

Mladen Kvesić
Nataša Zenić
Marino Krespi

Originalni znanstveni rad

ZDRAVSTVENI STATUS, STRES I TJELESNA AKTIVNOST – ANALIZA MEĐUZAVISNOSTI U UZORKU RAVNATELJA OSNOVNIH ŠKOLA RH

1. UVOD

Brojne studije utvrdile su da postoji značajna povezanost zdravstvenog statusa i razine i vrste tjelesne aktivnosti u različitim populacijskim skupinama (Mišigoj Duraković i sur 1999.). Ovo je izuzetno važan problem u uzorcima ispitanika koji se angažirani u poslovima i radnim zadacima u kojima su izloženi visokoj razini stresa (Davies 2007.). Školsko ravnateljstvo u svim razinama školovanja zasigurno je jedna od profesija u kojoj se zbog odgovornosti samog radnog mjesta, ali i drugih čimbenika, može očekivati visoka razina psihičkog stresa. U probleme koji između ostalog definiraju stresnu situaciju zasigurno se mogu ubrojiti, kontakt s velikim brojem osoba različitih profila, stalni problemi u komunikaciji generirani različitošću stavova i interesa, veliki broj djece u školama, opterećenost nastavnog osoblja neadekvatnim uvjetima rada, itd. U posljednje vrijeme i znanstvena i stručna zajednica svjesna je ovih činjenica i ozbiljno se počelo baviti problemom (Davies, 2009.), premda se u našoj zemlji prema mišljenju autora ovog rada ovom problemu ne pridaje dovoljno pozornosti. Stoga je cilj ovog rada bio pokušati utvrditi međuzavisnost samoprocjene stresa, zdravstvenog statusa i razine tjelesne angažiranosti (aktivnosti) u reprezentativnom uzorku ravnatelja osnovnih i srednjih škola RH.

2. METODE RADA

Uzorak ispitanika u ovom radu sačinjavalo je 225 ravnatelja osnovnih škola RH, od čega 87 muškaraca (prosječne dobi 54 godine) i 140 žena (prosječne dobi 51 godina). Premda nije rađena detaljnija analiza može se kazati da su proporcionalno samom broju osnovnih i srednjih škola podjednako bile zastupljene sve županije i regije u Hrvatskoj. Detaljniji podaci o uzorku ispitanika prikazani su u Tablici 1.

Svi ispitanici ispunili su anonimni upitnik kojim je pored njihovih generalnih podataka analizirano 13 varijabli i to: dob, visina, težina, županija boravka, vrijeme ravnateljstva (koliko dugo obnašaju dužnost ravnatelja), konzumacija cigareta, konzumacija alkohola, samoprocjena stresnosti profesije, samoprocjena zdravstvenog

statusa, samoprocjena radne sposobnosti, samoprocjena tjelesnog aktiviteta, količina kretanja, bavljenje sportom i tjelovježbom u slobodno vrijeme. Za samu konstrukciju upitnika autori su se poslužili modifikacijom već validiranog i objavljenog upitnika (za detalje vidi: Sekulić i sur 2009.)

Obrada rezultata u ovom radu podrazumijevala je elementarne statističke procedure i obrade, analizu razlika između spolova primjenom t-testa za nezavisne uzorke (u slučajevima kad su varijable distribuirane na intervalnoj skali) i Mann Whitney testa (kada se radilo o ordinalnim varijablama). Korelacijskom analizom utvrđena je međuzavisnost analiziranih varijabli samoprocjene stresa, zdravstvenog statusa i tjelesnog aktiviteta.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Generalni podaci o ispitanicima (AS – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija) i analiza razlika među spolovima (t – test, p – razina značajnosti)

	MUŠKI		ŽENE		T TEST	
	AS	SD	AS	SD	t-test	p
DOB (godine)	54,11	7,69	51,42	7,33	2,63	0,01
VISINA (cm)	178,59	7,77	166,37	5,98	13,26	0,00
TEZINA (kg)	86,74	10,65	71,46	9,79	11,02	0,00
BMI (kg/m ²)	27,13	2,38	25,86	3,64	2,91	0,00
RAVNATELJSTVO (godina)	9,91	12,11	10,45	12,71	-0.31	0,75

Kao što se vidi iz Tablice 1. muškarci su nešto stariji, očekivano viši i teži, te imaju veću vrijednost BMI u usporedbi s ženama. Uzorci se ne razlikuju u vremenu obavljanja dužnosti ravnatelja. Ovi podaci ustvari opravdavaju pristup u korelacijskim analizama u kojima su ove dvije skupine analizirane odvojeno.

