. Меня вдохновляют примеры знаменитостей и известных людей, заботящихся о своем здоровье.	1	2	3
5. Состояние моего здоровья требует постоянного внимания и заботы.	1	2	3
6. Я слежу за здоровьем, следуя рекомендациям моих врачей.	1	2	3
7. Меня побуждает заботиться о здоровье информация в СМИ и интернете.	1	2	3
8. Я слежу за здоровьем под давлением близких, членов семьи.	1	2	3

12. Теперь я зачитаю ещё 6 фраз, скажите про каждую из них, она про Вас или не про Вас: (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк. Один ответ в каждой строке.)

	1. да	2. нет	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. Я занимаюсь своим здоровьем, чтобы хорошо выглядеть.	1	2	3
2. Я занимаюсь своим здоровьем, чтобы быть в хорошей физической форме.	1	2	3
3. Я занимаюсь своим здоровьем, чтобы как можно дольше оставаться здоровым(-ой).	1	2	3
4. Занимаясь здоровьем, заботясь о нём, я хочу быть примером для близких и окружающих.	1	2	3
5. Я занимаюсь своим здоровьем, чтобы выглядеть и чувствовать себя не хуже других.	1	2	3
6. Я занимаюсь своим здоровьем, чтобы оно не ухудшалось или стало лучше, чем сейчас.	1	2	3

13. Скажите, пожалуйста, есть ли у Вас полис обязательного медицинского страхования (ОМС)? (Один ответ.)

1. да
2. нет
3. затрудняюсь ответить

14. А есть ли у Вас полис добровольного медицинского страхования (ДМС)? Если да, то он оплачен Вами и Вашей семьёй, вашим работодателем, или частично Вами и семьёй, а частично работодателем? (Один ответ.)

1. есть, оплачен мной, моей семьёй
2. есть, оплачен работодателем
3. есть, оплачен частично мной, моей семьёй, а частично работодателем
4. нет полиса ДМС
5. затрудняюсь ответить

15. Люди по-разному относятся к медицине и предписаниям врачей. Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответьте по каждому: делаете Вы это или не делаете. (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк. Один ответ в каждой строке.)

	1. да	2. нет	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. Как можно скорее обращаюсь к врачам, чтобы не запускать болезни.	1	2	3
2. Вовремя делаю прививки в соответствии с рекомендациями врачей.	1	2	3
3. Если обращаюсь к врачам, строго выполняю их рекомендации.	1	2	3
4. Слежу за показателями здоровья, например, за весом, давлением, сахаром и т.п.	1	2	3
5. Прохожу диспансеризацию.	1	2	3
6. Регулярно проверяюсь у стоматолога.	1	2	3
7. Делаю раннюю диагностику опасных заболеваний.	1	2	3
8. Собираю и держу в порядке информацию о своём здоровье, лечении (результаты анализов, кардиограммы и т.п.).	1	2	3
9. Использую средства народной и нетрадиционной медицины для профилактики или лечения болезней.	1	2	3

16. Сейчас я перечислю разные виды физической активности, а Вы скажите, какими из них Вы в последние год-два занимаетесь более-менее регулярно. (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк. Один ответ в каждой строке.)

	1. занимаюсь	2. не занимаюсь	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. Утренняя зарядка или физические упражнения дома, во дворе.	1	2	3
2. Пешие прогулки.	1	2	3
3. Полезный для здоровья физический труд.	1	2	3

17. Позволяет ли Ваше здоровье заниматься физкультурой или какими-либо спортивными играми, танцами и т.п.? (Один ответ.)

1. да, позволяет
2. нет, не позволяет -----переход к вопросу №19
3. затрудняюсь ответить

18. Я назову некоторые занятия, а Вы скажите, делали Вы это за последний год-два или нет. (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк 1-7. Один ответ в каждой строке.)

	1. делал(-а)	2. не делал(-а)	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. Занятия в оздоровительных группах.	1	2	3
2. Занятия физкультурой или любительским спортом на улице, например, бег, велосипед, зимой – лыжи или коньки и т.д.	1	2	3
3. Плавание, аквааэробика и др.	1	2	3
4. Любительские спортивные игры, например, футбол, волейбол, хоккей и т.п.	1	2	3
5. Занятия в фитнес-клубе, тренажёрном зале.	1	2	3
6. Йога, аэробика, танцы.	1	2	3
7. Профессиональные занятия спортом.	1	2	3
8. что-то другое (что именно?)_____	1	2	3

Теперь поговорим о Вашем образе жизни.

19. Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответьте по каждому: «да», если Вы в последние год-два обычно так и поступаете, и «нет», если Вы обычно так не делаете или делаете это крайне редко. (Зачитывайте формулировки в левом столбце. Варианты ответов не зачитывайте, а подсказывайте, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк 1-9. Один ответ в каждой строке.)

	1. да	2. нет	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. избегаю стрессов	1	2	3
2. соблюдаю режим сна	1	2	3
3. контролирую свой вес	1	2	3
4. ограничиваю употребление соли, сахара, жиров, вредных продуктов	1	2	3
5. пью достаточное количество жидкости	1	2	3
6. принимаю витамины или БАДы	1	2	3
7. закаляюсь (воздушные ванны, водные процедуры и др.)	1	2	3
8. использую электронные браслеты, умные часы, специальные мобильные приложения для здорового образа жизни	1	2	3
9. обычно не переутомляюсь	1	2	3

20. Скажите, пожалуйста, Вы курите, или курили раньше и бросили, или никогда не курили? (Если респондент уточняет, что пользуется испарителями, вейпами и т.д., отметьте позицию 1. Один ответ.)

1. курю
2. курил(-а) и бросил(-а)
3. никогда не курил(-а)
4. затрудняюсь ответить

21. Как часто Вы пьёте алкогольные напитки в последние два-три года? (Зачитайте позиции 1-7. Один ответ.)

1. три-четыре раза в неделю и чаще
2. один-два раза в неделю
3. несколько раз в месяц
4. раз в месяц
5. несколько раз в год
6. один раз в год и реже
7. никогда не пил(-а)
8. затрудняюсь ответить

22. Скажите, пожалуйста, за последний месяц Вы лично искали информацию по теме здоровья или нет? Если да, то к каким источникам Вы обращались? (Зачитывайте позиции 1-5, . Любое число ответов.)

1. телепередачи, радиопередачи
2. тематические сайты, форумы, социальные сети в интернете
3. разговоры с родственниками, друзьями, знакомыми
4. газеты, журналы, книги
5. другие источники (какие именно?) _____
6. не искал(-а)
7. затрудняюсь ответить

Поговорим о состоянии Вашего здоровья.

23. Оцените, пожалуйста, состояние Вашего здоровья, по шкале от 0 до 10, где 0 – «очень плохое», 10 – «очень хорошее». (Один ответ.)

0. очень плохое	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10. очень хорошее
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

-1. затрудняюсь ответить

-2. отказ от ответа

24. Как изменилось Ваше здоровье за последний год? (Зачитайте варианты 1-5. Один ответ.)

1. значительно улучшилось
2. немного улучшилось
3. не изменилось
4. немного ухудшилось
5. значительно ухудшилось
6. затрудняюсь ответить

25. Какие из проблем со здоровьем, которые я Вам сейчас перечислю, были у Вас за последний год? (Зачитайте позиции 1-8. Делайте паузу между позициями. Рандомизация поз. 1-7. Любое число ответов.)

1. травмы, переломы
2. операции
3. обострение хронических заболеваний
4. инфекционные заболевания, простуды
5. инсульт
6. инфаркт
7. получение инвалидности
8. другое (что именно?) _____
9. проблем не было
10. затрудняюсь ответить

26. Как часто Вы болели за последний год, включая обострения хронических заболеваний? (Зачитайте позиции 1-5. Один ответ.)

