



Pozytywne zachowania zdrowotne i ich determinanty wśród aktywnych zawodowo kobiet w wieku 18-65 lat

Katarzyna Hildt-Ciupińska
Karolina Pawłowska-Cyprysiak

*Centralny Instytut Ochrony Pracy
– Państwowy Instytut Badawczy*

Przesłanki przemawiające za podjęciem badań

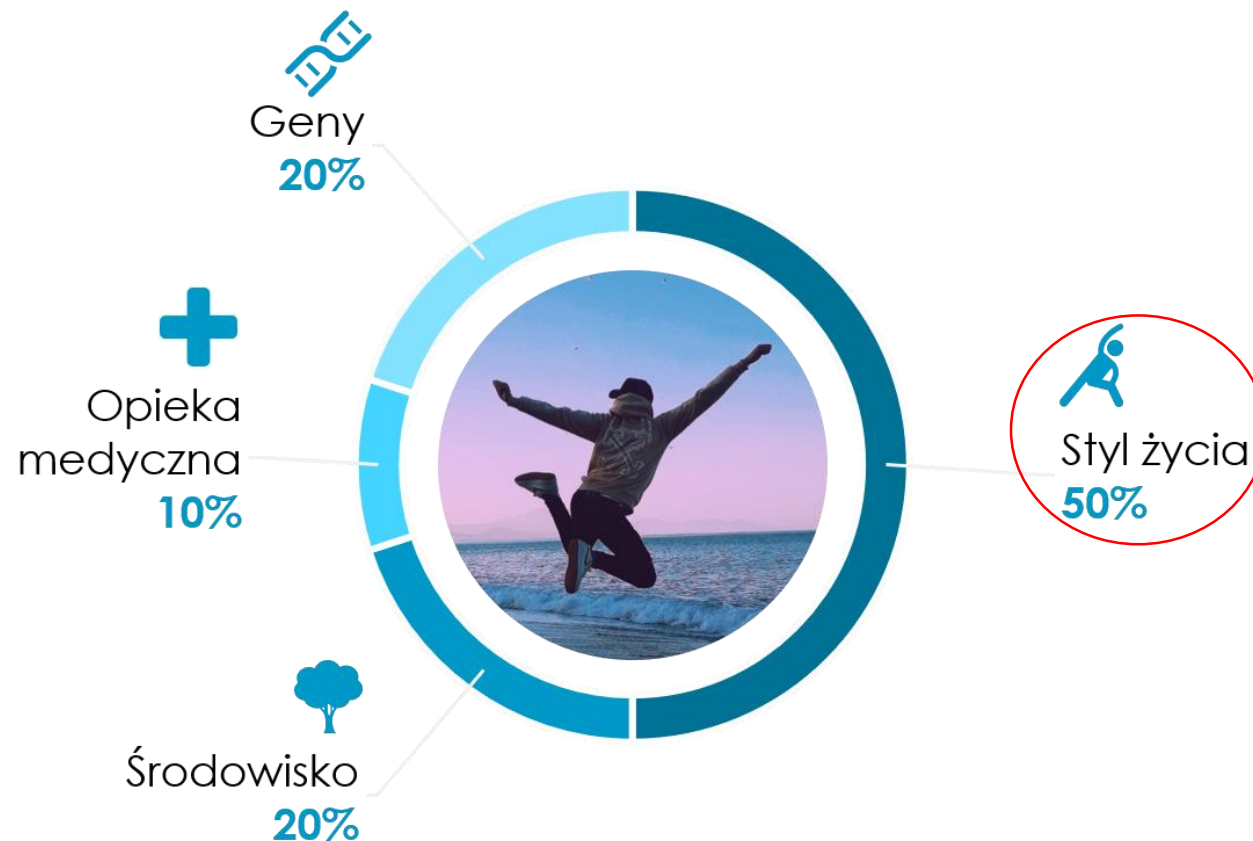


- Kobiety stanowią szczególną grupę pracowników ze względu na **liczne obciążenia**, zarówno zawodowe, jak i związane z opieką nad osobami zależnymi; w przeciwieństwie do mężczyzn, kobiety są bardziej obciążone tymi obowiązkami.;
- Kobiety oceniają swój ogólny stan zdrowia **gorzej niż mężczyźni** i częściej deklarują występowanie chorób przewlekłych oraz problemów ze zdrowiem psychicznym;
- Kobiety **odgrywają ważną rolę w edukacji zdrowotnej**, zarówno w domu, jak i poza nim. Często jako pierwsze zauważają niepokojące objawy zdrowotne u członków najbliższej rodziny, zachęcając ich do wykonania odpowiednich badań;
- **Nieprawidłowe zachowania zdrowotne** mogą przyczyniać się do rozwoju różnych dolegliwości zawodowych i chorób, co ostatecznie może prowadzić do obniżenia zdolności do pracy, co jest szczególnie istotne w kontekście wydłużania aktywności zawodowej.

