

Stručni rad

**TJELOVJEŽBA I SAGORIJEVANJE NA  
POSLU KAO KORELATI MENTALNOG  
ZDRAVLJA KOD UČITELJA U OSNOVNIM  
ŠKOLAMA**

Ružica Marija Vlajčić, mag.psych. i Nikolina Vlajčić, dipl.uč.  
OSNOVNA ŠKOLA IVAN TIŠOV VIŠKOVCÍ

**Sažetak**

Cilj ovog rada bio je utvrditi postoji li povezanost tjeleovježbe, sagorijevanja na poslu i mentalnog zdravlja te ispitati mogućnost predviđanja mentalnog zdravlja na temelju tjeleovježbe i sagorijevanja na poslu kod učitelja koji su zaposleni u osnovnoj školi. U istraživanju je sudjelovalo 138 sudionika dobi od 24 do 64 godine. Utvrđeni rezultati pokazuju kako učitelji koji imaju nižu razinu mentalnog zdravlja ujedno izvještavaju o značajno većem doživljaju sagorijevanja na poslu (dimenzije psihološke iscrpljenosti i otuđenosti) te su manje skloni tjeleovježbi.

**Ključne riječi:** tjeleovježba, sagorijevanje na poslu, mentalno zdravlje, učitelji

## 1. Uvod

Za optimalno funkcioniranje i dobrobit u svakodnevnom životu, važno je uzeti u obzir sve aspekte općeg zdravlja - uključujući i mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje jest stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti. Visoka razina mentalnog zdravlja povezana je s većom radnom produktivnošću, socijalnom podrškom, boljim društvenim životom, osjećajem ispunjenosti i živosti te boljim fizičkim zdravljem [1]. Važnost mentalnog zdravlja u profesionalnom okruženju je nedvojbeno dokazana. U kontekstu poslova koji uključuju rad s ljudima, a među kojima je i rad učitelja u osnovnoj školi, često se u istraživanjima ističe konstrukt sagorijevanje na poslu. Sagorijevanje na poslu je psihološki sindrom koji se pojavljuje kada su zaposlenici izloženi pretjerano stresnom radnom okolišu, visokim zahtjevima posla te malim resursima [7]. Podrazumijeva stanje potpune fizičke, psihičke i emocionalne iscrpljenosti koje je uzrokovano prevelikim i dugotrajnim stresom. Takvo stanje prati nezadovoljstvo zbog nemogućnosti usklađivanja svih obaveza i izvršavanja zadataka [10]. Najčešća pojava sagorijevanja je u poslovima s niskom kontrolom nad poslom i konstantno visokim poslovnim zahtjevima [8]. Posljedice izgaranja na poslu mogu se odraziti i na privatni život te uzrokovati anksioznost i depresiju te otuđenost od bliskih osoba [2]. Sagorijevanje na poslu čine dvije dimenzije: iscrpljenost i otuđenost. Iscrpljenost se definira kao posljedica intenzivnog kognitivnog, afektivnog i fizičkog stresa, dok se otuđenost odnosi na vlastitu distanciranost od posla [6]. Nadalje, mentalno zdravlje ima složen interaktivan odnos s fizičkim zdravljem i s uspjehom u radnom okruženju. Brojnim istraživanjima je utvrđeno da redovita tjelovježba poboljšava raspoloženje, jača kapacitete suočavanja sa stresom, smanjuje osjećaj anksioznosti, depresivnosti i straha, pomaže u regulaciji emocija [3]. Psihološki i interpersonalni učinci tjelesnog vježbanja pronalaze se u povećanju samopouzdanja i raspoloženja, kao i u smanjenju stresa [10]. Osim toga, tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, ona je glavni čimbenik kod kratkotrajnih promjena raspoloženja; kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit. Nadalje, postoji značajna povezanost između bavljenja tjelovježbom i povišene razine samopoštovanja, jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje [6]. Zbog svega navedenog, važno je utvrditi učestalost bavljenja tjelovježbom kod učitelja jer se ono pokazalo u brojnim istraživanjima kao zaštitni čimbenik mentalnog zdravlja [9].

### 1.1. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost fizičke aktivnosti, sagorijevanja na poslu i mentalnoga zdravlja kod učitelja osnovne škole.