1. ни разу
2. 1-2 раза за год
3. 3-5 раз за год
4. более 5 раз за год
5. я постоянно болею
6. затрудняюсь ответить

27. Скажите пожалуйста, есть ли у Вас хронические заболевания? И если есть, то они сильно портят Вам жизнь или не очень мешают? (Один ответ.)

1. есть, они сильно портят мне жизнь
2. есть, но не очень мешают
3. нет хронических заболеваний
4. затрудняюсь ответить

28. Скажите, пожалуйста, кто проживает вместе с Вами в Вашей семье и на одной с Вами жилплощади? (Зачитайте позиции 1-6. Любое число ответов.)

1. супруг(-а), в том числе гражданский муж (жена)
2. дети до 18 лет
3. дети старше 18 лет
4. Ваши родители / родители супруга(-и)
5. другие родственники или знакомые
6. никто, я живу один (одна) ----- переход к вопросу №30
7. затрудняюсь ответить

Если в вопросе 28 отмечен вариант 6 (живу один), то в вопросе 29 автоматически отмечается вариант 1. Если в вопросе 28 выбраны варианты 1-5, то вариант ответа 1 в вопросе 29 скрывается.

29. Сколько всего человек, включая Вас, проживает вместе с Вами в Вашей семье и на одной с Вами жилплощади? *(Интервьюер! Попросите респондента назвать число членов его семьи, проживающих с ним на одной жилплощади (включая детей младше 18 лет). (Один ответ.)*

1. живу один (одна)
2. два человека
3. три человека
4. четыре человека
5. пять человек
6. шесть человек
7. семь и более человек (запишите сколько именно)
8. отказ от ответа

30. Укажите, пожалуйста, Ваш род деятельности. *(Зачитайте варианты ответов 1-6. Если респондент работает и учится, отметьте поз.1 «работаю». Если женщина находится в декретном отпуске или отпуске по уходу за ребёнком, то уточните, трудоустроена она или нет. Если да, то отмечайте поз.1 «работаю», если нет, то отметьте поз.7 «другое». Один ответ.)*

1. работаю
2. учусь-----переход к вопросу №32
3. нахожусь на пенсии, но продолжаю работать
4. нахожусь на пенсии, не работаю-----переход к вопросу №32
5. не работаю, но ищу работу-----переход к вопросу №32
6. не работаю и не ищу работу-----переход к вопросу №32
7. другое
8. затрудняюсь ответить

31. Каково Ваше служебное положение? *(Зачитайте варианты 1-7. Один ответ.)*

1. бизнесмен, предприниматель, фермер
2. руководитель высшего звена предприятия, учреждения, фирмы
3. руководитель подразделения
4. специалист
5. служащий, технический исполнитель
6. рабочий
7. другое
8. затрудняюсь ответить

32. Есть ли у Вас инвалидность? И если да, то какой группы? (Если респондент сразу ответил «нет», варианты 2-4 не зачитываются. Один ответ.)

1. инвалидности нет
2. первая группа
3. вторая группа
4. третья группа
5. затрудняюсь ответить

Поговорим подробнее о Вас и об условиях Вашей жизни.

33. Бывает, что условия, в которых живет человек, наносят вред его здоровью. Как Вам кажется, качество Вашего питания вредит или не вредит Вашему здоровью? (Отметьте ответ респондента на вопрос в 1-й строке. Зачитывайте формулировки 2-8 в левом столбце. Варианты ответов не зачитываются, а подсказывают, если респондент не отвечает сам. Рандомизация строк 2-8. Один ответ в каждой строке.)

позицию 2 задавать только тем, кто в вопросе №30 выбрал позиции 1 или 3.

позицию 8 не задавать тем, кто в вопросе №29 выбрал позицию 1

	1. вредит	2. не вредит	3. затрудняюсь ответить, прочие ответы
1. качество питания	1	2	3
2. а производственные условия на работе	1	2	3
3. а качество жилищных условий	1	2	3
4. а качество воды	1	2	3
5. а качество воздуха	1	2	3
6. а качество принимаемых Вами лекарств	1	2	3
7. а отношения с окружающими (родственниками, коллегами или соседями)	1	2	3
8. состояние здоровья тех, с кем вы проживаете	1	2	3

34. Как Вы считаете, кто-то, кроме Вас, способствует тому, чтобы Вы были здоровы?

И если да, то кто в наибольшей степени? (Зачитайте варианты 1-5.

Один ответ.)

1. медицинские работники, врачи
2. ваш работодатель
3. Ваши родственники
4. Ваши друзья, знакомые
5. другое (что именно?) _____
6. никто не способствует
7. затрудняюсь ответить

В завершение – ещё несколько вопросов о Вас.

35. Скажите, пожалуйста, какой у Вас рост? (Запишите ответ числом в сантиметрах.)

_____ см

- 1. не знаю
- 2. отказ от ответа

36. А сколько Вы весите, если это не секрет? (Запишите ответ числом в килограммах.)

_____ кг

- 1. не знаю
- 2. отказ от ответа

37. Укажите, пожалуйста, хотя бы приблизительно, Ваш личный доход в предыдущем месяце. (Запишите числом сумму в рублях.)

_____ руб.

- 1. в предыдущем месяце у меня дохода не было
- 2. отказ от ответа
- 3. не знаю, затрудняюсь ответить

38. Какое высказывание точнее всего описывает материальное положение Вашей семьи? (Интервьюер, зачитайте варианты 1-5. Один ответ.)

1. денег не хватает даже на питание
2. на питание денег хватает, но одежду, обувь купить не можем
3. на одежду, обувь денег хватает, но крупную бытовую технику купить не можем
4. на бытовую технику денег хватает, но автомобиль купить не можем
5. на автомобиль денег хватает

И ещё один вопрос о здоровье.

39. Что, по Вашему, хуже: когда человек совсем не думает о своём здоровье, безответственно относится к нему, или когда человек думает только о своём здоровье, заиклен на нём? (Один ответ.)

1. первое – хуже, когда человек совсем не думает о своём здоровье, безответственно относится к нему
2. второе – хуже, когда человек думает только о своём здоровье, заиклен на нём
3. затрудняюсь ответить

Q553: Какой у Вас уровень образования?

- 1: неполное среднее или ниже
- 2: среднее общее (школа)
- 3: начальное профессиональное (ПТУ, лицей и т.п.)
- 4: среднее специальное (ссуз, колледж, техникум, медицинское училище и т.п.)
- 5: незаконченное высшее (обучение в вузе без получения диплома)
- 6: высшее (диплом специалиста, бакалавра, магистра и т.п.)
- 7: отказ от ответа / затрудняюсь ответить

Q558. Приходилось ли Вам лично пользоваться интернетом? Если да, то когда Вы последний раз пользовались интернетом? (Если респондент затрудняется с ответом, зачитайте варианты.)

1. никогда не приходилось пользоваться
2. в последние сутки
3. в последнюю неделю
4. в последний месяц
5. в последние три месяца
6. в последние полгода
7. в последний год
8. более года назад
9. затрудняюсь ответить
10. не знаю, что такое интернет

Вопрос №40 не задаётся тем, кто в вопросе Q558 выбрал позиции 1 или 10. Они переходят к вопросу Q561.

40. Я перечислю четыре социальные сети, а Вы скажите, когда Вы последний раз заходили в каждую из них: в последние сутки, в последнюю неделю, в последний месяц, более месяца назад или никогда? (Интервьюер, зачитывайте позиции в левом столбце. Варианты 1-5 называйте, если респондент затрудняется ответить сразу. Один ответ в каждой строке).

	1. в последние сутки	2. в последнюю неделю	3. в последний месяц	4. более месяца назад	5. никогда	6. затрудняюсь ответить
1. Вконтакте						
2. Одноклассники						
3. Фейсбук						
4. Инстаграм						

Q561. Вы проживаете в городе или селе?

1. город, поселок городского типа

2. село

3. отказ от ответа

переход к в.№563

Q562: Как называется город, в котором Вы проживаете?

