

**UITBRANDING SE VERBAND MET
LEWENSTYL EN FISIEKE AKTIWITEIT BY
SWART MANLIKE BESTUURSLUI**

Jeffrey Schalk Kriel

(B.A. Hons.)



**VERHANDELING VOORGELê VIR DIE GRAAD
MAGISTER ARTIUM IN DIE SKOOL VIR
BIOKINETIKA,
REKREASIE EN SPORTWETENSKAP AAN DIE
POTCHEFSTROOMSE UNIVERSITEIT VIR
CHRISTELIKE Hoër ONDERWYS**

STUDIELEIER: DR. C. J. WILDERS

MEDELEIER: PROF. G.L. STRYDOM

POTCHEFSTROOM

NOVEMBER 2002

Opgedra aan Dave, Irma en Caelene Kriel



VOORWOORD

Die suksesvolle afhandeling van hierdie studie sou nie moontlik gewees het sonder die bydraes en onbaatsugtige hulp van verskeie individue en instansies nie. Graag wil ek my opregte dank en waardering teenoor die volgende uitspreek:

- Die Drie-enige God wat my die krag, genade en verstandelike vermoë gegee het om as mens ten volle te kan lewe en my studies in Sy naam te kan voltooi.
- Die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Biokinetika (SAVB) en die Departement van Sport en Rekreasie (DSR) vir die gebruik van die SANGALA-projek.
- Dr. C. Wilders van die Skool vir Biokinetika, Rekreasie en Sportwetenskap aan die PU vir CHO vir sy bereidwilligheid om as studieleier deur die verhandeling en artikels op te tree.
- Prof. G.L. Strydom en Dr. C. Underhay van die Skool vir Biokinetika, Rekreasie en Sportwetenskap aan die PU vir CHO vir hul bereidwilligheid om as hulpleiers deur die verhandeling en artikels op te tree.
- Mnr. H Malan vir die noukeurige taalversorging.
- Mnr. A.P. Brugman vir die taalversorging van die “abstracts”.
- Al die personeel aan die Instituut vir Biokinetika vir hul ondersteuning en hulp.
- My ouers vir hul ondersteuning, liefde en opvoeding deur my hele lewe
- Annetjie Dicks vir haar liefde, ondersteuning en hulp ter voltooiing van hierdie verhandeling en artikels.

Die gevolgtrekkings op menings uitgespreek in hierdie studie is dié van die skrywer.
Die SAVB en DSR is nie in enige opsig verantwoordelik nie.

Die skrywer

November 2002

ABSTRACT

The relationship of burnout with lifestyle and physical activity of black male executives.

Research on managers in the South African corporate sector indicated that the working environment is not always beneficial for the good psycho-emotional health of the manager (Van der Linde, 1998:50; Le Roux, 1999:51; Schlebusch, 2000:40), and that 70% of the executive managers in South Africa have already been exposed to high levels of stress because of their work (Slabbert, 1994:10).

Several studies have already reported the benefits of regular physical activity and a healthy lifestyle on the burnout status of managers (Van Zyl, 1993:39; Marayama & Morimoto, 1996:354; Le Roux, 1999:57; Schlebusch, 2000:48). In this respect it became clear that participation in physical activity may decrease the risk of burnout through its likely buffering effect against the negative effects of stress (Tucker *et al.*, 1986:960; Dickman, 1988:70; Rippe, 1989:23; Weinstein, 1989:22; Selye, 1993:10; Dreyer, 1996:81; Schlebusch, 2000:50). An improvement of a healthy lifestyle through exercise is implied (Sweeting, 1990:61).

The objective of this study was firstly to determine the profiles of burnout, lifestyle and physical activity of black male managers in South Africa (see article one). One hundred and forty three (143) black male executives from different companies all over South Africa participated in this study. The degree of burnout and lifestyle habits were determined by using the Pines burnout-scale (1981) and the Belloc and Breslow (1972) index (BB) respectively. The type, intensity, frequency and duration of participation in physical activity were determined by the physical activity index (PAI) as suggested by Sharkey (1984). Analysis of the data indicated that the black management's burnout score can be classified as low, but trends existed which may be indicative of future health deterioration, should the lifestyle and attitudes of the management remain unchanged. The majority of the black managers, however were found to be physically

moderately inactive and they displayed a moderate lifestyle. This is probably the result of the global trend that physical activity participation declines with urbanization, causing an increase in hypokinetic ailments.

Secondly, the participants (143) were analysed to determine whether there were any significant differences ($p \leq 0.05$) between burnout, lifestyle and physical activity (see article two). Analyses of data indicated no significant differences ($p > 0.05$) between burnout and lifestyle as well as between burnout and physical activity. A multiple regression analyses indicated a significant relationship between the type of industry, exercise, weight maintenance and burnout.

This study seems to indicate that the black male manager in the company operates in a danger zone regarding his physical inactivity and unhealthy lifestyle. The result of this way of living is probably already reflected in the average of 38% of the managers reporting bad health. This situation can be improved by implementation of physical activity intervention programs, which can be beneficial for the company in the long-term.

Key words: Burnout, lifestyle, physical activity, stress, health, black male manager, occupational stress, executive employees.

Sleuteltermes: Uitbranding, lewenstyl, fisieke aktiwiteit, stres, gesondheid, swart manlike bestuur, beroepstres, uitvoerende amptenare.

INHOUDSOPGAWE

Lys van tabelle.....	xi
Lys van figure.....	xii
Lys van afkortings.....	xiii

1

Probleem- en doelstelling

1.1	Inleiding.....	2
1.2	Probleemstelling.....	3
1.3	Doel van die ondersoek.....	5
1.4	Hipoteses.....	5
1.5	Struktuur van die verhandeling.....	5
	Bibliografie.....	7

2 **Uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit by uitvoerende amptenare**

2.1	Inleiding.....	13
2.1.1	Uitbranding – ’n begripsomskrywing.....	13
2.1.2	Lewenstyl – ’n begripsomskrywing.....	14
2.1.3	Fisieke aktiwiteit - ’n begripsomskrywing.....	15
2.2	Enkele teoretiese perspektiewe oor uitbranding.....	16
2.2.1	Historiese en konseptuele ontwikkeling van perspektiewe oor uitbranding.....	16
2.2.2	Uitbranding as 'n multidimensionele verskynsel.....	17
2.2.2.1	Emosionele uitputting.....	18
2.2.2.2	Depersonalisasie.....	18
2.2.2.3	Afname in persoonlike doeltreffendheid.....	18
2.2.3	Multidimensionele teenoor eendimensionele modelle van uitbranding.....	19
2.2.4	Eksistensiële model van uitbranding.....	20
2.2.5	Uitbranding as ‘n sosiale vergelykings teorie	21
2.2.6	Die verband tussen selfdoeltreffendheid en uitbranding.....	22
2.3	Uitbranding as resultaat van voortdurende stresbeleving.....	22
2.3.1	Model van Kyriacou (1987:146).....	22
2.3.2	Model van Selye (1993:10).....	23
2.3.2.1	Responsgebaseerde-benadering.....	23

2.3.3	Stimulusgebaseerde-benadering.....	25
2.3.4	Die interaksionele-benadering.....	26
2.3.5	Samevatting.....	26
2.4	Verskil tussen uitbranding en stres	27
2.4.1	Definisies van stres.....	27
2.4.2	Vergelyking tussen uitbranding en stres.....	28
2.4.3	Verwante konsepte.....	28
2.5	Oorsake van uitbranding.....	29
2.5.1	Beroepstressors.....	29
2.5.1.1	Fisiese stressors.....	29
2.5.1.2	Taakeise.....	30
2.5.1.3	Interpersoonlike en organisasie faktore.....	30
2.5.1.4	Rolkonflik.....	31
2.5.1.5	Rolonsekerheid (rolverwarring).....	31
2.5.1.6	Persoonlikheidsamestelling en persoonlikheidsfaktore.....	32
2.5.2	Samevatting.....	32
2.6	Simptome van uitbranding by bestuurslui.....	32
2.6.1	Fisiese simptome.....	33
2.6.2	Psigiese simptome.....	33
2.6.3	Samevattende konseptualisering van simptomatologie.....	33
2.7	Meting van uitbranding.....	35
2.7.1	Pines Tedium Measure (BM).....	36
2.7.2	Maslach Burnout Inventory (MBI).....	36
2.7.3	Tentatiewe konklusies.....	36

2.8	Swart mans.....	37
2.8.1	Uitbranding- en stresprofiel van swart mans.....	37
2.8.2	Lewenstylprofiel van swart mans.....	40
2.8.3	Fisieke-aktiwiteitsprofiel van swart mans.....	40
2.8.4	Samevatting.....	43
2.9	Onderlinge verbande tussen uitbranding, stres, lewenstyl en fisieke aktiwiteit.....	44
2.9.1	Uitbranding en lewenstyl.....	44
2.9.2	Uitbranding en fisieke aktiwiteit.....	45
2.9.3	Samevatting.....	47
	Bibliografie.....	48

3

ARTIKEL 1: Uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke- aktiwiteitsprofiel van swart manlike bestuurslui

	Abstract.....	61
3.1	Inleiding.....	62
3.2	Metodes en prosedures.....	63
3.3	Resultate en bespreking.....	66
3.4	Samevatting.....	71
	Verwysings.....	72

4

ARTIKEL 2: Uitbranding se verband met lewenstyl-en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui

	Abstract.....	77
4.1	Inleiding.....	78
4.2	Metodes en prosedures.....	79
4.3	Resultate en bespreking.....	82
4.4	Samevatting.....	85
	Verwysings.....	86

5

Samevatting, gevolgtrekking en verdere navorsing

5.1	Samevatting.....	92
5.2	Gevolgtrekking.....	93
5.2.1	Algemene gevolgtrekking.....	93
5.2.2	Demografiese inligting.....	94
5.2.3	Uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit.....	94
5.3	Verdere navorsing.....	95

Bibliografie.....	96
Bylaes.....	98

LYS VAN TABELLE

Tabel 2.1	Vergelyking tussen uitbranding en stres.....	28
Tabel 2.2	Simptome van uitbranding.....	34
Tabel 3.1	Demografiese inligting van swart manlike bestuurslui.....	66
Tabel 4.1	Uitbranding se verband met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui.....	82
Tabel 4.2	Stapsgewys-meervoudige regressie-analise van onafhanklike veranderlikes se verwantskap met uitbranding by swart manlike bestuurslui.....	83

LYS VAN FIGURE

Figuur 2.1:	Eksistensiële model van uitbranding.....	20
Figuur 2.2:	Stres en die omgekeerde-U-funksie.....	25
Figuur 3.1:	Kwantifisering van die fisieke-aktiwiteitsindeks van swart manlike bestuurslui.....	68
Figuur 3.2:	Kwantifisering van lewenstylgebruike van swart manlike bestuurslui.....	69
Figuur 3.3:	Kwantifisering van uitbrandingswaardes van swart manlike bestuurslui.....	70

LYS VAN AFKORTINGS

ACSM	American College of Sports Medicine
FA	Fisieke aktiwiteit
FAI	Fisieke-aktiwiteitsindeks
FWV ₁₇₀	Fisieke-werkvermoëtoets
Kkal.week⁻¹	Kilokalorie per week
LS	Lewenstyl
Maks	Maksimumwaarde
Min	Minimumwaarde
N	Aantal respondente in 'n groter / hoofgroep
n	Aantal respondente in 'n kleiner groep
PU vir CHO	Portchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys
S.A	Suid-Afrika / South Africa
S.A	Standaard Afwyking
SANGALA	South African National Games and Leisure Activities

UB	Uitbranding
UBI	Uitbrandingsindeks
WGO	Wêreldgesondheidsorganisasie
X	Gemiddelde waarde
%	Persentasie

1

Probleem- en doelstelling

- 1.1 Inleiding
 - 1.2 Probleemstelling
 - 1.3 Doel van die onderzoek
 - 1.4 Hipoteses
 - 1.5 Structuur van die verhandeling
- Bibliografie
-
-



1.1 INLEIDING

Uitbranding onder bestuurslui is 'n aspek wat al in die tagtigerjare besorgdheid veral in professionele kringe veroorsaak het (Gold, 1985:271). Volgens Robbins *et al.* (1991:266) kan werksdruk en spanning 'n betekenisvolle effek op die kommunikasie- en besluitnemingsvermoëns van bestuurslui hê. Dit is ook bekend dat stres 'n negatiewe uitwerking op lewenstyl en fisieke aktiwiteit van die individu het (Van Zyl, 1993:36 Van Eyssen, 1994:84; Dreyer, 1996:83). Slabbert (1994:10) toon aan dat 70% van uitvoerende hoofde in Suid-Afrika aan hoë stresvlakke blootgestel word as gevolg van hul werksverpligtinge.

Dit word algemeen aanvaar dat stres deur drie fases gaan en uiteindelik tot 'n toestand van uitbranding kan aanleiding gee (Strümpfer, 1982; Dickman, 1988:151; Robbins *et al.*; 1991:267). Volgens Burke en Greenglass (1993:371) blyk dit dat uitbranding die resultaat is van stresvolle aspekte in die beroep, met duidelike gevolge soos lae moreel, selfsugtigheid, verlating van die beroep, depressie, frustrasie, woede, en psigosomatiese simptome. Verder beweer hulle dat uitbranding te wyte is aan omstandighede wat met werk verband hou soos tipe werk, gehalte van beheeruitoefening, onbevredigende verwagtinge en organisasiedruk (Jackson *et al.*, 1986:630; Burk & Greenglass, 1993:373).

Die positiewe invloed van fisieke aktiwiteit as teenvoeter vir stres is al goed nagevors (Tucker *et al.*, 1986:960; Dickman, 1988:70; Rippe, 1989:23; Weinstein, 1989:22; Selye, 1993:10; Dreyer, 1996:81; Schlebusch, 2000:50). Volgens Marti (1991:20) en Sime (1990:629) is daar bewyse dat aërobiese oefening 'n doeltreffende behandelingsmetode is om die negatiewe effekte van emosionele stres teë te werk. Daar bestaan egter min studies wat die invloed van uitbranding op lewenstyl en fisieke aktiwiteit veral onder swart mans bestudeer. Deelname aan gereelde fisieke aktiwiteit kan verder ook moontlik 'n snellermeganisme wees om destruktiewe lewensgewoontes te verander (Sevick *et al.*, 2000:5). In die opsig word beweer dat gereelde deelname aan fisieke aktiwiteit die aankweek van gesonde eetgewoontes kan bevorder (Wankel & Sefton, 1994:532).

Dit is dus duidelik uit die navorsing dat deelname aan gereelde fisieke aktiwiteit as buffer kan optree teen die nadelige effek van stres (Schlebusch, 2000:50), asook 'n verbetering in lewenstyl kan beteken (Sweeting, 1990:61).

1.2 PROBLEEMSTELLING

Sommige skrywers is van mening dat uitbranding 'n simptoom van stres is (Kotze, 1986:32; Pines, 1993: 42). Alhoewel die simptome van stres en uitbranding grootliks ooreenstem (Hallsten, 1993:98; Pines, 1993:42), is die twee terme nie sinoniem met mekaar nie (Pienaar, 1994:18; Van der Linde, 1998:21). In hierdie verband beweer Kotze (1986:32) dat psigiese uitbranding en stres dikwels verwar word as gevolg van die ooreenkoms in simptomatologie. Uitbranding is egter volgens Perlman en Hartman (1982:293) 'n respons op chroniese emosionele stres wat kan lei tot emosionele en/of fisieke uitputting, verlaging in werksproduktiwiteit en depersonalisering. Diedericks (1996:35) verwys verder na die "uitbrandingsindroom" wat as gevolg van hoë vlakke van werkspanning, persoonlike frustrasie en onvoldoende aanpassingsvermoëns, ontstaan. Die eise wat die individu se werk aan hom stel, blyk een van die grootste oorsake van stres te wees (Arthur, 1990:187). In dié verband bevind Schlebusch (2000:2) dat stres tans 'n algemene verskynsel onder besuurslui is.

Ras en kulturele verskille is ook onder andere faktore wat 'n effek kan hê op die aanpasbaarheid van bestuurslui in die werksomgewing (Carthew, 1992:25). Dit is hierdie onvermoë om aan te pas wat 'n rol kan speel in die voorkoms van uitbranding (Marengo, 1995:95). Volgens navorsing beleef swart bestuurslui twee keer meer stres in hulle gemeenskap en tuisomgewing as by die werksplek. Moontlike redes vir hierdie hoë stresvlakke is die toename in druk om aan te pas by die "nuwe" Westerse tradisies van prestasie (Carthew, 1992:25).

Uitbranding is 'n produk van 'n persoon se lewensfilosofie en gevolglik kan persone uit verskillende kultuuragtergronde, stres verskillend ervaar (Pines, 1993:386). Hieruit kan afgelei word dat swart mense kultureel anders ingestel is in hulle filosofiese raamwerk en is dit nie onmoontlik dat hulle 'n andersoortige lewens- en werklikheidsbeskouing sal vertoon nie (Golembiewski *et al.*, 1993:217). In 'n studie deur Kobasa (1979:9)

bestudeer sy die verband van spanningsvolle lewensomstandighede met siekte by bestuurslui. Sy vind dat persone met 'n sogenaamde "hardy personality" wat positief, optimisties, toegewyd en entoesiasies is teenoor werk en die lewe, minder geneig is tot uitbranding.

In 'n studie deur Boshoff (2000:199) vertoon swart bestuurslui andersoortige lewenstyl- en fisieke-aktiwiteitsindeks-(FAI) patrone in vergelyking met blanke mans. Wat fisieke aktiwiteit betref, vertoon die swart mans die hoogste vlak van deelname (Boshoff, 2000:200). By lewenstylgebruike vertoon swart mans egter 'n laer persentasie goeie lewenstylgebruike in vergelyking met blanke mans (Boshoff, 2000:151). Navorsers spekuleer dat fisieke aktiwiteit onder swart mans sal afneem soos wat verstedeliking toeneem (Sparling *et al.*, 1994:901). In die verband het Du Toit (1996:46) gevind dat meer as 66% van swart uitvoerende amptenare 'n sedentêre leefstyl handhaaf. Hiermee saam vertoon 76% van die totale groep 'n FAI van 36 en laer wat impliseer dat die persoon nie werklik betekenisvolle voordele uit die fisieke aktiwiteit kon put nie. Afgesien van die afname in fisieke aktiwiteit blyk dit dat die voorkoms van hipertensie, obesiteit en rookgedrag toeneem onder die swart Suid-Afrikaanse bevolking as gevolg van verwestering en sosio-ekonomiese en beroepstatusveranderinge (Boshoff, 2000:9).

Volgens Escobedo *et al.* (1990:1552) blyk daar 'n verband te bestaan tussen sosio-ekonomiese status en fisieke aktiwiteit. Mense uit hoër inkomste- en akademiese-kwalifikasiegroepe neig om meer te oefen en gesond te lewe (Shephard, 1986:119; Leon *et al.*, 1987:2392). Min inligting is beskikbaar oor die lewenstyl- en fisieke-aktiwiteitprofile van swartes. Swart mans was tradisioneel relatief aktief omrede hulle hoofsaaklik handarbeid verrig het (Sparling *et al.*, 1994:900). Dit bly 'n ope vraag of swart bestuurslui ook soos in die geval van blankes, hoër fisieke-aktiwiteitprofile sal vertoon as die deursnee- Suid-Afrikaanse man.

Bestuurslui in Suid-Afrika beleef tans 'n interessante, uitdagende en unieke situasie. Die politieke transformasie wat in S.A. plaasgevind het, het tot gevolg dat toenemend meer swartes in bestuursposte aangestel word. Die feit dat swart mense deur regstellende aksie in bestuursposte geplaas word, behoort in alle waarskynlikheid 'n bepaalde effek op die profile van Suid-Afrikaanse bestuurslui te hê (Boshoff, 2000:199).

Die vrae wat derhalwe met die studie beantwoord wil word, is eerstens hoe dat die uitbranding-, lewenstyl-, en deelname aan fisieke-aktiwiteitprofiel van swart manlike bestuurslui lyk. Tweedens, of uitbranding enige verbande met lewenstyl en fisieke aktiwiteit toon by swart manlike bestuurslui. Antwoorde hierop sal 'n aanduiding verskaf oor die voorkoms van uitbranding by swart manlike bestuurslui en of uitbranding enige verbande met lewenstyl en fisieke aktiwiteit vertoon. Sodanige inligting kan waardevol wees ten einde effektiwiteit van intervensieprogramme in Suid-Afrika te verbeter, asook om die kwaliteit van lewe van werknemers in die bestuursrange, veral by swart manlike bestuurders, in stand te hou.

1.3 DOEL VAN DIE ONDERSOEK

Die doel van die studie is om:

- die uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel van swart manlike bestuurslui te bepaal.

- te bepaal of uitbranding enige verbande met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui toon

1.4 HIPOTEESES

Hierdie ondersoek is op die volgende hipoteses gegrond:

- Die uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel van swart manlike bestuurslui vertoon swak.

- Uitbranding toon 'n positiewe verband met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui.

1.5 STRUKTUUR VAN DIE VERHANDELING

Die verhandeling word in artikelformaat aangebied soos goedgekeur deur die Senaat van die PU vir CHO en word soos volg gestruktureer.

- In Hoofstuk 1 word die probleemstelling, doel en hipoteses van die ondersoek gestel. Hoofstuk 2 is 'n literatuuroorsig wat handel oor uitbranding se verband met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui. Hoofstuk 2 is slegs 'n literatuuroorsig van die belangrikste literatuur wat die basis vorm van die navorsingsartikels, soos aangebied in Hoofstukke 3 en Hoofstuk 4.

- Hoofstuk 3 bestaan uit 'n navorsingsartikel wat die swart manlike bestuurslui se uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel ondersoek. Die verbande wat uitbranding met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui toon, word in 'n navorsingsartikel uiteengesit in Hoofstuk 4. Die metode en resultate van die studie sal ook in Hoofstuk 3 en 4 geïnkorporeer word. Geen aparte metode- of resultatehoofstuk sal dus aangebied word in hierdie verhandeling nie.

- Die samevatting, gevolgtrekkings en aanbevelings sal aangebied word in Hoofstuk 5. Die bibliografieë van Hoofstukke 1, 2 en 5 sal aangebied word volgens die spesifikasies van die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys (PU vir CHO). Hoofstukke 3 en 4 is navorsingsartikels wat aangebied word vir publikasie in die Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Navorsing in Sport, Liggaamlike Opvoedkunde en Ontspanning (SATNSLOO) en die bibliografie van hierdie hoofstukke sal aangebied word ooreenkomstig die riglyne vir outeurs van die spesifieke joernaal. Die riglyne vir outeurs van bogenoemde tydskrif sal vervat word in Bylae van hierdie verhandeling.

Bibliografie

ARTHUR, N.M. 1990. The assessment of burnout: a review of three inventories useful for research and counseling. *Journal of counseling and development*, 60 (2):186-189, Nov-Dec.

BOSHOFF, H. 2000. Die fisieke aktiwiteits-, lewenstyl- en fisieke gesondheidsprofiel van bestuurslui in Suid Afrika: Sangala studie. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 211 p.

BURKE, R.J. & GREENGLASS, E.R. 1993. Work stress, role conflict, social support and psychological burnout among teachers. *Psychological reports*, 73:371-380, Oct.

CARTHEW, J. 1992. Stress the killer. *Finance week*: 25-26, Nov.

DICKMAN, S.R. 1988. Pathways to wellness. Champaign, Ill. : Life enhancement. 561 p.

DIEDERICKS, J.C. 1996. Die verwantskap van sin vir koherensie met werkstres, algemene gesondheid en sielkundige uitbranding by bestuurders. Pretoria : Universiteit van Suid Afrika. (Verhandeling - M.Comm.) 112 p.

DREYER, L.I. 1996. Totale welstand: 'n begripsomskrywing. 2de uitg. Potchefstroom : PU vir CHO, Departement Menslike Bewegingskunde. 127 p.

DU TOIT, D. 1996. Die fisieke aktiwiteitsindeks en fisieke werksvermoë van swart uitvoerende amptenare in Mmabatho. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.A.) 60 p.

ESCOBEDO, L.G., ANDA, R.F., SMITH, P.F., REMINGTON, P.L. & MAST, E.E. 1990. Socioeconomic characteristics of smoking initiation in the United States: implications for smoking prevention policy. *Journal of the American Medical Association*, 264(12):1550-1555.

GOLD, U. & ROTH, R.A. 1993. Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution. London : The Falmer Press. 207 p.

GOLEMBIEWSKI, R.T., SCHERB, K. & BOUDREAU, R.A. 1993. Burnout and cross national setting: generic and model specific perspectives p. 217-236.

HALLSTEN, L. 1993. Burnout: a framework. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 95-113.)

JACKSON, S.E., SCHWAB, R.L. & SCHULER, R.S. 1986. Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of applied psychology*, 71(4):630-640, Nov.

KOBASA, S.C. 1979. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 3(1):1-11.

KOTZE, A. 1986. Die verband tussen spanning, uitbranding en bestuurstyl by 'n groep bestuurders in 'n geïntegreerde staalnywerheid. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MBA.) 176 p.

LEON, A.S., CONNET, J., JACOBS, P.R. & RAURAMAH, R. 1987. Leisure-time physical activity levels and risk of coronary heart disease and death. *Journal of the American Medical Association*, 258(17):2388-2395.

MARENGO, S. 1995. Burnout. *Agenda*, 26:95-97.

MARTI, B. 1991. Health effects of recreational running in women. Some epidemiological and preventive aspects. *Sport Medicine*, 11(1): 20-51, Jan.

PERLMAN, B. & HARTMAN, E.A. 1982. Burnout: summary and future research. *Human relations*, 35 (4):283-305.

PIENAAR, N. 1994. Burnout: job burnout: the malady of our age? *Human resource forum*, 24:244-235.

PINES, A.M. 1993. Burnout: an existential perspective. Washington, DC. : Taylor & Francis. p. 386-402. (*In* Goldberger, L. & Breznitz, S., eds. Handbook of stress. New York. : Free Press. 402 p.)