Zdrowie i czynniki je warunkujące

ZDROWIE

stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności





Badania własne

Cel

Głównym celem projektu jest opracowanie programu edukacji zdrowotnej dla kobiet w celu zwiększenia ich wiedzy i świadomości na temat zdrowego stylu życia, a tym samym utrzymania zdolności do pracy i dobrego samopoczucia.

Cele szczegółowe:

- Ocena prozdrowotnych zachowań kobiet (w tym odżywiania, aktywności fizycznej, radzenia sobie ze stresem, wykonywania badań profilaktycznych) oraz zachowań zagrażających zdrowiu (w tym palenia tytoniu, nadużywania alkoholu i narkotyków),
- Ocena związku między zachowaniami zdrowotnymi a zdolnością do pracy kobiet,
- Ocena związku między zachowaniami zdrowotnymi a dobrostanem kobiet,
- Identyfikacja czynników warunkujących prozdrowotne zachowania kobiet,
- Identyfikacja potrzeb kobiet w zakresie edukacji zdrowotnej.



Metoda badania

CAWI – Computer-Assisted Web Interview

- Kwestionariusz osobowy opracowany na potrzeby projektu zawiera dane osobowe oraz pytania dotyczące: samooceny stanu zdrowia, troski o zdrowie i dobrostan, źródeł informacji o zdrowiu.
- Wykorzystane narzędzia badawcze:
- Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych
- Wielowymiarowa Skala Umiejscowienia Kontroli Zdrowia (Multidimensional Health Locus of Control)
- Wskaźnik Zdolności do Pracy (Work Ability Index)
- Kopenhaski Kwestionariusz Psychospołeczny (COPSOQ)
- Pięciopunktowy Wskaźnik Dobrostanu WHO (The World Health Organisation – Five Well-Being Index)

Próba badawcza: 927 kobiet w wieku 18–65 lat, wykonujących pracę fizyczną, umysłową oraz mieszaną (umysłową i fizyczną).



Wybrane czynniki determinujące zachowania zdrowotne kobiet

Na podstawie przeglądu literatury, w tym raportów dotyczących stanu zdrowia kobiet i mężczyzn w Polsce, wybrano następujące czynniki determinujące zdrowie kobiet:

- **Czynniki demograficzne i społeczno-ekonomiczne:** wiek, wykształcenie, sytuacja finansowa, posiadanie dzieci i innych osób zależnych pod opieką
- **Umiejscowienie kontroli zdrowia** (wewnętrzne vs. zewnętrzne)
- **Miejsce zdrowia w hierarchii wartości**
- **Poczucie własnej skuteczności**
- **Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**
- **Rodzaj wykonywanej pracy** (umysłowa / fizyczna / mieszana)