Переход к в. №541

Q563: В каком районе Вы проживаете?

Приложение 2. Методика построения индикаторов

Индикаторы, разработанные для данного отчета, строились следующим образом. Отбирались переменные (вопросы анкеты или конкретные варианты ответов на них), содержательно связанные с изучаемым аспектом.

С помощью метрического метода главных компонент (РСА) или (при наличии в наборе категориальных переменных) категориального метода главных компонент (CatРСА) проверялась внутренняя согласованность, коррелированность отобранных в группу переменных. Такая согласованность позволяет считать, что различия между респондентами по значениям этих переменных объясняются различиями между глубинными, скрытыми от непосредственного наблюдения (латентными) характеристиками этих респондентов. После того как после удаления из группы лишних и добавления в нее недостающих переменных все переменные оказывались внутренне согласованными, с помощью РСА или CatРСА строился фактор – новая переменная, объясняющая максимальную долю дисперсии всех входящих в группу переменных. Среднее значение фактора по построению равно нулю, а дисперсия – единице.

Строилась линейная регрессионная модель зависимости фактора от переменных группы¹¹. Коэффициенты модели пересчитывались в баллы, которые должны начисляться респондентам в зависимости от их ответов на включенные в группу вопросы. Баллы начисляются так, чтобы при самой высокой выраженности изучаемого явления респонденту суммарно начислялось 100 баллов, а при самой низкой – 0 баллов.

Индикатор состояния здоровья (СОЗ)

Индикатор строился с помощью CatРСА, в группу были включены следующие вопросы анкеты:

- самооценка состояния здоровья по шкале от 0 до 10 баллов;
- самооценка динамики состояния здоровья за последний год;
- число каких-либо заболеваний за последний год (включая обострения хронических);
- наличие и степень проявления хронических заболеваний;
- наличие и группа инвалидности;

¹¹ В случае применения категориального анализа главных компонент использовались квантификации этих переменных, полученные с помощью CatРСА.

- наличие за последний год тяжелых проблем со здоровьем – таких как инсульт, инфаркт, обострение хронических заболеваний, получение инвалидности;
- наличие за последний год таких проблем со здоровьем, как травмы или переломы, операции, инфекционные заболевания;
- отсутствие за последний год каких-либо проблем со здоровьем.

Ниже представлены правила начисления респондентам баллов в зависимости от их ответов на эти вопросы.

Самооценка состояния здоровья по шкале от 0 до 10 баллов

Таблица 19. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Оцените, пожалуйста, состояние Вашего здоровья, по шкале от 0 до 10»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
0 – очень плохое	0,0
1	0,0
2	0,0
3	2,2
4	5,7
5	8,7
6	9,8
7	12,3
8	14,7
9	16,0
10 – очень хорошее	16,4
Затрудняюсь ответить	5,6
Отказ от ответа	4,0

Самооценка динамики состояния здоровья за последний год

Таблица 20. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Как изменилось Ваше здоровье за последний год?»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Значительно улучшилось	12,0
Немного улучшилось	12,0
Не изменилось	12,0
Немного ухудшилось	7,0
Значительно ухудшилось	0,0
Затрудняюсь ответить	5,4

Число каких-либо заболеваний за последний год
(включая обострения хронических)

Таблица 21. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Как часто Вы болели за последний год, включая обострения хронических заболеваний?»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Ни разу	14,9
1–2 раза за год	11,3
3–5 раз за год	7,0
Более 5 раз за год	3,8
Я постоянно болею	0,0
Затрудняюсь ответить	7,7

Наличие и степень проявления хронических заболеваний

Таблица 22. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Есть ли у Вас хронические заболевания? И если есть, то они сильно портят Вам жизнь или не очень мешают?»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Есть, они сильно портят мне жизнь	0,0
Есть, но не очень мешают	7,4
Нет хронических заболеваний	11,5
Затрудняюсь ответить	5,7

Наличие и группа инвалидности

Таблица 23. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Есть ли у Вас инвалидность? И если да, то какой группы?»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Инвалидности нет	9,2
Первая или вторая группы	0,0
Третья группа	1,9
Затрудняюсь ответить	4,5

Наличие конкретных проблем со здоровьем за последний год¹²

Таблица 24. Вклад в индикатор СОЗ ответов респондентов на вопрос «Какие из проблем со здоровьем, которые я Вам сейчас перечислю, были у Вас за последний год? (Позиции 1–8. Любое число ответов.)»

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Не было никаких проблем	7,1
Не было тяжелых проблем	16,2
1 тяжелая проблема	7,7
2 тяжелые проблемы	1,1
3 тяжелые проблемы	0,0
Не было проблем средней тяжести	12,7
1 проблема средней тяжести	11,3
2 проблемы средней тяжести	7,3
3 проблемы средней тяжести	0,0

¹² Респондентам предлагался список из семи проблем со здоровьем, а также позиция «другое», выбрав которую респондент мог указать, что именно он имеет в виду. Проблемы были при анализе разделены на тяжелые (инсульт, инфаркт, обострение хронических заболеваний, получение инвалидности) и проблемы средней тяжести (травмы или переломы, операции, инфекционные заболевания).

Индикатор активности (АКЗ)

Одни люди активно заботятся о своем здоровье, а другие в такой же мере обеспокоены своим здоровьем, но сами ничего ради него не делают, действуют лишь при необходимости, реагируя на те или иные возникающие проблемы. Чтобы отличать этих людей друг от друга, был построен 100-балльный индикатор, учитывающий наличие у людей самых разных связанных со здоровьем практик, инициируемых самим человеком и потому отражающих активную позицию человека в своей заботе о здоровье и в меньшей степени связанных со строго медицинской необходимостью следить за здоровьем. Этот индикатор помогает различать реальную заботу человека о своем здоровье от чисто декларативной.

Для построения этого индикатора разного рода практики, имеющие отношение к здоровью человека, были разделены на четыре группы:

- прививки, диспансеризация, профилактическое посещение стоматолога, ранняя диагностика опасных заболеваний;
- утренняя зарядка и т. п., занятия в оздоровительных группах, занятия физкультурой или любительским спортом, плавание, аквааэробика и др., любительские спортивные игры, занятия в фитнес-клубе, тренажерном зале, йога, аэробика, танцы, профессиональные занятия спортом;
- соблюдение режима сна, контроль веса, ограничения в употреблении соли, сахара, жиров, вредных продуктов;
- закалка, электронные браслеты, специальные мобильные приложения для здорового образа жизни и т. п.

Индикатор строился с помощью PCA. Анализ показал, что практики вносят следующий вклад в индикатор активности заботы о здоровье (АКЗ).

Таблица 25. Вклад в индикатор АКЗ ответов респондентов о пользовании различными практиками, связанными со здоровьем

Ответ респондента	Начисляемые баллы
Занятия физкультурой или любительским спортом на улице, например, бег, велосипед, зимой – лыжи или коньки и т. д.	9,6
Занятия в фитнес-клубе, тренажерном зале	8,8
Йога, аэробика, танцы	7,8
Любительские спортивные игры, например, футбол, волейбол, хоккей и т. п.	7,6
Плавание, аквааэробика и др.	7,6
Контролирую свой вес	6,4
Занятия в оздоровительных группах	6,2
Регулярно проверяюсь у стоматолога	5,8
Профессиональные занятия спортом	5,7
Использую электронные браслеты, умные часы, специальные мобильные приложения для здорового образа жизни	5,7
Утренняя зарядка или физические упражнения дома, во дворе	5,3
Закаляюсь (воздушные ванны, водные процедуры и др.)	5,2
Делаю раннюю диагностику опасных заболеваний	4,8
Ограничиваю употребление соли, сахара, жиров, вредных продуктов	3,9
Вовремя делаю прививки в соответствии с рекомендациями врачей	3,8
Прохожу диспансеризацию	3,4
Соблюдаю режим сна	2,5

Индикаторы практик

Индикаторы практик были выявлены на наборе вариантов ответов на четыре вопроса анкеты, с разных точек зрения измеряющих аспекты самосохранительного и оздоровительного поведения людей.

