

SLOBODNO VRIJEME I SUBJEKTIVNE POTEŠKOĆE ODRASLIH MUŠKARACA U FUNKCIJI UZRASTA

Žarko Bilić¹, Dobromir Bonacin², Danijela Bonacin³

¹ Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru

² Kineziološki fakultet Univerziteta u Travniku

³ Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu

Sažetak

Unutar 34 parametra (indikatora) slobodnog vremena i subjektivnih tegoba uzorka od 319 ispitanika muškog spola primjenjeno je sedam diskriminativnih analiza s variranjem broja entiteta na način da se dobiju informacije o razlikama grupa, prethodno sortiranih po uzrastu. U svim situacijama dobivena je jedna jedina značajna diskriminativna funkcija koja je zadržavala svoju strukturu gotovo potpuno nepromijenjenom, neovisno o tome koliko je grupa bilo definirano. Rezultati su pokazali da su značajni diskriminatori grupa indikatora: zadovoljstvo poslom, smetnje spavanja, bol u kralježnici, prekomjerna težina, povišeni tlak, napetost, ljutnja, bol u želucu, procjena slobodnog vremena, korištenje lijekova kao i zadovoljstvo zdravljem. Centroidi grupa su pokazali da sukladno uzrastu postoji jasna tendencija povećanja problema u odnosu na slobodno vrijeme, a posebno i u odnosu na subjektivne tegobe analizirane u ovom istraživanju. Primjećeno je i da se ta tendencija evidentno smanjuje iz 40. godine života, što upućuje na činjenicu da su ispitanici vjerojatno do tada riješili veći dio svojih životnih zadataka, pa im polako briga za zdravlje postaje djelomična potreba i preokupacija, a time i način percepcije slobodnog vremena i aktivnosti.

Ključne riječi: uzrast, aktivnost, tegobe, tendencije

Uvod i cilj

Slobodno vrijeme kao pojam danas, karakteriziraju mnogi događaji i uvjeti koji uvelike mijenjaju način našeg života (Bilić, 2007 a; Bilić, 2007 b; Bilić i Bonacin, 2007). Svjedoci smo brojnih obveza i zadataka koje čovjek danas mora rješavati radi egzistencije, osiguranja drugih materijalnih potreba, obveza prema djeci i bližnjima i td. Iako brojna tehnološka dostignuća olakšavaju čovjeku život, istodobno se javljaju brojna ugrožavanja čovjekovog integriteta i nemogućnost osiguranja kvalitetnog života (Andrijašević, 2007; Bilić & Bonacin, 2007). Sve to je vidljivo na jednostavnoj, manifestnoj razini, ali ako samo malo dublje zagazimo, vidjet ćemo da je na latentnoj još ozbiljnije i intenzivnije (Andrijašević & Bonacin, 1997; Andrijašević, 2000 a; 2000 b; Bilić, 2007). Dio tih pojava možemo sagledati unutar indikatora koje odaberemo za procjenu nečijeg statusa (npr. Bonacin, Da., 2007; Bonacin, Da, Bilić & Bonacin, D., 2007), a dio je vidljiv tek nakon analiza koje pokazuju sekularna ili slična kretanja (Bonacin, 2004; Andrijašević, 2006). Jedna od zadataka svih koji se brinu o integritetu čovjeka, tada je svakako znanstveno utvrđivanje činjenica koje mogu pomoći, kako razumijevanju pojava u humanoj percepciji tjelesnih aktivnosti u slobodnom vremenu, tako i mogućim znanstveno utemeljenim djelovanjima kroz kineziološke programe kojima se može poduprijeti kvaliteta života. Zato je cilj ovog rada utvrđivanje karakteristika i razlika po dinamički definiranim uzrasnim kategorijama odraslih muškaraca u skupu indikatora koji tretiraju informacije o tjelesnom vježbanju u slobodnom vremenu i procjene subjektivnih tegoba.