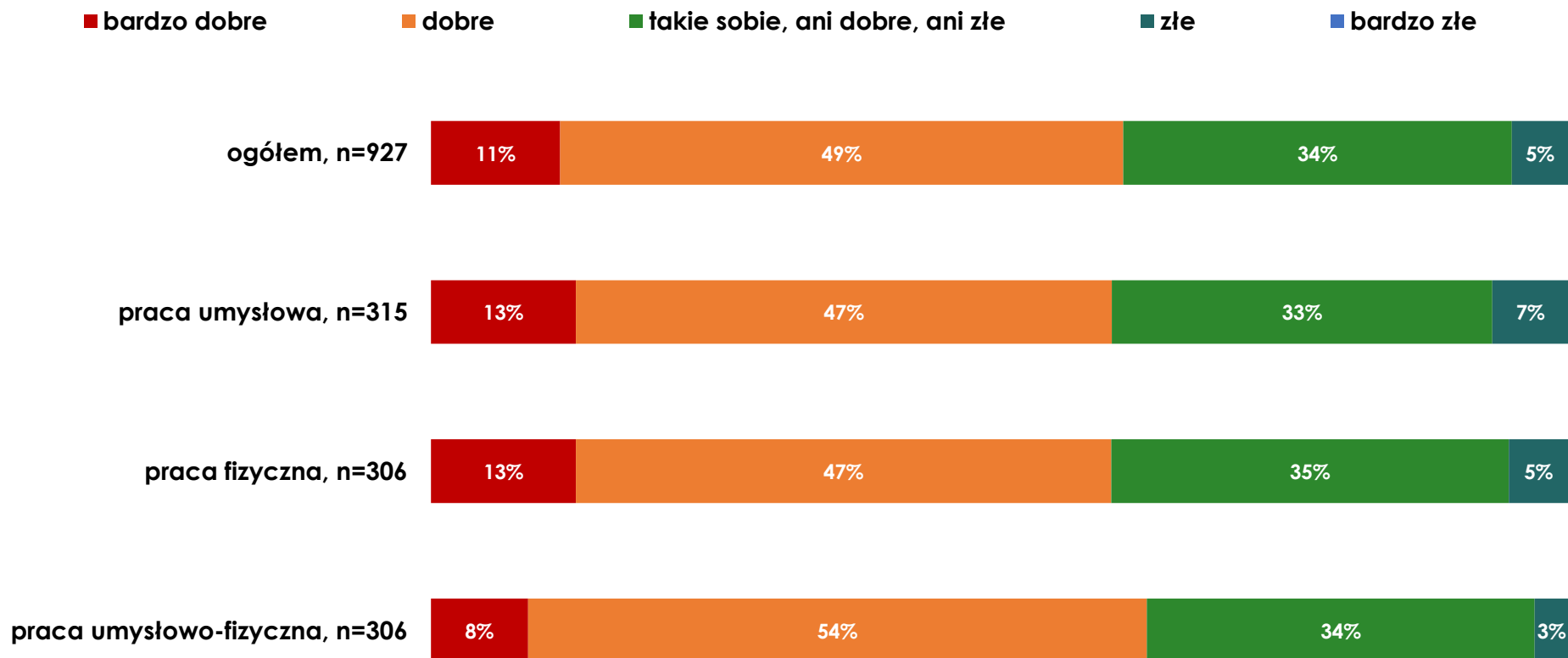
Wyniki badań

Charakterystyka badanych

- 23% badanych kobiet mieszkało na wsi, 14% w małych miastach, 27% w miastach średniej wielkości, a **37% w dużych miastach**;
- **33% respondentek miało wykształcenie wyższe**, 29% średnie, 19% zawodowe, 13% policealne, a 8% niższe wykształcenie;
- Prawie **74% respondentek było w związku**, a 66% miało dzieci. 19% badanych kobiet opiekowało się osobą zależną;
- Prawie *51% respondentek oceniło swoją sytuację finansową jako przeciętną*, a 35% jako dobrą;
- **34% kobiet wykonywało pracę umysłową**, 33% fizyczną, a 33% umysłowo-fizyczną;
- **55% kobiet miało prawidłową masę ciała**, 27% miało nadwagę, 14% było otyłych, a 4% miało niedowagę.



Samocena zdrowia kobiet, wg rodzaju pracy (n=927, %)

