

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ САМООЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОТНОШЕНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ПРОБЛЕМАМ СРЕДИ МУЖЧИН ДВУХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В БЕЛАРУСИ И ШОТЛАНДИИ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Л.Л. Шебеко¹, А.Vasianovich², Л.В. Ткачук¹

¹УО «Полесский государственный университет», г. Пинск

²Department of Population Health, University of Aberdeen, UK, г. Абердин

Введение. Предпосылки, определяющие здоровье или болезнь человека, можно разделить на следующие группы: социальные, личностные и, лишь в последнюю очередь, медицинские.[1, с. 54] Каким образом формируются и отчего зависят предпосылки к сохранению и укреплению здоровья, в какой мере они определяются экономической, культурной, этнической, образовательной, социальной составляющими? Все это представлялось нам интересной и актуальной проблемой, которую мы исследовали на протяжении нескольких лет. Аспекты исследования затрагивали вопросы, касающиеся факторов риска сердечно-сосудистой патологии, проблем, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, зависимости от табака, определяли самооценку физического и психического здоровья, оценивали проблемы, волновавшие наших респондентов. [2, с. 218- 221] Для более всесторонней оценки проблем образа жизни и его зависимости от различных факторов мы продолжили исследования в университетах Беларуси (Полесский государственный университет) и Шотландии (Абердинский университет).

Целью нашего исследования явилось изучение повседневной двигательной активности, проблемы загруженности на рабочем месте и реакции на стресс мужчин, работающих в системе высшего образования, проживающих в Беларуси и Шотландии (Великобритания).

Материалы и методы. Нами были обследованы 2 группы лиц, представленные сотрудниками Полесского государственного университета (Беларусь) и Абердинского университета (Шотландия/Великобритания). Проводилось анкетирование с использованием разработанной нами анкеты, которая включала в себя 2 раздела, содержащие более 60 вопросов, затрагивающих разные аспекты состояния здоровья и осведомленность людей о возможных последствиях тех или иных состояний и воздействующих факторов. Часть материалов уже была представлена на различных конференциях.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 88 человек, из которых: 43 – мужчины-сотрудники Полесского университета и 45 – мужчины-сотрудники университета из города Абердин. Средний возраст мужчин из Беларуси составил 43,6 лет (24-74 полных лет), из Великобритании – 43,2 (19-61 полных лет). Анализируя культурно-образовательную, социальную и семейную составляющие интервьюируемых мужчин, мы смогли констатировать сопоставимость полученных данных в обеих странах, что было описано в предыдущих статьях.

Самооценка двигательной активности сотрудников университетов выглядела следующим образом: достаточную физическую активность в течение недели отметили 22 человека из 43, что соответствовало 51,2%, в Полесском государственном университете (Беларусь), и 36 из 45 (80%) сотрудников Абердинского университета (Шотландия). При уточнении физическую активность в течение минимум 30 минут в день на протяжении 5 дней в неделю отметили 46,5% мужчин в Полесском университете и 35,6% в университете Абердина. Как проблемный свой уровень физической активности оценили 17 человек (39,5%) из Полесского университета и 18 человек (40%) из университета Абердина. Процент опрошенных, которые хотели бы повысить свой уровень физической активности, несколько различался в обоих университетах и составил 76,7% в Беларуси и 68,9% в Шотландии.

Проблемы, связанные с профессиональной деятельностью опрошенных сотрудников, волновали наших респондентов в свое личное время практически одинаково. В Беларуси и Шотландии по 24 сотрудника, что составило, соответственно, 55,8% и 53,3%, думали о работе в свое личное время. Стали чаще пропускать обед 53,5% мужчин-сотрудников Полесского университета и 48,9% среди мужчин Абердинского университета. Стали брать работы больше домой 41,9% сотрудников Полесского университета и 35,5% сотрудников Абердинского университета.

Следующая группа вопросов позволяла проанализировать проблему стресса и некоторые ответные реакции у наших респондентов, являвшихся сотрудниками двух университетов. Результаты оценки источника стресса (место, где его испытывали опрошенные) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты анализа места, где опрошенные испытывали стресс (% от количества опрошенных лиц)

университет	дома	на работе	и дома, и на работе	нигде
Полесский	7	30,2	27,9	34,9
Абердинский	4,4	35,6	42,2	17,8

На вопрос о повышенной раздражительности, потере терпения и месте этого явления были получены следующие ответы, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты анализа места, где опрошенные раздражались, «теряли терпение» (% от количества опрошенных лиц)