1. Люди по-разному относятся к медицине и предписаниям врачей. Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответьте по каждому: делаете Вы это или не делаете.
2. Сейчас я перечислю разные виды физической активности, а Вы скажите, какими из них Вы в последние год-два занимаетесь более-менее регулярно.
3. Я назову некоторые занятия, а Вы скажите, делали Вы это за последний год-два или нет.

4. Я буду называть Вам варианты поведения, а Вы ответьте по каждому: «да», если Вы в последние год-два обычно так и поступаете, и «нет», если Вы обычно так не делаете или делаете это крайне редко.

По каждой позиции в каждом вопросе респондента спрашивали, соответствует она его поведению или не соответствует. (Респондент также мог затрудниться с ответом.) Например, во втором вопросе спрашивалось, какими из перечисленных видов физической активности респондент занимается более-менее регулярно, а в четвертом – какие варианты поведения для него типичны.

Перед поиском индикаторов практик, шкалы каждой позиции данных вопросов были приведены к бинарному виду: единица означает, что респондент ответил «да», а ноль – «нет» или «затрудняюсь ответить». В таком преобразованном виде позиции четырех вопросов анкеты были проанализированы с помощью метрического метода главных компонент (РСА), в результате чего были определены четыре внутренне согласованных набора практик, каждый из которых лег в основу соответствующего индикатора. Рассмотрим подробнее компоненты выявленных индикаторов практик и их вклад в значение индикаторов.

Индикатор «Медицина»

Таблица 26. Вклад в индикатор «Медицина» ответов респондентов о типичном для них поведении в отношении здоровья

№ вв.	Практики, характерные для респондента	Начисляемые баллы
1	собираю и держу в порядке информацию о своем здоровье, лечении (результаты анализов, кардиограммы и т.п.)	18,8
1	как можно скорее обращаюсь к врачам, чтобы не запускать болезни	17,4
1	делаю раннюю диагностику опасных заболеваний	16,5
1	прохожу диспансеризацию	16,5
1	если обращаюсь к врачам, строго выполняю их рекомендации	15,6
1	вовремя делаю прививки в соответствии с рекомендациями врачей	15,3

Индикатор «Спорт»

Таблица 27. Вклад в индикатор «Спорт» ответов респондентов о типичном для них поведении в отношении здоровья

№ вв.	Практики, характерные для респондента	Начисляемые баллы
3	профессиональные занятия спортом	13,9
3	занятия в фитнес-клубе, тренажерном зале	13,4
3	занятия в оздоровительных группах	13,2
3	йога, аэробика, танцы	12,6
3	занятия физкультурой или любительским спортом на улице, например, бег, велосипед, зимой – лыжи или коньки и т.д.	11,5
3	любительские спортивные игры, например, футбол, волейбол, хоккей и т.п.	11,0
3	плавание, аквааэробика и др.	10,3
4	использую электронные браслеты, умные часы, специальные мобильные приложения для здорового образа жизни	9,4
2	пешие прогулки	4,6

Индикатор «Мониторинг»

Таблица 28. Вклад в индикатор «Мониторинг» ответов респондентов о типичном для них поведении в отношении здоровья

№ вв.	Практики, характерные для респондента	Начисляемые баллы
4	контролирую свой вес	29,4
1	слежу за показателями здоровья, например, за весом, давлением, сахаром и т.п.	28,3
4	ограничиваю употребление соли, сахара, жиров, вредных продуктов	24,7
1	регулярно проверяюсь у стоматолога	17,7

Индикатор «Режим»

Таблица 29. Вклад в индикатор «Режим» ответов респондентов о типичном для них поведении в отношении здоровья

№ вв.	Практики, характерные для респондента	Начисляемые баллы
4	соблюдаю режим сна	18,9
4	избегаю стрессов	18,7
2	утренняя зарядка или физические упражнения дома, во дворе	17,2
4	обычно не переутомляюсь	16,6
4	закаляюсь (воздушные ванны, водные процедуры и др.)	15,3
2	полезный для здоровья физический труд	13,3

Приложение 3. Распределение ответов респондентов в социально-демографических группах и в группах по индикаторам

Данные в % от групп. **Жирным шрифтом** и подчеркиванием выделены данные по группам опрошенных с отклонением от данных по выборке в целом свыше 5 п.п. в большую или меньшую сторону соответственно.

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта					Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ											Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

	Население в целом		Пол		Возраст				Образование			Материальное положение		Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим				
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ			
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11										
Оцените, пожалуйста, по шкале от 0 до 10, в какой мере Вам интересна информация о том, как заниматься своим здоровьем, заботиться о нём, где «0» означает – «совсем не интересна», «10» – «очень интересна».																																												
0 – совсем не интересна	13	15	12	16	14	14	11	13	12	15	16	12	12	18	14	16	13	12	11	38	10	1	12	12	18	34	36	45	6	7	18	1	1	1	41	77	30	45	50	22	44			
1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	0	1	1	1	2	5	3	0	0	1	0	0	0	42	79	32	45	53	26	44			
2	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	1	1	1	6	1	0	2	2	2	4	4	9	1	1	0	0	0	1	44	77	28	44	43	22	31			
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	5	5	3	1	2	3	7	2	0	3	3	2	7	9	6	2	3	3	0	0	0	50	74	35	45	62	27	41			
4	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	0	1	2	2	2	3	2	1	2	3	0	1	0	57	79	30	54	53	20	44			
5	19	22	17	23	20	17	17	17	20	19	20	20	15	23	23	20	18	19	15	19	28	7	18	20	19	22	21	13	24	28	31	5	8	8	59	76	31	52	54	23	45			
6	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	5	3	5	2	5	5	2	4	4	5	2	4	4	3	5	4	4	5	6	3	2	1	2	59	73	32	59	64	21	45			
7	6	7	6	8	8	5	5	5	6	8	7	7	5	7	4	9	7	5	5	4	8	6	6	8	6	3	3	5	6	10	8	6	8	4	67	75	36	60	65	26	47			
8	9	9	9	7	9	9	11	9	8	10	9	9	8	9	9	9	9	10	8	2	12	9	8	10	9	2	1	5	11	14	11	10	9	9	71	76	37	66	69	24	55			
9	4	3	4	5	3	2	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	5	1	4	5	4	2	4	1	1	1	4	3	5	7	3	6	76	75	37	61	63	27	50			
10 – очень интересна	35	29	39	27	33	40	38	41	38	27	30	34	44	21	28	29	36	39	44	11	23	67	38	35	31	15	12	5	33	23	14	65	68	69	78	74	36	64	66	23	55			
затрудняюсь ответить	3	3	3	1	2	2	6	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	1	4	2	1	4	2	1	6	3	2	3	1	1	59	64	26	54	57	14	49			
среднее	6,5	6,1	6,9	6,0	6,3	6,7	7,0	6,9	6,8	6,0	6,2	6,6	7,0	5,5	5,9	6,2	6,6	6,8	7,2	3,4	6,3	9,0	6,8	6,6	6,1	3,8	3,4	2,7	7,1	6,5	5,3	9,1	8,9	8,9										