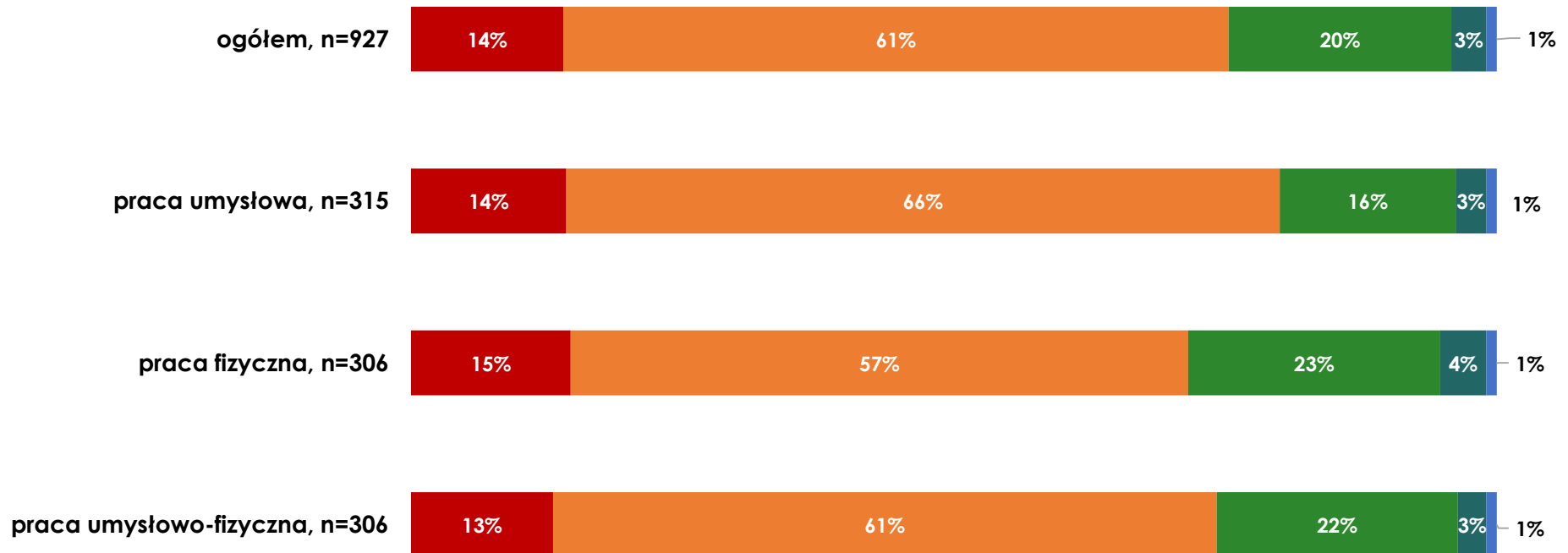


Zdrowie ogólne i zdrowie psychiczne(n=927)

zmienna	Ogółem		umysłowa		fizyczna		umysłowo-fizyczna		$F_{(2;924)}$
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Zdrowie ogólne	66,67	18,73	66,27	19,93	66,83	19,06	66,91	17,12	0,108
Problemy ze snem	37,20	23,93	35,93	23,04	38,96	24,55	36,74	24,18	1,332
Napięcie psychiczne	43,30	23,02	40,27	23,04	44,34	22,92	45,39	22,88	4,318**
Stres somatyczny	27,32	20,96	24,39	20,72	29,51	21,48	28,16	20,40	5,027***
Stres poznawczy	30,60	23,12	27,97	23,19	31,81	23,54	32,10	22,45	3,117*
Wypalenie	46,49	24,01	43,38	23,76	48,87	23,99	47,29	24,02	4,347**
Depresja	38,03	24,07	35,04	23,89	39,13	24,12	40,02	23,99	3,814*

Samocena dbałości o zdrowie kobiet, wg rodzaju pracy (n=927, %)

- Bardzo dbam o swoje zdrowie
- Raczej dbam o swoje zdrowie
- Ani dbam, ani nie dbam o swoje zdrowie
- Raczej nie dbam o swoje zdrowie
- Wcale nie dbam o swoje zdrowie



Motywy podejmowania dbałości o zdrowie (n=927, %)

■ w bardzo dużym stopniu

■ w dużym stopniu

■ w małym stopniu

■ w bardzo małym stopniu

■ nie potrafię określić stopnia

Dbam o zdrowie, bo wiem, że mogę dzięki temu uniknąć wielu chorób, a także długo cieszyć się dobrym samopoczuciem, kondycją i jakością życia



Zawsze dbam o zdrowie, bo jest to najważniejsza wartość w życiu



Dbam o zdrowie, ponieważ pracuję zawodowo, mam rodzinę i wiem, że muszę być zdrowa, by sprostać wszystkim wymaganiom codziennego życia



Dbam o zdrowie, ponieważ zachęca mnie do tego mój mąż/partner/dzieci



Dbam o zdrowie, ponieważ zmotywowała mnie do tego choroba kogoś bliskiego



Dbam o zdrowie, bo choruję na chorobę przewlekłą (np. cukrzycę, nadciśnienie)



Dbam o zdrowie, bo kiedyś poważnie chorowałam



Dbam o zdrowie, ponieważ zachęcają mnie do tego znajomi/przyjaciele



Dbam o zdrowie np. po przeczytaniu informacji w Internecie/mediach społecznościowych, ale jest to krótkotrwałe działanie