RIPPE, J.M. 1989. Keeping fit for success. *Industry Week*, 238(11):22-29.

ROBBINS, G., POWER, D. & BURGESS, S. 1991. A wellness way of life. Dubuque, Iowa : WMD Brown Publishers. 309 p.

SCHLEBUSCH, C.J. 2000. Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding by vroulike bestuurslui. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.) 76 p.

SELYE, H. 1993. The stress of life. New York : McGraw-Hill. (*In* Goldberger, L. & Breznitz, S., eds. Handbook of stress. New York. : Free Press. 402 p.)

SEVICK, M.A., DUNN, A.L., MORROW, M.S., MARCUS, B.H., CHEN, G.J. & BLAIR, S.N. 2000. Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults: results of project ACTIVE. *American journal of preventive medicine*, 19(1):1-8.

SHEPHARD, R.J. 1986. Economic benefits of enhanced fitness. Champaign Ill. : Human Kinetics. p 210.

SIME, W.E. 1990. Discussion: Exercise, fitness and mental health. (*In* Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. eds. 1990. Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge. Champaign : Human Kinetics.)

SLABBERT, A. 1994. Hoe om stres te klop. *Finansies en tegniek*, 46(38):10-11, Sept.

SPARLING, P.B., NOAKES, T.D., STEYN, K., JORDAAN, E., JOOSTE, P.L., BOURNE, L.T. & BADENHORST, C. 1994. Level of physical activity and CHD risk factors in black South African men. *Medicine and science in sport and exercise*, 26(7):896-902.

STRÜMPFER, D. J. W. 1982. Executive dystress, executive eustress, and what makes the difference. Johannesburg : University of the Witwatersrand, 27th July. (Inaugural lecture)

SWEETING, R.L. 1990. A value approach to health behavior. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p.251.

TUCKER, L.A., COLE, G.E. & FRIEDMAN, G.M. 1986. Physical fitness: a buffer against stress. *Perceptual and motor skills*, 63:955-961.

VAN DER LINDE, A.H. 1998. Bestuurstrategieë van die skoolhoof vir die hantering van die onderwyseres met uitbranding. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 238 p.

VAN EYSEN, W. 1994. Sit stres lag-lag op sy plek. *Die Unie*, 91(3):84-85, Mrt.

VAN ZYL, E.S. 1993. Stres, soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika. *Journal of Industrial Psychology*, 19(3):36-37, Mar.

WANKEL, L.M. & SEFTON, J.M. 1994. Physical activity and other lifestyle behavior. (*In* Bouchard, D., Shepard, R.J. & Stephens, T., *eds.* Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 530-550.)

WEINSTEIN, M. 1989. Executives exercise their fitness options (on-site corporate health and fitness centers). *Advertising Age*, 60:22.

2

Uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit by uitvoerende amptenare

- 2.1 Inleiding
 - 2.2 Enkele teoretiese perspektiewe oor uitbranding
 - 2.3 Uitbranding as resultaat van voortdurende stresbelewing
 - 2.4 Verskil tussen uitbranding en stres
 - 2.5 Oorsake van uitbranding
 - 2.6 Simptome van uitbranding by bestuurslui
 - 2.7 Meting van uitbranding
 - 2.8 Swart mans
 - 2.9 Onderlinge verbande tussen uitbranding, stres, lewenstyl en fisieke aktiwiteit
- Bibliografie**



2.1 INLEIDING

In die navorsingsliteratuur bestaan daar beperkte inligting aangaande die uitbranding-, lewenstyl- en fisieke-aktiwiteitsprofiel van veral swart manlike bestuurslui. Die inligting wat wel oor swart mans beskikbaar is, verwys oor die algemeen na die algemene publiek en na stres, nie uitbranding nie. Uitbranding en stres is nie sinoniem nie, alhoewel daar 'n verband tussen die twee verskynsels bestaan (Pines, 1993:42). Uitbranding ontstaan as resultaat van voortdurende en akute werkverwante stresbeleving deur die individu (Sarros & Sarros, 1992:57). Die bestuurslui verskil egter van die algemene publiek wat betref die vlak van opleiding, sosio-ekonomiese status, werksomstandighede, stres, lewenstyl en fisieke aktiwiteit. In hierdie hoofstuk sal daar hoofsaaklik op bestuurslui gefokus word, maar gesien die gebrek aan nodige inligting beskikbaar, sal daar ook na die algemene publiek verwys word om 'n aanduiding te verkry van die moontlike profiele en verbande wat by swart manlike bestuurslui te wagte kan wees.

Die doel van die hoofstuk is om die uitbrandings-, lewenstyl- en fisieke aktiwiteitsprofiel en onderlinge verbande met mekaar te bespreek binne die konteks van bepaalde bestuurslui. Vervolgens eers kort omskrywings van uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit waarna enkele teoretiese perspektiewe oor uitbranding bespreek sal word. Verder sal uitbranding as resultaat van voortdurende stresbeleving en die verskille tussen die twee begrippe, bespreek word. Dit word opgevolg deur die oorsake, simptome en meting van uitbranding. Laastens sal daar gefokus word op swart mans se uitbrandings-, lewenstyl- en fisieke-aktiwiteitsprofiel en onderlinge verbande met mekaar.

2.1.1 Uitbranding – 'n begripsomskrywing

Die volgende is drie van die mees algemeen aangehaalde definisies in die literatuur:

- Volgens Freudenberg en Richelson (*in* Pines, 1993:44), is uitbranding 'n staat van uitputting of frustrasie geopenbaar deur toewyding tot 'n saak, lewenswyse of verhouding wat nie daarin geslaag het om die verwagte beloning op te lewer nie.
- Volgens Maslach (1993:21) is uitbranding 'n psigologiese sindroom as gevolg van emosionele uitputting (individuele beleef dat hulle nie meer met oorgawe kan werk

nie omdat hul emosionele reserwes uitgeput is), depersonalisering (individue beleef negatiwiteit en kollegas word sinies hanteer) en verlaagde persoonlike doeltreffendheid (individue se werksprestasie verlaag en hulle glo dat hulle geen bydrae meer kan lewer nie).

- Volgens Pines en Aronson (1988:9) is uitbranding 'n staat van fisieke, emosionele en kognitiewe uitputting as gevolg van langtermynbetrokkenheid in situasies wat emosioneel veeleisend is.

Terwyl hierdie definisies varieer ten opsigte van verskillende aspekte, deel al drie definisies 'n sienswyse oor uitbranding as 'n staat van vermoeidheid en emosionele uitputting wat die eindresultaat is van 'n geleidelike proses van ontnugtering. Met die oog op 'n beter begrip van wat uitbranding by bestuurslui behels, sal enkele beskouings oor uitbranding in paragraaf 2.2 bespreek word.

2.1.2 Lewenstyl – 'n begripsomskrywing

'n Gesonde lewenstyl is die standaardreaksie en gedragpatroon wat ontwikkel deur 'n proses van sosialisering. Milio (*in* WGO, 1986:120) definieer lewenstyl as die patroon van keuses wat gemaak word uit die alternatiewe wat tot 'n persoon se beskikking is na gelang van die sosio-ekonomiese omstandighede en die gemaklikheid waarmee hy sekere keuses kan uitoefen bo ander. Volgens Wankel en Sefton (1994:530) kan hierdie voorkeure en keuses beïnvloed word deur verskeie faktore soos omgewings-, biologiese en sosiale invloede, wat die lewenstyl van 'n individu vorm. Hierdie stellings beklemtoon die rol wat kennis, bewustheid, ondervinding en waardes van die individu asook die rol wat die sosiale omgewing speel met betrekking tot lewenstyl (Storm, 2001:16). Verder blyk dit volgens die WGO (1986:117) dat lewenstyl uit die interaksie tussen lewensomstandighede en sosio-kulturele faktore bestaan.

Belloc en Breslow (1972:409) asook Breslow (1990:612) het met die Alameida-distrikstudie die verband van gesondheid met 7 eenvoudige lewensgebruike bepaal.

Die sewe lewensgebruike sluit in:

- die eet van drie maaltye per dag, sonder om tussenin te peusel;
- daaglikse eet van ontbyt;
- deelname aan matige oefening, 2-3 maal per week;

- geen rook van sigarette of ander tabak nie;
- handhawing van 'n matige liggaamsmassa;
- 7-8 ure slaap per nag en
- geen of min alkoholgebruik.

Volgens Belloc en Breslow (1972:409) is die bogenoemde faktore tiperend van 'n gesonde lewenstyl. Individue wat 6 of 7 van hierdie lewensgewoontes gevolg het, het 9-11 jaar langer geleef as die individue wat 3 of minder van hierdie lewensgewoontes gevolg het.

2.1.3 Fisieke aktiwiteit - 'n begripsomskrywing

Fisieke aktiwiteit word beskou as enige vorm van liggaamlike beweging wat deur skeletale spierkontraksies teweeggebring word, sodat energieverbruik hoër is as die rustende energievlakke (Blair *et al.*, 1994:26).

Volgens Robbins *et al.* (1991:40) is die mens geskape om fisiek aktief te wees. As gevolg van veranderde werksituasies, toegeskryf aan tegnologiese vooruitgang en meganisasie, word die meeste bestuurslui in 'n sedentêre lewenswyse ingedwing (Dreyer *et al.*, 1988:9; Grobler, 1990:2; Walker, 1997:68). 'n Studie deur Walker en Sareli (1997:25) dui aan dat hierdie sedentêre lewenswyses al meer ook onder die swart bevolking begin toeneem, wat onder andere aanleiding gee tot 'n toestand van hipokinese wat die gesondheid en welstand van die bestuurder ernstig kan benadeel en wat ook 'n direkte invloed op produktiwiteit in die beroep kan hê (McGinnes 1992:196; Shephard & Bouchard, 1994:202; Strydom, 2001:18). In die opsig maak McGinnes (1992:S196) die volgende stelling; "More people are at risk because of physical inactivity than of any other single risk factor for chronic disease".

Die ACSM (2000:VII) het die volgende voordele van fisieke aktiwiteit neergelê:

- fisieke aktiwiteit is voordelig in die behandeling van persone met chroniese siektes en ongeskiktheid;
- fisieke aktiwiteit verlaag die risiko van koronêre hartsiektes, obesiteit, hipertensie, kanker en diabetes mellitus in besonder;

- fisieke aktiwiteit verbeter geestelike gesondheid en is belangrik vir die gesondheid van spiere, bene en gewrigte;
- sedentêre persone kan hulle gesondheid, fiksheid en welstand verbeter deur slegs matig aktief te wees;
- meer as 60% van Amerikaanse volwassenes is nie gereeld fisiek aktief nie en 25% van alle volwassenes is glad nie aktief nie.

Die voordele vir 'n uitvoerende amptenaar wat dus met fisieke aktiwiteit geassosieer word, naamlik ontspanning, minder angs en depressie, 'n beter selfkonsep, meer selfvertroue en reserwe-energie, kan alles bydra tot 'n toename in produktiwiteit, 'n meer gesondheidsbewuste lewenstyl en beter interpersoonlike verhoudinge (Laubscher, 2001:60). Volgens Sevick *et al.* (2000:5) kan deelname aan fisieke aktiwiteit ook 'n sneller tot verandering in destruktiewe lewensgewoontes wees.

2.2 ENKELE TEORETIESE PERSPEKTIEWE OOR UITBRANDING

Soos genoem in paragraaf 2.1.1, word enkele benaderings oor uitbranding vervolgens bespreek met die oog op 'n beter begrip van wat uitbranding by bestuurslui behels.

2.2.1 Historiese en konseptuele ontwikkeling van perspektiewe oor uitbranding

Die konsep uitbranding het in 1974 vir die eerste keer in die wetenskaplike literatuur verskyn, toe Freudenberger die term in 'n artikel in die "Journal of Social Issues" gebruik het (Cox *et al.*, 1993:178). Volgens Freudenberger (1974:159) kan uitbranding beskou word as 'n sindroom bestaande uit 'n kombinasie van langdurige emosionele uitputting, fisieke vermoeidheid, afwesigheid van werksbetrokkenheid en verlaagde werksverrigting.

Pines *et al.* (1981:3) en Cherniss (1993:36) het uitbranding voorgestel as 'n respons op stres waar daar nie net 'n lae sin of gevoel van verrigting en uitputting is nie, maar 'n gevoel van wanhoop en beklemming. Sy model oor uitbranding het gesuggereer dat

uitbranding die laaste fase van 'n mislukte hanteringsproses (coping) is. Die finale fase word gesien as 'n verdedigingsmeganisme om die negatiewe effekte van stres teen te werk. Hierdie model deel die siening dat uitbranding 'n gevolg is van stresvolle werksomstandighede (Cherniss, 1993:37).

Tot en met die vroeë 1980's is uitbranding hoofsaaklik in die Verenigde State bestudeer (Maslach & Schaufeli, 1993:6). Verder het navorsing op uitbranding meer gekonsentreer op bepaalde beroepsfaktore as op demografiese of persoonlike faktore. Gevolglik het navorsers hoofsaaklik veranderlikes soos werksatisfaksie, werkstres, bedanking, werkverwagtinge, verhoudinge met kollegas en toesighouers, verhouding met kliënte, tipe posisie en tyd in beroep, bestudeer.

'n Metodologiese longitudinale studie (Jackson *et al.*, 1986:638) het tot drie vername gevolgtrekkings gelei:

- Die vlak van uitbranding kom konstant voor met die verloop van tyd.
- Uitbranding lei tot bepaalde fisieke simptome (vermoeidheid), afwesigheid van werk en tot beroepsverandering.
- Rolkonflik en gebrek aan sosiale ondersteuning van kollegas kan lei tot uitbranding.

2.2.2 Uitbranding as 'n multidimensionele verskynsel

'n Argument wat sterk beklemtoon word deur Maslach en Jackson (1984:133) is dat indien uitbranding nie beskou word as 'n multidimensionele konsep nie, min vordering gemaak sal word om die verband vas te stel tussen uitbranding en ander teoreties verwante verskynsels soos depressie en stres. Die operasionele definisie en die korresponderende meting wat mees algemeen in navorsing oor uitbranding gebruik word, is die driekomponentmodel wat ontwikkel is deur laasgenoemde. Hulle definieer uitbranding as 'n psigologiese sindroom van emosionele uitputting, depersonalisering en verlaagde persoonlike doeltreffendheid. Hierdie drie fasette van uitbranding kan soos volg beskryf word:

2.2.2.1 Emosionele uitputting

Buunk en Schaufeli (1993:68) beskou uitbranding as 'n multidimensionele verskynsel en emosionele uitputting as 'n generiese stresreaksie wat afhang van die individu se sensitiwiteit. Emosionele uitputting verwys na 'n gevoel van oorskreide emosies en uitputting van 'n persoon se emosionele bronne (Maslach, 1993:20). Emosionele uitputting word met onder andere gevoelens van depressie, hulpeloosheid of magteloosheid, hopeloosheid en vasgevangene geassosieer (Maslach & Schaufeli, 1993:14). Alhoewel emosionele uitputting neig om die verhouding van uitbranding met omgewingstoestande te oorheers, ondermyn dit die onderskeidendheid van die sindroom met hierdie verwante konsepte (Golembiewski *et al.*, 1993:217). Emosionele uitputting word deur sommige navorsers as die belangrikste komponent van uitbranding beskou (Maslach & Jackson, 1984:133; Cox *et al.*, 1993:179; Hallsten, 1993:95; Schaufeli *et al.*, 1993:211).

2.2.2.2 Depersonalisasie

Depersonalisasie dui op 'n negatiewe verandering van gesindhede en response teenoor kollegas in die werksomgewing (Maslach, 1982:32; Sarros, 1988:176; Maslach, 1993:20). Depersonalisasie is dus 'n gevoelloosheid en onpersoonlike houding teenoor kollegas, die neiging om ander mense as objekte te tipeer, om in sekere situasies onmenslik op te tree en die neiging om te onttrek met gepaardgaande gevoelens van vyandigheid en onverskilligheid (Van der Linde, 1998:12).

2.2.2.3 Afname in persoonlike doeltreffendheid

Verlaagde persoonlike doeltreffendheid verwys na 'n afname in 'n individu se gevoel van bekwaamheid en bereiking van sukses (Maslach, 1993:20). Hierdie faset van uitbranding word omskryf as 'n negatiewe respons teenoor die self en die individu se persoonlike bekwaamheid, depressie, lae moreel, onttrekking, verminderde produktiwiteit of bevoegdheid en 'n onvermoë om situasies te hanteer (Maslach, 1982:32; Hock, 1988:168). Savicki en Cooley (1983:233) verwys na hierdie onvermoë as lokus van kontrole. Dit kom veral voor in werksituasies wat nie uitdagende

geleentheid bied nie en waar daar 'n gebrek aan positiewe terugvoer is (Sarro, 1988:176).

Buunk en Schaufeli (1993:58) se navorsing het daarop gedui dat alhoewel die dimensies van uitbranding moontlik oor 'n algemene oorsprong beskik, daar verskillende prosesse is wat in verband met die dimensies gebring kan word. In dié verband beskou hulle emosionele uitputting as 'n duidelike aanwyser vir werkstres wat meer algemeen is vir individue wat sensiteif is vir stres in die geheel; depersonalisering as 'n wyse van hantering van probleme wat voortspruit uit die verhoudings met kollegas, en verminderde persoonlike doeltreffendheid as 'n respons wat lae selfbeeld en verminderde beheer oor die situasie reflekteer.

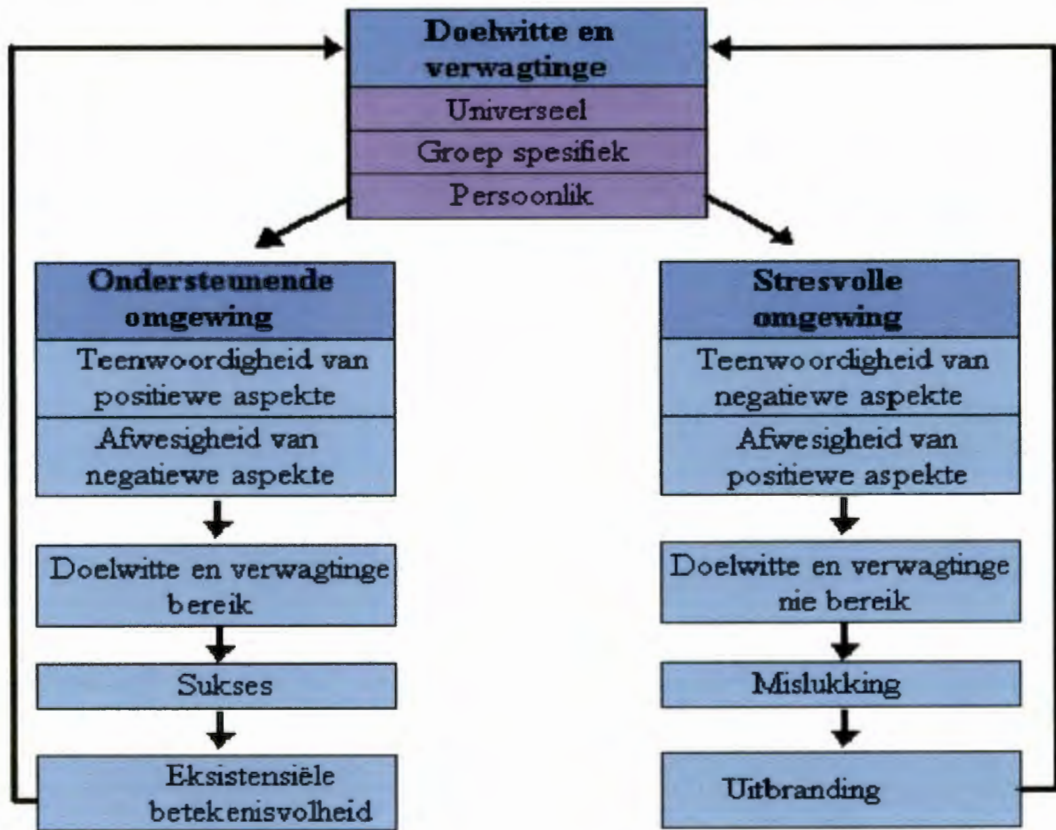
2.2.3 Multidimensionele teenoor eendimensionele modelle van uitbranding

'n Tendens in navorsing oor uitbranding is dat die veranderlikes wat tot dusver bestudeer is, sterker korreleer met emosionele uitputting as depersonalisasie en verlaagde persoonlike doeltreffendheid (Maslach & Jackson, 1984:133). Van die drie uitbrandingskomponente is emosionele uitputting die naaste aan 'n regsinnige stresveranderlike (Leiter, 1993:249). Volgens Maslach (1993:26) se sosiale psigologiese analisering is uitbranding 'n individuele stresondervinding gebind in 'n konteks van komplekse sosiale verhoudings wat die individu se konseptualisering van beide homself en ander insluit.

Die multidimensionele benadering tot uitbranding impliseer dat intervensies vir die verlaging in uitbranding beplan en ontwerp moet word in terme van die benaderde komponent van uitbranding wat aangespreek moet word (Maslach, 1993:29). Die metode vir verlaging van die waarskynlikheid van emosionele uitputting, of die voorkoming van die neiging tot depersonalisasie, of die verhoging in 'n persoon se gevoel van doeltreffendheid, mag dus meer effektief wees as 'n algemene stresverminderingbenadering (Maslach, 1993:29). Maslach (1993:29) dui daarop dat een nagevolg van sy sosiale psigologiese raamwerk was dat hy nie die rol van persoonlikheidsveranderlikes en individuele verskille in uitbranding ingesluit het nie. Hierdie sosiaal-psigologiese benadering het aanleiding gegee tot toenemende

intervensies wat gefokus is op die sosiale en organisatoriese werksomgewing, terwyl die meer kliniese benadering na verwagting gefokus het op die individuele werker (Cox *et al.*, 1993:178).

2.2.4 Eksistensiële-model van uitbranding



Figuur 2.1: Eksistensiële-model van uitbranding (Pines, 1993:42)

'n Algemene slagtag en 'n kragtige voorloper van uitbranding, is om doelwitte te stel wat onbereikbaar of onrealisties is (Van der Linde, 1998:56). Pines (1993:33) se uitbrandingsmodel bestaan uit die fases “doelwitte en verwagtinge nie bereik” en “mislukking”, wat begripsegewys volgens Burisch (1993:85) naverwant aan outonomieverlies is wat 'n noodsaaklike voorloper is vir uitbranding. Burisch (1993:85) sien mislukking om sin in eksistensiële betekenis te vind as 'n karakteristiek van gevorderde vlakke van uitbranding, die eindfases van 'n proses veroorsaak deur 'n mate van verlies aan outonomie.

Pines (1993:33) beweer dat wanneer 'n individu deur middel van werk, sin in sy/haar bestaan soek en voel dat dit 'n mislukking is, is die resultaat uitbranding. Hy beweer verder dat religie in vandag se moderne era vir die meerderheid van die samelewings nie meer voldoende is om sin in die mens se bestaan te vind nie. Vir diegene wat dus die eksistensiële soektog na die religieuse antwoord verwerp, is die mees algemene alternatief, werk. Diegene wat laasgenoemde alternatief kies, probeer gevolglik sin put uit hul werk vir die betekenis van hul hele lewe (Pines, 1993:34). Frankl (*in* Pines, 1993:34) stel dat "The striving to find meaning in one's life is the primary motivational force in man." Dit kan ook dan die rede wees waarom diegene met hoë doelwitte en verwagtinge meer geaffekteer word deur uitbranding (Maslach & Schaufeli, 1993:2).

2.2.5 Uitbranding as 'n sosiale vergelykingsteorie

Navorsing oor uitbranding by bestuurslui, word gekenmerk deur verskeie verwysings na die gebrek aan ondersteuning en erkenning deur kollegas (Hamann, 1990:32; Buunk & Schaufeli, 1993:53; Gold & Roth, 1993:69; Hallsten, 1993:100; Winnubst, 1993:151). Daar bestaan tans voldoende bewyse dat bewuste ondersteuning deur kollegas sowel as hoofde 'n groot rol speel by vermindering van werkstres (Maslach & Jackson, 1984:133; Gold & Roth, 1993:110 en 138). Een van die mees algemeen gebruikte definisies van sosiale ondersteuning is die van Cobb (1976:300) wat dit beskryf as "die deel informasie wat individue oortuig dat ander hul liefhet en vir hulle omgee (emosionele ondersteuning), dat ander hul respekteer en prys en dat hulle deel is van 'n netwerk van kommunikasie en gemeenskaplike ondersteuning."

Buunk en Schaufeli (1993:53) rapporteer dat uitbranding primêr in 'n sosiale konteks ontwikkel en aandag geskenk moet word aan die wyse waarop individue die gedrag van andere by die werk interpreteer en konstrueer om die ontwikkeling en volharding van uitbranding te verstaan. Hulle sosiale-vergelykingsmodel voorspel dat nie alle individue tot dieselfde graad geaffekteer word deur die simptome waargeneem in ander nie (Buunk & Schaufeli, 1993:65). Diegene met 'n sterk drang vir sosiale vergelyking moet veral sensitief wees vir die waarneming van uitbrandingsimptome in ander (Buunk & Schaufeli, 1993:68).

2.2.6 Die verband tussen selfdoeltreffendheid en uitbranding

Bandura (1989:1175) definieer waarneembare selfdoeltreffendheid as “mense se oortuigings oor hul vermoë om beheer uit te oefen oor gebeure wat hul lewens affekteer”. Cherniss (1993:139) het sterk verbande met selfdoeltreffendheid en stres voorgestel. Die verhouding tussen selfdoeltreffendheid en stres vervat ‘n skakel tussen selfdoeltreffendheid en uitbranding omrede uitbranding tipies beskou kan word as ‘n reaksie op ongunstige stresvolle situasies (Cherniss, 1993:139). Mense met sterker waarneembare selfdoeltreffendheid ervaar minder stres in bedreigende situasies omrede hulle glo dat hulle opgewasse is vir die situasie (Bandura, 1989:1176). Organisasies wat sterk, gedeelde ideologieë kombineer met konkrete doelwitte, effektiewe werksmetodes en positiewe terugvoering, sal moontlik laer vlakke van uitbranding vertoon omrede selfdoeltreffendheid neig om te floreer in sulke omstandighede (Cherniss, 1993:141).