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим			
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ		
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11									
Оцените снова по шкале от 0 до 10, насколько часто Вам приходится делать что-либо в ущерб здоровью, где «0» означает – «никогда», «10» – «очень часто».																																											
0 – никогда	17	14	18	14	13	14	26	22	15	14	18	15	15	14	14	14	18	17	20	12	14	24	13	14	23	9	8	22	8	14	19	22	19	30	70	79	34	59	63	22	55		
1	3	2	3	5	3	2	0	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4	1	2	5	2	3	4	0	3	2	62	81	43	62	61	33	57		
2	6	6	5	9	7	4	3	4	4	9	7	6	3	7	8	7	7	4	2	4	6	6	4	6	7	4	6	4	5	6	8	3	7	7	66	79	41	62	65	30	54		
3	10	11	9	13	10	8	7	7	8	13	11	11	6	9	11	12	8	13	6	9	12	7	8	11	10	8	11	9	10	13	12	5	8	7	64	77	37	58	61	28	49		
4	4	5	4	6	4	5	3	3	5	5	5	4	3	3	4	5	6	5	3	4	5	4	4	6	3	4	6	1	4	7	4	4	4	3	64	75	39	59	63	29	51		
5	21	23	20	19	22	22	22	16	22	23	22	22	19	22	20	24	19	21	21	21	22	20	22	22	19	18	25	19	27	21	20	19	22	18	65	75	35	58	62	24	49		
6	4	5	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	3	6	3	3	6	4	4	4	2	63	76	34	57	58	24	46		
7	6	6	6	8	6	7	4	5	7	6	7	7	5	9	6	6	6	4	6	6	8	4	6	6	6	6	4	7	7	8	7	4	4	5	63	75	34	56	63	24	45		
8	7	7	7	4	8	9	7	7	8	6	6	8	8	8	9	6	10	7	6	7	7	8	8	8	5	7	6	7	9	7	6	9	10	4	66	73	31	58	62	19	47		
9	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	3	1	1	2	2	3	62	72	29	54	52	22	38		
10 – очень часто	17	15	18	13	18	21	16	23	19	10	13	15	26	15	15	13	14	19	23	23	14	17	23	14	14	31	20	17	18	11	11	23	13	16	62	70	28	52	54	18	45		
затрудняюсь ответить	3	2	4	1	2	3	6	4	4	2	2	3	6	4	3	2	3	2	5	4	3	3	5	2	3	6	3	2	5	1	3	3	4	3	63	68	26	54	54	15	49		
среднее	5,0	5,0	5,0	4,6	5,2	5,4	4,6	5,2	5,3	4,5	4,5	5,0	5,8	5,1	5,0	4,7	4,8	5,0	5,3	5,6	4,9	4,7	5,7	4,9	4,3	6,3	5,5	4,8	5,7	4,7	4,3	5,3	4,6	4,1									
Как Вы считаете, от чего в большей степени зависит здоровье человека: от его собственного поведения, усилий, или от обстоятельств, на которые он повлиять не может?																																											
безусловно от его поведения	31	33	29	40	32	29	23	29	30	33	37	28	24	30	35	35	30	28	27	30	29	33	22	33	38	29	31	31	21	31	37	17	39	43	66	79	38	59	60	28	51		
скорее от его поведения	17	18	17	19	19	16	15	13	16	22	21	17	11	21	17	17	17	19	17	15	19	16	14	19	19	14	15	18	14	23	20	14	17	18	65	78	36	58	60	26	51		
скорее от обстоятельств, на которые он повлиять не может	20	19	22	13	18	24	26	25	22	16	16	23	25	21	17	19	21	20	23	21	20	21	24	19	18	23	19	22	24	19	17	26	18	18	66	72	31	59	62	19	49		
безусловно от обстоятельств, на которые он повлиять не может	20	20	21	17	21	20	23	23	23	16	15	21	28	18	19	18	21	21	23	23	19	20	27	17	17	26	21	22	27	15	17	28	18	13	63	70	29	52	59	18	46		
затрудняюсь ответить	11	11	11	10	10	11	14	10	10	14	11	11	12	10	12	10	12	12	10	10	12	10	13	11	8	8	14	7	15	12	10	15	8	7	65	72	34	58	61	23	47		

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим			
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ		
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11									
Я зачитаю 8 фраз, ответьте по каждой, Вы можете сказать: «да, это про меня» или «нет, это не про меня»? (Вопросы не задавались тем, кто практически не следит за здоровьем, – отвечали 93% респондентов.)																																											
Меня приучили с детства заботиться о здоровье																																											
да, это про меня	52	56	49	72	58	42	38	51	50	54	59	49	45	42	55	54	51	53	51	27	54	67	38	55	64	18	28	39	42	58	63	49	70	81	71	79	40	63	65	29	54		
нет, это не про меня	40	36	42	23	33	48	53	38	41	39	36	44	40	48	39	39	40	40	37	43	44	32	53	37	28	54	43	27	55	39	36	49	29	18	63	71	29	53	59	18	46		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	0	2	1	2	2	3	1	1	66	72	29	59	63	17	47		
Я постепенно приучил(-а) себя заботиться о здоровье																																											
да, это про меня	67	63	70	74	65	62	68	64	68	67	68	67	64	57	65	69	68	69	66	34	69	87	64	67	69	34	33	36	69	70	68	84	88	89	71	76	38	64	68	26	54		
нет, это не про меня	24	29	20	21	24	28	22	25	23	25	25	25	21	34	28	23	21	24	23	34	28	11	25	24	23	36	35	31	27	28	31	14	11	9	57	74	26	46	47	19	40		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	1	2	1	1	62	68	30	52	62	19	43		
Среди моих близких, знакомых принято заботиться о здоровье																																											
да, это про меня	64	62	66	69	64	62	62	61	63	66	69	64	56	56	63	65	66	67	63	41	68	74	62	62	68	42	41	42	66	64	74	73	73	76	69	76	37	63	66	26	52		
нет, это не про меня	25	28	23	26	24	26	24	26	25	25	23	27	26	34	27	24	24	25	23	27	28	20	26	27	21	29	25	25	29	31	22	20	23	18	63	74	29	50	53	21	45		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	4	4	4	2	4	4	7	4	5	4	4	4	5	3	5	5	3	3	6	3	4	6	4	4	4	2	5	2	4	4	4	7	4	6	70	75	31	54	63	19	52		

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта					Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ									Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

	Население в целом		Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта				Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта				Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ									Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ											Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																								
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																	
Вовремя делаю прививки в соответствии с рекомендациями врачей																																																																																			
да	54	50	58	62	57	53	45	56	56	50	57	56	48	32	49	51	55	58	63	39	55	64	52	57	54	40	43	34	51	58	55	63	65	64	68	76	38	72	65	25	52																																										
нет	43	48	39	37	41	44	51	42	41	47	41	42	49	66	49	47	42	40	35	59	42	34	45	41	44	59	56	64	46	38	44	34	33	34	60	74	28	39	54	21	46																																										
затрудняюсь ответить, прочие ответы	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	69	71	31	48	64	21	48																																										
Если обращаюсь к врачам, строго выполняю их рекомендации																																																																																			
да	74	70	77	72	70	77	76	77	73	72	72	76	74	66	67	74	74	79	75	60	74	82	76	75	70	65	62	52	74	75	73	89	83	76	67	74	35	66	64	23	51																																										
нет	22	25	20	25	26	19	18	20	22	24	23	20	22	28	29	21	22	18	20	33	22	14	19	22	26	28	32	42	21	22	23	9	14	21	58	77	31	31	50	24	44																																										
затрудняюсь ответить, прочие ответы	4	5	3	3	4	4	6	3	4	5	5	4	4	6	3	5	4	3	5	6	4	3	5	4	5	6	5	7	5	3	4	2	3	4	59	75	30	35	50	22	44																																										
Слежу за показателями здоровья, например, за весом, давлением, сахаром и т.п.																																																																																			
да	65	53	75	53	55	71	81	57	69	67	65	68	63	65	63	62	64	68	67	47	66	76	74	63	58	59	44	35	75	64	60	84	75	69	69	73	37	65	78	23	53																																										
нет	33	45	23	45	44	28	16	41	30	32	34	30	35	34	36	36	35	29	30	51	32	22	24	35	41	40	55	63	22	35	40	13	23	29	58	78	28	43	26	23	42																																										
затрудняюсь ответить, прочие ответы	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	0	3	2	2	63	71	29	50	34	22	44																																										
Прохожу диспансеризацию																																																																																			
да	61	50	69	54	58	65	65	57	64	59	60	62	59	52	56	56	60	69	64	43	63	70	63	62	57	45	45	36	66	63	59	74	72	65	68	74	37	71	67	24	52																																										
нет	38	49	29	44	41	34	33	42	34	40	39	36	39	47	42	42	38	30	35	55	36	28	35	37	42	52	54	62	33	35	40	24	27	33	60	76	28	35	50	22	45																																										
затрудняюсь ответить, прочие ответы	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	1	0	2	61	74	26	42	48	17	44																																										