Dbam o zdrowie tylko wtedy, gdy choruję



Dbam o zdrowie tylko wtedy, kiedy zaleci mi to lekarz



Nie dbam o zdrowie, bo nie mam na to czasu



Dbam o zdrowie, bo panuje na to moda



Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg rodzaju pracy (N=927)

Zmienna	Total		Mental work		Physical work		Mixed work		$F_{(2;924)}$
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (0-102 pkt.)	60,30	16,52	63,74	15,26	57,29	17,48	59,75	16,17	12,38***
Żywnienie (0-27 points)	14,52	5,64	15,63	5,38	13,56	5,80	14,35	5,57	10,89***
Dbłość o ciało(0-27 pointes)	16,95	5,59	18,05	5,23	16,10	5,76	16,66	5,61	10,26***
Mental health (0-21 points)	11,22	4,52	11,93	4,39	10,89	4,68	10,82	4,41	5,93**
Zachowanie bezpieczeństwa(0-15 points)	11,66	3,04	12,10	2,69	11,08	3,26	11,80	3,06	9,51***
Aktywność fizyczna (0-12 points)	5,94	2,93	6,03	2,89	5,67	2,95	6,12	2,96	2,04

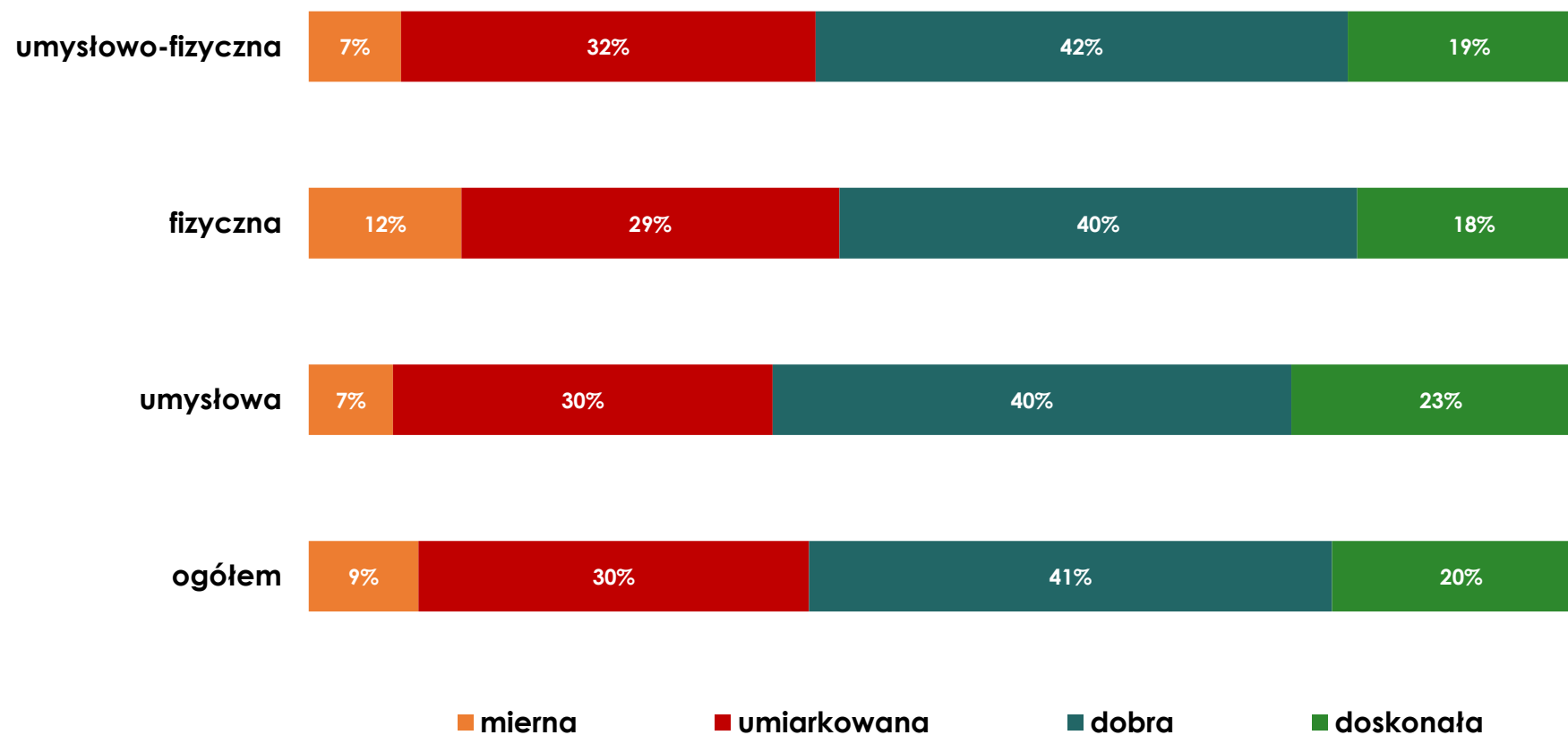
Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg wieku (N=927) (1)