2.3 UITBRANDING AS RESULTAAT VAN VOORTDURENDE STRESBELEWING

Uitbranding as resultaat van voortdurende stresbeleving word bespreek aan die hand van twee modelle, naamlik die model van Kyriacou (1987:146) en die responsgebaseerde-model van Selye (1993:10):

2.3.1 Model van Kyriacou (1987:146):

'n Argument wat aangevoer word deur Kyriacou (1987:146) by die bespreking van 'n moontlike verloopmodel van uitbranding, is dat uitbranding die sindroom is wat volg na voortdurende stresbeleving deur bestuurslui, hoofsaaklik gekenmerk deur fisieke, emosionele en houdingsuitputting. Die stresbeleving is die gevolg van:

- eise wat gestel word;
- die onvermoë om aan die eise te voldoen;
- 'n gebrek aan suksesvolle hantering van die eise wat lei tot bedreiging van

bestuurslui se geestelike en/of fisiese welstand (Pines, 1993:42).

Die kernelement van hierdie model is bestuurslui se persepsie van bedreiging.

2.3.2 Model van Selye (1993:10):

Dit was die werk van die Oostenrykse geneesheer Hans Selye, wat in die 1930's en 1940's die begin van 'n responsgebaseerde benadering tot stres gevorm het (Sutherland & Cooper, 1990:18).

2.3.2.1 Responsgebaseerde-benadering

Uit die oogpunt van die responsgebaseerde model, is stres die finale fase van 'n proses wat in drie stadiums verloop:

- Die eerste stadium is die stressor self: die stressor stel buitensporige eise aan 'n persoon se hulpbronne;
- Die tweede is 'n algemene stresrespons;
- Laastens is daar spesifieke fisiologiese, sielkundige of gedragsimptome van stres (Louw & Edwards, 1998:588).

Volgens Selye (1993:10) lei blootstelling aan 'n stressor tot die algemene aanpassingsindroom:

Selye (1993:7) het stres gedefinieer as “die nie-spesifieke reaksie van die liggaam op enige eis wat aan hom gestel word”. Hy het gevind dat verskillende stressors wat gewissel het tussen uiterstes van hitte en koue tot bedreigende situasies, diere op voorspelbare wyse laat reageer het. Diere het naamlik eers fisiologiese opwekking ondervind, daarna agteruitgang, en dan uitputting. 'n Soortgelyke respons is in sy pasiënte opgemerk (Selye, 1993:8). Dit het voorgekom of verlies aan eetlus, gewig en krag die gevolg was van uitputting van fisiologiese hulpbronne. Selye (1993:10) het tot die gevolgtrekking gekom dat die liggaam in drie voorspelbare stadiums op langdurige blootstelling aan stressors reageer: die alarmstadium, die weerstandstadium en die stadium van uitputting of ineenstorting.

(a) Stadium een: Alarm

In die skokfase is daar 'n vinnige verlaging in die liggaam se vermoë om 'n stressor te hanteer. In die volgende fase, naamlik die teenskokfase, word die liggaam se hulpbronne gemobiliseer om 'n noodreaksie teweeg te bring (Louw & Edwards, 1998:590). Dit word die sogenaamde “veg-of-vlug”-respons genoem (Dickman, 1988:70). Verhoogde aktiwiteit in die simpatiese senuweestelsel en die afskeiding van hormone vind plaas (Dickman, 1988:70; Selye, 1993:10; Dreyer, 1996:81). Hierdie hormone het onder andere tot gevolg dat die harttempo versnel, die bloeddruk en glukosekonsentrasie verhoog, bloedvate na die perifere en interne organe vernou en die stollingsvermoë van die bloed verhoog (Tortora & Anagnostakos, 1987:431).

(b) Stadium twee: Weerstand

Met volgehoue stres skakel die liggaam oor na die weerstandsfase waar die glukosekonsentrasie terugkeer na normaal, terwyl die metabolisme, harttempo en bloeddruk verhoog bly (Tortora & Anagnostakos, 1987:432). Melamed *et al.* (1992:53) beskryf in hierdie opsig die "burnout"-sindroom - 'n toestand van fisieke en emosionele uitputting en kognitiewe tamheid.

Selye (*in* Louw & Edwards, 1998:590) het die vroeë deel van die weerstandstadium as 'n positiewe vorm (eustres) beskryf. Gedurende die weerstandstadium word daar dikwels 'n prestasieplato bereik wat vir 'n tydperk kan duur (Strümpfer, 1982:12).

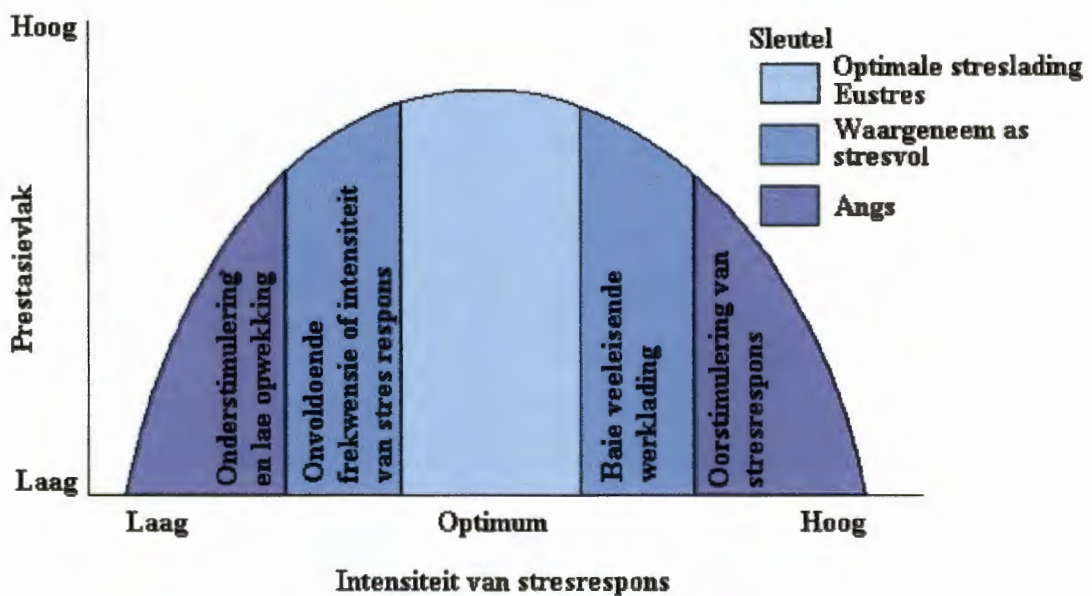
(c) Stadium drie: Uitputting of ineenstorting

Die hulpbronne wat nodig is om die stressors te hanteer word uitgeput indien die weerstandstadium onbepaald voortduur (Louw & Edwards, 1993:673). Dit is die stadium van nood: die onaangename of ongesonde vorm van stres, naamlik “distres” (Strümpfer, 1982:12). Gedurende die uitputtingsfase voel die persoon moeg en uitgeput, sukkel om te konsentreer, word maklik geïrriteerd en voel uiters pessimisties (Louw & Edwards, 1998:590).

Die uitputting wat bespreek is, word deur die verskynsel van uitbranding geïllustreer. Indien uitbranding nie behandel word nie, kan dit tot die dood toe lei. In Japan sterf ongeveer 10 000 mense elke jaar aan wat as “Karoshi” bekend staan. Dit word veroorsaak deur oorwerk en het dieselfde simptome as uitbranding tot gevolg (Louw & Edwards, 1998:591). Nog ‘n benadering tot stres, naamlik die stimulusgebaseerde-benadering, word vervolgens bespreek.

2.3.3 Stimulusgebaseerde-benadering

Onder die stimulusgebaseerde-benadering word stres beskryf en gesien as ‘n eksterne faktor, wat op een of ander manier ontstellend of steurend is vir die individu (Louw & Edwards, 1993:675). Volgens die benadering kan die kwaliteit van ‘n individu se prestasie, afhang van die vlak van opwekking of aktivering van die senuweestelsel (Louw & Edwards, 1998:576). Dit word die omgekeerde-U-funksie genoem (Dunham, 1986:95; Louw & Edwards, 1998:576). In 1973 het Welford (*in* Louw & Edwards, 1993:676) hierdie beginsel gebruik ten einde stres en die individu se verskillende reaksies daarop, te verstaan. Hierdie standpunt word in Figuur 2.2 geïllustreer deur Dunham (1986:95) met ‘n aanpassing van Quick en Quick (1984:154).



Figuur 2.2: Stres en die omgekeerde-U-funksie.

In hierdie figuur blyk dit dat:

- lae eise nie slegs swak prestasie tot gevolg het nie, maar ook as onaangenaam en ontstellend ervaar word;
- optimumtoestande nie slegs die beste prestasie meebring nie, maar ook gekenmerk word deur die afwesigheid van angs [die term “eustres” wat positiewe stres beteken, kan gebruik word om na hierdie vlak van eise te verwys];
- buitensporige eise tot agteruitgang van prestasie kan lei en ook as onaangenaam en ontstellend ervaar word;
- hoë eise het afgematheid, uitputting en uitbranding tot gevolg met lae werkprestasie as resultaat (Louw & Edwards, 1998:577; Van der Linde, 1998:19).

In die soeke na ‘n definisie met ‘n breër basis wat die kritiek op responsgebaseerde sowel as stimulusgebaseerde definisies kan uitskakel, is ‘n interaksionele benadering tot stres ontwikkel (Louw & Edwards, 1993:678).

2.3.4 Die Interaksionele-benadering

Volgens die interaksionele-benadering is responsprosesse die resultaat van ‘n interaksie tussen die oorsaaklike faktore (psigososiale stimuli, genetiese predisposisie en ervarings van die individu), belangrike faktore wat bestaan wat in ag geneem moet word wanneer stressors in verband met stresresponse gebring word (Sutherland & Cooper, 1990:18). Louw en Edwards (1993:679) verwys na die tussenveranderlikes wat ekstern of intern, geestelik of fisies kan wees, en wat sowel die interaksie tussen die oorsaaklike faktore en/of die responsprosesse kan beïnvloed. Hulle beweer dat die interaksionele-benadering tans die wydste ondersteun word deur stresnavorsers, maar daar bestaan steeds die gevaar dat navorsers die belangrikheid van subjektiewe ervaring in die identifikasie van omgewingstressors sal onderbeklemtoon (Louw & Edwards, 1993:682).

2.3.5 Samevatting

Uit die voorafgaande blyk dit dat die mate waartoe bestuurslui stres belewe, die beginpunt van die uitbrandsindroom is. Die oorsprong van die stressor kan in die

werksituasie geleë wees, of individueel van aard wees (Van der Linde, 1998:21). Dit blyk dat 'n besondere verband bestaan tussen uitbranding en stres. Indien bestuurslui te veel nadelige stres (“distres”) ervaar, en sy/haar behoeftes nie bevredig word nie, tree die sindroom van uitbranding in werking in die vorm van emosionele uitputting, depersonalisasie en verlaagde persoonlike doeltreffendheid.

2.4 VERSKIL TUSSEN UITBRANDING EN STRES

Volgens Van der Linde (1998:21) is uitbranding en stres nie sinoniem nie, alhoewel daar 'n verband tussen die twee verskynsels bestaan. Handy (1988:352) het die opmerking gemaak dat navorsing oor uitbranding en stres oorvleueling toon. Pines (1993:42) beweer dat 'n relatiewe onderskeid met betrekking tot tyd tussen uitbranding en stres gemaak kan word, wat impliseer dat beide konsepte slegs onderskeidelik onderskei kan word wanneer die aanpassing suksesvol uitgevoer word (werkstres) of wanneer 'n afbraak in aanpassing (uitbranding) voorkom. Met ander woorde, stres en uitbranding kan nie onderskei word op die basis van hul simptome nie, maar slegs op die basis van die prosesontwikkeling (Pines, 1993:42). Daar word vervolgens kortliks aandag gegee aan enkele definisies van stres, 'n kort vergelyking tussen uitbranding en stres en verwante konsepte oor uitbranding.

2.4.1 Definisies van stres

Louw en Edwards (1993:574) beweer dat dit nie maklik is om 'n algemeen aanvaarbare definisie van stres te vind nie. Volgens hulle word die woord “stres” in verskillende kontekste gebruik en het verskeie betekenis (Louw & Edwards, 1993:574). Die volgende drie definisies van stres word gebruik om die verskil tussen stres en uitbranding te illustreer:

- Stres is 'n toestand van onsekerheid wat deur 'n individu ervaar word oor iets belangriks (Slabbert, 1994:10).
- Stres is 'n nie-spesifieke reaksie op enige eis (Selye, 1993:7).
- Stres ontstaan uit 'n individu se persepsie van 'n omgewingseis wat sy/haar hanteringsvermoë oortref (Kyriacou, 1987:146).

2.4.2 Vergelyking tussen uitbranding en stres

Tabel 2.1: Vergelyking tussen uitbranding en stres

Uitbranding	Stres
Uitbranding het slegs 'n negatiewe effek (Van der Linde, 1998:24).	Positiewe stres (“eustres”) is stimulerend, motiverend en noodsaaklik (Sarros, 1988:177).
Is skadelik en kom net by sommige mense voor (Pines, 1993:38).	Is onontbeerlik en kom by alle mense voor (Seidman & Zager, 1986:26).
Uitbranding is nie noodwendig die resultaat van stres nie (Pines, 1993:38).	Aanhoudende negatiewe stres (“distres”) van hoë intensiteit is nadelig en lei tot uitbranding (De Witt, 1987:265; Sarros, 1988:177).

Uit Tabel 2.1 kan afgelei word dat uitbranding as 'n uiterste vlak van stres beskou kan word en gesien moet word as 'n finale stap wat intree na verskeie onsuksesvolle pogings deur bestuurslui om 'n verskeidenheid negatiewe strestoestande te kan hanteer.

2.4.3 Verwante konsepte

Vir die onderskeiding tussen die konsepte uitbranding, depressie en stres, is emosionele uitputting ('n sentrale kriterium van uitbranding) onvoldoende as gevolg van die gedurige oorvleueling tussen hierdié konsepte (Handy, 1988:352; Hallsten, 1993:98). Uitbranding is volgens Hallsten (1993:98) 'n vorm van depressie wat die resultaat is van die proses van uitbranding. Volgens Maslach (1978:114) moet die soeke na die oorsake van uitbranding nie daarop gerig wees om die swak mense te identifiseer nie, maar eerder om die kenmerke van die swak situasies waarbinne baie goeie mense moet funksioneer, bloot te lê.

2.5 OORSAKE VAN UITBRANDING

Die meeste volwassenes bestee meer tyd aan hulle werk as enige ander enkele aktiwiteit. Dit is dus nie vreemd dat talle bronne van stres in die werksomgewing wat bekend staan as beroepstressors, sal voorkom nie (Louw & Edwards, 1998:579).

2.5.1 Beroepstressors

Huberman (1993:52) het bevind dat sommige werksomgewings meer bydra tot uitbranding as ander, ten spyte van die feit dat die werkdruk deur bestuurslui ervaar, dieselfde is. 'n Ondersteunende werksomgewing is 'n omgewing wat maksimale of positiewe kenmerke verskaf wat dit moontlik maak vir bestuurslui om hulle doelwitte te bereik deur verskaffing van die nodige outonomie, hulpbronne en ondersteuning (Pines, 1993:45).

Sommige uitbrandingskomponente soos emosionele uitputting, depersonalisasie en verlaagde persoonlike doeltreffendheid ontwikkel in parallel eerder as in opeenvolging omrede hulle reaksies is op verskillende faktore in die werksomgewing (Maslach, 1993:29). Navorsers het gevolglik begin fokus op die teenwoordigheid van negatiewe faktore (swak fisieke-werksomstandighede, werkoorlading, tydsdruk, rolonsekerheid en -konflik, oor- of onderbevordering, swak interpersoonlike verhoudinge met meerderes of minderes, en probleme met delegering of gedwarsboomde ambisie) en die afwesigheid van positiewe faktore (terugvoering, herkenning, genoegsame beloning) in die omgewing van persone met uitbranding (Burisch, 1993:85; Winnubst, 1993:159; Slabbert, 1994:10).

2.5.1.1 Fisiese stressors

Fisiese eise wat deur die werksomgewing op die werker gemaak word, sowel as die eise van die werk self word in ag geneem (Louw & Edwards, 1993:662). Stres word beskou as die liggaamlike, geestelike en gedragsrespons van 'n individu wat hom/haar in staat stel om aan te pas by interne en eksterne prikkels soos geraas, frustrasie, angs, lugbesoedeling, temperatuur en voeding (Van Eyssen, 1994:85; Louw & Edwards,

1998:579). Hierdie prikkels kan positief (“eustres”) of negatief (“distres”) deur die werker ervaar word, wat daartoe lei dat 'n stressituasie wat vir een individu uitdagings kan inhou, vir 'n ander 'n stressor of 'n bedreiging is (Dreyer, 1991:9).

2.5.1.2 Taakeise

Die uiteenlopende tipes werk wat mense verrig, stel verskillende eise aan hulle. Tegniese ontwikkeling, demokratisering, verlengde onderrig, en die groeiende vereiste vir openlikheid en rasionaliteit het vermoedelik 'n fondasie geskep vir uitbranding binne publieke opstellings soos die beroep (Hallsten, 1993:113). 'n Goeie voorbeeld van tegnologiese verandering is die inskakeling van rekenaars in feitlik elke aspek van die werksituasie (Byrne, 1994:648).

In navorsing deur Jackson *et al.* (1986:635), Mazur en Lynch (1988:7), Aryee (1993:1456), en Burke en Greenglass (1993:378), word aangetoon dat werkoorlading konstant as 'n hoofstressor aangedui word. Oorlading is 'n stresvolle toestand wat gekenmerk word deur te veel werk en kan voortvloei uit 'n kombinasie van eise tuis sowel as by die werk (Louw & Edwards, 1998:579). Werkoorlading kan kwantitatief of kwalitatief wees (Byrne, 1994:649). Kwantitatiewe-oerlading verwys na te veel eise en te min tyd beskikbaar om alles behoorlik uit te voer. Kwalitatiewe-oerlading verwys na werkskompleksiteit (te hoë eise), dit wil sê werk wat ervaar word as te moeilik om bevredigend af te handel (Hamann, 1990:32; Byrne, 1994:649).

2.5.1.3 Interpersoonlike en organisasie-faktore

Swak verhoudings met kollegas of ondergeskiktes in die werksituasie kan ook 'n belangrike bron van stres wees. Stres wat uit interpersoonlike verhoudings spruit, word vererger as senior personeel se interpersoonlike vaardighede swak is, of waar daar van werkers verwag word om vir lang tye nou saam te werk as 'n span (Louw & Edwards, 1998:581). Die mate waarin werkers toegelaat word om betrokke te raak by besluitneming wat hulle raak, kan bepaal hoeveel stres hulle ervaar (Bacharach *et al.*, 1986:8; Byrne, 1994:649). Hoe hoër die graad van deelname aan besluitneming, hoe hoër is die vlak van bevrediging en hoe laer is die vlak van stres (Byrne, 1994:649). Deelname aan die organisasie- en besluitnemingsprosesse blyk 'n kritieke faktor te wees

by die bepaling van die moraal, motivering, entoesiasme, selfagting en algemene werksbevreëdiging van bestuurslui, asook om rolkonflik en rolonsekerheid te beperk by bogenoemde prosesse (Maslach & Jackson, 1984:133).

Die mees fundamentele faktor wat 'n bydrae lewer tot uitbranding in die moderne organisasie is die gaping tussen organisatoriese voornemens en doelwitte (Hallsten, 1993:113). Vir bestuurslui is die beskikbaarheid van twee organisatoriese faktore krities:

- persoonlike en organisatoriese bevoegdheid en bronne vir behaling van organisatoriese doelwitte en professionele standaarde;
- verskeie vorme van sosiale ondersteuning, insluitend verdeelde waardes en doelwitte (Hallsten, 1993:102).

2.5.1.4 Rolkonflik

Die rol wat 'n persoon binne die organisasie speel, kan 'n ander belangrike bron van stres wees. In die geval van rolkonflik bevind mense hulle in 'n situasie waar ander mense botsende verwagtinge van hulle het (Louw & Edwards, 1998:581).

2.5.1.5 Rolonsekerheid (rolverwarring)

Bacharach *et al.* (1991:39) rapporteer dat alhoewel rolonsekerheid minder skadelik is as rolkonflik, dit nogtans 'n belangrike bepaler is van uitbranding. Op 'n multidimensionele vlak het Byrne (1994:649) getoon dat rolonsekerheid 'n invloed het op emosionele uitputting en verlaagde persoonlike doeltreffendheid. Wanneer enige persoon onseker is oor wat van hom/haar verwag word of as sy/haar rol onvoorspelbaar en vaag is, kan dit lei tot werkstres en professionele uitbranding (Conley *et al.*, 1992:4).

'n Eerste beroep, 'n bevordering of 'n oorplasing kan almal tot rolonsekerheid lei (Louw & Edwards, 1998:582). Ander bydraende faktore sluit in toenemende kompleksiteit van take, tegnologie asook voortgesette vinnige veranderinge in die organisasie (Byrne, 1994:648). Oorgangstadiums en veranderinge is volgens Hobfoll en Freedy (1993:120) stresvol. Hulle argumenteer dat dit nie 'n oorgangstoestand of

verandering is wat stresvol is nie, maar eerder die verlies wat die oorgangstadium vergesel.

2.5.1.6 Persoonlikheidsamestelling en persoonlikheidsfaktore

Stressors wat hoë stresvlakke by sakelui veroorsaak, is afkomstig uit die omgewing en die werksplek en lê ook in die persoonlikheid van die individu self (Slabbert, 1994:10). Gold (1985:272) noem dat bestuurslui wat hulle gedurig kwel, driftig, idealisties, mededingend en toegewyd is, meer vatbaar is vir die uitbrandingsindroom.

Individuele verskille in organisasies reflekteer die subjektiewe komponent van die omgewing wat die resultaat is van 'n interaksie tussen die individu en die objektiewe wêreld. Volgens Pines (1993:46) is dié interaksie die hart van die uitbrandingsmodel.

2.5.2 Samevatting

Met bogenoemde in gedagte, kan oorsake van uitbranding by bestuurslui gesoek word by die faktore wat dien as stressors wat binne die beroep voorkom. Daar blyk dus 'n groot aantal faktore te wees wat daartoe bydra dat stres die kwaliteit en kwantiteit van werkverrigting van 'n uitvoerende amptenaar benadeel. Die gevolg is dat werkers wat gereeld aan hoë vlakke van stres blootgestel word, minder werksbevreëdiging rapporteer en laer produktiwiteit toon (Busser, 1990:45). In die beroep is dit duidelik dat kollegas wat sensitief of kwesbaar is vir druk uit die omgewing, die eerste is wat knak wanneer druk problematies word.

2.6 SIMPTOME VAN UITBRANDING BY BESTUURSLUI

'n Groot verskeidenheid en uiteenlopende simptome van uitbranding word in die literatuur aangetref. Dit blyk dat die mees konsensieuse en begaafde bestuurslui dié is wat eerste geraak word (Van der Linde, 1998:58). Navorsing toon dat ongeveer 40% van alle Suid-Afrikaners aan hoë stresvlakke ly (Van Zyl, 1993:36), terwyl ongeveer 75% van doktersbesoeke direk of indirek stresverwant is (Van Eyssen, 1994:84).

Slabbert (1994:10) toon verder aan dat 70% van uitvoerende hoofde in Suid-Afrika aan hoë stresvlakke blootgestel word as gevolg van hulle werk. Volgens Farber (1991:72) brand bestuurslui uit op verskillende maniere en om verskillende redes. Pines (1982:21) is van mening dat om kontak te verloor met jou doelwitte, 'n simptoom van uitbranding is. Dit is dus moeilik om 'n enkele, universele beskrywing te gee van die simptome van uitbranding.

2.6.1 Fisiese simptome

Volgens Belcastro en Hays (1984:260) kan bestuurslui se uitbranding in 'n groot mate op grond van hul liggaamlike klagtes geklassifiseer word. Verder is ook gevind dat maagsere, nierongesteldhede, galblaasprobleme, kardiovaskulêre probleme en depressie meer dikwels aangetref word by bestuurslui wat aan uitbranding ly (Van der Linde, 1998:59). Kyriacou en Pratt (1985:61) rapporteer dat die voorkoms van hipertensie, gastro-intestinale probleme, 'n voortslepende siektetoestand, sowel as dwelm- en alkoholprobleme, ook verbind word met stres en uitbranding.

2.6.2 Psigiese simptome

Uitbrandingsimptome wat deur Gold en Roth (1993:31) uitgewys word, is dat dit vir die slagoffers moeilik is om hulself te aanvaar en dat hulle vrees dat ander mense hulle ook nie sal aanvaar nie. Hulle dryf hulleself bokant dit wat hul gesondheid hulle toelaat en is nooit tevrede nie. Hulle toon en ervaar uitputting, depressie, depersonalisasie, ontugtering, woede, ontevredenheid en 'n konstante gevoel van ongelukkigheid.