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим			
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ		
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11									
Регулярно проверяюсь у стоматолога																																											
да	43	35	50	49	48	41	35	35	39	54	49	40	36	47	44	43	49	40	39	27	43	54	41	42	48	26	28	29	38	42	50	57	52	55	70	76	43	66	79	28	53		
нет	55	63	48	50	51	57	62	63	58	46	49	57	62	51	54	55	50	58	59	71	55	44	57	56	52	71	70	71	59	57	48	41	46	45	61	74	27	50	46	20	46		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	64	69	26	58	52	16	45		
Делаю раннюю диагностику опасных заболеваний																																											
да	37	31	41	39	36	35	37	33	39	37	38	34	37	33	36	36	38	36	37	19	35	51	38	37	35	21	20	14	36	36	35	56	50	46	72	75	42	80	73	26	55		
нет	61	67	55	59	62	62	58	63	59	61	60	63	59	65	62	62	59	61	59	78	62	47	57	61	64	72	78	85	59	62	64	41	48	52	61	75	29	43	53	22	46		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	3	2	3	2	2	3	5	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	4	4	3	2	5	2	2	7	2	1	5	2	2	2	2	2	61	67	28	54	57	17	45		
Собираю и держу в порядке информацию о своём здоровье, лечении (результаты анализов, кардиограммы и т.п.)																																											
да	66	55	75	72	63	63	68	61	68	67	66	67	65	60	65	68	66	69	65	45	66	80	73	66	58	59	42	30	73	68	57	85	80	76	69	73	37	71	69	24	52		
нет	33	44	24	28	36	35	29	38	30	32	33	31	34	39	33	31	33	30	33	53	33	18	25	33	41	38	57	69	25	32	42	14	18	23	57	78	27	30	44	21	43		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	1	1	1	0	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	2	0	1	1	2	1	58	71	27	30	55	17	47		

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта				Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ								высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта					Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ											Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение	Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим				
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее		хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ								высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11									
Поговорим о состоянии Вашего здоровья. Оцените, пожалуйста, состояние Вашего здоровья, по шкале от 0 до 10, где 0 – «очень плохое», 10 – «очень хорошее».																																											
0 – очень плохое	3	2	3	1	2	3	5	5	2	1	1	2	6	3	1	1	3	4	3	5	1	3	7	0	0	12	1	0	3	0	0	9	0	0	58	41	18	53	48	6	44		
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	63	45	27	62	64	15	46		
2	1	1	1	0	0	1	2	1	1	1	0	1	2	2	0	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	65	41	21	51	69	7	37		
3	4	4	5	2	2	4	9	5	4	3	2	5	8	5	4	4	3	4	5	7	4	2	12	1	0	16	1	0	12	0	0	7	0	0	57	48	23	52	58	10	44		
4	4	4	4	2	3	5	6	5	5	2	3	4	7	4	5	4	3	4	5	6	4	3	9	3	1	10	7	1	9	2	1	7	1	0	58	59	23	52	55	12	44		
5	21	18	24	8	15	26	34	23	24	16	13	24	29	24	18	18	19	21	27	28	21	17	33	21	8	35	29	16	32	20	8	33	16	2	61	68	26	57	59	14	49		
6	9	8	11	7	10	10	10	7	9	11	7	12	9	10	10	11	10	8	8	10	11	7	13	11	3	10	13	7	17	13	2	11	8	2	62	71	30	57	64	19	46		
7	20	21	18	23	21	21	14	16	18	24	24	21	12	21	18	22	20	20	17	16	23	17	13	32	13	7	28	13	15	36	17	13	30	9	65	78	37	58	62	27	48		
8	21	23	20	28	28	18	11	16	21	25	27	19	13	18	24	22	23	23	18	15	22	24	6	21	39	3	15	34	4	20	44	10	27	35	68	85	41	61	64	31	51		
9	6	7	5	13	7	4	1	4	5	8	9	4	5	4	8	7	6	6	4	5	6	7	1	4	14	0	2	13	0	4	14	1	6	15	68	89	45	56	59	38	51		
10 – очень хорошее	9	12	7	14	12	6	5	14	8	7	13	7	6	6	10	8	11	8	10	5	6	17	1	6	22	0	2	16	1	4	14	3	11	37	77	90	42	57	57	33	60		
затрудняюсь ответить	2	1	2	1	0	1	4	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	4	1	0	3	2	0	4	1	0	4	0	0	61	59	24	54	55	12	37		
среднее	6,6	6,8	6,3	7,5	7,1	6,2	5,5	6,3	6,5	6,9	7,3	6,4	5,7	6,1	6,9	6,7	6,7	6,5	6,3	5,8	6,6	7,1	4,9	6,8	8,1	4,2	6,2	7,7	5,1	6,8	7,9	5,2	7,3	8,7									
Как изменилось Ваше здоровье за последний год?																																											
значительно улучшилось	7	7	7	12	8	5	4	8	7	6	10	4	5	3	8	7	7	6	7	2	5	13	2	7	11	1	2	3	2	5	7	4	13	21	79	85	48	65	71	39	59		
немного улучшилось	12	13	11	20	12	10	9	14	11	13	12	12	12	8	12	13	11	12	14	8	13	15	9	15	13	5	11	7	9	17	11	13	15	17	70	78	39	65	66	28	55		
не изменилось	43	49	39	43	52	45	32	37	41	50	50	43	33	47	46	43	46	44	39	42	47	39	20	46	66	16	46	74	22	48	73	19	44	54	64	83	35	56	59	26	49		
немного ухудшилось	28	25	31	20	22	31	40	28	30	25	24	30	33	31	27	29	28	27	29	36	27	24	44	29	9	48	37	15	45	28	8	38	27	8	62	67	29	55	58	18	47		
значительно ухудшилось	8	5	11	5	5	9	14	10	9	6	3	9	15	11	6	6	7	9	10	11	7	7	22	1	0	27	1	0	20	1	0	22	1	0	61	46	23	55	60	10	41		
затрудняюсь ответить	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	0	3	2	1	3	1	0	3	1	0	59	62	28	50	52	19	44		