Zmienna	Age	M	SD	p<
Skala Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (0-102 pkt.)	18-33	58,31	17,57	0.00
	34-48	58,31	16,19	
	49-65	64,54	14,81	
	total	60,30	16,52	
Żywnienie (0-27 pkt.)	18-33	14,10	5,77	0.00
	34-48	13,95	5,66	
	49-65	15,57	5,35	
	total	14,52	5,64	
Dbałość o ciało (0-27 pkt.)	18-33	15,96	5,78	0.00
	34-48	16,40	5,55	
	49-65	18,61	5,05	
	total	16,95	5,59	

Pozytywne zachowania zdrowotne kobiet, wg wieku (N=927) (2)

Variable	Age	M	SD	p<
Mental health (0-21 points)	18-33	11,02	4,69	0.02
	34-48	10,86	4,28	
	49-65	11,80	4,52	
	total	11,22	4,52	
Safety behaviors (0-15 points)	18-33	11,02	11,12	0.00
	34-48	10,86	11,31	
	49-65	11,80	12,63	
	total	11,66	3,04	
Physical activity (0-12 points)	18-33	6,09	3,02	0.42
	34-48	5,79	2,99	
	49-65	5,92	2,77	
	total	5,94	2,93	

Zdolność do pracy kobiet, wg rodzaju pracy (n=927, %)



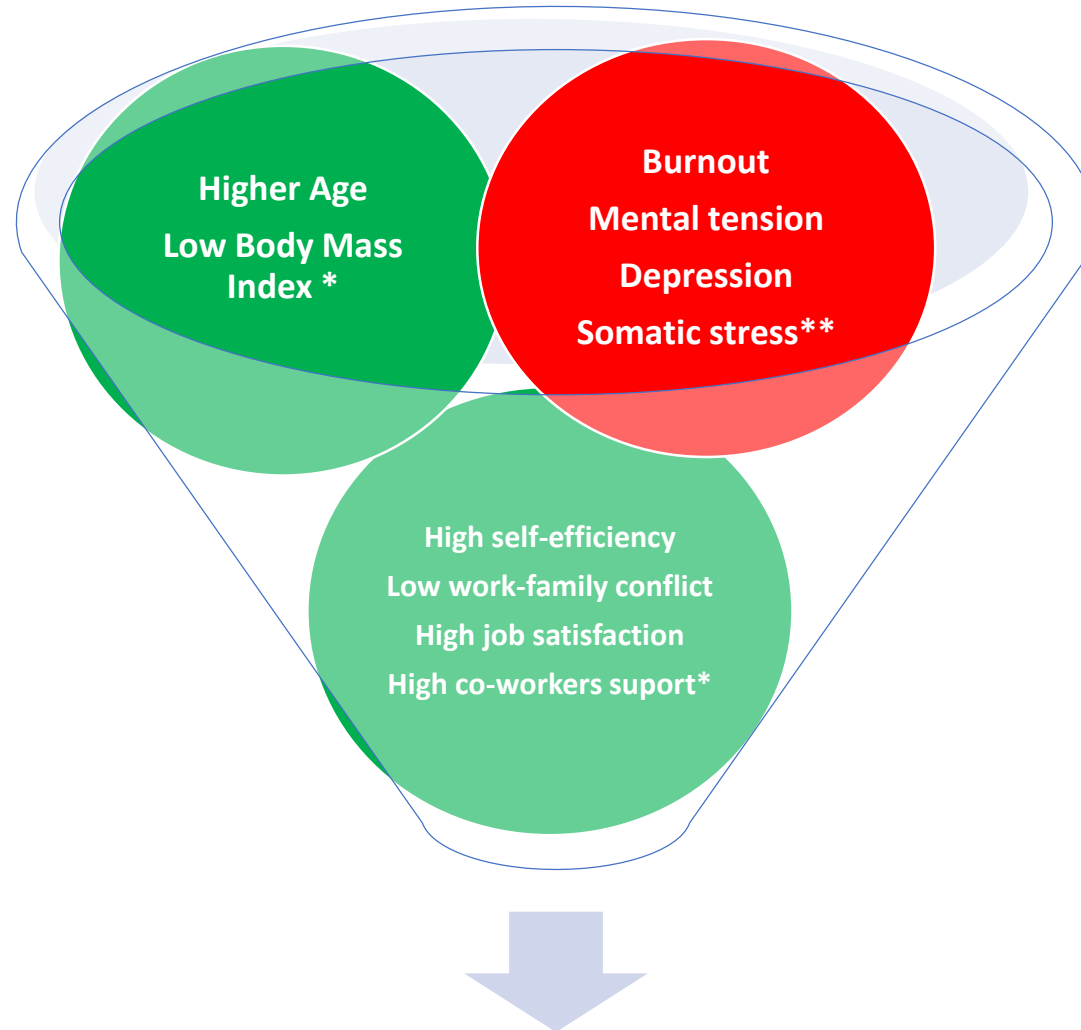
Dobrostan kobiet, wg rodzaju pracy i wieku (N=927)