2.6.3 Samevattende konseptualisering van simptomatologie

Die simptome van uitbranding by bestuurslui kan ook geklassifiseer word as fisiese, psigo-emosionele, intellektuele, sosiale en geestelike uitbrandingsimptome soos in Tabel 2.2 (Jackson *et al.*, 1986:638; Burisch, 1993:87; Buunk & Schaufeli, 1993:68; Cox *et al.*, 1993:179; Hallsten, 1993:113; Hobfoll & Freedy, 1993:120; Maslach, 1993:21; Maslach & Schaufeli, 1993:14; Pines, 1993:42; Louw & Edwards, 1998:591; Schaufeli & Enzmann, 1998:21):

Tabel 2.2: Simptome van uitbranding

Tipe simpton	Manifesterings
Fisiese-uitbranding-simptome	Hoë harttempo en bloeddruk; chroniese verkoue, Hoofpyn, Griep en rugpyn; Maagsere; Toename in cholesterolvlakke; Verlies aan energie; Hartsiekte; Vermoeidheid; Spysverteringsprobleme; Slaapversteurings; Oorslaan van menstruele siklus; Seksuele impotensie; Tandknarsing; Spierpyne; Tiroïedprobleme; Gewigstoename
Intellektuele-uitbrandingsimptome	Onvermoë om te konsentreer of besluite te neem; Dramatiese verlaging in produktiwiteit; Foutering; Vergeetagtigheid; Gebrek aan kreatiwiteit; Onbevoegdheid; Verwaarlosing van werk; Oormatige kommer oor werk; Geneigdheid tot ongelukke; Weerstand teen verandering; Gebrekkige selfaktualisering; Beterweterigheid; Verlies aan vermoë en wil om geringe daaglikse probleme te hanteer; Onsekerheid
Sosiale-uitbrandingsimptome	Hipersensitiwiteit vir kritiek; Onbuigsaamheid; Afwesigheid; Werksontevredenheid; Antagonisme; Oorweging van ander werksopsies; Negatiwiteit; Sinisme; Vermyding van betrokkenheid; Toename in en misbruik van alkohol, nikotien en medisynes; Isolasië; Onredelikheid; Agterdogtigheid; Neutrale gedrag; Gevoel van verwerping; Verhoogde gesinskonflik; Toenemende interpersoonlike konflik met kollegas; Wantroue; Vyandigheid teen bestuur en ouers; Oorbetrokkenheid; Onwilligheid om ander te help en dobbeldeelname.

<p>Psigo-emosionele uitbrandingsimptome</p>	<p>Verandering in persoonlikheid; Onrealistiese verwagtings en eise; Impulsiewe optrede; Onbesorgdheid; Belangeloosheid; Lae selfdunk; Geïrriteerdheid; Ongeduld; Woede; Frustrasie; Sinisme; Kommer; Senuweeagtigheid; Huilerigheid; Skaamte; Vasgekeerdheid; Verveeldheid; Onredelikheid; Selfverwyt oor beroepskeuse; Paranoia; Gewelddadigheid en aggressiewe gedrag; Ongedefinieerde vrese; Depressie.</p>
<p>Geestelike-uitbrandingsimptome</p>	<p>Gebrek aan empatie, optimisme, idealisme en entoesiasme; Angs; Hulpeloosheid; Bedruktheid; Magteloosheid; Ongelukkigheid; Skuldgevoelens; Skielike en dramatiese verandering in waardes en geloof.</p>

Uitbrandingsimptome kan geïnterpreteer word as direkte affekte van verlies aan outonomie of pogings om verdere verlies te voorkom, outonomie te herwin, te kompenseer vir die verlies of die subjektiewe impak daarvan te verlaag (Burisch, 1993:85). Volgens Burisch (1993:78) is die kernsimptome van uitbranding:

- Hiper- en hipoaktiwiteit.
- Gevoelens van hopeloosheid, depressie en uitputting (Maslach & Schaufeli, 1993:14).
- Innerlik onrustigheid.
- Verlaagde selfbeeld en demoralisasie (Buunk & Schaufeli, 1993:58; Hallsten, 1993:113).
- Verswakte sosiale verhoudinge (Maslach, 1993:26).
- Aktiewe strewe na 'n verandering (Hobfoll & Freedy, 1993:120; Byrne, 1994:648).

2.7 METING VAN UITBRANDING

Wetenskaplik ontwerpte vraelyste is spesifiek ontwerp om die slagoffer van uitbranding te help om sy/haar vlak van uitbranding te begryp sowel as om sekere aspekte van die uitbrandingsindroom te identifiseer (Van derLinde, 1998:75).

2.7.1 Pines Tedium Measure (BM)

Die tweede algemeenste en wydste gebruikte werknemervraelys naas die Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1981:6) is die Burnout Measure (BM) (Pines *et al.*, 1981:203). BM is voorgestel as 'n eendimensionele-vraelys en is 'n betroubare en geldige navorsinginstrument wat die individu se vlak van uitputting wat beskou word as die kernelement van die uitbrandingsindroom, aandui (Schaufeli *et al.*, 1993:207).

2.7.2 Maslach Burnout Inventory (MBI)

MBI beskryf uitbranding as 'n driedimensionele sindroom gekarakteriseer deur emosionele uitputting, depersonalisering en verlaagde persoonlike doeltreffendheid (Maslach & Jackson, 1981:6).

2.7.3 Tentatiewe konklusies:

- Die meerderheid instrumente wat uitbranding bepaal, is selfrapporterende-metings;
- die meeste instrumente is ontwerp om uitbranding te bepaal in menslike diensleweringprofessies;
- die BM en MBI selfrapporterende-instrumente is psigometries intensief bestudeer;
- alhoewel die psigometriese kwaliteite van die BM belowend is, is sy gebruik taamlik beperk omrede die meting eendimensioneel is. Die BM verminder 'n komplekse psigologiese verskynsel tot bloot uitputting;
- die psigologiese kwaliteite van die MBI (die mees algemeen gebruikte selfrapporterende-instrument) is motiverend maar sy diskriminantgeldigheid is taamlik laag;
- in die meeste self-rapporterende-inventarisse is die uitputting van die individu se emosionele hulpbronne in een of ander wyse ingesluit (Schaufeli *et al.*, 1993:211).

2.8 SWART MANS

2.8.1 Uitbranding- en stresprofiel van swart mans

Vanweë die gebrek aan navorsing oor swart manlike bestuurslui, kon in die literatuur net Carthew (1992:15) se studie gevind word wat spesifiek handel oor stres by swart manlike bestuurslui.

Die mediese direkteur van Bristol Myers Squibb, Ben Allman wat as lid van die American Institute of Stress aangewys is, het 'n stresbeheerprojek uitgevoer om die stres-geïnduseerde voorvalle en ervarings wat bestuurslui van verskillende populasiegroepe affekteer, te identifiseer en kwantifiseer (Carthew, 1992:25).

Allman (*in* Carthew, 1992:25) het uitgewys dat swart bestuurslui voor die 1994 Algemene Verkiesing twee keer hoër stresvlakke tuis en in die gemeenskap beleef het, as in die werksplek. Dit was dus hoogs onwaarskynlik dat swart bestuurslui vanaf 'n stabiele omgewing na die werksplek sou beweeg en dus druk in hul tuisomgewing ervaar waaraan bestuurders van ander populasiegroepe nie noodwendig blootgestel was nie (Carthew, 1992:25).

Carthew (1992:25) identifiseer belangrike bydraende faktore vir hoër stresvlakke in die werksplek deur swart bestuurslui, naamlik hulle;

- ontvang oor die algemeen laer remunerasie as ander bestuurslui;
- glo meer word van hulle verwag as ander bestuurslui;
- ervaar diskriminasie en rassedruk wat gevoelens van minderwaardigheid of onwaardigheid prikkel;
- bestee onveranderlik langer ure aan vervoer na en van die werksplek en
- is meer bewus van kulturele gapings wat oorbrug moet word.

Die transformasie sedert die 1994 Algemene Verkiesing in die Suid-Afrikaanse omgewing van politieke verandering, kan veral op korporatiewe vlak andersoortige eise meebring. Mittner (1994:13) toon aan dat staatsamptenare sedertdien sterk negatiewe toekomsverwagtinge koester en sterk druk ervaar om onder meer hul denkwyses, doelwitte en werkswyses oor bykans elke aspek van hulle werksituasie te verander.

Volgens Carthew (1992:25) is stressors op swart bestuurlui weg van die werksplek hewiger omdat swart bestuurlui;

- vier keer meer onseker is as hulle blanke eweknieë en is meer bevrees vir finansiële teenspoed, afdanking en die effek van ekonomiese afkeuring;
- vrees aandui vir die sekuriteitskragte;
- onderworpe is aan gemeenskaps-en uniedruk om massaksies, staking en boikot;
- meer ernstig gestres is oor 'n tekort aan opvoeding vir hulle kinders, ontoereikende gesondheidsdienste, en self die bedreiging vir vigs as ander populasiegroepe;
- afkomstig is vanaf huislike en gemeenskapsomgewings wat minder stabiel is, potensieel meer gewelddadig en minder aanvaarbaar is as die van ander bestuurslui.

Swart bestuurslui in Suid-Afrika kan egter tans 'n ander en unieke situasie beleef. Volgens Slabbert (1994:10) kon die sosiale en politieke verandering, die ekonomiese resessie en 'n klimaat van geweld en onsekerheid 'n hoë eis aan bestuurslui stel, terwyl regstellende aksies en rasionalisasie nog meer spanning op sowel blanke as swart uitvoerende amptenare plaas.

In 'n studie deur Van der Linde (1998:180) is uitbranding by onderskeidelik blanke en swart onderwyseresse soos gemeet met behulp van die MBI en die Pines-uitbrandingskaal, ondersoek. Die teikenpopulasie was al die hoofde (308), asook onderwyseresse op posvlakke 1 en 2 met drie jaar of langer onderwyservaring (443), van al die sekondêre skole verbonde aan die Departement van Onderwys, Noordwes. Op die subskaal emosionele-uitputting (frekwensie- hoe dikwels die gevoel ervaar word) van die MBI het 36% blanke onderwyseresse en 17% swart onderwyseresse 'n hoë graad van uitbranding ervaar. Ook by onderwyseresse wat matige uitbranding ervaar het, was die verskil groot, naamlik 32% blankes teenoor 23% swartes. Op die subskaal emosionele-uitputting (intensiteit- hoe sterk die gevoel ervaar word) van die MBI het 22% blanke onderwyseresse 'n hoë graad van uitbranding ervaar teenoor slegs 7% swart onderwyseresse. Vir dieselfde subskaal het 38% blanke onderwyseresse 'n matige graad van uitbranding ervaar teenoor 22% swart onderwyseresse.

Op die Pines-uitbrandingskaal het 23% blanke onderwyseresse en 9% swart onderwyseresse 'n ernstige graad van uitbranding ervaar. Van der Linde (1998:183) het moontlike redes voorgelê vir hoër uitbranding wat ervaar was deur blanke

onderwyseresse in vergelyking met swart onderwyseresse. Moontlike redes het die volgende ingesluit:

- Die meerderheid Afrikaansmediumskole was vroeër Model C-skole en die verandering in die Suid-Afrikaanse onderwysstelsel sedert 1994 het hierdie skole intens geraak.
- Ouers van baie Afrikaansmediumskole (voorheen Model C-skole) stel steeds dieselfde eise aan onderwyspersoneel as in die verlede, ten spyte van 'n kleiner personeelvoorsiening aan skole.
- Afrikaansmediumskole kompeteer tot 'n groot mate met mekaar.
- Blanke onderwyseresse ervaar emosionele druk en stres as gevolg van hoë verwagtinge wat hulle aan hulleself stel om te presteer, bevordering te kry en deel te neem aan besluitnemingsprosesse.

In die SANGALA-studie deur Le Roux (1999:51) is fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die gesondheidstatus van 278 vroulike bestuurslui tussen die ouderdom 20 en 60 jaar ondersoek. Uitbranding is bepaal met behulp van die uitbrandingsvraelys van Pines *et al.* (1981). Dit is 'n 21-itemvraelys, wat gebruik word om die effek van uitbranding te meet by mense wat saam werk. Soos in Hoofstuk 3 en 4 bespreek, dui 'n uitbrandingswaarde van 2-3 op geringe/ligte uitbranding. 'n Waarde van 3-4 dui op matige uitbranding, terwyl 'n waarde van 4-5 op ernstige uitbranding dui. 'n Persentasie van 44.8% van die respondente het ligte uitbranding ervaar. Die meerderheid van die respondente (55.2%) het onderskeidelik matige (44%) en ernstige (11.2%) uitbranding ervaar.

Schlebusch (2000:40) het op dieselfde groep respondente as Le Roux (1999:51) die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding ondersoek. Ligte uitbranding het by 47.43% blanke en 36.8% swart vroue voorgekom. Swart vroue het 55.3% matige uitbranding ervaar, terwyl blanke vroue net 37.5% matige uitbranding ervaar het. Ernstige uitbranding het egter meer by blanke vroue (14.7%) voorgekom as by swart vroue (7.9%). 'n Faktor wat moontlik 'n invloed kon hê op laasgenoemde resultate is die feit dat 86.9% van die vroulike bestuurslui blank en slegs 12.14%, swart was.

2.8.2 Lewenstylprofiele van swart mans

Swart mans van die algemene publiek in die Kaapse skiereiland wat deur Steyn *et al.* (1991:483) bestudeer is, rook gemiddeld 24.7% van die respondente meer as 10 sigarette per dag, met die hoogste persentasie (41.3%) wat by 35- tot 44-jariges voorkom. Gemiddeld 27.3% van die swart mans in hierdie studie het in alle ouderdomsgroepe minder as 10 sigarette per dag gerook of ander tabakprodukte gebruik (Steyn *et al.*, 1991:483). In totaal was 52% van die swart mans in hierdie ondersoek rokers, wat volgens hierdie navorsers (Steyn *et al.*, 1991:483) nog steeds laer is as die voorkoms van rookgedrag by blanke, kleurling- en Asiatiese mans.

In Durban en omgewing het Seedat en medewerkers (1992:253) gevind dat 58.85% van die swart manlike respondente in hulle studie sigaretrokers was. By hierdie ondersoekpopulasie het 25- tot 34- en 35- tot 44 jarige mans onderskeidelik die hoogste voorkoms van rookgedrag vertoon, naamlik 63.33% en 63.89% (Seedat *et al.*, 1992:253).

Die studie van Levitt *et al.* (1993:601) het die alkoholgewoontes van swart mans in Kaapstad gekwantifiseer deur middel van 'n vraelys. Persone is as nie-drinkers, lig tot matige drinkers (2 drankies/dag gedurende die week en <8 drankies gedurende die naweek) of strawwe drinkers (>2 drankies/dag gedurende die week en >8 drankies gedurende die naweek) geklassifiseer (Levitt *et al.*, 1993:602). Ligte tot matige alkoholgebruikers het 20% en strawwe alkoholgebruikers 36% van die swart manlike ondersoekpopulasie uitgemaak, terwyl 44% nie-drinkers was (Levitt *et al.*, 1993:603).

Dit blyk dus dat destruktiewe lewenstylgebruike soos rook en alkoholgebruik algemeen onder swart mans van die algemene publiek in Suid-Afrika voorkom. Hoe hierdie gebruike by bestuurslui presenteer, is onduidelik as gevolg van 'n gebrek aan navorsing op hierdie populasie.

2.8.3 Fisieke-aktiwiteitsprofiele van swart mans

In die literatuur word daar nie spesifiek na swart uitvoerende amptenare verwys nie. In die Suid-Afrikaanse literatuur kan net Du Toit (1996:41) en Laubscher (2001:46) se

studies gevind word wat spesifiek oor lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike uitvoerende amptenare handel.

In die Kaapse skiereiland is 'n dwarsdeursnitstudie gedoen wat gebruik gemaak het van 'n gestratifiseerde steekproef onder die swart populasie (Steyn *et al.*, 1991:480). Hierdie ondersoek het 986 swart mans en vroue van 15 tot 64 jaar betrek (Steyn *et al.*, 1991:480). Die respondente is by hulle huise besoek waar onder andere 'n risikofaktorvraelys wat deelname aan fisieke aktiwiteit ingesluit het, ingevul is (Steyn *et al.*, 1991:481). By swart mans het 42.6% aangedui dat hulle 'n beroep volg wat geringe fisieke inspanning vereis, terwyl 37.8% gerapporteer het dat hulle aan geen vryetydsfisieke-aktiwiteit deelneem nie (Steyn *et al.*, 1991: 483).

Levitt en medewerkers (1993:601) het in 'n studie op 729 stedelike swart mans en vroue wat in Kaapstad woonagtig was, die voorkoms van risikofaktore vir nie-insulienafhanklike diabetes ondersoek. Hierdie ondersoek het deur middel van vraelyste die beroeps- en vryetydsfisieke-aktiwiteit van respondente bepaal (Levitt *et al.*, 1993:602). Beroepsverwante fisieke aktiwiteite is opgedeel in 3 kategorieë, naamlik minimaal soos vir kantoorwerkers en onderwysers, matig soos vir verpleegsters, huisvroue en bediendes, intensief soos vir handarbeiders (Levitt *et al.*, 1993:602). Vryetydsfisieke-aktiwiteit is verdeel in lig (tuinmaak of loop) en uitputtend (aktiewe deelname aan sport soos draf) (Levitt *et al.*, 1993:602). Slegs 30% van die respondente was mans (Levitt *et al.*, 1993:602).

Beroeps- sowel as vryetydsfisieke-onaktiwiteit het by 39% van die swart mans voorgekom, terwyl 40% minimale tot matige fisieke oefening tydens beroepsure en vrye tyd gerapporteer het (Levitt *et al.*, 1993:603). 'n Besonder lae persentasie (21%) het aangedui dat hulle aan intensiewe beroeps- en vryetydsfisieke-aktiwiteit deelneem (Levitt *et al.*, 1993:603). Dit blyk dus dat die resultate in hierdie studie (Levitt *et al.*, 1993:603) ooreenstem met die resultate van Steyn *et al.* (1991:483) wie se studie in dieselfde omgewing gedoen is.

'n Latere studie deur Sparling *et al.* (1994:896) het 212 werkende middeljarige swart mans se vlak van fisieke aktiwiteit en koronêre risiko ondersoek. 'n Soortgelyke vraelys aangaande fisieke-aktiwiteitsdeelname wat deur Levitt *et al.* (1993:602) gebruik is, is

ook by hierdie respondente gebruik (Sparling *et al.*, 1994:898). Betreffende werksverwante fisieke aktiwiteit was 57.1% van die respondente sedentêr tydens werksure terwyl 24.5% 'n werksomgewing gehad het wat heelwat stapwerk vereis het (Sparling *et al.*, 1994:898). 'n Minimale persentasie, naamlik 18.4% van die respondente het gerapporteer dat hulle harde fisieke werk verrig tydens arbeidsure (Sparling *et al.*, 1994:898). Deelname aan vryetydsfisieke-aktiwiteit of oefening het by 58.5% voorgekom, waar 48.1% en 10.4% onderskeidelik ligte en uitputtende fisieke oefening was (Sparling *et al.*, 1994:899). Soos verwag kan word, dui die resultate van hierdie studie (Sparling *et al.*, 1994:899) op 'n afname in die deelname aan intensiewe fisieke aktiwiteit soos ouderdom toeneem.

In 'n studie deur Du Toit (1996:8) is die fisieke-aktiwiteitsindeks en fisieke-werkvermoë van swart manlike uitvoerende amptenare in Mmabatho ondersoek. Soos reeds genoem, is hierdie een van die weinig bestaande studies wat swart manlike bestuurslui as ondersoekpopulasie bestudeer het. Die respondente het uit 58 mans bestaan en is geselekteer uit 6 verskillende maatskappye in Mmabatho (Du Toit, 1996:36). Kardiovaskulêre-fiksheid is bepaal met behulp van die fisieke-werkvermoëtoets (FWV170) op 'n Monark-fietsergometer (model 814E), terwyl die fisieke-aktiwiteitsindeks van Sharkey (1984:5) gebruik is om die fisieke-aktiwiteitsprofiel van die respondente aan te dui (Du Toit, 1996:37). Slegs 6.9% van die swart manlike uitvoerende amptenare in hierdie studie vertoon 'n normale vlak van kardiorespiratoriese fiksheid (Du Toit, 1996:41). Hierdie lae vlak van kardiorespiratoriese fiksheid wat by die meerderheid van die respondente (93.1%) gesien word, is te verwagte aangesien die meerderheid (76%) 'n verlaagde deelname aan fisieke aktiwiteit gerapporteer het (Du Toit, 1996:43). Vir die doel van hierdie studie is 'n fisieke-aktiwiteitsindeks van hoër as 36 gebruik om effektiewe deelname aan fisieke aktiwiteit mee aan te dui (Du Toit, 1996:43).

Laubscher (2001:44) het die vryetydsfisieke-aktiwiteit-, lewenstyl- en gesondheidsprofiel van swart manlike middelvlakbestuurders in 'n Suid-Afrikaanse maatskappy ondersoek. Swart manlike respondente (221) is gevra om vraelyste te voltooi in verband met hul vryetydsfisieke-aktiwiteit (Sharkey, 1984), lewenstyl (Belloc & Breslow, 1972) en gesondheidstatus. 'n Gemiddeld van 56% swart manlike middelvlakbestuurders in die maatskappy is as fisiek onaktief gevind. Dit beteken dat 1

uit elke 2 swart middelvlakbestuurders in die maatskappy fisiek onaktief is, wat 'n ernstige risiko tot hipokinetiese siektes tot gevolg kan hê. 'n Totaal van 30% van die groep respondente in hierdie studie het in 'n swak lewenstylkategorie geval, wat 'n indikatie gee dat hul 3 of minder van die gesonde lewenstylgebruike, soos deur Belloc & Breslow (1972:409) beskryf word, volg. Dit beteken dat 1 uit elke 3 middelvlakbestuurders in die maatskappy 'n swak lewenstyl vertoon.

Volgens Sparling *et al.* (1994:901) gaan verstedeliking by swart mans in Suid-Afrika gepaard met 'n verlaagde deelname aan fisieke aktiwiteit wat deels deur die bevindinge van Du Toit (1996:43) bevestig en ondersteun word. 'n Meer omvattende en verteenwoordigende studie van swart manlike bestuurslui in Suid-Afrika sal hierdie tendens kan bevestig. Dit kan ook moontlik 'n aanduiding verskaf van die tipe intervensie wat benodig word.

Allman (*in* Carthew, 1992:25) glo dat effektiewe intervensies noodsaaklik is as Suid-Afrika die moontlike persoonlike en korporatiewe negatiewe effekte wil ontsnap. Hy betoog dat bevorderingsprogramme vir swartes nie effektief is nie en dat die weinige swart bestuurslui moontlik 'n deel mag word van die natuurlike proses van "afsluiting" (Carthew, 1992:25). Swart bestuurslui het dus volgens die bevindinge moontlik 'n besondere hoë risiko vir stres. Stres kan 'n onaanvaarbare impak op die persoonlike lewens en die produktiwiteit van bestuurslui van alle populasiegroepe hê, met swart bestuurslui wat waarskynlik hierdie ongunstige impakte meer dikwels en ernstiger sal ervaar.

2.8.4 Samevatting

Samevattend kan die volgende uit die literatuur afgelei word:

- In Suid-Afrika is die bestaande literatuur aangaande bestuurslui hoofsaaklik net van toepassing op blanke mans met enkele studies op ander ondersoekpopulasies.
- Swart bestuurslui is 'n populasie waarvoor daar in Suid-Afrika beperkte navorsing gedoen is.

- Die meerderheid van alle bevolkingsgroepe en geslagte in Suid-Afrika toon 'n verlaagde deelname aan fisieke aktiwiteit. Swart mans van die algemene publiek vertoon die hoogste deelnamesyfers aan fisieke aktiwiteit.

- Swart bestuurslui het 'n hoër risiko vir stres as ander ondersoekpopulasiegroepe.

- Rook blyk as 'n destruktiewe lewenstylgebruik meer algemeen voor te kom as alkoholname.

2.9 ONDERLINGE VERBANDE TUSSEN UITBRANDING, STRES, LEWENSTYL EN FISIEKE AKTIWITEIT

2.9.1 Uitbranding en lewenstyl

Uitbrandings- en stresverwanteprofiele is meer gunstig by respondente in lande met 'n reputasie vir gemaklike lewenstyle (Golembiewski *et al.*, 1993:222). Busser (1990:45) toon aan dat 60% van die totale gesondheidskoste in die VSA toegeskryf kan word aan ongesonde lewenstyle en swak streshantering. Van Zyl (1993:39) vind dat swart bestuurslui veral met passiwiteit/onaktiwiteit op hoë vlakke van stres reageer, en geneig is om hulself dan uit die situasie te onttrek.

Verskeie aspekte van lewenstyl word deur die navorsers met beroepstatus vergelyk. Winkleby *et al.* (1992:817) toon aan dat daar 'n afname in sigareetrook met 'n toename in beroepstatus voorkom. Die situasie met alkoholgebruik lyk egter heelwat anders. Cauley *et al.* (1991:348) asook Matthews *et al.* (1989:1139) rapporteer 'n direkte positiewe verband tussen die gebruik van alkohol en beroepstatus. Hoe hoër die beroepstatus, hoe meer geneig is die individu om alkohol te gebruik.

Die meerderheid bestuurslui op intermediêre vlak werk relatief langer werksure. Vir die organisasie om 'n gemaklike werksplek te wees, moet bestuurslui se lewenstyl gekorrigeer word vir beter geestelike en kwaliteitlewe (Maruyama & Morimoto, 1996:358).

In 'n studie deur Maruyama en Morimoto (1996:353) is 20 140 intermediêre Japannese bestuurslui by 110 besighede en 212 firmas vir die doel van hierdie studie gebruik. Vir lewenstyl is die volgende onder andere geëvalueer deur die voorafgaande 6 maande: rook, alkoholgebruik, slaap, oefening, ontbyt, eet tussen etes en handhawing van 'n konstante liggaamsgewig. Maruyama en Morimoto (1996:353) het gevind dat die persone met 'n hoër subjektiewe stresvlak geneig was om minder natuurlike witbloedselaktiwiteite en swakker geestelike gesondheid te openbaar as die lae-stresgroep. Betekenisvolle verskille is gevind tussen werksure en rook, alkoholname en slaapure onderskeidelik. In die lang-werksuregroep was die frekwensie van oefening oor die algemeen een maal per week of minder en is 'n groter persentasie persone aangetref wat agteruitgang in hulle fisieke toestand ervaar. Die subjektiewe stresvlakke was ook betekenisvol hoër soos die werksure verhoog het (Maruyama & Morimoto, 1996:354).