Metode

Uzorak ispitanika obuhvatio je 319 odraslih muškaraca, u dobi od 19 do 67 godina, iz Srednje Bosne. Svi su ispitanici bili zdravi, bez posebno vidljivih kognitivnih, konativnih i socioloških aberacija. Od ukupno 39 varijabli, one koje opisuju posao ispitanika bile su: zadovoljstvo poslom i zadovoljstvom primanjima. Varijable koje opisuju slobodno vrijeme bile su: procjena slobodnog vremena, planiranje slobodnog vremena, način provođenja slobodnog vremena, prisutnost sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu, važnost sportske aktivnosti u organizaciji slobodnog vremena, sportske aktivnosti uz više slobodno vremena, razlozi za izostanak bavljenja sportskim aktivnostima, spremnost ulaganja novca za bavljenje sportskim aktivnostima u slobodnom vremenu i interes za aktivnosti u mogućem slobodnom vremenu. Varijable za subjektivnu procjenu zdravstvenog statusa bile su: ocjena postojanja stresa, ocjena pomaže li tjelesna aktivnost u otklanjanju stresa, zadovoljstvo zdravljem, važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje, informiranost o važnosti vježbanja za zdravlje, izvori informacija o važnosti vježbanja za zdravlje, korištenje lijekova i procjena osobne tjelesne aktivnosti. Na koncu je korišteno 15 varijabli za procjenu zdravstvenih tegoba: smetnje spavanja, napetost, nervoza, ljutnja, bezrazložni strah, tjeskoba, nemir, umor, vrtoglavica, glavobolja, bol u kralježnici, bol u nogama, bol u želucu, prekomjerna težina i povišeni tlak (autorica ankete Andrijašević.M, 2006). Podaci svih varijabli prvo su sortirani po uzrastu, a zatim su formirane grupe sa približno jednakim brojem ispitanika za svaku od 7 diskriminativnih analiza koje su provedene (Bonacin, 2004). Broj entiteta po grupama za pojedine analize iznosio je (163, 156), (106, 107, 106), (79, 80, 80, 80), (63, 64, 64, 64, 64), (53, 53, 54, 53, 53, 53), (45, 46, 46, 46, 46, 45, 45) i (40, 40, 40, 40, 40, 40, 39), što jasno odražava hipotezu o ujednačenom broju entiteta po grupama. Ovo je napravljeno kako bi se moglo lakše dinamički identificirati uzraste u kojima se odražavaju karakteristike primjenjenih indikatora (varijabli).

Rezultati i rasprava

U svim situacijama (tablica 1) dobivena je uvijek samo jedna statistički značajna diskriminativna funkcija s probabilitetom uvijek manjim ili jednakim 0.01. Ta funkcija konzistentno zadržava svoju internu strukturu u svim analizama, bez većih promjena, neovisno o tome koliko grupa bilo definirano (od dvije do osam). Koeficijenti determinacije su srednje veličine i očito lagano rastu i stabiliziraju se s povećanjem broja grupa (figura 1.).

Ovo znači da je diskriminacijski model pravilno odabran, iako nije bilo izvjesno da će u svim situacijama biti značajna samo jedna diskriminativna funkcija. Tako je izoliran stabilan i postojan skup vrijednosti koje opisuju stupanj objašnjenosti razlika među grupama. Funkcije diskriminacije kontinuirano opisuju razlikovanje na način da su u pozitivnom prostoru naglašene diskriminacijske saturacije indikatora: zadovoljstvo poslom (0.38 do 0.57), smetnje spavanja (0.40 do 0.47), bol u kralježnici (oko 0.40 do 0.51), prekomjerna težina (oko 0.30 do 0.39), povišeni tlak (0.31 do 0.40), napetost (oko 0.30 do 0.36), ljutnja (oko 0.32 do 0.35), bol u želucu (oko 0.35). Još se primjećuju nešto slabije iako još uvijek značajne saturacije varijabli: planiranje slobodnog vremena, način provođenja slobodnog vremena i glavobolja.

Na negativnoj strani su konstantno kroz sve analize: procjena slobodnog vremena (oko -0.20), korištenje lijekova (oko -0.20 do -0.37) kao i zadovoljstvo zdravljem (oko -0.25). Tako se može reći da sve diskriminativne funkcije opisuju razlikovanje duž dimenzije koja definira tri bitne informacije. Prva je zadovoljstvo poslom, druga je nedostatak slobodnog vremena uz nezadovoljstvo zdravljem i povećano korištenje lijekova, a treća cijeli skup poteškoća.