	Dobrostan – skala WHO (0-25 pkt.)		Samocena dobrostanu (0-10 pkt.)	
	M	SD	M	SD
Ogółem	12,71	5,351	6,39	2,07
Rodzaj pracy				
umysłowa	12,66	5,37	6,59	2,03
fizyczna	12,78	5,69	6,28	2,20
mieszana	12,70	4,99	6,28	1,95
Wiek (lata)				
18-33	12,75	5,13	6,38	2,02
34-48	13,10	5,38	6,44	2,11
49-65	12,28	5,55	6,33	2,08

Czynniki psychospołeczne w miejscu pracy w opiniach kobiet (n=927)

Zmienna	total		Mental work		Physical work		mixed		$F_{(2;924)}$
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Konflikt praca-rodzina	43,52	25,24	41,33	24,96	44,35	24,90	44,96	25,78	1,86
Konflikt rodzina-praca	20,36	27,96	20,85	28,00	20,76	28,77	19,45	27,15	0,24
Wsparcie współpracowników	48,17	24,66	47,75	24,16	46,95	25,32	49,81	24,50	1,10
Wsparcie przełożonego	45,10	27,73	45,45	26,69	43,87	28,32	45,97	28,23	0,48
Możliwości rozwoju	51,90	25,15	57,54	22,96	43,19	26,15	54,79	24,00	30,08***
Znaczenie pracy	59,92	25,49	63,39	24,62	55,94	25,40	60,35	25,98	6,78**
Niepewność pracy	36,14	26,38	34,50	26,67	37,36	26,97	36,62	25,46	0,98
Satysfakcja z pracy	65,24	19,49	67,72	16,74	62,03	21,56	65,89	19,56	6,96**