2.9.2 Uitbranding en fisieke aktiwiteit

In Schlebusch (2000:50) se studie op 278 vroulike bestuurslui het uitbranding en fisieke aktiwiteit geen statisties betekenisvolle ($p>0.05$) verbande met mekaar by die totale groep en die swart vroulike bestuurslui (12.14%) getoon nie. Daar was wel 'n neiging dat hoe hoër die vlakke van uitbranding was, hoe minder geneig was die respondente om fisiek aktief te wees. Die gemiddelde fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) van die lae-uitbrandingsgroep was 28.74, terwyl die gemiddelde FAI van die ernstige-uitbrandingsgroep 15.56 was. Die rede waarom bogenoemde waardes egter nie statisties betekenisvol was nie, kon wees as gevolg van die groot standaardafwykings (S.A) wat voorgekom het. Daar het wel statisties betekenisvolle verskille ($p\leq 0.05$) tussen die lae- en ernstige-uitbrandingsgroepe voorgekom by blanke vroue ten opsigte van fisieke aktiwiteit. Blanke en swart bestuurslui verskil van mekaar ten opsigte van deelname en fisieke aktiwiteit in die lae-, matige-, en ernstige-uitbrandingsgroepe. Daar was dus nie statisties betekenisvolle ($p>0.05$) verbande tussen uitbranding en fisieke aktiwiteit nie. Daar moet egter in gedagte gehou word dat die groep as geheel 'n verlaagde fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) vertoon het.

Tucker *et al.* (1986:960) het in 'n studie op mans gevind dat daar 'n betekenisvolle verskil tussen die stresvlakke van fikse en onfikse respondente is. 'n Kraus-Weber-

toets is uitgevoer om minimum fisieke fiksheid te bepaal. Stres is gemeet deur die "Health Evaluation and Longevity Planning Foundation" 10-itemvraelys. Hiervolgens het lae fiksheidsvlakke en hoë stresvlakke bepaalde verbande vertoon.

Die invloed van fisieke aktiwiteit blyk verband te hou met verhoogde energievlakke en sekere hormonale response wat die simptome van stressors kan teenwerk en daartoe kan aanleiding gee dat die individu direk na 'n oefeningsessie meer ontspanne sal voel (Dickman, 1988:70; Selye, 1993:10; Dreyer, 1996:81). Fisieke aktiwiteit veroorsaak ook 'n afname in die produksie van kortisol, 'n hormoon wat deur die adrenale kliere afgeskei word wanneer stres ervaar word en wat die metabolisme versnel en die bloeddruk verhoog (Tortora & Anagnostakos, 1987:421; Louw & Edwards, 1998:606). 'n Persoon wat fisiek fiks is, het meer stamina en word dus nie so gou moeg soos 'n onfikse werker nie (Strydom *et al.* 1985:15). 'n Fikse uitvoerende amptenaar beskik dus oor reserwe-energie wat help in streshantering, aangesien fisieke moegheid sy ervaring van stres intensifiseer (Rippe, 1989:23), en sy besluitnemingsvermoë en konsentrasievermoë verswak (Slabbert, 1994:11). Hierdie verbeterde stamina hou verband met die fisiologiese response van fisieke aktiwiteit - 'n laer rustende harttempo, laer bloeddrukwaardes in rus en aktiwiteit, en minder spierspanning (Wallace *et al.*, 1993:101).

Volgens Brown (1990:607) en Oldridge (1986:12) bestaan daar nie voldoende bewyse dat fisieke fiksheid op sigself die fisieke en psigiese effek van stres op die individu verminder nie. Navorsing (Strydom *et al.*, 1985:15; Shephard, 1986:94) bestaan egter wat aantoon dat kantoorwerkers na deelname aan 'n fisieke-fiksheidsprogram beter konsentrasie- en besluitnemingsvermoë en minder verveling rapporteer, en dat hulle meer positief teenoor hulle werk voel. In 'n opname waarby 1 139 topbestuurslui in die VSA betrek is, het 66% gerapporteer dat gereelde oefening hulle help om stres beter te hanteer (Rippe, 1989:23), terwyl meer as 50% van die werkers by vier groot maatskappye in die VSA beter streshantering rapporteer na deelname aan 'n bedryfsfiksheidsprogram (Weinstein, 1989:22).

2.9.3 Samevatting

Uit die voorafgaande gedeelte kom dit na vore dat uitbranding en stres 'n negatiewe invloed op gesondheid het. Uitbranding is 'n ernstige probleem vir bestuurslui, en in die besonder vir swart bestuurslui (Carthew, 1992:25). Verskeie navorsingstudies is al gedoen om die onderlinge verbande tussen uitbranding, stres, fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en gesondheid aan te toon (Le Roux, 1999:57; Schlebusch, 2000:48). Min navorsing bestaan egter oor die verband van fisieke aktiwiteit en lewenstyl met uitbranding by swart manlike bestuurslui.

Bibliografie

ACSM

kyk

American college of sports medicine

ARYEE, S. 1993. Dual-earner couples in Singapore: an examination of work and non-work sources of their experience burnout. *Human relations*, 46(12):1441-1468, Dec.

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE, 2000. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6th ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkens. 368 p.

BACHARACH, S.B., BAMBERGER, P. & CONLEY , S. 1991. Work-home conflict among nurses and engineers: meditating the impact of role stress on burnout and satisfaction at work. *Journal of organizational behaviour*, 12:39-53.

BACHARACH, S.B., BAUER, S.C. & CONLEY, S. 1986. Organizational analysis of stress: the case of elementary and secondary schools. *Work and occupations*, 13(1):7-32, Feb.

BANDURA, A. 1989. Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44:1175-1184.

BELCASTRO, P.A. & HAYS, L.C. 1984. Ergophilia... ergophobia... ergo... burnout? *Professional psychology: research and practice*, 15(2):260-270.

BELLOC, N.B. & BRESLOW, L. 1972. The relationship of physical health status and health practices. *Preventative Medicine*, 1(3):409-421, Aug.

BLAIR, S.N., BRILL, P.A. & BARLOW, C.E. 1994. Physical activity and disease prevention. (In Quinney, H.A., Gauvin, L. & Wall, A.E.T., eds. Toward active living. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 25-31.)

BRESLOW, L. 1990. Lifestyle, fitness, and health. (In Bouchard, D., Shepard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. eds. Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 607-626.)

BROWN, D.R. 1990. Exercise, fitness and mental health. (In Bouchard, D., Shepard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. eds. Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 607-626.)

BURISCH, M. 1993. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 75-93.)

BURKE, R.J. & GREENGLASS, E.R. 1993. Work stress, role conflict, social support and psychological burnout among teachers. *Psychological reports*, 73:371-380, Oct.

BUSSER, J.A. 1990. The relationship between stress and wellness for public leisure service managers. *Journal of park and recreation administration*, 8(2):44-59.

BUUNK, B.P. & SCHAUFELI, W.B. 1993. Burnout: a perspective from social comparison theory. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 53-69.)

BYRNE, B.M. 1994. Burnout: testing for the validity, replication and invariance of causal structure across elementary, intermediate and secondary teachers. *American educational research journal*, 31(3):645-673, Fall.

CARTHEW, J. 1992. Stress the killer. *Finance week*: 25-26, Nov.

CAULEY, J.A., DONFIELD, S.M., LAPORTE, R.E. & WARHAFTIG, N.E. 1991. Physical activity by socioeconomic status in two population based cohorts. *Medicine and science in sports and exercise*, 23(3):343-352.

CHERNISS, C. 1993. The role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 135-149.)

COBB, S. 1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38:300-314.

CONLEY, S., BAS-ISAAC, E. & CANO, Y. 1992. Teacher's work roles and job stress: catalysts for burnout. (Paper presented at the Occupational Stress Roundtable annual conference of the American Educational Research Association, Tucson, Ariz. April 1992.) 19 p. (Unpublished.)

COX, T., KUK, G. & LEITER, M.P. 1993. Burnout, health, work stress and organizational healthiness. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 177-193.)

DE WITT, J.T. 1987. Die professionele uitbrandingsindroom- 'n onderwysbestuursperspektief. *Suid-Afrikaanse tydskrif vir opvoedkunde*, 7(4):264-271. Nov.

DICKMAN, S.R. 1988. Pathways to wellness. Champaign, Ill. : Life enhancement. 561 p.

DREYER, L.I. 1991. Fisieke aktiwiteit, fisieke werksvermoë en enkele morfologiese, fisiologiese en biochemiese parameters by uitvoerende amptenare. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 97 p.

DREYER, L.I. 1996. Totale welstand: 'n begripsomskrywing. 2de uitg. Potchefstroom : PU vir CHO, Departement Menslike Bewegingskunde. 127 p.

DREYER, L.I., STRYDOM, G.L. & MALAN, D.D.J. 1988. Die fisieke aktiwiteitsprofiel en fisieke werkvermoë van uitvoerende amptenare in enkele geselekteerde Suid-Afrikaanse maatskappye. *Suid-Afrikaanse tydskrif vir navorsing in sport, liggaamlike opvoedkunde en ontspanning*, 11(2):9-20.

DU TOIT, D. 1996. Die fisieke aktiwiteitsindeks en fisieke werksvermoë van swart uitvoerende amptenare in Mmabatho. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 60 p.

DUNHAM, J. 1986. Helping with stress. (In Marland, M., eds. School management skills. London : Heinemann Educational Books. p. 87-108.)

FARBER, B.A. 1991 Crisis in education: stress and burnout in the American teacher. San Francisco : Jossey-Bass. 351 p.

FREUDENBERGER, H.J. 1974. Staff burnout. *Journal of social issues*, 30(1):159-165.

GOLD, Y. 1985. Burnout: causes and solutions. *The clearing house*, 58(5):210-212, Jan.

GOLD, U. & ROTH, R.A. 1993. Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution. London : The Falmer Press. 207 p.

GOLEMBIEWSKI , R.T., SCHERB, K. & BOUDREAU, R.A. 1993. Burnout and cross national setting: generic and model specific perspectives. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 217-236.)

GROBLER, H.C. 1990. Evaluering van die maksimale fisieke werksvermoë en aktiwiteitsprofiel van uitvoerende amptenare by hoofde van Stafpersoneel in die SAW. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 197 p.

HALLSTEN, L. 1993. Burnout: a framework. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 98-113.)

HAMANN, D.L. 1990. Burnout: how to spot it, how to avoid it. *Music educators journal*, 2:30-33.

HANDY, J.A. 1988. Theoretical and methodological problems within occupational stress and burnout research. *Human relations*, 41(5):351-369.

HOBFOLL, S.E. EN FREEDY, J. 1993. Conservation of resources: a General stress-theory applied to burnout. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 115-129.)

HOCK, R.R. 1988. Professional burnout among public school teachers. *Public personnel management*, 17(2):167-189.

HUBERMANN, M. 1993. Burnout in teaching careers. *European education*, 25(3):47-69, Fall.

JACKSON, S.E., SCHWAB, R.L. & SCHULER, R.S. 1986. Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of applied psychology*, 71(4):630-640, Nov.

KYRIACOU, C. 1987. Teacher stress and burnout: an international review. *Educational research*, 29(2):146-151, Jun.

KYRIACOU, C. & PRATT, J. 1985. Teacher stress and psychoneurotic symptoms. *British journal of educational psychology*, 55(1):61-64.

LAUBSCHER, J.A. 2001. Die fisieke aktiwiteit-, lewenstyl- en gesondheidsprofile van swart manlike middelvlakbestuurders. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 88 p.

LE ROUX, C.E. 1999. Fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die gesondheid van vroulike bestuurslui. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 90 p.

LEITER, M.P. 1993. Burnout as a developmental process: consideration of models. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 237-250.)

LEVITT, N.S., KATZENELLENBOGEN, J.M., BRADSHAW, D., HOFFMAN, M.N. & BONNICI, F. 1993. The prevalence and identification of risk factors for NIDDM in urban Africans in Cape Town, South Africa. *Diabetes care*, 16(4):601-606.

LOUW, D.A. & EDWARDS, D.J.A. 1993. Sielkunde: 'n inleiding vir studente in Suider-Afrika. Isando : Lexicon. 1000 p.

LOUW, D.A. & EDWARDS, D.J.A. 1998. Sielkunde: 'n inleiding vir studente in Suider-Afrika. 2de uitg. Sandton : Heinemann. 858 p.

MARUYAMA, J.J. & MORIMOTO, K. 1996. Effects of long work hours on lifestyle, stress and quality of life among intermediate Japanese managers. *Scandinavian journal of workers environment and health*, 22:353-359.

MASLACH, C. 1978. The client roll in staff burnout. *Journal of social issues*, 34(4):111-124.

MASLACH, C. 1982. Understanding burnout: definitional issues in analyzing a complex phenomenon. (In Paine, W.S. Ed. *Job stress and burnout*. Beverly Hills, C.A : Sage: p 29-41.)

MASLACH, C. 1993. Burnout: a multidimensional perspective. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 19-32.)

MASLACH, C. & JACKSON, S.E. 1981. The Maclach Burnout Inventory. California : Consulting Psychologist Press. 15 p.

MASLACH, C. & JACKSON, S.E. 1984. Burnout in organizational settings. *Applied social psychology*, 5:133-153.

MASLACH, C. & SCHAUFELI, W.B. 1993. Historical and conceptual development of burnout. (In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. eds. Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 1-16.)

MATTHEWS, K.A., KELSEY, S.F., MEILHANN, KULLER, L.H. & WING, R.R. 1989. Educational attainment and behavioral and biologic risk factors for coronary heart disease in middle-aged women. *American Journal of Epidemiology*, 129(6):1132-1144.

MAZUR, P.J. & LYNCH, M.D. 1988. Differential impact of administrative organizational and personality factors on teacher burnout. (Paper presented at American Educational Research Association conference, New Orleans) North Eastern University. 47 p. (Unpublished.)

McGINNES, J.M. 1992. The public health burden of a sedentary lifestyle. *Medicine and science in sports and exercise*, 24(6):S196-S200.

MELAMED, S. KUSHNIR, T. & SHIROM, A. 1992. Burnout and risk factors for cardiovascular diseases. *Behavioural medicine*, 18(2):53-60.

MITTNER, M. 1994. Onsekerheid knou staatsamptenare se gesondheid. *Finansies & Tegniek*, 46(49):16, Des. 9.

OLDRIDGE, N.B. 1986. Physical inactivity and other risk factors: their roles in heart disease and heart attack.. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 9(1):1-23, Jan.

PINES, A M. 1982. Helper's motivation and the burnout syndrome. (In Wills, T.A., eds. Basic processes in helping relationships. Orlando, Fla. : Academic.)

PINES, A.M. 1993. Burnout: an existential perspective. (*In* Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. *eds.* Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 33-51.)

PINES, A.M. & ARONSON, E. 1988. Career burnout: causes and curses. New York : Free Press.

PINES, A.M., ARONSON, E. & KAFRY, D. 1981. Burnout: From tedium to personal growth. New York : The Free Press. 229 p.

QUICK, J.C. & QUICK, J.D. 1984. Organizational stress and preventative management. New York : McGraw-Hill.

RIPPE, J.M. 1989. Keeping fit for success. *Industry Week*, 238(11):22-29.

ROBBINS, G., POWER, D. & BURGESS, S. 1991. A wellness way of life. Dubuque, Iowa : WMD Brown Publishers. 309 p.

SARROS, J.C. 1988. School administrators write about burnout: individual and organizational implications. *British educational research journal*, 14(2):175-190.

SARROS, J.C. & SARROS, A.M. 1992. Social support and teacher burnout. *Journal of educational administration*, 30(1):55-69.

SAVICKI, V. & COOLEY, E. 1983. Theoretical and research considerations of burnout. *Children and youth services review*, 5(3):227-238.

SCHAUFELI, W. & ENZMANN, D. 1998. The burnout companion to study and practice: a critical analysis. Philadelphia : Taylor & Francis Inc. 220 p.

SCHAUFELI, W.B., ENZMAN, D. & GIRAULT, N. 1993. Measurement of Burnout: a review. p 199-215.

SCHLEBUSCH, C.J. 2000. Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding by vroulike bestuurslui. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.) 76 p.

SEEDAT, Y.K., MAYET, F.G.H, LATIFF, G.H., & JOUBERT, G. 1992. Risk factors for coronary heart disease in Durban blacks – the missing link. *South African medical journal*, 82:251-256.

SEIDMAN, S.A. & ZAGER, J. 1986. The teacher burnout scale. *Educational research quarterly*, 11(1):26-33.

SELYE, H. 1993. The stress of life. New York : McGraw-Hill. (In Goldberger, L. & Breznitz, S., eds. Handbook of stress. New York. : Free Press. 402 p.)

SEVICK, M.A., DUNN, A.L., MORROW, M.S., MARCUS, B.H., CHEN, G.J. & BLAIR, S.N. 2000. Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults: Results of project ACTIVE. *American journal of preventive medicine*, 19(1):1-8.

SHARKEY, B.J. 1984. Physiology of fitness. 2nd ed. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 365.

SHEPHARD, R.J. 1986. Economic benefits of enhanced fitness. Ill. : Human Kinetics. p. 210.

SHEPHARD, R.J. & BOUCHARD, C. 1994. Principal components of fitness: relationship to physical activity and lifestyle. *Canadian journal of applied physiology*, 19(2):200-214.

SLABBERT, A. 1994. Hoe om stres te klop. *Finansies en tegniek*, 46(38):10-11, Sept

SPARLING, P.B., NOAKES, T.D., STEYN, K., JORDAAN, E., JOOSTE, P.L., BOURNE, L.T. & BADENHORST, C. 1994. Level of physical activity and CHD risk factors in black South African men. *Medicine and science in sport and exercise*, 26(7):896-902.

STEYN, K., JOOSTE, P.L., BOURNE, L., FOURIE, J., BADENHORST, C.J., BOURNE, D.E., LAGENHOVEN, M.L., LOMBARD, C.J., TRUTER, H., KATZENELLENBOGEN, J., MARAIS, M. & OELOFSE, A. 1991. Risk factors for coronary heart disease in the black population of the Cape Peninsula. *South African medical journal*, 79:480-485.

STORM, J. 2001. Fisieke aktiwiteit en lewenstyl se verband met gesondheid en lewensgeluk by bejaardes (ouer as 65 jaar). Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 110 p.

STRÜMPFER, D. J. W. 1982. Executive distress, executive eustress, and what makes the difference. Johannesburg : University of the Witwatersrand, 27th July. (Inaugural lecture)

STRYDOM, G.L. 2001. Biokinetika: handleiding vir studente in Menslike Beweginskunde. Potchefstroom : PU vir CHO. 323 p.

STRYDOM, G.L., DELPORT, B.M., VAN DER WALT, T.S.P., MOUTON, A.J., THEUNISSEN, J. & WELLBACH, Q. 1985. The effect of a 24-week training program and some physical, physiological and biochemical parameters among executives in the South African motor industry. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 8(1):1-17, Jan.

SUTHERLAND, V.J. & COOPER, C.L. 1990. Understanding stress. London : Capman & Hall.

TORTORA, G.J. & ANAGNOSTAKOS, N.P. 1987. Principles of anatomy and physiology. 2nd ed. New York : Harper & Row. 764 p.

TUCKER, L.A., COLE, G.E. & FRIEDMAN, G.M. 1986. Physical fitness: a buffer against stress. *Perceptual and motor skills*, 63:955-961.

VAN DER LINDE, A.H. 1998. Bestuurstrategieë van die skoolhoof vir die hantering van die onderwyseres met uitbranding. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 238 p.

VANEYSSEN, W. 1994. Sit stres lag-lag op sy plek. *Die Unie*, 91(3):84-85, Mrt.

VAN ZYL, E.S. 1993. Stres, soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika. *Journal of Industrial Psychology*, 19(3):36-37, Mar.

WALKER, A.R.P. 1997. Coronary heart disease of Southern Africa – what of the future?. *Cardiovascular journal of South Africa*, 89(2):67-68, Apr.

WALKER, A.R.P & SARELI, P. 1997. Coronary heart disease: outlook for Africa. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 90:23-27.

WALLACE, E.S., WHITE, J.A., DOWNIE, A., DAIZELL, G. & DORAN, D. 1993. Influence of exercise adherence level on modifiable coronary heart disease risk factors and functional fitness levels in middle-aged men. *British Journal of Sport Medicine*, 27(2):101-106, Feb.

WANKEL, L.M. & SEFTON, J.M. 1994. Physical activity and other lifestyle behavior. (In Bouchard, D., Shepard, R.J. & Stephens, T., eds. Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 530-550.)

WEINSTEIN, M. 1989. Executives exercise their fitness options (on-site corporate health and fitness centers). *Advertising Age*, 60:22.

Wêreldgesondheidsorganisasie. 1986. Lifestyle and health. *Social science medicine*, 22(2):117-124.

WGO

kyk

Wêreldgesondheidsorganisasie

WINKELBY, M.A., JATULIS, D.E., FRANK, E. & FORTMANN, S.P. 1992.

Socioeconomic status and health: how education, income and occupation contribute to risk factors for cardiovascular disease. *American journal of public health*, 82(6):816-820.

WINNUBST, J. 1993. Organizational structure, social support and burnout. (*In* Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. *eds.* Professional burnout: recent developments in theory and research. Washington, D.C. : Taylor & Francis. p. 151-162.)

ARTIKEL 1: **3**

Uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiele van swart manlike bestuurslui

- 3.1 Inleiding
 - 3.2 Metodes en prosedures
 - 3.3 Resultate en bespreking
 - 3.4 Samevatting
- Verwysings

Jeffrey. S KRIEL*; Cilas WILDERS*; Gert, L STRYDOM*, Colette UNDERHAY* & Lukas I. DREYER*

**Skool vir Biokinetika, Rekreasie en Sportwetenskap, Fakulteit
Gesondheidswetenskappe, Privaatsak X2001 Potchefstroom 2531 Potchefstroomse
Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys, Potchefstroom, Suid-Afrika*

*Voorgelê vir publikasie aan die Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Navorsing in Sport,
Liggaamlike Opvoeding en Ontspanning*



ABSTRACT

Stress is a general problem among people in managerial positions. Burnout is a response to chronic emotional stress. Physical activity and a healthy lifestyle are considered to be most important factors in maintaining optimal health (Dreyer et al., 1988:9). Much research exists about the effect of participation in physical activity on the stress-health-relationship, however, little is known about the burnout-health-relationship, and what influence, if any, burnout has on the above mentioned relationship. The objective of this study was to determine the profiles of burnout, lifestyle and physical activity of black male managers in South Africa. One hundred and forty three (143) black male executives from different companies all over South Africa participated in this study. The degree of burnout and lifestyle habits were determined by using the Pines burnout-scale (1981) and the Belloc and Breslow (1972) index (BB) respectively. The type, intensity, frequency and duration of participation in physical activity were determined by the physical activity index (PAI) as suggested by Sharkey (1984). Analysis of the data indicated that the black management's burnout score can be classified as low, but trends existed which may be indicative of future health deterioration, should the lifestyle and attitudes of the management remain unchanged. The majority of the black managers, however, were found to be physically moderately inactive and they displayed a moderate lifestyle. This is probably the result of the global trend that physical activity participation declines with urbanization, causing an increase in hypokinetic ailments.

Key words: Burnout, lifestyle, physical activity, stress, health, black male manager, occupational stress, executive employees.

Sleuteltermes: Uitbranding, lewenstyl, fisieke aktiwiteit, stres, gesondheid, swart manlike bestuur, beroepstres, uitvoerende amptenare.

3.1 INLEIDING

Volgens Freudenberg (1974:159) word uitbranding beskou as 'n sindroom bestaande uit 'n kombinasie van langdurige emosionele uitputting, fisieke vermoeidheid, afwesigheid van werksbetrokkenheid en verlaagde werksverrigting. Pines *et al.* (1981:3) en Cherniss (1993:36) het uitbranding voorgestel as 'n respons op stres waar daar nie net 'n lae sin of gevoel van verrigting en uitputting is nie, maar 'n gevoel van wanhoop en beklemming

Navorsing toon dat ongeveer 40% van alle Suid-Afrikaners aan hoë stresvlakke ly (Van Zyl, 1993:36), terwyl ongeveer 75% van doktersbesoeke direk of indirek stresverwant is (Van Eyssen, 1994:84). Slabbert (1994:10) toon verder aan dat 70% van uitvoerende hoofde in Suid-Afrika aan hoë stresvlakke blootgestel word as gevolg van hulle werk.

Uitbrandings- en stresverwanteprofiel is meer gunstig in respondente in lande met 'n reputasie vir gemaklike lewenstyle (Golembiewski *et al.*, 1993:222). Busser (1990:45) toon aan dat 60% van die totale gesondheidskoste in die VSA toegeskryf kan word aan ongesonde lewenstyle en swak streshantering. Van Zyl (1993:39) vind dat swart bestuurslui veral met passiwiteit/onaktiwiteit op hoë vlakke van stres reageer, en geneig is om hulself dan uit die situasie te onttrek.

In 'n opname waarby 1 139 topbestuurslui in die VSA betrek is, het 66% gerapporteer dat gereelde oefening hulle help om stres beter te hanteer (Rippe, 1989:23), terwyl meer as 50% van die werkers by vier groot maatskappye in die VSA beter streshantering rapporteer na hulle deelname aan 'n bedryfsfiksheidsprogram (Weinstein, 1989:22).

Tegniese ontwikkeling, demokrasiesering, verlengde onderrig, en die groeiende vereiste vir openlikheid en rasionaliteit het vermoedelik 'n fondasie geskep vir uitbranding binne publieke opstellings soos die beroep (Hallsten, 1993:113). As gevolg van veranderde werksituasies, toegeskryf aan tegnologiese vooruitgang en meganisasie, word die meeste

bestuurlui in 'n sedentêre lewenswyse ingedwing (Dreyer *et al.*, 1988:9; Grobler, 1990:2; Walker, 1997:68). 'n Studie deur Walker en Sareli (1997:68) dui aan dat hierdie sedentêre lewenswyses al meer onder die swart bevolking begin toeneem, wat onder andere aanleiding gee tot 'n toestand van hipokinese wat die gesondheid en welstand van die bestuurder ernstig kan benadeel en wat ook 'n direkte invloed op produktiwiteit in die beroep kan hê (Mcginnes, 1992:196; Shephard & Bouchard, 1994:202; Strydom, 2001:18).