U Tablici 2. prikazane su razlike između muškaraca i žena po pitanju konzumiranja alkohola i cigareta, te zdravstvenog statusa, radne sposobnosti i tjelesnog aktiviteta. Žene značajno manja konzumiraju alkohol, više su svakodnevno tjelesno angažirane, ali se i rjeđe bave sportom u slobodno vrijeme, od svojih muških kolega. Razlike u ostalim varijablama nisu utvrđene. Tako podjednako puše, stresnost svog zanimanja doživljaju jednako, te se podjednako kreću.

Prvo što se treba uočiti iz Tablice 3. je relativno veći broj značajnih koeficijenata korelacija kod muškaraca nego kod žena. Ovo je tim važnije, ako se uzme u obzir da je uzorak žena znatno veći nego uzorak muškaraca, pa da primjereno tome korelacijski

Tablica 2. Analiza razlika u varijablama samoprocjene stresa, zdravstvenog statusa i tjelesnog aktiviteta (MW – Mann Whitney test, p – razina značajnosti, * označava značajne razlike)

	MUŠKI		ŽENE		MW
	AS	SD	AS	SD	p
PUŠENJE	1,85	1,36	1,66	1,17	
ALKOHOL	1,93	0,48	1,64	0,51	*
STRESNOST	2,01	0,77	1,81	0,71	
ZDR STATUS	3,74	0,74	3,77	0,66	
RADNA SPOSOBNOST	4,28	0,60	4,41	0,60	
TJEL ANG	2,95	0,63	3,15	0,72	*
KRETANJE	2,77	1,17	2,52	0,98	
SPORT SL VR	3,10	1,24	2,41	1,19	*

koeficijent treba imati numerički manju vrijednost u uzorku žena, a da bi poprimio statističku značajnost.

Samoprocjena stresnosti profesije ravnatelja nije značajno korelirana ni s jednom od analiziranih varijabli ni kod muškaraca, a niti kod žena. Moguće je da razlog tome možemo tražiti u relativnoj nezavisnosti ovih parametara, ali i činjenici da bi korelacije bilo bolje istražiti nekom multivarijatnom procedurom koja bi dala detaljniju i precizniju sliku o analiziranom problemu. Zdravstveni status kod žena značajno korelira s konzumiranjem alkohola. negativna korelacija ne treba čuditi jer se radi o obrnuto skaliranim varijablama, što ustvari znači da svoj zdravstveni status boljim procjenjuju ravnateljice koje manje konzumiraju alkohol. Istu logiku treba slijediti i u objašnjavanju zavisnosti pušenja i zdravstvenog statusa i kod muškaraca i kod žena (manje puše ili ne puše osobe koje svoj zdravstveni status procjenjuju dobrim). Zanimljivo je za primijetiti da u oba uzorka radna sposobnost i zdravstveni status značajno pozitivno koreliraju, što ustvari potvrđuje činjenicu da zdravstveni status izravno definira radnu sposobnost čak i u profesijama koje nemaju visoku fizičku zahtjevnost.

Tablica 3. Međuzavisnost analiziranih varijabli (Spearman-ov koeficijent korelacije, * označava značajne koeficijente)

MUŠKI		2	3	4	5	6	7	8	9
1	BMI	-0,23*	-0,10	0,04	-0,09	-0,17	-0,02	-0,01	-0,06
2	RAVNATELJSTVO	1,00	0,09	0,15	-0,05	-0,02	-0,17	0,20	0,19
3	PUŠENJE	0,09	1,00	-0,22*	0,11	-0,10	-0,04	-0,03	0,07
4	ALKOHOL	0,15	-0,22*	1,00	0,17	0,04	-0,02	-0,05	-0,13
5	STRESNOST	-0,05	0,11	0,17	1,00	0,25*	0,01	-0,13	0,08
6	ZDR STATUS	-0,02	-0,10	0,04	0,25*	1,00	0,43*	0,18	0,15
7	RADNA SPOSOBNOST	-0,17	-0,04	-0,02	0,01	0,43*	1,00	0,03	0,13
8	TJEL ANG	0,20	-0,03	-0,05	-0,13	0,18	0,03	1,00	0,30*
9	KRETANJE	0,19	0,07	-0,13	0,08	0,15	0,13	0,30*	1,00
10	SPORT SL VR	0,08	-0,08	-0,02	0,05	0,22*	0,27*	0,31*	0,27*
ŽENE									
1	BMI	0,17*	-0,11	-0,10	0,02	-0,02	-0,09	-0,09	-0,16
2	RAVNATELJSTVO	1,00	-0,04	-0,06	0,04	-0,07	-0,10	0,07	0,03
3	PUŠENJE	-0,04	1,00	-0,20*	-0,17	-0,02	0,13	0,11	0,03
4	ALKOHOL	-0,06	-0,20*	1,00	0,00	-0,27*	-0,19*	-0,13	-0,01
5	STRESNOST	0,04	-0,17	0,00	1,00	0,11	0,12	-0,02	-0,08
6	ZDR STATUS	-0,07	-0,02	-0,27*	0,11	1,00	0,33*	0,14	0,09
7	RADNA SPOSOBNOST	-0,10	0,13	-0,19*	0,12	0,33*	1,00	0,21*	0,10
8	TJEL ANG	0,07	0,11	-0,13	-0,02	0,14	0,21*	1,00	0,05
9	KRETANJE	0,03	0,03	-0,01	-0,08	0,09	0,10	0,05	1,00
10	SPORT SL VR	-0,10	-0,02	0,07	-0,10	0,09	0,09	0,13	0,19*