Varijable	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1
Zadovoljstvo poslom	0.38	0.55	0.51	0.53	0.57	0.56	0.55
Zadovoljstvo primanjima	0.16	0.11	0.16	0.09	0.07	0.07	0.08
Procjena slobodnog vremena (#)	-0.12	-0.24	-0.19	-0.23	-0.24	-0.24	-0.22
Planiranje slobodnog vremena	0.07	0.14	0.21	0.19	0.20	0.16	0.23
Način provođenja slobodnog vremena	0.02	0.22	0.18	0.25	0.24	0.27	0.25
Postojanje sp. aktivnosti u slobodnom vremenu	-0.07	0.04	0.00	0.02	0.02	0.05	0.00
Važnost sp. aktivnosti u slobodnom vremenu	0.08	0.34	0.20	0.21	0.20	0.18	0.18
Sp. aktivnosti uz više slobodnog vremena	-0.04	0.10	0.11	0.11	0.13	0.12	0.16
Razlozi za izostanak bavljenja sp. aktivnostima	0.02	0.05	0.07	0.10	0.08	0.08	0.05
Spremnost ulaganja novca	-0.09	0.06	0.00	-0.05	0.03	0.03	0.02
Interes za aktivnosti u mogućem slob. vremenu	-0.06	0.03	-0.02	0.02	0.13	0.14	0.06
Ocjena postojanja stresa	0.13	0.01	-0.03	-0.04	-0.09	-0.10	-0.11
Ocjena pomaže li aktivnost u otklanjanju stresa	-0.03	0.09	0.07	0.13	0.12	0.08	0.11
Zadovoljstvo zdravljem (#)	-0.27	-0.21	-0.25	-0.20	-0.23	-0.21	-0.26
Važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje	0.04	0.17	0.06	0.16	0.16	0.07	0.09
Informiranost o važnosti aktivnosti za zdravlje	-0.10	-0.08	-0.12	-0.07	-0.08	-0.07	-0.09
Izvori informacija o važnosti aktivnosti	0.13	-0.03	-0.03	0.00	-0.01	-0.02	0.01
Korištenje lijekova (#)	-0.37	-0.26	-0.30	-0.21	-0.22	-0.21	-0.29
Procjena osobne tjelesne aktivnosti	0.07	0.15	0.15	0.16	0.11	0.11	0.14
Smetnje spavanja	0.39	0.47	0.46	0.46	0.46	0.45	0.43
Napetost	0.24	0.30	0.31	0.36	0.32	0.33	0.30
Nervoza	0.26	0.18	0.21	0.18	0.21	0.17	0.18
Ljutnja	0.24	0.32	0.33	0.35	0.37	0.32	0.30
Bezrazložni strah	0.08	0.16	0.19	0.16	0.15	0.11	0.12
Tjeskoba	0.09	0.13	0.13	0.18	0.13	0.09	0.07
Nemir	0.07	0.08	0.09	0.15	0.12	0.08	0.04
Umor	-0.01	0.12	-0.01	0.05	0.12	0.08	0.04
Vrtoglavica	0.24	0.24	0.26	0.23	0.26	0.23	0.21
Glavobolja	0.11	0.24	0.21	0.23	0.23	0.21	0.15
Bol u kralježnici	0.33	0.40	0.44	0.47	0.51	0.44	0.46
Bol u nogama	0.14	0.11	0.05	0.10	0.10	0.04	0.03
Bol u želucu	0.35	0.35	0.36	0.33	0.38	0.32	0.34
Prekomjerna težina	0.39	0.33	0.39	0.34	0.27	0.30	0.29
Povišeni tlak	0.40	0.36	0.35	0.34	0.34	0.31	0.31
Koeficijenti determinacije	0.45	0.47	0.50	0.51	0.52	0.53	0.52
Probabilitet	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01
Centroidi grupa	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1
Grupa 1	-0.18	-0.20	-0.19	-0.15	-0.15	-0.12	-0.12
Grupa 2	0.18	0.12	0.01	-0.03	-0.04	-0.06	-0.07
Grupa 3		0.08	0.12	0.05	0.03	0.02	0.01
Grupa 4			0.06	0.09	0.09	0.04	0.01
Grupa 5				0.04	0.03	0.07	0.07
Grupa 6					0.04	0.02	0.05
Grupa 7						0.03	0.03
Grupa 8							0.03
Prosječni uzrast grupa	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1	F 1
Grupa 1	30.10	27.50	25.99	24.95	24.11	23.40	22.95
Grupa 2	42.79	36.46	33.88	32.11	30.89	29.89	29.15
Grupa 3		44.96	38.79	36.42	34.89	33.67	32.48
Grupa 4			46.45	40.31	38.06	36.46	35.40
Grupa 5				47.56	41.45	39.17	37.68
Grupa 6					48.47	42.51	40.03
Grupa 7						49.18	43.30
Grupa 8							49.82