Die voordele vir 'n uitvoerende amptenaar wat dus met fisieke aktiwiteit geassosieer word, naamlik ontspanning, minder angs en depressie, 'n beter selfkonsep, meer selfvertroue en reserwe-energie, kan alles bydra tot 'n toename in produktiwiteit, 'n meer gesondheidsbewuste lewenstyl en beter interpersoonlike verhoudinge (Laubscher, 2001:60).

Uit die literatuur is dit dus duidelik dat maatskappye daadwerklik behoort om te sien na die belangrikste kommoditeit, naamlik die werknemers. Dit is waarskynlik die motivering wat aanleiding daartoe gegee het dat 90% van die maatskappye wat onlangs in die VSA geëvalueer is, ten minste een uitbrandingsbevorderende aktiwiteit aan sy bestuurlui bied (Messer *et al.*, 2000).

Daar bestaan tans baie min navorsing rakende swart manlike bestuurslui in Suid-Afrika. Meer inligting is dus nodig ten einde betroubare profiele rakende hul uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel daar te stel. Sodanige inligting kan waardevol wees ten einde intervensieprogramme van stapel te laat loop, asook om die kwaliteit van lewe van werknemers in die bestuursrange in stand te hou.

3.2 METODES EN PROSEDURES

Die Korporatiewe-SANGALA-projek is een van ses SANGALA-projekte wat deur die Departement van Sport en Rekreasie (sentrale regering) geïnisieer is, SANGALA is die akroniem vir South African National Game and Leisure Activities en het ten doel gehad om

deelname aan fisieke aktiwiteit en sport aan te moedig. Korporatiewe-SANGALA word gerig op die middel- en topbestuur van Suid-Afrikaanse maatskappye en is deur die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Biokinetika gekoördineer. Genoemde vereniging het biokinetici regoor die land getaak om inligting by maatskappye in te samel. Die loodsing van die projek het in 1998 plaasgevind en alle relevante inligting wat oor swart manlike bestuurslui tot en met einde Desember 2000 ingesamel is, is vir die doel van die studie gebruik.

'n Totaal van een-honderd-drie-en-veertig (N=143) swart manlike bestuurslui tussen die ouderdomme van twee-en-twintig en ses-en-sestig jaar (22-66) is vir die doel van die studie gebruik. Aangesien hierdie studie dus op 'n beskikbaarheidsteekproef gebaseer is, moet die resultate as sodanig geïnterpreteer word en nie as ewekansige data beskou word nie. Die gemiddelde ouderdom van die totale groep swart manlike bestuurslui wat vir die doel van hierdie studie gebruik is, was 39.5 ± 8.5 jaar.

Die vraelys van Sharkey (1984) is gebruik om die fisieke-aktiwiteitsprofiel van die respondente te bepaal. Volgens die metode word deelname aan fisieke aktiwiteit as 'n indeks uitgedruk (FAI) deur numeriese waardes aan die inoefeningsvereistes, naamlik intensiteit, duur en frekwensie van deelname toe te ken en hierdie drie waardes met mekaar te vermenigvuldig. 'n Gemiddelde waarde word verkry tussen winter- en somerdeelname. Vir die statistiese verwerking is die respondente ten opsigte van deelname aan fisieke aktiwiteit in drie groepe verdeel, naamlik: $FAI \leq 16$ = onaktief; $FAI = 17-44$ = matig aktief; $FAI \geq 45$ = hoog aktief. Fisieke-aktiwiteitdeelname moet aan sekere beginsels voldoen ten opsigte van intensiteit, duur en frekwensie, alvorens dit enige gesondheidsbehoudende waardes kan hê (Bouchard *et al.*, 1990:30). 'n Indeks waarde van 16 en kleiner verteenwoordig volgens Dreyer (1991:45) aktiwiteit gelykstaande aan 'n kalorieverbruik van ongeveer $150 \text{ kkal. week}^{-1}$, en 'n indeks waarde van 45, verteenwoordig weer aktiwiteit gelykstaande aan 'n kalorieverbruik van ongeveer $1000 \text{ kkal. week}^{-1}$. Die indeks van Sharkey is reeds in verskeie studies (Dreyer *et al.*, 1988; Van der Merwe, 1995; Fourie, 1999; Le Roux, 1999; Schlebusch, 2000; Swanepoel, 2001) gebruik om respondente se deelname aan fisieke aktiwiteit te gradeer.

Die sewe lewenstylgewoontes volgens Belloc en Breslow (1972:46) is gebruik om die lewenstyl by die respondente te kategoriseer. Dié lewenstylgebruikevraelys bestaan uit sewe items wat tiperend is van 'n gesonde lewenstyl. Vir die statistiese verwerking is die respondente ten opsigte van hul lewenstylgebruike in drie groepe verdeel, naamlik: 0-3=swak lewenstylgebruike; 4-5=matige lewenstylgebruike; en 6-7=goeie lewenstylgebruike. Hierdie vraelys is deur verskeie studies (Dreyer, 1991:44; Boshoff, 2000:211; Laubscher, 2001:40; Storm, 2001:50) gebruik om die lewenstylgewoontes van populasies te bestudeer.

Die uitbrandingsvraelys van Pines *et al.* (1981) is gebruik om die uitbrandingsvlak van die respondente te bepaal. Dit is 'n 21-item vraelys wat beantwoord kan word deur 'n waarde (1-7) aan elke vraag toe te ken, met 1=nooit en 7=altyd. Die skaal gee 'n gekwantifiseerde aanduiding vir die mate van uitbranding. Die 21 vrae meet fisiese, emosionele en kognitiewe uitputting. Vir die doel van hierdie studie is die respondente in drie groepe verdeel volgens die mate van uitbranding. Die indeling geskied volgens die grense soos gestel deur Pines (1981). 'n Waarde van ≤ 3.09 dui op lae uitbranding, 3.01-4.09 dui op matige uitbranding en ≥ 4.1 uitbranding in 'n ernstige graad. Volgens Pines *et al.* (1981) is die Pines-uitbrandingskaal betroubaar (Cronbach-alfabetroubaarheidswaarde=0.81) en besit 'n interne konstantheid, soos bereken met die Alpha-koëffisiënt, van 0.91-0.93. Diedericks (1996:71) dui ook 'n betroubaarheidskoëffisiënt van 0.934 vir die uitbrandingskaal aan.

Die Statistica-rekenaarpakket (Statsoft., Inc., 2001) wat op die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys (PU vir CHO) se netwerk beskikbaar is, is gebruik om die data te verwerk. Daar is van beskrywende statistiek gebruik gemaak om die profile van die swart manlike bestuurslui weer te gee, om sodoende die gemiddelde waarde, minimumwaarde, maksimumwaarde en standaardafwykings te kry van die veranderlikes, ouderdom, fisieke-aktiwiteitsindeks, Belloc en Breslow (1972:409) se lewenstylgebruike en uitbranding.

3.3 RESULTATE EN BESPREKING

Die beskrywende statistiek van die groep swart manlike bestuurslui word in Tabel 3.1 weergegee. Die gemiddelde ouderdom van die respondente (N=139) wat in die ondersoek gebruik is, is 39.5 ± 8.5 , met die jongste respondent 22 jaar en die oudste respondent 66 jaar.

Tabel 3.1: Demografiese inligting van swart manlike bestuurslui

Veranderlikes	N	\bar{x}	Min	Maks	S.A.
OUD	139.00	39.25	22.00	66.00	8.48
FAI	143.00	22.13	0.00	144.00	26.87
LS	143.00	3.98	0.00	7.00	1.63
UB	142.00	3.03	1.24	6.00	0.78

OUD : Ouderdom

LS : Lewenstylgebruike van Belloc en Breslow

FAI : Fisieke-aktiwiteitsindeks

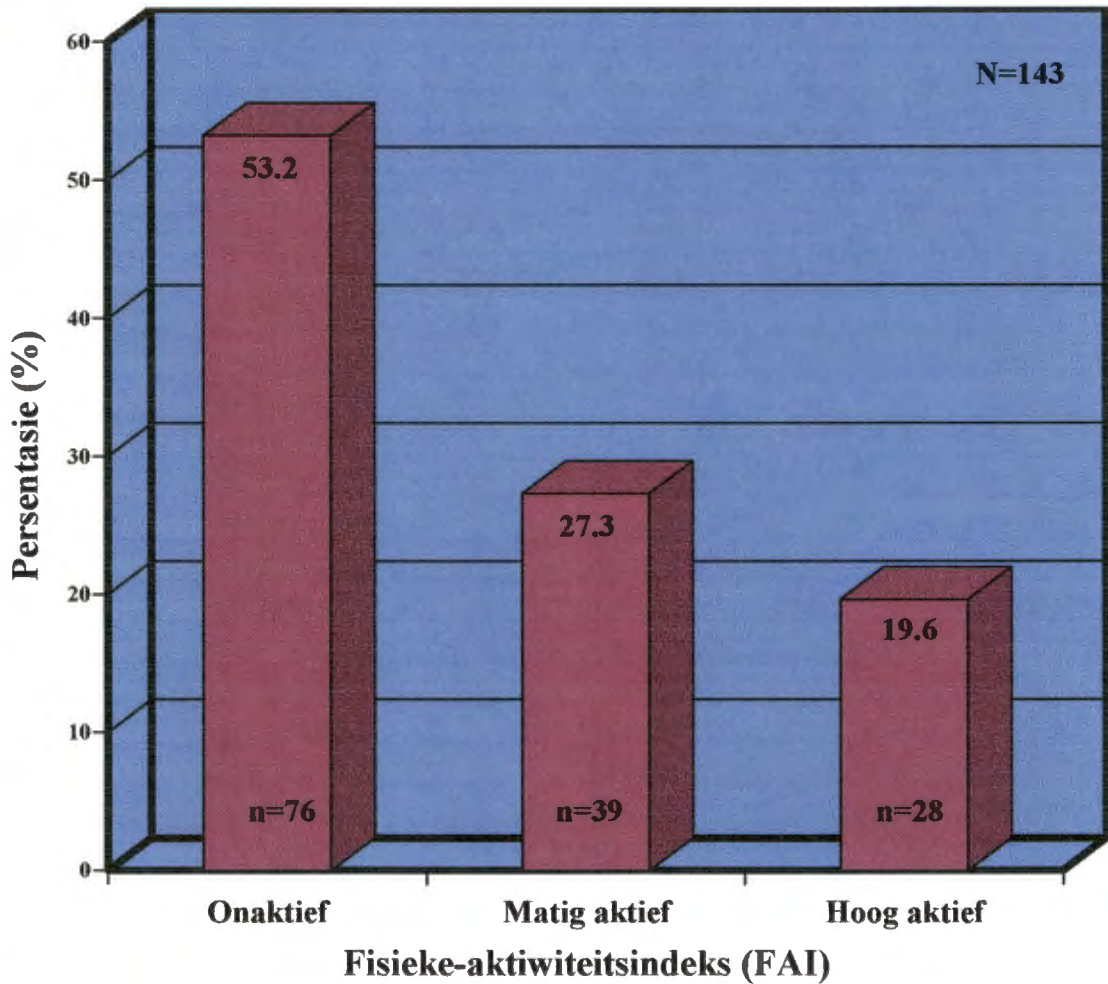
UB : Uitbranding

Die gemiddelde deelname aan fisieke aktiwiteit, soos bepaal met die fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) van Sharkey (1984:5), is 22.13 ± 26.87 . Die minimumwaarde vir deelname aan fisieke aktiwiteit is 0.00 by diegene wat glad nie aan fisieke aktiwiteit deelneem nie en die maksimum is 144.00 by die fisiek aktiefste individu. Dit is hoër as die gemiddelde waarde (17.90 ± 20.60) wat deur Laubscher (2001:57) gevind is by 'n groep swart manlike middelvlakbestuurders van 'n maatskappy in die openbare sektor in die Noordwes Provinsie. In 'n studie op blanke manlike bestuurslui (N=800) vind Fourie (1999:57) 'n fisieke-aktiwiteitsindekswaarde van 31.67 ± 35.73 , wat hoër is as die waarde wat in die onderhawige studie gevind is. Volgens die ACSM (1995:158) word 'n intensiteit van 60%-90% van die maksimale harttempo, 'n frekwensie van 3–5 keer per week en duur

van 20-30 min. per sessie aanbeveel om gesondheidswaarde uit die deelname te verkry. Bogenoemde vereistes sal 'n indekswaarde van 36 op die Sharkey-indeks beteken. Dit blyk uit die beskrywende statistiek dat blanke bestuurslui 'n hoër gemiddelde fisieke-aktiwiteitsindekswaarde vertoon (31.67 ± 35.73) as swart bestuurslui (22.13 ± 26.87). Nie een van die twee groepe neem as 'n geheel dus effektief deel aan fisieke aktiwiteit nie.

Die lewenstylieks, soos bepaal met die lewenstylvraelys van Belloc en Breslow (1972:46), vertoon die groep (N=143) 'n gemiddelde waarde van 3.98 ± 1.63 met 'n minimumwaarde van nul (0) en 'n maksimumwaarde van sewe (7). Dié gemiddelde waarde vergelyk goed met die waarde (4.20 ± 1.60) wat verkry is in die studie van Laubscher (2001:57) op swart manlike middelvlakbestuurders. Laasgenoemde dui op matige lewenstylgewoontes wat die proefgroepe volg.

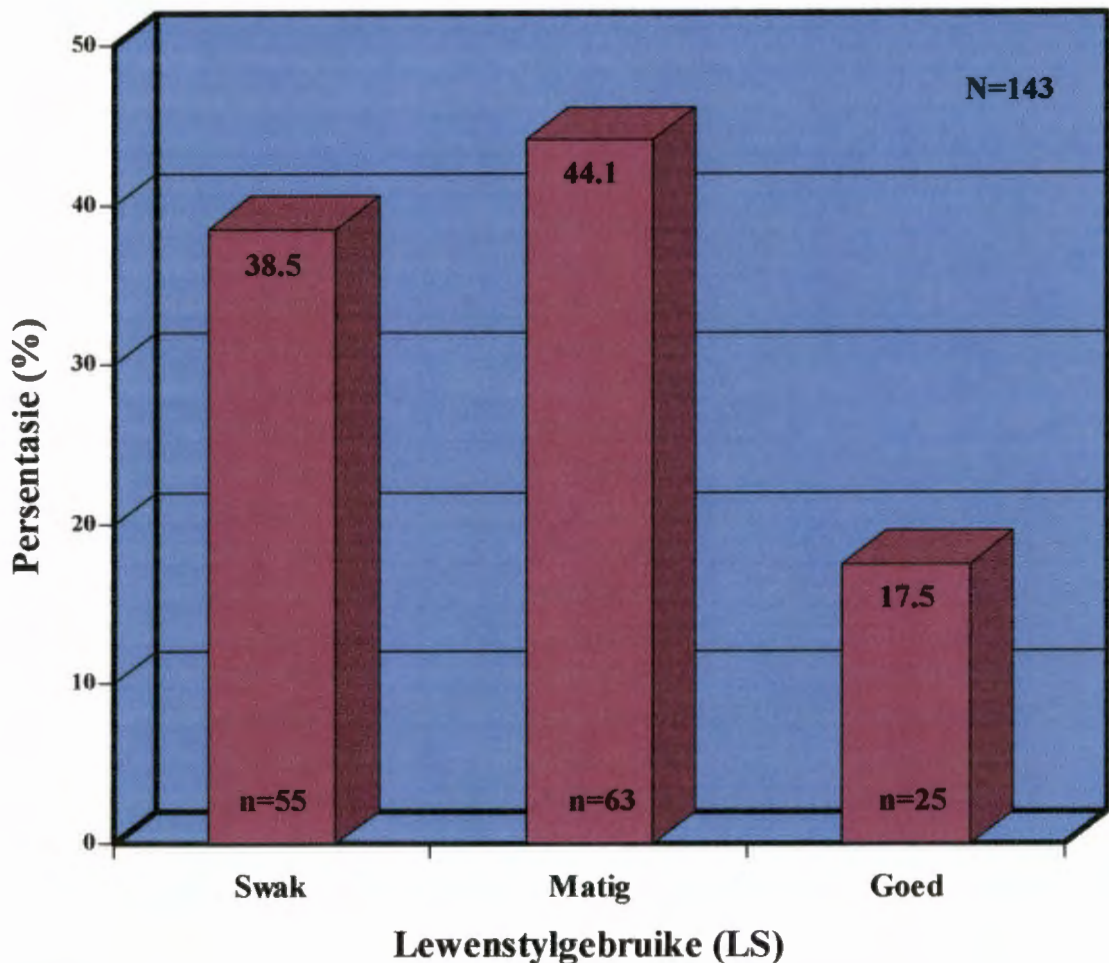
Die gemiddelde uitbrandingswaarde, soos bepaal deur die uitbrandingsvraelys van Pines *et al.* (1981) is 3.03 ± 0.78 , met 'n minimumwaarde van 1.24 en 'n maksimumwaarde van 6.00. Volgens die grense gestel deur Pines (1981) dui 'n waarde van ≤ 3.09 op lae uitbranding. Hierdie waardes is egter hoër as die gemiddelde waarde (2.01 ± 0.75) wat op swart (68.8%) manlike (76%) polisiebeamptes deur Pieters (1995:49) gevind is. In 'n studie op manlike (95.7%) skoolhoofde (N=269) deur Heine (1992:219) is vir elke subskaal van die Maslach Burnout Inventory (emosionele uitputting, depersionalisasie en afname in persoonlike doeltreffendheid) ten opsigte van die frekwensie- en intensiteitskaal ongeveer een derde skoolhoofde wat 'n hoë graad en een derde wat 'n matige graad van uitbranding ervaar. Op die subskaal van afname in persoonlike doeltreffendheid (intensiteitskaal) is daar 75.5% van die skoolhoofde wat matig tot hoog uitgebrand is.



Figuur 3.1: Kwantifisering van die fisieke-aktiwiteitsindeks van swart manlike bestuurslui

In Figuur 3.1 word die fisieke-aktiwiteitsprofile van die respondente (N=143) aangetoon. Hieruit kom dit voor dat 53.2% (n=76) van die respondente 'n fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) van 16 en kleiner vertoon. Slegs 19.6% (n=28) van die respondente toon 'n FAI van 45 en groter. Die oorblywende 27.3% (n=39) van die groep het 'n FAI van tussen 17 en 44. Dit beteken dat 1 uit elke 2 swart manlike bestuurslui fisiek onaktief is, wat 'n ernstige risiko tot hipokinetiese siektes tot gevolg kan hê. In die opsig meld McGinnes (1992:S196) dat, "More people are at risk because of physical inactivity than of any other single risk factor for chronic disease". Laubscher (2001:45) rapporteer dieselfde tendense wanneer die fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) van swart manlike middelvlakbestuurders (N=221)

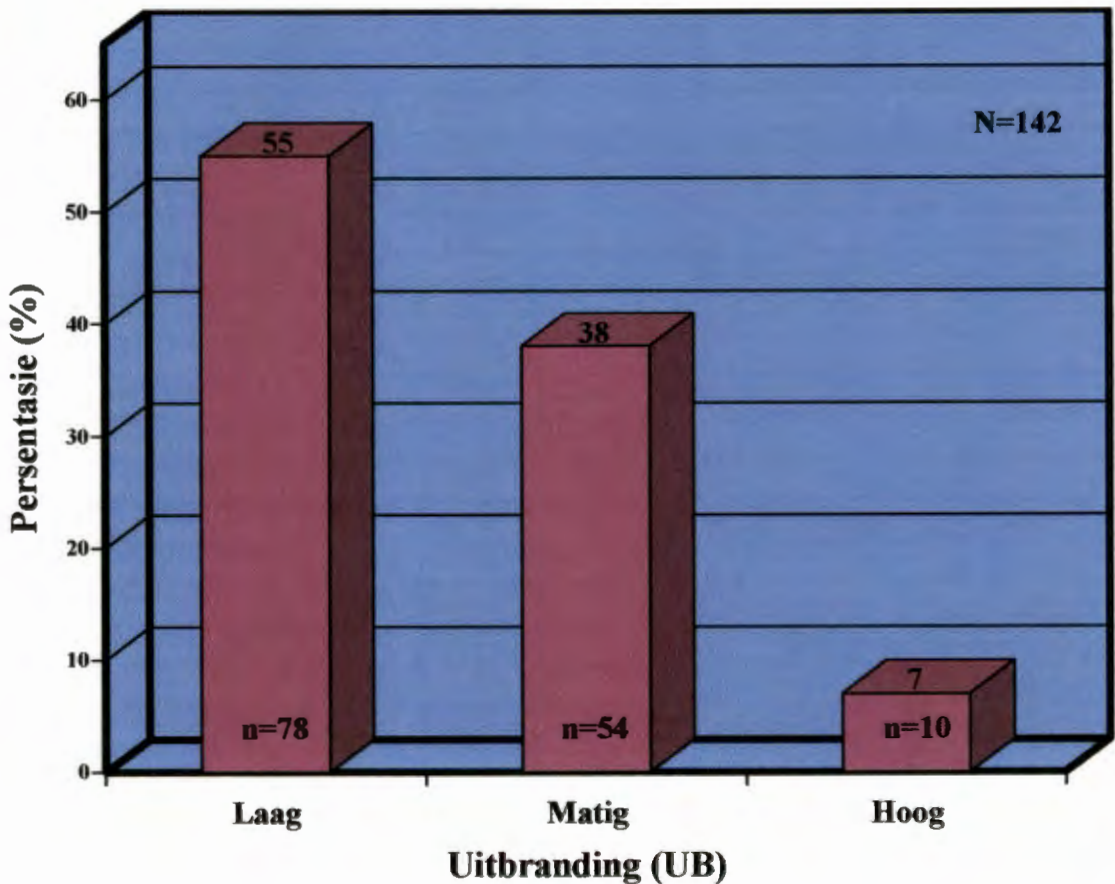
bestudeer word. Slegs 9% het 'n FAI groter as 45 getoon. Te min tyd as gevolg van werkeise kan moontlik 'n rede vir die onaktiwiteit van die groep wees. 'n Totale kalorieverbruik van meer as 1 000 kkal. week⁻¹ verteenwoordig 'n indeks waarde van groter as 45 (Dreyer, 1991:45).



Figuur 3.2: Kwantifisering van lewenstylgebruike van swart manlike bestuurslui

In Figuur 3.2 word die lewenstylprofiel van die respondente (N=143) aangetoon. Hieruit is duidelik dat 38.5% (n=55) van die respondente (N=143) drie (3) of minder van die Belloc en Breslow se lewenstylgewoontes volg. Die grootste gedeelte, 44.1% (n=63) van die groep volg tussen vier (4) en vyf (5) gebruike en die oorblywende 17.5% (n=25) volg

meer as ses (6) lewenstylgewoontes. Dit beteken dat een uit elke drie swart manlike bestuurders 'n swak lewenstyl vertoon. Die literatuur toon dat mans en dames in alle ouderdomsgroepe wat ses (6) tot sewe (7) van Belloc en Breslow se lewenstylgebruike volg, 'n nege (9) tot elf (11) jaar langer lewensverwagting het, as individue wat drie (3) of minder lewenstylgebruike volg (Belloc & Breslow, 1972:54-65). 'n Studie deur Fourie (1999:60) toon aan dat 43.3% van die totale respondente (blanke mans tussen die ouderdom van twintig (20) en sewentig (70) jaar) vier (4) tot vyf (5) van die lewenstylgebruike volg en dus matig ten opsigte van lewenstyl vertoon, terwyl 33.5% swak en 23.2% hoog/goed op die Belloc en Breslow-indeks vertoon. Dit wil dus voorkom uit bogenoemde of die lewenstylgebruike van swart en blanke bestuurslui grootliks ooreenstem.



Figuur 3.3: Kwantifisering van uitbrandingswaardes van swart manlike bestuurslui

In Figuur 3.3 word die uitbrandingsprofiel van die respondente (N=143) aangetoon. Hieruit kom dit voor dat 55% (n=78) van die respondente 'n ligte mate van uitbranding ervaar. Matige uitbranding word deur 38% (n=54) van die groep ervaar en slegs 7% (n=10) van die groep ervaar 'n hoë mate van uitbranding. Bogenoemde stem grootliks ooreen met die vroulike bestuurslui in Schlebusch (2000:40) en Le Roux (1999:51) se studies. In Schlebusch (2000:40) se studie het blanke 37.5% en swart 55.3% respondente matige uitbranding ervaar. Ernstige uitbranding het egter meer by blanke vroue (14.7%) as by swart vroue (7.9%) voorgekom. Die Suid-Afrikaanse omgewing van politieke verandering, die ekonomiese resessie en 'n klimaat van geweld en onsekerheid kan 'n hoë eis aan bestuurslui stel, terwyl regstellende aksies en rasionalisasie nog meer spanning op sowel blanke as swart uitvoerende amptenare plaas (Slabbert, 1994:10).

3.4 SAMEVATTING

Uit die resultate is dit duidelik dat die swart manlike bestuursders in die organisasie in 'n "gevaar"-situasie verkeer betreffende hul fisieke onaktiwiteit en ongesonde lewenstyl. Die resultaat van hierdie tipe lewenstyl en onaktiwiteit is al reeds gereflekteer in die 7% bestuurslui wat 'n ernstige graad van uitbranding vertoon. Om te verhoed dat die situasie versleg, behoort die organisasie toepaslike strategieë aan te wend om die werknemer se gesondheid in stand te hou of te verbeter, veral diegene wat in die hoë-risikokategorie val.

VERWYSINGS

ACSM

kyk

American college of sports medicine

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (1995). *Guidelines for exercise testing and prescription (5th ed.)* Philadelphia : Williams & Wilkens. 373 p.