U uzorku žena tjelesna angažiranost je izravno korelirana s radnom sposobnošću. Ovaj podatak treba uzeti s određenom rezervom jer je u istraživanjima (primjerice Čulić i sur 2006.) već postavljeno pitanje jesu li aktivnije osobe koje su zdravije (i radno sposobnije), ili taj njihov aktivitet ustvari determinira radnu sposobnost - i stupanj zdravlja? Bavljenje sportom u slobodno vrijeme i kretanje je u oba spola značajno povezano. Ovo je izuzetno važan podatak jer su ove varijable procjenjivane neovisno. Naime, varijabla KRETANJE ispitivana je neovisno o bavljenju sportom i to kroz pitanje: *Hodanje – vožnja biciklom (neovisno o bavljenju sportom u slobodno vrijeme)*. Bavljenje sportom u slobodnom vremenu samo kod muškaraca značajno korelira s radnom sposobnošću. Razloge za izostanak ove povezanosti u uzorku

žena treba vjerojatno tražiti u socijalnim navikama i običajima našeg podneblja. Konkretno, ne može se zanemariti činjenica da zaposlene žene (najčešće majke), a koje su i predstavljale uzorak u ovom istraživanju, imaju kud i kamo manje slobodnog vremena od njihovih muških kolega, pa samim tim i manje mogućnosti za bavljenje sportom i tjelovježbom u slobodno vrijeme. Tome u prilog govori i analiza razlika u Tablici 2. Stoga je varijabilitet rezultata kod muškaraca ravnatelja kudikamo veći, što je omogućilo dobivanje značajne korelacije između analiziranih varijabli samo u uzorku muškaraca. To međutim ne smije biti krivo interpretirano i ni po koju cijenu se ne smije olako zaključiti kako ženama tjelesna aktivnost nije povezana sa stupnjem zdravlja. Puno je vjerojatnije kako bi situacija i kod žena bila vrlo slična onoj kod muškaraca (značajna povezanost bavljenja sportom u slobodno vrijeme i zdravstvenog statusa) da se one uopće mogu baviti tjelovježbom i sportom jednako kao i njihove muške kolege, a u čemu ih nesumnjivo sputavaju prije svega neravnomjerno raspoređene kućne i obiteljske obveze.

4. ZAKLJUČAK

Ostaje za zaključiti kako je kod muškaraca ravnatelja uočena znatno veća međuzavisnost analiziranih varijabli, te da bi to po svemu sudeći trebao biti bitan indikator u daljim istraživanjima. U svjetskoj literaturi sve se više postavlja pitanje kako omogućiti ravnateljima da stvore dugoročno vodstvo i uspjeh čitave škole u obrazovnim ciljevima bez vlastitog iscrpljivanja u potrazi za manje važnim kratkotrajnim rezultatima. Kineziološka znanost zasigurno bi mogla pomoći ovim traženjima, a jedna od mogućnosti pokušala se razmotriti i ovim radom

5. LITERATURA

1. Brent Davies D. (2007.). *Developing sustainable leadership*. Paul Chapman Publishing, Los Angeles, CA
2. Čulić, V., I. Vuković, D. Sekulić (2006.). *Određuju li životne navike zdravstveni status ili zdravstveni status određuje životne navike? Zbornik radova međunarodnog znanstvenog kongresa „Suvremena kineziologija“*; Fakultet PMZK - Split, Fakulteta za šport – Ljubljana.
3. Mišigoj-Duraković, M. (1999.). *Tjelesno vježbanje i zdravlje : znanstveni dokazi, stavovi, preporuke*. Zagreb : Grafos : Fakultet za fizičku kulturu.
4. Sekulić, D., R. Kostić, J. Rodek, V. Damjanović, Z. Ostojić (2009.) *Religiousness as a Protective Factor for Substance Use in Dance Sport*. *Journal of Religion and Health*. 48(3) 269 – 277.