Tablica 1. Rezultati sedam diskriminativnih analiza
(F1 = diskriminativne funkcije, # = obrnuta metrijska orijentacija)

Analiziraju li se centroidi grupa na diskriminativnim funkcijama, lako se zapaža da su negativne vrijednosti svojstvene mlađim tipovima, te da su u svim situacijama njihova dob kreće negdje oko 25 godina, uz varijacije uzrokovane formiranjem grupa. To znači da su najmlađi entiteti u uzorku više zadovoljni zdravljem i slobodnim vremenom te da su manje skloni uzimanju lijekova. Također, manje su zadovoljni poslom, manje su skloni smetnjama spavanja, napetosti, nervozi, ljutnji, bolu u želucu, vrtoglavici i slično. Iz ovoga se lako prepoznaje da s godinama polako dolazi do kumulativnih pozitivnih efekata posla, ali i do pojavljivanja cijelog seta problema, briga, poteškoća u slobodnom vremenu i tjelesnoj aktivnosti, te konačno i do subjektivnih tegoba.

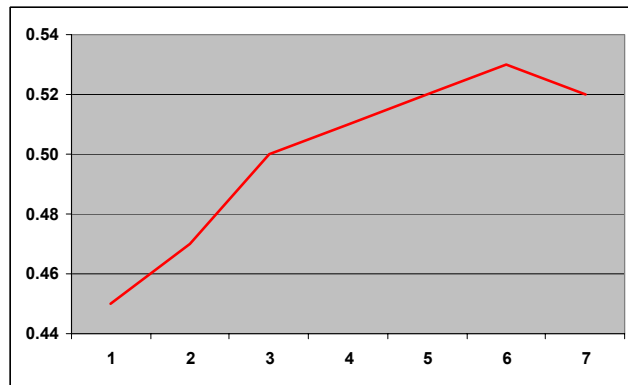


Figura 1. Koefficienti determinacije

Međutim, centoridi grupa otkrivaju i najvažniju činjenicu ovog rada, a to je da se navedene karakteristike i tegobe ne povećavaju bezuvjetno s godinama, već se trend najmanjih poteškoća stalno održava na razini uzrasta od oko 25 godina, a trend povećanih tegoba kontinuirano prati uzrast od oko 38 do 39 godina. To je razvidno po centroidima grupa koji pokazuju da se sve ove poteškoće, nakon sustavnog povećanja od 18-te, također sustavno smanjuju u razdobljima iznad 40 godina.

Zaključak

Na temelju rezultata može se zaključiti kako kod 319 muških ispitanika iz Srednje Bosne i Hercegovine, uzrasta 18-67 godina, opisanih sa 39 varijabli (posla, slobodnog vremena, subjektivnih teškoća), sukladno uzrastu postoji jasna tendencija povećanja problema u odnosu na slobodno vrijeme, a posebno i u odnosu na subjektivne tegobe analizirane u ovom istraživanju.

Međutim, ta tendencija se evidentno smanjuje iz 40. godine života, što upućuje na činjenicu da su ispitanici vjerojatno do tada riješili veći dio svojih životnih zadaća (brak, djeca, stambeni prostor, stabilnost posla i primanja, i sl.), pa im polako briga za zdravlje postaje djelomična potreba i preokupacija. Dakle, iza 40.-tih za očekivati je smanjenje napetosti, tjeskobe, i drugih subjektivnih osjećaja narušavanja zdravlja, kao i donekle povećanje slobodnog vremena, a time i drugih parametara koji su tim statusom direktno inducirani.

Posebno je zanimljivo da većina ostalih indikatora tjelesne aktivnosti nema nikakvu diskriminacijsku vrijednost, što znači da mnogi drugi, pa i opisani socijalni procesi trenutno pretežu u definiciji stavova dobivenih ovim istraživanjem. No, kako je i to informacija, iako na prvi pogled manje važna, može se reći da je donekle neočekivano da nema značajnog razlikovanja mladih i malo starijih entiteta obzirom na takve indikatore (postojanje aktivnosti u slobodnom vremenu, razlozi za izostanak aktivnosti, spremnost ulaganja novca, interes za aktivnosti uz više slobodnog vremena, ocjena postojanja stresa, važnost aktivnosti za zdravlje, informiranost,...