BELLOC, N.B. & BRESLOW, L. (1972). The relationship of physical health status and health practices. *Preventative Medicine*, 1(3):409-421, Aug.

BOSHOFF, H. (2000). *Die fisieke aktiwiteits-, lewenstyl- en fisieke gesondheidsprofile van bestuurshui in Suid Afrika: Sangala studie*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 211 p.

BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R. & McPHERSON, B.D. (1990). *Consensus statement: Exercise, fitness and health* In Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. (eds.). *Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge (4-26)*. Champaign, Ill. : Human Kinetics.)

BUSSER, J.A. (1990). The relationship between stress and wellness for public leisure service managers. *Journal of park and recreation administration*, 8(2):44-59.

CHERNISS, C. (1993). The role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (eds). *Professional burnout: recent developments in theory and research (135-149)*. Washington, D.C. : Taylor & Francis.

- DIEDERICKS, J.C. (1996). *Die verwantskap van sin vir koherensie met werkstres, algemene gesondheid en sielkundige uitbranding by bestuurders*. Pretoria : Universiteit van Suid Afrika. (Verhandeling - M.Comm.) 112 p.
- DREYER, L.I. (1991). *Fisieke aktiwiteit, fisieke werksvermoë en enkele morfologiese, fisiologiese en biochemiese parameters by uitvoerende amptenare*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling-M.A.) 97 p.
- DREYER, L.I., STRYDOM, G.L. & MALAN, D.D.J. (1988). Die fisieke aktiwiteitsprofiel en fisieke werkvermoë van uitvoerende amptenare in enkele geselekteerde Suid-Afrikaanse maatskappye. *Suid-Afrikaanse tydskrif vir navorsing in sport, liggaamlike opvoedkunde en ontspanning*, 11(2):9-20.
- FOURIE, W.J. (1999). *Fisieke aktiwiteit en enkele lewensstylaspekte as aanduiders van lewensgeluk en gesondheidstatus by manlike bestuurslui: SANGALA-studie*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 85 p.
- FREUDENBERGER, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of social issues*, 30(1):159-165.
- GOLEMBIEWSKI, R.T., SCHERB, K. & BOUDREAU, R.A. (1993). Burnout and cross national setting: generic and model specific perspectives. In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (eds). *Professional burnout: recent developments in theory and research* (217-236). Washington, D.C. : Taylor & Francis.
- GROBLER, H.C. (1990). *Evaluering van die maksimale fisieke werksvermoë en aktiwiteitsprofiel van uitvoerende amptenare by hoofde van Staffpersoneel in die SAW*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling – M.A.) 197 p.
- HALLSTEN, L. (1993). Burnout: a framework. In Schaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T. (eds). *Professional burnout: recent developments in theory and research* (98-113). Washington, D.C. : Taylor & Francis.

- HEINE, E.W. (1992). *Uitbranding by skoolhoofde*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 229 p.
- LAUBSCHER, J.A. (2001). *Die fisieke aktiwiteit-, lewenstyl- en gesondheidsprofile van swart manlike middelvlakbestuurders*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 88 p.
- LE ROUX, C.E. (1999). *Fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die gesondheid van vroulike bestuurshui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 90 p.
- McGINNES, J.M. (1992). The public health burden of a sedentary lifestyle. *Medicine and science in sports and exercise*, 24(6):S196-S200.
- MESSER, J.I., STONE W.J. & GEORGE, J.D. (2000). A National survey of health promotion managers and directors. *AWHP'S worksite health*, 7(3):42-45.
- PIETERS, H.G. (1995). *Psigiese uitbranding by onder-offisiere in die Suid-Afrikaanse Polisie*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) p. 66.
- PINES, A.M., ARONSON, E. & KAFRY, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York : The Free Press. 229 p.
- RIPPE, J.M. (1989). Keeping fit for success. *Industry Week*, 238(11):22-29.
- SCHLEBUSCH, C.J. (2000). *Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding by vroulike bestuurshui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.) 76 p.
- SHARKEY, B.J. (1984). *Physiology of fitness* (2nd ed). Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 365.

- SHEPHARD, R.J. & BOUCHARD, C. (1994). Principal components of fitness: relationship to physical activity and lifestyle. *Canadian journal of applied physiology*, 19(2):200-214.
- SLABBERT, A. (1994) Hoe om stres te klop. *Finansies en tegniek*, 46(38):10-11, Sept.
- STORM, J. (2001). *Fisieke aktiwiteit en lewenstyl se verband met gesondheid en lewensgeluk by bejaardes (ouer as 65 jaar)*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 110 p.
- STRYDOM, G.L. (2001). *Biokinetika: handleiding vir studente in Menslike Beweginskunde*. Potchefstroom : PU vir CHO. 323 p.
- SWANEPOEL, N. (2001). *Bestuursvlak en fisieke aktiwiteit se verband met lewenstyl en gesondheidstatus by blanke manlike bestuurslui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 100 p.
- VAN DER MERWE, S. (1995). *Fisieke aktiwiteit en geestelike welstand van blanke mans in Potchefstroom*: PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 107 p.
- VAN EYSSSEN, W. (1994). Sit stres lag-lag op sy plek. *Die Unie*, 91(3):84-85, Mrt.
- VAN ZYL, E.S. (1993). Stres, soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika. *Journal of Industrial Psychology*, 19(3):36-37, Mar.
- WALKER, A.R.P & SARELI, P. (1997). Coronary heart disease: outlook for Africa. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 90:23-27.
- WEINSTEIN, M. (1989). Executives exercise their fitness options (on-site corporate health and fitness centers). *Advertising Age*, 60:22.

ARTIKEL 2:

4

Uitbranding se verband met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui

- 4.1 Inleiding
 - 4.2 Metodes en prosedures
 - 4.3 Resultate en bespreking
 - 4.4 Samevatting
- Verwysings

Jeffrey. S KRIEL*; Cilas WILDERS*; **Gert, L STRYDOM*, Colette UNDERHAY***
& Lukas L DREYER*

**Skool vir Biokinetika, Rekreasie en Sportwetenskap, Fakulteit
Gesondheidswetenskappe, Privaatsak X2001 Potchefstroom 2531 Potchefstroomse
Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys, Potchefstroom, Suid-Afrika*

*Voorgelê vir publikasie aan die Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Navorsing in Sport,
Liggaaamlike Opvoeding en Ontspanning*



ABSTRACT

Burnout is a response to chronic emotional stress and could be significantly influenced by parameters such as a healthy lifestyle and physical activity. Physical activity and a healthy lifestyle are considered to be most important factors in maintaining optimal health. Much research exists about the effect of participation in physical activity on the stress-health-relationship, however, little is known about the burnout-health-relationship, and what influence, if any, physical activity has on above mentioned relationship. The objective of this study was to determine whether a relationship exists between burnout, lifestyle and physical activity of black male managers. The subjects of this study were 143 black male executives drawn from the SANGALA-data from companies all over South Africa. The amount of burnout and lifestyle habits were determined by using the Pines Burnout-scale (1981) and the Belloc and Breslow (1972) index (BB) respectively. The type, intensity, frequency and duration of participation in physical activity were determined by the physical activity index (PAI) as suggested by Sharkey (1984). Analyses of data indicated no significant differences between burnout and lifestyle as well as between burnout and physical activity. A multiple regression analyses indicated a significant relationship between type of industry, exercise, weight maintenance and burnout. This burnout situation can be improved by implementation of physical activity intervention programs, which can be beneficial for the company in the long-term.

Key words: Burnout, lifestyle, physical activity, stress, health, black male manager, occupational stress, executive employees.

Sleutelterme: Uitbranding, lewenstyl, fisieke aktiwiteit, stres, gesondheid, swart manlike bestuur, beroepstres, uitvoerende amptenare.

4.1 INLEIDING

Navorsing op bestuurslui in die Suid-Afrikaanse korporatiewe sektor het reeds aangetoon dat hul werksomstandighede nie altyd bevordelik vir hul psigo-emosionele gesondheid is nie (Van der Linde, 1998:50; Le Roux, 1999:51; Schlebusch, 2000:40) en dat 70% van uitvoerende hoofde in Suid-Afrika aan hoë stresvlakke blootgestel word as gevolg van hulle werk (Slabbert, 1994:10).

Dit word algemeen aanvaar dat stres deur drie fases gaan, en uiteindelik tot 'n toestand van uitbranding aanleiding gee (Strümpfer, 1982:12; Dickman, 1988:151; Robbins *et al.*; 1991:267). Uit die literatuur blyk dit dat uitbranding te wyte is aan omstandighede wat met werk verband hou soos tipe werk, gehalte van beheeruitoefening, onbevredigende verwagtinge en organisasiedruk (Jackson *et al.*, 1986:630; Burk & Greenglass, 1993:373).

Verskeie studies het alreeds die voordele wat lewenstyl en fisieke aktiwiteit op bestuurslui se uitbranding en stres kan inhou, ondersoek (Van Zyl, 1993:39; Maruyama & Morimoto, 1996:354; Le Roux, 1999:57; Schlebusch, 2000:48). Deelname aan fisieke aktiwiteit kan moontlik die risiko vir uitbranding verlaag, deurdadig dit moontlik as buffer kan optree teen die nadelige effek van stres (Tucker *et al.*, 1986:960; Dickman, 1988:70; Rippe, 1989:23; Weinstein, 1989:22; Selye, 1993:10; Dreyer, 1996:81; Schlebusch, 2000:50), asook 'n verbetering in lewenstyl kan beteken (Sweeting, 1990:61).

Aanvullend hiertoe is daar navorsing wat aandui dat deelname aan gereelde fisieke aktiwiteitsprogramme ook tot verhoogde werksproduksie (Shephard, 1999:48), beter konsentrasie- en besluitnemingsvermoë (Slabbert, 1994:11), hoër lewenskwaliteit (Shephard, 1992:359), 'n verbeterde gesondheidsvlak (Bouchard, 1994:7) en 'n laer risiko tot kardiovaskulêre siektes, aanleiding kan gee (Grobler, 1990:85; Shephard & Bouchard, 1994:202). Dit wil dus voorkom of effektiewe deelname aan gereelde fisieke aktiwiteit, asook 'n verbetering in lewenstyl en stresvlakke verskeie beroepsvoordele vir die uitvoerende amptenaar kan inhou (Paffenbarger *et al.*, 1993:538; Maruyama & Morimoto, 1996:354).

Die bestuurstruktuur van die Suid-Afrikaanse korporatiewe sektor was voor die 1994 demokratiese verkiesing oorheersend wit. Sedertdien bestaan die tendens om as gevolg van regstellende aksie, bepaalde doelwitte te stel wat hoofsaaklik aanstelling in bestuursposte uit die sogenaamde agtergeblewe groepe impliseer (Laubscher, 2001:38). Mittner (1994:13) toon aan dat staatsamptenare sterk negatiewe toekomsverwagtinge koester en vanaf die 1994 Algemene Verkiesing sterk druk ervaar om onder meer hul denkwyses, doelwitte en werksywyses oor bykans elke aspek van hulle werksituasie, te verander. Hierdie transformasie bring mee dat navorsing toenemend op die genoemde groepe gefokus word, veral omdat daar baie min inligting bestaan aangesien die sosiale en politieke veranderinge wat in Suid-Afrika sedert 1994 plaasgevind het, ook op korporatiewe vlak andersoortige eise meegebring het. Hierdie inligting is baie noodsaaklik aangesien die Suid-Afrikaanse omgewing van politieke verandering, die ekonomiese resessie en 'n klimaat van geweld en onsekerheid 'n hoë eis aan bestuurslui stel, terwyl regstellende aksies en rasionalisasie nog meer spanning op sowel blanke as swart uitvoerende amptenare plaas (Slabbert, 1994:10). Faktore soos verhoogde werksdruk, vinnige bevorderings, en onvoldoende werkservaring kan moontlik die kwaliteit van lewe en algemene gesondheid van 'n werknemer in die bestuursrange ernstig benadeel (Bradshaw, 1997:207).

Die doel van hierdie studie is om die verband wat uitbranding op lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui, na te gaan. Dit behoort belangrike inligting te voorsien wat gebruik kan word by intervensieprogramme vir die instandhouding van hoëvlakwerknemers.

4.2 METODEDES EN PROSEDURES

Die Korporatiewe-SANGALA-projek is een van ses SANGALA-projekte wat deur die Departement van Sport en Rekreasie (sentrale regering) geïnisieer is, SANGALA is die akroniem vir South African National Game and Leisure Activities en het ten doel gehad om deelname aan fisieke aktiwiteit en sport aan te moedig. Korporatiewe-SANGALA word

gerig op die middel- en topbestuur van Suid-Afrikaanse maatskappye en is deur die Suid-Afrikaanse Vereniging vir Biokinetika gekoördineer. Genoemde vereniging het biokinetici regoor die land getaak om inligting by maatskappye in te samel. Die loodsing van die projek het in 1998 plaasgevind en alle relevante inligting wat oor swart manlike bestuurslui tot en met einde Desember 2000 ingesamel is, is vir die doel van hierdie studie gebruik.

'n Totaal van een-honderd-drie-en-veertig (N=143) swart manlike bestuurslui tussen die ouderdomme van twee-en-twintig en ses-en-sestig jaar (22-66) is vir die doel van die studie gebruik. Aangesien hierdie studie dus op 'n beskikbaarheidsteekproef gebaseer is, moet die resultate as sodanig geïnterpreteer word en nie as ewekansige data beskou word nie. Die gemiddelde ouderdom van die totale groep swart manlike bestuurslui wat vir die doel van hierdie studie gebruik is, was 39.5 ± 8.5 jaar.

Die vraelys van Sharkey (1984) is gebruik om die fisieke-aktiwiteitsprofiel van die respondente te bepaal. Volgens die metode word deelname aan fisieke aktiwiteit as 'n indeks uitgedruk (FAI) deur numeriese waardes aan die inoefeningsvereistes, naamlik intensiteit, duur en frekwensie van deelname toe te ken en hierdie drie waardes met mekaar te vermenigvuldig. 'n Gemiddelde waarde word verkry tussen winter- en somerdeelname. Vir die statistiese verwerking is die respondente ten opsigte van deelname aan fisieke aktiwiteit in drie groepe verdeel, naamlik: $FAI \leq 16$ = onaktief; $FAI = 17-44$ = matig aktief; $FAI \geq 45$ = hoog aktief. Fisieke-aktiwiteitsdeelname moet aan sekere beginsels voldoen ten opsigte van intensiteit, duur en frekwensie, alvorens dit enige gesondheidsbehoudende waardes kan hê (Bouchard *et al.*, 1990:30). 'n Indeks waarde van 16 en kleiner verteenwoordig volgens Dreyer (1991:45) aktiwiteit gelykstaande aan 'n kalorieverbruik van ongeveer $150 \text{ kkal. week}^{-1}$, en 'n indeks waarde van 45, verteenwoordig weer aktiwiteit gelykstaande aan 'n kalorieverbruik van ongeveer $1000 \text{ kkal. week}^{-1}$. Die indeks van Sharkey is reeds in verskeie studies (Dreyer *et al.*, 1988; Van der Merwe, 1995; Fourie, 1999; Le Roux, 1999; Schlebusch, 2000; Swanepoel, 2001) gebruik om respondente se deelname aan fisieke aktiwiteit te gradeer.

Die sewe lewenstylgewoontes volgens Belloc en Breslow (1972:46) is gebruik om die lewenstyl by die respondente te kategoriseer. Dié lewenstylgebruikevraelys bestaan uit sewe items wat tiperend is van 'n gesonde lewenstyl. Vir die statistiese verwerking is die respondente ten opsigte van hul lewenstylgebruike in drie groepe verdeel, naamlik: 0-3=swak lewenstylgebruike; 4-5=matige lewenstylgebruike; en 6-7=goeie lewenstylgebruike. Hierdie vraelys is deur verskeie studies (Dreyer, 1991:44; Boshoff, 2000:211; Laubscher, 2001:40; Storm, 2001:50) gebruik om die lewenstylgewoontes van populasies te bestudeer.

Die uitbrandingsvraelys van Pines *et al.* (1981) is gebruik om die uitbrandingsvlak van die respondente te bepaal. Dit is 'n 21-itemvraelys wat beantwoord kan word deur 'n waarde (1-7) aan elke vraag toe te ken, met 1=nooit en 7=altyd. Die skaal gee 'n gekwantifiseerde aanduiding vir die mate van uitbranding. Die 21 vrae meet fisiese, emosionele en kognitiewe uitputting. Vir die doel van hierdie studie is die respondente in drie groepe verdeel volgens die mate van uitbranding. Die indeling geskied volgens die grense soos gestel deur Pines *et al.* (1981). 'n Waarde van ≤ 3.09 dui op lae uitbranding, 3.01-4.09 dui op matige uitbranding en ≥ 4.1 uitbranding in 'n ernstige graad. Volgens Pines *et al.* (1981) is die Pines-uitbrandingskaal betroubaar (Cronbach-alfabetroubaarheidswaarde=0.81) en besit 'n interne konstantheid, soos bereken met die Alpha-koëffisiënt, van 0.91-0.93. Diedericks (1996:71) dui ook 'n betroubaarheidskoëffisiënt van 0.934 vir die uitbrandingskaal aan.

Die Statistica-rekenaarpakket (Statsoft., Inc., 2001) wat op die Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys (PU vir CHO) se netwerk beskikbaar is, is gebruik om die data te verwerk. Vir die doel van dié studie is daar van 'n eenrigtingvariensie-analise (Thomas & Nelson, 1996:155-161) asook van 'n meervoudige regressie-analise (Thomas & Nelson, 1996:131-134) gebruik gemaak.

4.3 RESULTATE EN BESPREKING

In Tabel 4.1 word graad van uitbranding se verband met lewenstyl (LS) en deelname aan fisieke aktiwiteit (FAI) getoon.

Tabel 4.1: Uitbranding se verband met lewenstyl (LS) en deelname aan fisieke aktiwiteit (FAI) by swart manlike bestuurslui getoon

	UITBRANDING									P
	a) LAAG ≤3.09			b) MATIG 3.1–4.09			c) HOOG ≥4.1			
Parameter	X	N	S.A	X	N	S.A	X	N	S.A	P
LS	4.1	78	1.6	3.8	54	1.6	3.5	10	2.2	0.25
FAI	25.0	78	27.2	17.4	54	26.1	25.7	10	29.0	0.32

FAI : Fisieke-aktiwiteitsindeks

LS : Lewenstylgebruike van Belloc en Breslow

Die eenrigtingvariansie-analise toon aan dat uitbranding slegs bepaalde tendense met lewenstyl ($p \leq 0.25$) en deelname aan fisieke aktiwiteit ($p \leq 0.32$) vertoon het, maar geen statisties betekenisvolle ($p > 0.05$) verskille is verkry nie. Betreffende Belloc en Breslow se lewenstylvraelys volg die respondente wat 'n lae vlak van uitbranding (≤ 3.09) (groep a) vertoon, 'n beter lewenstyl as die respondente wat 'n matige (3.1–4.09) (groep b) of hoë (≥ 4.1) (groep c) vlak van uitbranding toon. Dit beteken dat die bestuurder met 'n lae vlak van uitbranding, ook 'n goeie lewenstyl handhaaf. Ten opsigte van deelname aan fisieke aktiwiteit (FAI) blyk dit dat die respondente met 'n hoë vlak van uitbranding (≥ 4.1) (groep c), 'n hoër fisieke-aktiwiteitsdeelname vertoon as die respondente wat 'n matige (3.1–4.09) (groep b) of lae (≤ 3.09) (groep a) vlak van uitbranding toon. Die verskille is soos aangetoon nie statisties betekenisvol ($p > 0.05$) nie. Die hoë uitbrandingsvlak verskil egter min van die lae uitbrandingsvlak ten opsigte van fisieke-aktiwiteitdeelname. Die tendens is teenstrydig met wat normaalweg verwag word, naamlik dat hoe laer die uitbrandingsvlak, hoe meer aktief die persoon is. Verskeie redes kan hiervoor aangevoer word. Dit is moontlik dat die voorskrif van fisieke aktiwiteit onvoldoende is of dat oefening nie die oplossing is vir 'n persoon wat reeds aan uitbranding ly nie. Die rede waarom bogenoemde

waardes egter nie statisties betekenisvol ($p > 0.05$) is nie, kan wees as gevolg van die groot standaardafwykings (S.A) wat voorkom. Die aantal respondente wat onderskeidelik in die lae- ($n=78$) en hoë- ($n=10$) uitbrandingsgroepe voorkom kon waarskynlik 'n invloed op die resultate gehad het. Die lae-uitbrandingsgroep verteenwoordig dus die grootste groep bestuurders. Dit wil volgens dié navorsing dus voorkom of min mense wat ernstige uitbranding ervaar, matig fisiek aktief is. Daar moet egter in gedagte gehou word dat die groep as geheel 'n verlaagde fisieke-aktiwiteitsindeks (FAI) vertoon. In 'n soortgelyke studie op blanke manlike bestuurslui ($N=833$) vind Bezuidenhout (2001:107) dat die fisiek hoog ($\geq 1000 \text{ kkal. week}^{-1}$) en matig aktiewe ($151-999 \text{ kkal. week}^{-1}$) bestuurslui 'n betekenisvol ($p \leq 0.05$) laer uitbrandingsindeks (UBI) toon as die fisiek laag aktiewe ($\leq 150 \text{ kkal. week}^{-1}$) bestuurslui. Die bestuurslui in beide die fisieke laag, matig en hoog aktiewe groepe val egter almal binne die lae-uitbrandingskategorie (UBI tussen 2.1 en 3.0) (SANGALA, 2000:9). Laasgenoemde toon dus by implikasie dat fisieke aktiwiteit die uitbrandingsindeks by respondente, selfs in 'n lae-uitbrandingskategorie, betekenisvol kan verlaag.

In Tabel 4.2 word 'n stapsgewys-meervoudige regressie-analise van onafhanklike veranderlikes se verwantskap met uitbranding by swart manlike bestuurslui, aangetoon.

Tabel 4.2: Stapsgewys-meervoudige regressie-analise van onafhanklike veranderlikes se verwantskap met uitbranding by swart manlike bestuurslui

Parameter	Kumulatiewe R	Kumulatiewe R ²	Bydrae tot R ²	F-Waarde
Tipe bedryf	0.247793	0.061401	0.061401	8.70*
Oefening (BB)	0.324245	0.105135	0.043733	6.45*
Massa	0.323291	0.104517	0.039885	6.01*

* : Statisties betekenisvol ($p \leq 0.05$)

Die resultate van die stapsgewys-meervoudige regressie-analise dui aan hoe groot die gesamentlike bydraes van die verskillende aspekte tot uitbranding is en wat die individuele bydrae van elke aspek tot die variansie van Pines *et al.* (1981) se uitbrandingskaal is. In dié stapsgewys-meervoudige regressie-analise, is die volgende onafhanklike veranderlikes se bydraes tot uitbranding ondersoek, naamlik ouderdom, tipe bedryf, jare in die beroep, kwalifikasie, fisieke-aktiwiteitsindeks, ete, ontbyt, oefening, slaap, rook, massahandhawing en alkoholgebruik. Tipe bedryf, oefening en massahandhawing is in dié analise gelys as bydraers tot die variansie van uitbranding. Hierdie drie veranderlikes dra gesamentlik slegs 13.52% (sien kummulatiewe R^2 herlei na persentasie) by tot uitbranding se variansie. Al drie veranderlikes se bydraes was statisties betekenisvol ($p \leq 0.05$).

Dit blyk dat 71% van die fisiek hoog aktiewe respondente rapporteer dat hulle probleme ervaar om 'n konstante liggaamsmassa te handhaaf, terwyl 58% en 67% van die laag en matig aktiewes probleme met die handhawing van 'n konstante liggaamsmassa rapporteer. Betreffende oefening blyk dit dat 89% van die fisiek hoog aktiewe respondente twee tot drie maal per week matig oefen, terwyl onderskeidelik 32% en 78% van die laag en matig aktiewes matige oefening twee tot drie keer per week rapporteer. Die hoog aktiewe respondente vertoon dus groter persentasies met eksterne faktore wat 'n negatiewe effek op uitbranding kan hê. Die groter persentasie met 'n massa-handhawingsprobleem kan moontlik met eet-en drinkgewoontes te doen hê. Hierdie probleem (massa) mag ook 'n rede wees waarom hulle aan aktiwiteit deelneem. Dit is ook verder bekend dat stres direkte verbande met verkeerde eet-en drinkgewoontes vertoon (Robbins *et al.*, 1991).

Opsommend kan dus gesê word dat 'n groter persentasie van die hoog aktiewe respondente eksterne faktore vertoon wat 'n negatiewe effek op uitbranding kan hê as die ander twee groepe. Die belangrikste eksterne faktor wat by die hoog aktiewe groep negatief kan inwerk op uitbranding, is die groot persentasie (71%) wat probleme rapporteer rakende die handhawing van 'n konstante liggaamsmassa. Die feit dat daar ook slegs 10 respondente in die hoë-uitbrandingsgroep is, maak dat uitskieters 'n groter effek op die gemiddelde uitbrandingswaarde in die groep kan hê as wat die geval by veral die lae-uitbrandingsgroep, wat die meerderheid respondente verteenwoordig, en matige-uitbrandingsgroep is.

4.4 SAMEVATTING

Uitbranding blyk nie 'n statisties betekenisvolle ($p \leq 0.05$) invloed te hê op lewenstyl en deelname aan fisieke aktiwiteit nie, hoewel daar 'n patroon voorkom wat daarop dui dat beter lewenstylgewoontes en verhoogde fisieke-aktiwiteitsdeelname die mate van uitbranding verlaag.