### 1.2. METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku. Ukupno je sudjelovalo 138 učitelja od čega 23 muškarca i 115 žena. U istraživanju su sudjelovali učitelji predmetne i razredne nastave osnovnih škola; „Josip Kozarac“ u Semeljcima, „Luka Botić“ u Viškovicima, „Drenje“ u Drenju, „Josipa Antuna Čolnica“ u Đakovu te „Ivan Goran Kovačić“ u Đakovu. Prosječna dob sudionika iznosi 43 godine s rasponom dobi od 24 do 64 godine.

### 1.3. POSTUPAK

Istraživanje je provedeno u drugom polugodištu 2021./2022. školske godine. Upitnikom općih socio-demografskih podataka prikupljeni su podaci o spolu i dobi sudionika istraživanja. Učestalost fizičke aktivnosti ispitana je pomoću sljedećeg pitanja; „U prosjeku, koliko često se bavite tjelesnom aktivnošću/sportom u trajanju od najmanje 20-30 minuta ili više?“. Sudionici su trebali označiti jedan, od sljedeće ponuđenih odgovora: svaki dan u tjednu, šest puta tjedno, pet puta tjedno, četiri puta tjedno, tri puta tjedno, dva puta tjedno, jednom tjedno, par puta mjesečno, nekoliko puta godišnje i (gotovo) nikada. Prilikom ispitivanja sagorijevanja na poslu korišten je Oldenburški upitnik sagorijevanja [5] Ispitanici procjenjuju svoj stupanj slaganja s tvrdnjama na ljestvici od četiri stupnja, pri čemu jedan znači „uopće se ne slažem“, a četiri „potpuno se slažem“. Za procjenu mentalnog zdravlja učitelja korišten je Kratki upitnik mentalnog zdravlja [4]. Upitnik se sastoji od pet pitanja namijenjenih mjerenju općeg mentalnog zdravlja u periodu od proteklih mjesec dana. Zadatak ispitanika jest procijeniti učestalost za svako od pitanja od jedan do šest, pri čemu jedan znači „nikad“, a šest „stalno“.

## 2. Rezultati istraživanja

### Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka

Prije odabira statističkih postupaka za obradu podataka, pomoću Kolmogorov-Smirnovljeva (K-S) testa normaliteta distribucije provjereno je jesu li zadovoljeni uvjeti za korištenje parametrijskih testova. Utvrđeno je kako rezultati na upitniku mentalnog zdravlja, subskali sagrijevanja na poslu – otuđenosti te na pitanju o tjelovježbi značajno odstupaju od normalne distribucije, dok rezultati na subskali sagorijevanja na poslu – iscrpljenosti ne odstupaju od normalne distribucije (Tablica 1). S obzirom da se brojni autori slažu kako je taj test prestroga mjera normaliteta distribucije, osjetljiva na broj sudionika te podložna utjecaju ekstremnih rezultata uzeti su obzir i koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti. Indeksi asimetričnosti i spljoštenosti upućuju na normalne distribucije. Imajući na umu ove podatke može se zaključiti kako prvotno dobivena odstupanja na nekim varijablama neće značajno utjecati na provedbu analiza te opravdavaju upotrebu parametrijskih statističkih postupaka.

Varijabla	K-S test	$p$	Indeks asimetričnosti $i$	Indeks spljoštenosti
Tjelovježba	.193	.00	-.340	-.916
Otuđenost	.132	.00	.160	-.093
Iscrpljenost	.076	.20	-.113	-.094
Mentalno zdravlje	.111	.01	.764	.734

**Tablica 1.:** Prikaz pokazatelja normalnosti distribucije u korištenim mjerama Deskriptivni parametri svih glavnih varijabli uključenih u istraživanje navedeni su u Tablici 2.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Teoretski raspon	Dobiveni raspon
Tjelovježba	6.68	2.47	1.00-10.0	1.00-10.0
Otuđenost	2.05	0.45	1.00-4.00	1.00-3.13
Iscrpljenost	2.33	0.53	1.00-4.00	1.00-3.63
Mentalno zdravlje	2.75	0.79	1.00-6.00	1.20-5.00