	Население в целом		Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</

	Население в целом		Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

	Население в целом			Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
				мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ											Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ									
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11									
Качество воды																																											
вредит	32	28	36	36	36	32	25	28	37	31	28	33	40	28	32	34	33	35	32	35	33	30	37	33	26	41	33	29	38	34	26	32	33	25	63	73	34	57	61	24	46		
не вредит	61	67	57	60	58	62	66	66	57	63	67	61	52	63	61	59	62	59	64	57	61	64	55	62	68	50	62	62	54	62	69	62	61	70	66	76	34	57	61	24	51		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	6	5	7	4	6	6	9	6	6	7	5	6	8	9	7	7	5	6	5	8	6	6	8	5	6	9	5	10	8	4	5	7	6	5	63	72	27	56	54	16	42		
Качество воздуха																																											
вредит	36	32	38	41	42	34	26	27	36	41	34	37	38	49	47	43	42	29	20	38	37	33	39	37	31	43	36	33	40	38	32	34	35	29	64	73	35	57	63	25	46		
не вредит	58	62	55	54	52	59	66	67	56	53	60	58	55	44	45	50	52	65	74	55	57	61	54	58	62	50	58	59	51	57	64	61	59	63	65	76	33	58	59	22	52		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	6	6	7	5	6	7	8	6	8	5	7	6	8	7	8	7	6	6	5	7	6	6	7	6	7	7	6	9	8	6	4	5	6	8	65	76	30	54	54	21	43		
Качество принимаемых Вами лекарств																																											
вредит	16	13	19	15	15	17	18	16	19	13	10	18	24	18	16	17	13	18	16	17	16	16	27	14	7	28	11	7	25	15	7	27	14	8	65	65	30	59	62	18	46		
не вредит	57	56	58	70	56	54	51	57	54	61	64	56	48	59	57	61	54	57	56	51	58	61	50	62	59	42	61	51	51	62	60	55	65	63	66	77	36	60	62	25	50		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	27	31	23	15	29	29	31	27	27	26	26	26	28	22	27	22	32	25	28	32	27	23	23	24	34	30	28	42	23	24	33	18	21	29	62	77	31	50	55	21	49		
Отношения с окружающими (родственниками, коллегами или соседями)																																											
вредит	9	8	9	12	11	7	6	7	7	12	8	10	8	13	11	9	9	9	7	12	9	6	11	8	6	17	9	8	13	8	7	5	7	5	60	71	34	55	62	25	43		
не вредит	89	90	88	86	87	90	92	90	90	86	90	88	88	85	87	89	89	89	90	84	88	93	85	90	91	78	88	90	85	90	90	92	91	94	65	75	34	58	60	23	50		
затрудняюсь ответить, прочие ответы	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	6	3	2	2	2	3	3	1	1	61	69	26	48	54	16	40		

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение	Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим		
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее		хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11								
Состояние здоровья тех, с кем вы проживаете (Вопрос не задавался тем, кто живет один, – отвечали 83% респондентов.)																																										
вредит	8	6	10	6	8	9	9	8	8	8	7	9	10	9	12	7	9	7	7	9	8	8	13	7	4	14	8	4	14	5	4	12	8	3	64	66	31	59	65	18	48	
не вредит	71	73	69	73	80	73	57	69	72	72	76	70	65	64	71	71	70	73	73	68	71	74	61	77	76	63	75	67	57	78	77	66	76	80	66	77	35	58	61	24	50	
затрудняюсь ответить, прочие ответы	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	3	5	4	4	2	3	2	2	60	71	27	48	52	18	42	
Как Вы считаете, кто-то, кроме Вас, способствует тому, чтобы Вы были здоровы? И если да, то кто в наибольшей степени?																																										
медицинские работники, врачи	11	9	13	11	10	13	11	12	13	8	10	12	12	12	8	12	11	11	12	7	11	14	17	9	7	10	6	4	18	9	6	22	12	9	70	67	34	70	68	21	51	
Ваш работодатель	2	3	1	2	4	2	0	1	2	3	3	3	0	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	4	2	2	4	1	1	2	63	83	44	70	69	33	50	
Ваши родственники	59	58	59	56	58	58	63	61	57	59	58	61	57	57	58	59	57	58	62	59	59	59	60	61	55	61	59	55	59	62	55	60	60	55	65	75	33	57	60	22	50	
Ваши друзья, знакомые	4	4	3	7	3	3	3	5	3	3	4	3	4	6	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	5	5	2	4	4	66	78	40	53	59	33	48	
другое	6	7	5	5	6	7	8	4	7	7	7	5	7	8	6	5	7	6	7	4	6	8	5	5	9	5	3	6	5	5	9	5	7	11	68	79	36	55	65	26	50	
никто не способствует	15	16	15	18	17	14	12	13	15	17	16	14	16	14	19	16	15	17	11	22	15	11	11	17	19	16	26	24	11	16	18	6	11	16	59	79	33	47	54	24	44	
затрудняюсь ответить	3	3	3	1	3	4	3	4	3	2	3	2	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	1	4	2	1	3	4	4	3	66	75	28	55	54	17	45	
Вес, 6 градаций																																										
55 кг и меньше	9	2	16	21	10	5	4	10	7	12	10	8	10	8	15	12	8	8	7	8	9	11	9	9	10	8	6	9	9	9	9	11	12	11	68	76	40	63	62	30	46	
56–65 кг	20	11	27	23	21	17	19	18	19	23	19	22	19	16	25	20	20	18	18	20	19	22	20	19	20	21	20	16	20	17	19	20	21	25	66	75	36	62	63	25	50	
66–75 кг	23	24	23	25	22	23	24	23	25	22	23	23	23	22	20	23	23	25	26	22	22	26	22	24	25	23	17	26	18	25	24	27	27	24	66	76	35	58	64	24	51	
76–85 кг	21	28	15	15	23	22	23	20	23	19	22	22	19	18	18	22	22	24	21	22	22	20	17	22	24	17	25	24	19	21	25	14	22	23	64	77	33	54	58	22	49	
86–95 кг	12	18	8	7	13	15	14	15	12	12	12	12	12	15	11	12	13	12	12	12	14	11	13	13	11	12	10	12	14	14	13	12	12	10	65	74	30	54	58	19	48	
96 кг и больше	10	15	6	5	8	16	10	9	11	9	9	9	13	15	8	8	11	11	10	13	11	7	14	9	6	13	17	8	16	9	7	13	3	5	59	69	28	53	56	18	47	
среднее, кг.	75	82	70	69	75	80	77	76	76	74	75	75	76	78	72	74	76	76	77	77	76	73	77	75	74	77	80	76	78	76	75	76	72	72								

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим		
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11								
Рост, 7 градаций																																										
155 см и ниже	7	<u>0</u>	13	2	4	5	17	7	9	4	4	8	11	5	6	6	8	6	10	6	6	9	11	6	3	10	5	3	9	6	4	17	8	2	68	67	30	65	72	14	55	
156–160 см	14	<u>1</u>	26	<u>9</u>	12	17	20	13	16	14	12	15	17	14	15	15	13	15	16	13	14	16	17	15	10	14	15	10	18	15	<u>9</u>	19	17	13	67	72	33	63	68	20	50	
161–165 см	20	<u>5</u>	31	16	19	22	21	17	21	20	16	22	22	15	21	17	21	22	19	15	20	21	22	20	16	19	16	<u>10</u>	25	19	17	22	23	18	67	73	34	63	67	22	49	
166–170 см	17	16	19	19	18	19	14	18	16	19	17	17	18	13	17	18	16	19	19	19	16	18	17	18	18	19	20	15	16	16	16	16	19	20	65	75	34	58	59	25	49	
171–175 см	14	23	<u>6</u>	17	15	11	12	14	13	14	16	12	11	15	10	15	16	14	12	15	14	12	11	14	16	16	11	18	11	15	16	<u>8</u>	13	15	63	77	34	54	54	26	49	
176–180 см	15	29	<u>3</u>	18	16	15	<u>10</u>	17	12	16	17	14	10	19	15	16	12	13	14	16	16	12	11	14	19	13	17	19	12	14	23	<u>9</u>	12	14	62	78	33	49	53	25	49	
181 см и выше	11	25	<u>0</u>	18	15	9	<u>4</u>	9	11	13	15	10	7	17	13	12	13	9	8	14	12	9	6	12	16	7	15	23	7	13	15	<u>5</u>	7	15	62	81	37	50	53	30	48	
среднее, см.	169	177	163	172	171	168	165	169	168	170	171	168	167	171	169	170	169	168	168	170	169	168	166	169	172	168	171	173	167	170	172	165	167	171								
Индекс массы тела (ИМТ)																																										
среднее, кг/м ²	26	26	27	23	26	28	29	27	27	25	26	27	28	27	25	25	27	27	27	27	26	26	28	26	25	27	27	25	28	26	25	28	26	25								
Группы по индексу массы тела (ИМТ) по нормам ВОЗ																																										
ниже нормы (менее 18,5 кг/м²)	3	1	5	11	3	1	0	4	2	4	4	2	4	4	4	5	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	2	3	6	4	69	74	39	63	53	32	46	
норма (от 18,5 до 24,9 кг/м²)	40	42	38	63	46	<u>29</u>	<u>25</u>	37	35	47	45	37	<u>34</u>	35	52	44	36	37	35	39	41	38	<u>31</u>	39	50	<u>34</u>	37	47	<u>31</u>	41	52	<u>27</u>	39	50	65	78	38	57	60	29	48	
избыточная масса тела (от 25,0 до 29,9 кг/м²)	31	36	27	<u>17</u>	33	37	35	30	33	30	31	35	28	32	<u>26</u>	31	32	35	32	30	31	33	29	33	32	29	31	30	28	31	32	31	36	33	66	76	33	56	63	22	51	
ожирение первой степени (от 30,0 до 34,9 кг/м²)	14	12	16	<u>4</u>	10	18	24	15	17	11	12	16	17	17	<u>8</u>	11	18	14	17	15	14	15	20	14	<u>8</u>	17	17	10	20	12	<u>9</u>	23	14	<u>7</u>	64	70	28	59	62	15	51	
ожирение второй и третьей степени (35,0 кг/м² и более)	6	4	8	1	4	10	8	6	8	4	3	5	12	5	5	4	6	7	7	7	7	4	10	6	2	11	7	2	11	7	2	8	2	1	58	64	24	57	61	11	45	