университет	дома	на работе	и дома, и на работе	нигде
Полесский	9,3	18,6	41,9	30,2
Абердинский	20	17,8	28,9	33,3

Из опрошенных 11,6% респондентов Полесского университета и 17,8% - в Абердинском университете ответили, что потеряли чувство уверенности в себе; стали чувствовать себя менее

уверенно 25,6% мужчин из университета Беларуси и 22,2% из университета Шотландии (Великобритания). Ухудшился сон у 32,6% мужчин из Беларуси и у 37,8% мужчин из Абердина. Испытывают невозможность в преодолении проблем практически одинаковый процент респондентов: 23,5% мужчин из Беларуси (Пинск) и 24,4% мужчин из Шотландии (Абердин).

При оценке поведения в какой-либо стрессовой ситуации были получены следующие данные: стараются принять решение 79,1% мужчин-сотрудников Полесского университета и 35,6% среди мужчин Абердинского университета; игнорируют проблему – 32,6% мужчин из Беларуси и только 8,9% мужчин из Шотландии. Предпочитают обсуждать свои проблемы практически одинаковое количество мужчин: 55,8% в Беларуси и 57,8% в Шотландии, а вот «держит проблемы в себе» больший процент мужчин в Беларуси (44,2% против 33,3%). Для преодоления стресса предпочитают загрузить себя работой только 27,9% мужчин из Полесского университета и 68,9% сотрудников-мужчин Абердинского университета. К общению с близкими стремятся 53,5 % мужчин из Беларуси и 42,2% мужчин из Абердина.

Анализируя и сопоставляя результаты, полученные в разных странах, можно сделать следующие выводы:

1. Самооценка двигательной активности у сотрудников университетов в разных странах несколько различалась: так, как достаточную ее оценили 51,2% мужчин из Беларуси и 80% из Абердина (Шотландия). При уточнении характера физической активности, процент мужчин, имевших физическую нагрузку минимум 30 мин в день на протяжении 5 дней в неделю, снизился до 46,5% в Беларуси и 35,6% в Шотландии. Как проблемный свой уровень двигательной активности оценили практически одинаково (около 40%) мужчины в обоих университетах. Несколько больший процент мужчин из Беларуси (76,7% против 68,9%) имел желание повысить свой уровень двигательной активности.

2. Проблемы, связанные с профессиональной деятельностью, волновали мужчин в университетах разных стран (Беларусь и Шотландия/Великобритания) практически одинаково. Так по 24 сотрудника, что, соответственно, составило 55,8% и 53,3%, думали о работе в свое личное время. Около половины сотрудников стали чаще пропускать свой обед (53,5% и 48,9%, соответственно); несколько чаще стали брать работу домой сотрудники Полесского университета (41,9% против 35,5%).

3. Проблема стресса также актуальна для людей в разных странах. Примерно одинаковый процент опрошенных сотрудников испытывал стресс на работе (30,2% в Полесском университете и 35,6% в Абердинском университете), дома чаще имели стресс мужчины из Беларуси (7% против 4,4%), а вот и дома, и на работе чаще мужчины из Абердина (42,2% против 27,9%). Нигде не испытывали стресса почти в 2 раза больше мужчин из Беларуси (34,9% против 17,8%). Раздражались, теряли терпение на работе 18,6% мужчин в Беларуси и 17,8% - в Шотландии. Нигде не теряли самообладания примерно треть сотрудников обоих университетов (30,2% в Полесском университете и 33,3% в университете Абердина). Однако чаще дома теряли терпение мужчины в Шотландии (20% против 9,3%), а вот и дома, и на работе чаще мужчины из Беларуси (41,9% против 28,9%).

4. Преодоление стрессовой ситуации происходит по-разному: мужчины из Шотландии предпочитают загрузить себя работой (68,9% против 27,9%); мужчины из Беларуси чаще стремятся принять решение (79,1% против 35,6%), впрочем, они же и игнорируют проблему также чаще (32,6% против 8,9%); а вот стремятся обсудить свои проблемы мужчины примерно одинаково (55,8% в Беларуси и 57,8% в Шотландии).

Литература:

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 282с.
2. Шебеко, Л.Л. Сравнительный анализ самооценки состояния здоровья и восприятия проблем образа жизни среди мужчин двух высших учебных заведений в Беларуси и Шотландии (Великобритания)/Л.Л. Шебеко, А. Vasiyanovich, Л.В. Германович// Здоровье для всех: мат. IV межд. научно-практ. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26-27 апреля 2012г- Пинск: ПолесГУ, 2011, Часть 1 – С.218-221.