**Tablica 2.:** Prikaz deskriptivnih parametara varijabli relevantnih za istraživačke probleme ( $N=138$ ).

Prosječni rezultati vezani uz pitanje o tjelovježbi kreću se oko sredine teorijskog raspona. Stoga, može se reći da se sudionici, u prosjeku, tjelovježbom bave par puta mjesečno do jednom tjedno. Rezultati na subskalama otuđenosti i iscrpljenosti su nešto viši od sredine teorijskog raspona. Budući da viši rezultat na subskalama upućuje na veći doživljaj sagorijevanja na poslu, može se reći kako utvrđene vrijednosti ukazuju na relativno umjeren doživljaj iscrpljenosti i otuđenosti kod sudionika. Rezultati na upitniku mentalnog zdravlja su relativno visoki. Drugim riječima, sudionici izvještavaju o relativno visokom stupnju mentalnog zdravlja.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Mentalno zdravlje	-					
2. Spol	-.22**	-	.			
3. Dob	-.24**		-			
		.28**				
4. Otuđenost	-.52**	-.07	.07	-	.	
5. Iscrpljenost	-.73**	.20			-	
			.24**	.67**		
6. Tjelovježba	.24**	-.18	-.08	-.10	-.25**	-

**Tablica 3.:** Interkorelacije varijabli relevantnih za istraživačke probleme ( $N=138$ ).  
Napomena: \*\* $p<.01$

Kao što je vidljivo iz *Tablice 3* veće mentalno zdravlje imaju mlađi učitelji muškog spola, kao i učitelji koji se učestalije bave tjelovježbom te oni koji doživljavaju manji stupanj sagorijevanja na poslu (tj. doživljavaju manje otuđenosti i iscrpljenosti na poslu). Nadalje, dob i spol su značajno povezani, što znači da u uzorku postoji veći broj žena starije životne dobi. Također, o većem stupnju iscrpljenosti na poslu izvještavali su učitelji starije životne dobi kao i oni koji se manje bave tjelovježbom.

### 3. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost tjelovježbe, sagorijevanja na poslu i mentalnog zdravlja te ispitati mogućnost predviđanja mentalnog zdravlja na temelju tjelovježbe i sagorijevanja na poslu. Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku učitelja u koji rade u osnovnim školama na području Slavonije. Istraživanjem utvrđeni rezultati pokazuju kako učitelji koji imaju niže mentalno zdravlje izvještavaju o značajno većem doživljaju sagorijevanja na poslu (dimenzije otuđenosti i psihološke iscrpljenosti) te se manje bave tjelovježbom. Iako postoji povezanost između psihološke iscrpljenosti na poslu i mentalnog zdravlja te otuđenosti i mentalnog zdravlja samo se psihološka iscrpljenost pokazala kao značajan, negativan prediktor mentalnog zdravlja. Nadalje, iako je bilo očekivano da će tjelovježba biti značajan pozitivan prediktor mentalnog zdravlja, rezultati to nisu potvrdili. Utvrđeni rezultati daju dodatan uvid u odnose tjelovježbe i sagorijevanja na poslu s mentalnim zdravljem.

### 4. LITERATURA

- [1.] Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 47-58.
- [2.] Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
- [3.] Chang, M.-L. (2009). Teacher emotion management in the classroom. Appraisals, regulation and coping with emotions. *Teaching and Teacher Education*, 22(8), 1042-1054.
- [4.] Davies, A. R., Sherbourne, C. D., Peterson, J. R. i Ware, J. E., Jr. (1988). *Scoring manual, adult health status and patient satisfaction measures used in RAND's health insurance experiment*. N-2190-HHS. RAND Corporation.
- [5.] Demerouti, E. i Bakker, A. B. (2008). The Oldenburg Burnout Inventory: A good alternative to measure burnout and engagement. U: J. Halbesleben (Ur.), *Stress and burnout in health care* (str. 65–78). New York: Nova Sciences, Hauppauge.
- [6.] Downward, P. i Rasciute, S. (2014). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International review of applied economics*, 25(3), 331-348.
- [7.] Lyubomirsky, S., Dicherhoof, R., Boehm, J.K. i Sheldon, K.M. (2011). Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-Being. *Emotion*, 11(2), 391-402.
- [8.] Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- [9.] Možnik, M., Milošević, M. i Možnik, M. (2021). Profesionalno izgaranje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 63(1), 37-48.
- [10.] Schnohr, P., Kristensen, T.S., Prescott, E. i Scharling, H. (2005). Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time—the Copenhagen city heart study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 107-112.
- [11.] Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S. i Drane, J.W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among teachers. *Journal of school health*, 74(2), 59- 65.