Uočljivo je i da niz subjektivnih tegoba također nema diskriminacijski karakter (bezrazložni strah, tjeskoba, nemir, umor, bol u nogama), a poznato je da gotovo sve ove varijable pripadaju tzv. reakcijama obrane, dok napetost, nervoza i ljutnja (koje imaju diskriminacijsku vrijednost u ovom istraživanju) pripadaju tzv. reakcijama napada. Na temelju toga bi se moglo reći da ispitanici, posebno uzrasta oko 38 godina iskazuju poseban sklop reakcija prema slobodnom vremenu i subjektivnim tegobama, koji se povećava upravo do tog uzrasta, da bi se poslije u starijim uzrastima jednako tako rapidno smanjivao. Metodološki gledano, ova istraživanja je pokazalo kako je moguće, tehnološki jednostavno, izolirati neke bitne informacije iz skupa početnih podataka dobivenih anketnim upitnikom.

Literatura

1. Andrijašević, M. (2000 a). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Andrijašević M. (2000 b). Slobodno vrijeme i igra. U M.Andrijašević (ur.), *Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 2000*, (pp. 7-15), Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu.
3. Andrijašević, M. (2006). Recreational programmes for adult men based on cluster analysis of survey indicators. *Kinesiology*, 38(2), 193-208.
4. Andrijašević M. (2007). Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. U M.Andrijašević (Ur.), *Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života"*, Zagreb, 2007, (pp. 3-10), Zagreb: Kineziološki fakultet.
5. Andrijašević, M., & Bonacin, D. (1997). Subjective discomforts in adult women in relation to chronological age and engagement in kinesiological activities. *Kinesiology*, 29(1), 71-74.
6. Bilić, Ž. (2007 a). Identifikacija procesnih i strukturalnih promjena kao temelj kvalitetnog življenja. U M.Andrijašević (Ur.). *Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života"*, Zagreb, 2007, (pp. 89-96), Zagreb: Kineziološki fakultet.
7. Bilić, Ž. (2007 b). Taksonomska definicija skupa parametara koji opisuju rekreaciju u turizmu. U N.Smajlović (Ur.) *Zbornik naučnih i stručnih radova "II International symposium of New Technologies in Sport"*, Sarajevo, 2007, (pp. 409-413).
8. Bilić, Ž., & Bonacin, D. (2007). *Uvod u kineziološku rekreaciju*. Mostar: Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti.
9. Bonacin, D. (2004). *Uvod u kvantitativne metode*. Kaštela: Vlastito izdanje.
10. Bonacin, Da. (2007). Modaliteti doživljaja slobodnog vremena i tjelesnog vježbanja muškaraca obzirom na bračno stanje. U M.Andrijašević (Ur.). *Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života"*, Zagreb, 2007, (pp. 97-104), Zagreb: Kineziološki fakultet.
11. Bonacin, Da., Bilić, Ž., & Bonacin, D. (2007). Podudarnosti percepcije parametara općeg statusa i slobodnog vremena te zdravstvenog statusa kod odraslih muškaraca. U M.Andrijašević (Ur.). *Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života"*, Zagreb, 2007, (pp. 97-104), Zagreb: Kineziološki fakultet.

Abstract

Inside 34 parameters (indicators) of free time and subjective discomforts in sample of 319 male entities seven discriminative analysis were applied with different number of entities in groups formed. An idea was to determine information about several types of group differences. Data were sorted by age in first analysis step. In all situations, only one significant discriminative function appears and its structure remains almost unchanged independently of number of groups. Results have shown significant group discriminative indicators: job pleasure, discomforts of sleeping, painful back, overweight, higher blood pressure, tension, angriness, stomach pain, free time estimation, drugs usage and pleasure with health. Group centroids show that according to ages there exists clear tendency of problems increasing in relations with free time, and especially in order with subjective discomforts analyzed in this investigation. It was registered that described tendency decreases after age of 40, which addresses to fact that entities probably solve their main vital tasks before, so health begins to concern them much stronger and of course from that point of view a perception of free time and activities too.

Key words: *age, activity, discomforts, tendencies*