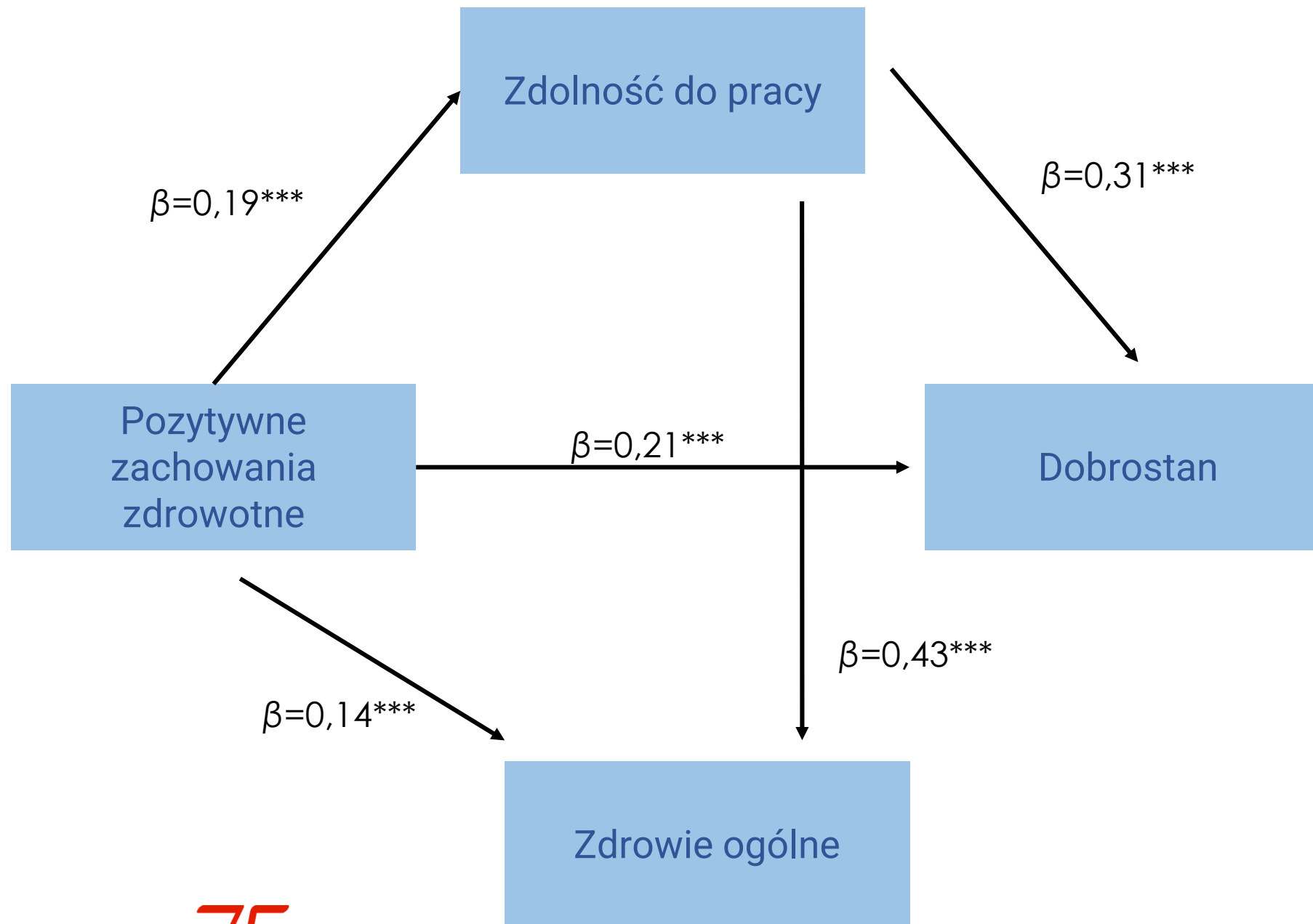
Predyktory pozytywnych zachowań zdrowotnych kobiet



Pozytywne zachowania zdrowotne

*Kolor zielony –
dodatni wpływ

**Kolor czerwony –
ujemny wpływ



*** $p < 0,001$

Wnioski

Wnioski

- Kobiety oceniają swoje zdrowie i dbałość o nie średnio.
- Dbłość kobiet o zdrowie mierzona skalą pozytywnych zachowań zdrowotnych jest przeciętna.
- Zdrowy styl życia rośnie wraz z wiekiem.
- Czynniki psychospołeczne wpływają na zdrowy styl życia – maleje on wraz ze stresem, stresem i depresją.
- Konieczne jest wspieranie zdrowia psychicznego.
- Konieczne jest wspieranie kobiet w prowadzeniu zdrowego stylu życia.



Edukacja zdrowotna



Na podstawie wyników badań opracowano program edukacji zdrowotnej dla kobiet, obejmujący następujące obszary:

- Racjonalne żywienie
- Aktywność fizyczną
- Badania profilaktyczne
- Sen
- Używki
- Dobrostan
- Rozwój osobisty
- Równowaga praca-życie

POSTAW

NA ZDROWIE-bis !

Poradnik dla kobiet, jak w kilku krokach zadbać o siebie



dr Katarzyna Hildt-Ciupińska

dr Karolina Pawłowska-Cyprysiak

dr Joanna Orysiak

dr Zofia Mockało

mgr inż. Patrycja Łach

Centralny Instytut Ochrony Pracy
-Państwowy Instytut Badawczy

Dziękuję za uwagę

 kahil@ciop.pl