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта				Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ								высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Вконтакте

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ											Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</

	Население в целом		Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ		Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ										Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим		
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11								

Укажите, пожалуйста, хотя бы приблизительно, Ваш личный доход в предыдущем месяце

Личный доход

дохода не было	6	5	7	16	7	4	1	10	4	6	6	6	7	6	8	8	5	4	7	6	7	6	5	7	7	5	8	5	6	7	7	5	5	8	64	77	37	58	57	30	48
8000 руб. и менее	4	4	5	8	4	5	2	9	4	2	3	4	8	2	3	4	4	4	6	7	4	4	6	4	3	11	4	5	4	4	3	5	4	2	61	70	30	58	56	21	45
8001–12000 руб.	11	6	16	5	8	16	16	15	14	6	5	10	24	1	7	9	9	12	21	11	9	15	15	12	7	14	11	6	12	9	6	21	16	9	67	69	30	62	63	15	52
12001–20000 руб.	28	20	34	17	18	25	51	30	33	19	18	33	36	27	22	27	30	30	28	25	28	28	36	25	21	29	22	23	41	25	19	35	28	21	66	71	29	58	61	16	51
20001–30000 руб.	16	17	15	16	16	16	15	12	18	16	17	18	11	11	18	18	15	18	14	17	16	14	14	17	16	17	20	12	14	17	18	12	15	15	64	76	34	58	60	23	49
свыше 30000 руб.	21	32	12	24	30	21	6	13	17	31	32	17	7	34	26	20	23	20	13	22	22	17	12	22	29	14	25	30	12	25	30	9	16	26	64	81	39	52	59	31	47
затрудняюсь ответить, отказ от ответа	14	16	12	14	18	12	9	11	11	19	19	11	8	18	16	15	13	12	10	12	13	16	11	13	17	10	9	17	11	13	16	13	16	18	65	78	37	58	62	28	48

Тип населенного пункта

Москва	7	7	7	6	5	7	9	5	5	11	8	7	5	100	0	0	0	0	0	10	7	5	8	7	6	11	9	10	8	7	5	5	6	4	60	72	32	49	62	24	45
города 1 млн и более	14	14	14	17	16	12	10	12	11	20	15	13	12	0	100	0	0	0	0	18	14	11	12	14	16	15	16	22	12	17	14	11	8	14	62	77	35	54	59	27	46
города от 250 тыс. до 1 млн	20	21	19	25	20	16	18	15	18	25	21	19	18	0	0	100	0	0	0	20	20	19	18	20	21	21	18	20	17	21	23	17	19	20	65	76	34	57	60	24	48
города от 50 до 250 тыс.	18	17	18	18	19	17	16	14	20	17	18	19	14	0	0	0	100	0	0	16	17	19	17	18	18	14	16	20	17	19	15	19	17	21	66	75	35	58	62	25	50
города менее 50 тыс., ПГТ	16	15	17	14	15	16	17	16	20	11	17	15	16	0	0	0	0	100	0	14	16	17	16	16	16	15	14	10	17	14	18	14	21	15	66	75	34	60	61	23	51
села	25	24	25	18	23	30	27	38	26	15	20	25	34	1	0	0	0	0	100	21	24	28	28	24	22	23	25	15	28	21	24	31	29	24	67	73	31	59	59	18	51

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта					Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим			
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ								высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ	
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11								
Индикатор ЗОЗ																																										
среднее	65	63	67	67	64	63	65	66	65	63	66	65	64	60	62	65	66	66	67	37	63	87	64	65	67	38	37	35	63	64	64	86	86	88								
Индикатор СОЗ																																										
среднее	75	79	72	81	79	73	66	73	74	77	80	73	68	72	77	76	75	75	73	72	75	76	55	79	92	54	79	92	56	79	92	55	79	93								
Индикатор АКЗ																																										
среднее	34	33	34	44	36	31	25	29	33	38	39	32	28	32	35	34	35	34	31	24	34	40	27	35	39	20	26	26	27	36	39	34	40	47								
Индикатор Медицина																																										
среднее	57	50	63	60	57	56	57	55	59	57	58	58	55	49	54	57	58	60	59	39	58	69	59	58	53	43	41	31	59	59	54	74	69	65								
Индикатор Мониторинг																																										
среднее	60	50	68	56	56	64	65	52	62	65	62	60	57	62	59	60	62	61	59	43	62	71	63	60	58	49	41	37	64	61	60	75	71	66								
Индикатор Спорт																																										
среднее	23	25	21	38	28	18	11	19	21	29	30	20	16	24	27	24	25	23	18	17	24	27	14	25	31	11	20	22	14	26	31	16	27	36								

Индикатор СОЗ

Индикатор АКЗ

дикатор Медицина

Индикатор Мониторинг

Индикатор Спорт

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ								Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ								высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</

	Население в целом	Пол		Возраст				Образование			Материальное положение			Тип населенного пункта						Группы по индикатору ЗОЗ			Группы по индикатору СОЗ			Группы по сочетанию индикаторов ЗОЗ и СОЗ									Индикатор ЗОЗ	Индикатор СОЗ	Индикатор АКЗ	Индикатор Медицина	Индикатор Мониторинг	Индикатор Спорт	Индикатор Режим																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		мужчины	женщины	18–30 лет	31–45 лет	46–60 лет	старше 60 лет	среднее общее и ниже	среднее специальное	высшее	хорошее	среднее	плохое	Москва	города 1 млн и более	города от 250 тыс. до 1 млн	города от 50 до 250 тыс.	города менее 50 тыс., ПГТ	села	низкий ЗОЗ (менее 53 баллов)	средний ЗОЗ	высокий ЗОЗ (более 75 баллов)	низкий СОЗ (менее 71 балла)	средний СОЗ	высокий СОЗ (более 86 баллов)	низкие ЗОЗ и СОЗ	низкий ЗОЗ, средний СОЗ	низкий ЗОЗ, высокий СОЗ	средний ЗОЗ, низкий СОЗ	средние ЗОЗ и СОЗ	средний ЗОЗ, высокий СОЗ	высокий ЗОЗ, низкий СОЗ	высокий ЗОЗ, средний СОЗ	высокие ЗОЗ и СОЗ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Доли групп	100	45	55	20	30	26	24	23	42	34	41	33	25	7	14	20	18	16	25	23	45	32	34	35	30	9	8	6	15	16	14	11	11	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

Телефон: +7 (495) 620-62-32

E-mail: fom@fom.ru

Адрес: 123022 Россия, Москва,
Рочдельская, 15, стр. 16А, этаж 2