In die stapsgewys-meervoudige regressie-analise vertoon tipe bedryf, oefening en massahandhawing statisties betekenisvolle ($p \leq 0.05$) bydraes tot die variansie van uitbranding. Uitbranding vertoon in 'n eenrigtingvariensie-analise nie 'n verband met fisieke aktiwiteit nie. Die rede vir die verskynsel kan verband hou met groepgroottes en die feit dat meer hoog aktiewes probleme met betrekking tot die handhawing van 'n konstante liggaamsmassa rapporteer as wat die geval by die laag en matig aktiewe respondente is. Om die situasie van fisieke onaktiwiteit en swak lewenstyl te verhoed by die swak manlike bestuurslui in die organisasie, behoort die organisasie toepaslike strategieë aan te wend om die werknemer se belange te versterk. Die implementering van gesonde lewenstylprogramme kan juis die probleem van fisieke onaktiwiteit sowel as 'n swak lewenstyl aanspreek, ten einde uitbranding te verlaag.

VERWYSINGS

- BELLOC, N.B. & BRESLOW, L. (1972). The relationship of physical health status and health practices. *Preventative Medicine*, 1(3):409-421, Aug.
- BEZUIDENHOUT, R. (2001). *Fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die koronêre risiko-indeks van Suid-Afrikaanse bestuurslui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 138 p.
- BOSHOFF, H. (2000). *Die fisieke-, lewenstyl- en fisieke gesondheidsprofile van bestuurslui in Suid Afrika: Sangala studie*. Potchefstroom : PU vir CHO.(Proefskrif-Ph.D) 211p.
- BOUCHARD, C. (1994). Physical activity, fitness and health: Overview of the consensus symposium. In Quinney, H.A., Gavin. L. & Wall, A.E.T. (eds.) *Toward active living: proceedings of the international conference on physical activity, fitness and health* (7-14). Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R. & McPHERSON, B.D. (1990). Consensus statement: Exercise, fitness and health. In Bouchard, C., Shephard, R.J. & Stephens, T., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. (eds.). *Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge* (4-26). Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- BRADSHAW, D. (1997). The broad picture: health status and determinants. In *South African Health Review* (1-17). Durban : health Systems Trust & Kaiser Family Foundation.
- BURKE, R.J. & GREENGLASS, E.R. (1993). Work stress, role conflict, social support and psychological burnout among teachers. *Psychological reports*, 73:371-380, Oct.

- DICKMAN, S.R. (1988). *Pathways to wellness*. Champaign, Ill. : Life enhancement. 561 p.
- DIEDERICKS, J.C. (1996). *Die verwantskap van sin vir koherensie met werkstres, algemene gesondheid en sielkundige uitbranding by bestuurders*. Pretoria: Universiteit van Suid Afrika. (Verhandeling-M.Comm.) 112 p.
- DREYER, L.I. (1991). *Fisiese aktiwiteit, fisiese werksvermoë en enkele morfologiese, fisiologiese en biochemiese parameters by uitvoerende amptenare*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling-M.A.) 97 p.
- DREYER, L. I. (1996). *Totale welstand: 'n begripsomskrywing* (2de uitg). Johannes van der Walt – Instituut vir Biokinetika. Departement Menslike Bewegingskunde. PU vir CHO. Potchefstroom. 127 p.
- DREYER, L.I., STRYDOM, G.L. & MALAN, D.D.J. (1988). Die fisiese aktiwiteitsprofiel en fisiese werkvermoë van uitvoerende amptenare in enkele geselekteerde Suid-Afrikaanse maatskappye. *Suid-Afrikaanse tydskrif vir navorsing in sport, liggaamlike opvoedkunde en ontspanning*, 11(2):9-20.
- FOURIE, W.J. (1999). *Fisiese aktiwiteit en enkele lewesnylaspekte as aanduiders van lewensgeluk en gesondheidstatus by manlike bestuurslui: SANGALA-studie*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling – M.A.) 85 p.
- GROBLER, H.C. (1990). *Evaluering van die maksimale fisiese werksvermoë en aktiwiteitsprofiel van uitvoerende amptenare by Hoof van Staffpersoneel in die SAW*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling – M.A) 197 p.
- JACKSON, S.E., SCHWAB, R.L. & SCHULER, R.S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of applied psychology*, 71(4):630-640, Nov.

- LAUBSCHER, J.A. (2001). *Die fisieke aktiwiteit-, lewenstyl- en gesondheidsprofiele van swart manlike middelvlakbestuurders*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.Sc.) 88 p.
- LE ROUX, C.E. (1999). *Fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die gesondheid van vroulike bestuurshui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging -M.Sc.) 90 p.
- MARUYAMA, J.J. & MORIMOTO, K. (1996). Effects of long work hours on lifestyle, stress and quality of life among intermediate Japanese managers. *Scandinavian journal of workers environment and health*, 22:353-359.
- MITTNER, M. (1994). Onsekerheid knou staatsamptenare se gesondheid. *Finansies & Tegniek*, 46(49):16, Des. 9.
- PAFFENBARGER, R.S., HYDE, R.T., WING, A.L., LEE, I.M., JUNG, D.L. & KAMPERT, J.B. (1993). The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England journal of medicine*, 328(8):538-545.
- PINES, A.M., ARONSON, E. & KAFRY,D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York : The Free Press. 229 p.
- RIPPE, J.M. (1989). Keeping fit for success. *Industry Week*, 238(11):22-29.
- ROBBINS, G., POWER, D. & BURGESS, S. (1991). *A wellness way of life*. Dubuque, Iowa : WMD Brown Publishers. 309 p.
- SANGALA. Corporate – SANGALA . (2000). *Assessment*. Clubview : S A Association for Biokinetics and The Heart Foundation. 10 p.

- SCHLEBUSCH, C.J. (2000). *Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding by vroulike bestuurshui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.) 76 p.
- SELYE, H. (1993). The stress of life. New York : McGraw-Hill. In Goldberger, L. & Breznitz, S. (eds). *Handbook of stress* (402). New York. : Free Press.
- SHARKEY, B.J. (1984). *Physiology of fitness* (2nd ed). Champaign, Ill. : Human Kinetics. p. 365.
- SHEPHARD, R.J. (1992). A critical analysis of worksite fitness programs and their postulated economic benefits. *Medicine and science in sports and exercise*, 24(3):354-370.
- SHEPHARD, R.J. (1999). Do work-site exercise and health programs work? *The physician and sports medicine*, 27(2):48-72.
- SHEPHARD, R.J. & BOUCHARD, C. (1994). Principal components of fitness: relationship to physical activity and lifestyle. *Canadian journal of applied physiology*, 19(2):200-214.
- SLABBERT, A. (1994). Hoe om stres te klop. *Finansies en tegniek*, 46(38):10-11, Sept.
- STORM, J. (2001). *Fisieke aktiwiteit en lewenstyl se verband met gesondheid en lewensgeluk by bejaardes (ouer as 65 jaar)*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 110 p.
- STRüMPFER, D. J. W. (1982). *Executive distress, executive eustress, and what makes the difference*. Johannesburg : University of the Witwatersrand, 27th July. (Inaugural lecture)

- SWANEPOEL, N. (2001). *Bestuursvlak en fisieke aktiwiteit se verband met lewenstyl en gesondheidstatus by blanke manlike bestuurshui*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 100 p.
- SWEETING, R.L. (1990). *A value approach to health behavior*. Champaign, Ill. : Human Kinetics. 251 p.
- THOMAS, J.R. & NELSON, J.K. (1996). *Research methods in physical activity* (3rd ed.). Champaign, Ill. : Human Kinetics. 485 p.
- TUCKER, L.A., COLE, G.E. & FRIEDMAN, G.M. (1986). Physical fitness: a buffer against stress. *Perceptual and motor skills*, 63:955-961.
- VAN DER LINDE, A.H. (1998). *Bestuurstrategieë van die skoolhoof vir die hantering van die onderwyseres met uitbranding*. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 238 p.
- VAN DER MERWE, S. (1995). *Fisieke aktiwiteit en geestelike welstand van blanke mans in Potchefstroom* : PU vir CHO. (Verhandeling - M.A.) 94 p.
- VAN ZYL, E.S. (1993). Stres, soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika. *Journal of Industrial Psychology*, 19(3):36-37, Mar.
- WEINSTEIN, M. (1989). Executives exercise their fitness options (on-site corporate health and fitness centers). *Advertising Age*, 60:22.

5

Samevatting, gevolgtrekking en verdere navorsing

- 5.1 Samevatting
 - 5.2 Gevolgtrekking
 - 5.3 Verdere navorsing
- Bibliografie



5.1 Samevatting

Uit die navorsingsliteratuur (Van Zyl, 1993:39; Maruyama & Morimoto, 1996:354; Le Roux, 1999:57; Schlebusch, 2000:48) blyk dit dat uitbranding deur faktore soos fisieke aktiwiteit en lewenstyl beïnvloed kan word. In Suid-Afrika is uitbranding van bestuurslui tot op hede hoofsaaklik by blanke bestuurslui ondersoek (Le Roux, 1999:39; Schlebusch, 2000:26). Enkele studies (Du Toit, 1996:41; Boshoff, 2000:211; Laubscher, 2001:39) bestaan wat van laasgenoemde aspekte by bestuurslui van ander bevolkingsgroepe bestudeer het.

Die doel van hierdie hoofstuk soos in Hoofstuk 1 bespreek, is eerstens om vas te stel wat die aard van uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel by die swart manlike bestuurder in Suid-Afrika is. Antwoorde op hierdie vrae sal 'n moontlike aanduiding verskaf van die algemene uitbrandingsprofiel van swart manlike bestuurders in Suid-Afrika. Verder kan uitbranding se verband met lewenstyl en fisieke aktiwiteit by die swart manlike bestuurder 'n aanduiding gee tot moontlike intervensieprogramme wat van waarde vir organisasies in Suid-Afrika mag wees.

In Hoofstuk 2 word enkele teoretiese perspektiewe oor uitbranding bespreek. Verder word uitbranding as 'n resultaat van voortdurende stresbeleving en die verskille tussen die twee begrippe, bespreek. Dit word opgevolg deur die oorsake, simptome en meting van uitbranding. Vervolgens word uitbranding, lewenstyl (spesifiek rook- en alkoholgewoontes) en fisieke aktiwiteit veral met betrekking tot swart mans, bespreek. Hierdie hoofstuk fokus op die bestaande profiele van bestuurslui, sowel as individue van die algemene publiek en het ten doel om moontlike verbande aan te dui. Oor die algemeen dui die bestaande literatuur aan dat die meerderheid persone oor al die bevolkingsgroepe heen 'n verlaagde deelname aan fisieke aktiwiteit toon, waarvan swart mans van die algemene publiek die hoogste vlak van fisieke-aktiwiteitsdeelname toon. Swart mans het volgens Carthew (1992:25) 'n hoër risiko vir uitbranding en stres as ander populasiegroepe. In die geval van lewenstyl blyk rook as destruktiewe lewenstylgebruik meer algemeen voor te kom as alkoholname (Boshoff, 2000:81). Steyn *et al.* (1987:147) vind dat rook 'n hoër voorkoms by kleurlingmans vertoon as by enige ander geslag- of bevolkingsgroep. Laastens word die onderlinge verbande tussen uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit bespreek.

In Hoofstuk 3 word die uitbranding-, lewenstyl-, en fisieke-aktiwiteitsprofiel van swart manlike bestuurslui in die vorm van 'n artikel aangebied en bespreek. Dit omvat ook die demografiese inligting en bespreking van die groep swart manlike bestuurslui in die geheel.

In Hoofstuk 4 word die verband wat uitbranding op lewenstyl en fisieke aktiwiteit in die ondersoekpopulasie vertoon, bespreek en dit word ook in die vorm van 'n artikel aangebied. Die verband wat uitbranding op lewenstyl en fisieke aktiwiteit van swart manlike bestuurslui toon, word met behulp van 'n eenrigtingvariëansies-analise, asook 'n stapsgewys-meervoudige regressie-analise bereken.

5.2 Gevolgtrekking

Die gevolgtrekking word ter wille van duidelikheid onder die volgende opskrifte aangebied. Alle gevolgtrekkings wat nie spesifiek oor die hipoteses handel nie word onder die opskrif **algemene gevolgtrekkings** aangebied. Resultate wat betrekking het op *Hipotese 1*, word onder die opskrif **demografiese inligting** aangebied. Resultate wat betrekking het op *Hipotese 2*, word onder die opskrif **uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit** aangebied.

5.2.1 Algemene gevolgtrekkings

- Die gemiddelde ouderdom van die swart manlike bestuurslui (N=139) is 39.5 ± 8.5 . Vier van die respondente het nie hulle ouderdomme ingevul nie.
- Die gemiddelde FAI van die swart manlike bestuurslui (N=143) is 22.1 ± 22.9 . Wanneer na die afsnyppunte van hierdie studie gekyk word, blyk dit dat die meerderheid swart manlike bestuurslui in die matige-aktiwiteitskategorie val (FAI=17-44).
- Die swart manlike bestuurslui (N=143) se gemiddelde waarde van die Belloc en Breslow- lewenstylindeks (1972:46) is 4.0 ± 1.6 . Op grond hiervan kan die groep

swart manlike bestuurslui oor die algemeen geklassifiseer word as persone wat 'n relatief lae gesonde lewenstyl volg.

- Die gemiddelde uitbrandingswaarde (UB) van die groep swart manlike bestuurslui (142) is 3.0 ± 0.8 . Op grond hiervan kan die groep swart manlike bestuurslui oor die algemeen as persone met lae uitbranding geklassifiseer word.

5.2.2 Demografiese inligting

- Volgens die afsnypunte van hierdie studie is die meerderheid (53.1%) van die respondente ($n=76$) onaktief ($FAI \leq 16$). Slegs 19.6% ($n=28$) van die respondente is hoog fisiek aktief ($FAI > 45$). Die oorblywende 27.3% ($n=39$) van die groep is as matig fisiek aktief (17-44) geklassifiseer. Hipotese 1 word derhalwe ten opsigte van fisieke-aktiwiteitsdeelname aanvaar.
- Die meerderheid van die groep, 44.1% ($n=63$) volg matige (4-5) lewenstylgebruike. Swak (0-3) lewenstylgebruike kom by 38.5% ($n=55$) van die respondente voor en die oorblywende 17.5% ($n=63$) volg goeie (6-7) lewenstylgebruike. Hipotese 1 word dus ten opsigte van lewenstyl verwerp.
- Lae uitbranding (≤ 3.09) kom by die meerderheid van die respondente ($n=78$) voor (54.9%). Matige uitbranding (3.01-4.09) kom by 38% van die respondente ($n=54$) voor en ernstige uitbranding (≥ 4.1) by 7% van die respondente ($n=10$). Hipotese 1 word dus ook ten opsigte van uitbranding verwerp.

5.2.3 Uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit

- Daar het geen statisties betekenisvolle verskille tussen uitbranding, lewenstyl en fisieke aktiwiteit by swart manlike bestuurslui voorgekom nie. Op grond hiervan word Hipotese 2 dus verwerp.

5.3 Verdere navorsing

Tydens die verloop van die studie is verskeie aspekte wat verdere navorsing regverdig geïdentifiseer, naamlik:

- Oor die algemeen behoort die invloed van fisieke-aktiwiteitsdeelname en lewenstyl meer omvattend by swart besuurslui ondersoek te word.
- 'n Omvattende studie gerig op bestuurslui is nodig om al die bevolkingsgroepe (mans en dames) te bestudeer wat verteenwoordigend van die hele Suid-Afrika se bestuurslui is, ten einde tendense wat in dié studie voorkom, te verifieer.
- Die aantal respondente in sekere groepe wat vir die doel van die studie gebruik is, was te min. Daar bestaan dus 'n behoefte in die navorsing om dieselfde studie op 'n groter populasie uit te voer om moontlike verskuilde verbande te identifiseer.
- Daar bestaan steeds 'n behoefte in die navorsing om die invloed van fisieke aktiwiteit en lewenstyl op uitbranding te ondersoek en in besonder deur middel van longitudinale studies van die bespreking van die langtermyneffek van fisieke aktiwiteit.
- Fisieke aktiwiteit en lewenstyl het in die studie geen statisties betekenisvolle effek op uitbranding gehad nie. Die vraag ontstaan nou watter faktore wél 'n betekenisvolle effek op uitbranding kan hê.
- Daar is steeds 'n leemte in die wyse waarop uitbranding gemeet word, aangesien vraelyste slegs 'n subjektiewe wyse van meet is.
- Die ontwikkeling van konseptuele modelle en alternatiewe uitbrandingsinstrumente word voorgestel. Fisiologiese/biochemiese meting van uitbranding moet verder nagevors word.

Bibliografie

BOSHOFF, H. 2000. Die fisieke aktiwiteits-, lewenstyl- en fisieke gesondheidsprofiel van bestuurslui in Suid Afrika: Sangala studie. Potchefstroom : PU vir CHO. (Proefskrif - Ph.D) 211 p.

CARTHEW, J. 1992. Stress the killer. *Finance week*: 25-26, Nov.

DU TOIT, D. 1996. Die fisieke aktiwiteitsindeks en fisieke werksvermoë van swart uitvoerende amptenare in Mmabatho. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging - M.A.) 60 p.

LAUBSCHER, J.A. 2001. Die fisieke aktiwiteit-, lewenstyl- en gesondheidsprofiel van swart manlike middelvlakbestuurders. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging – M.Sc.) 88 p.

LE ROUX, C.E. 1999. Fisieke aktiwiteit en uitbranding se verband met die gesondheid van vroulike bestuurslui. Potchefstroom : PU vir CHO. (Voorlegging – M.Sc.) 90 p.

MARUYAMA, J.J. & MORIMOTO, K. 1996. Effects of long work hours on lifestyle, stress and quality of life among intermediate Japanese managers. *Scandinavian journal of workers environment and health*, 22:353-359.

SCHLEBUSCH, C.J. 2000. Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewensgeluk en uitbranding by vroulike bestuurslui. Potchefstroom : PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.) 76 p.

STEYN, K., JOOSTE, P.L., LANGEHOVEN, M.L., ROSSOUW, J.E., STEYN, M., JORDAAN, P.C.J. & JOUBERT, G. 1987. Smoking patterns in the coloured population of the Cape Peninsula (CRISIC study). *South African medical journal*, 71:145-148.

VAN ZYL, E.S. 1993. Stres, soos ervaar deur die hoëvlak swart werknemer in Suid-Afrika. *Journal of Industrial Psychology*, 19(3):36-37, Mar.

Bylae

- **Die voorskrifte (Inligting aan outeurs) volgens die *Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Navorsing in Sport, Liggaamlike Opvoedkundige en Ontspanning***
- **Uitbrandingsindeks vraelys van Pines *et al.* (1981)**
- **Lewenstyl vraelys van Belloc en Breslow (1972)**
- **Fisieke-aktiwiteitsindeks vraelys van Sharkey (1997)**

INLIGTING AAN OUTEURS

Die *Suid-Afrikaanse tydskrif vir Navorsing in Sport, Liggaamlike Opvoedkunde en Ontspanning* word gepubliseer deur die **Suid-Afrikaanse Alliansie vir Sportwetenskap, Liggaamlike Opvoedkunde en Rekreasie**. Bydraes op die terreine van Sportwetenskap, Bewegingsopvoedkunde, Rekreasiekunde, Oefenkunde en Dansstudies sal vir publikasie oorweeg word. Die voorgelegde manuskrip sal deur 'n resensieredakteur geadministreer word en deur twee of meer referente geëvalueer word. Die beslissing oor die geskiktheid van 'n bepaalde artikel vir publikasie berus by die redaksionele komitee.

VOORLEGGING

Manuskripte moet in **een-en-'n-half**-spasiëring getik en in laserkwaliteit in "Times New Roman" met 12-punt-lettergrootte op A4-papier gedruk word. 'n Maksimum van 20 bladsye (tabelle, figure, verwysings, ens. ingesluit) sal toegelaat word. Die oorspronklike kopie (duidelik aangedui) en vier eksemplare moet gestuur word aan:

Die Redakteur

Redaksionele Kantoor

Liggaamlike Opvoedkunde en Ontspanning

Faks: 021-808 4817

Tel: 021-808 4915 / 4724

Departement Sportwetenskap

E-pos: fjgvdm@sun.ac.za

Privaatsak X1

7602 Matieland

Republiek van Suid-Afrika

Artikels kan ook per e-pos ingedien word.

VOORWAARDES

‘n Getekende verklaring rakende oorspronklikheid moet die manuskrip vergesel. Ten tye van die voorlegging moet die outeur ‘n geskrewe verklaring indien dat die artikel nie voorheen gepubliseer is nie en ook nie tans elders vir publikasie voorgelê word nie. Manuskripte moet TAALVERSORG wees en die naam, adres en telefoonnommer van die taalversorger moet verkaf word met die voorlegging. Na ontvangs van ‘n geskrewe bevestiging van die redakteur dat die artikel vir publikasie in die Tydskrif aanvaar is, moet ‘n finale uitdruk van die manuskrip en ‘n virusvrye disket aangebied word. Die “DOC” –lêer op die disket moet in MS Word, - Office 97- of -2000- verskaf word (sien Figure). Dit kan ook per e-pos as ‘n aangehegte lêer gestuur word.

VOORBEREIDING VAN DIE MANUSKRIP

Titelblad

Die eerste bladsy van elke manuskrip moet die *titel* in Afrikaans en Engels bevat asook die *name* (titel, eerste naam en ander voorletters, van) van die outeur(s), die *telefoonnommers* (werk en huis), *faksnommer*, *e-posadres* (indien beskikbaar) en die *studieveld*. Die volledige posadres van die eerste outeur en die inrigting waar die werk uitgevoer is, moet verskaf word. ‘n Beknopte titel van nie meer as 45 karakters (spasies ingesluit) word benodig vir gebruik as lopende opskrif (“running heading”).

Uittreksel

Elke manuskrip moet vergesel wees van ‘n uittreksel (*abstract*) van ongeveer 150-200 woorde in *Engels*, op ‘n *aparte bladsy* getik as ‘n ENKEL PARAGRAAF met een-en-‘n-half-spasiëring. Slegs Afrikaanse artikels moet ‘n *bykomende langer opsomming* (500-1000 woorde) in Engels insluit met die Engelse titel van die artikel vooraan. Dit moet net voor die bronnelys op ‘n nuwe bladsy begin met die titel van die artikel in Engels bo-aan. ‘n Lys van drie tot sewe Engelse **sleutelwoorde** (“key words”) is noodsaaklik vir indekseringsdoeleindes en moet onder aan die uittreksel getik word.

Teks

Die titel van die artikel moet, sonder die name van die outeurs, gesentreer bo-aan die teks verskyn. Gaan voort met die teks en verseker dat die tegniese uitleg (opskrifte, sy-opskrifte, ens.) ooreenkom met dié van die jongste uitgawe van hierdie Tydskrif. MOET NIE die teks blok (“justify”) of onderstreep nie aangesien die manuskrip dalk geskandeer mag word.

Table en Figure: Elke tabel en figuur moet met *arabiese* syfers (1,2, ens.) genummer wees en elkeen op ‘n aparte bladsy aangebied word (ook op die disket). Tabele moet ‘n opskrif *bo-aan* hê en figure benodig ‘n byskrif *onder-aan* wat nie deel van die figuur moet uitmaak nie. Vir die skanderingsproses moet die uitdrukke van figure en tekeninge van hoogstaande lasergehalte wees. Slegs *oorspronklike* foto’s sal aanvaar word (fotokopieë of negatiewe is onaanvaarbaar). Dui aan waar in die teks die tabel / figuur moet verskyn. Verskaf die waardes vir die koördinate vir lyn- of pilaargrafieke (figure) as ‘n MS EXCEL –lêer (.xcl) of WORD – dokument (.doc), asook die werklike grafiese figure in dieselfde lêer. Tabele moet *sonder kolom-/rye-strepe* aangebied word in geval van skandering. Die naam van die outeur moet duidelik op die agterkant van die uitdruk van elke tabel en figuur aangedui word. **Nota:** Maak gebruik van die desimale PUNT (nie die desimale komma nie).

Verwysing: In die *teks* moet die Harvard-verwysingmetode gebruik word deur die naam van die outeur te noem en die datum tussen hakies te plaas *byvoorbeeld* Daly (1970) ; King en Leathes (1986) ; McGuinness *et al* (1985) of (Daly, 1970:18) wanneer die naam van die outeur nie in die sin self gebruik word nie. Wanneer meer as een outeur genoem word, word hulle chronologies gerangskik. Let daarop dat *et al*, in die teks gebruik word wanneer daar meer as twee outeurs is, maar nooit in die verwysingslys nie.

Lys van Verwysings

Slegs die bronne waarna in die teks verwys word moet alfabeties volgens die van van die outeur in die verwysingslys, met die opskrif “Verwysings“ (hoofletters), opgeneem word. Die verwysingslys begin op ‘n nuwe bladsy.

Wanneer daar na artikels in *TYDSKRIFTE* verwys word, moet die vanne en voorletters (hoofletters) van al die outeurs aangegee word, die publikasiedatum (tussen hakies), die volledige titel van die artikel, die volledige naam van die tydskrif (kursief), die volumenummer, die reeksnommer (weglating slegs as die betrokke tydskrif nie reeksnommers het nie) tussen hakies, gevolg deur / dubbelpunt, spasie, en die eerste en laaste bladsy nommer met ‘n koppelteken tussenin.

Voorbeeld:

VAN WYK, G. J. & AMMORE, J. N. (1995). Die bepaling van momentwaardes van spanning in die ekstensorspiere van die kniegewrig tydens fleksie en ekstensie. *SA Tydskrif vir Navorsing in Sport, Liggaamlike Opvoedkunde en Ontspanning*, 18(1): 77-97.

In die geval van *BOEKE* as verwysingsbron moet die naam van outeur of redakteur (Red.) aangegee word, gevolg deur die datum van uitgawe tussen hakies, die titel van die boek (kursief) soos dit op die *titelblad* verskyn, die druknommer tussen hakies, die plek van uitgawe (in die geval van die VSA, sluit die afkorting vir die staat in hoofletters in), gevolg deur ‘n dubbelpunt, en die uitgewer se naam.

Voorbeeld:

JEWETT, A. E.; BAIN, L. L. & ENNIS, C. E. (1995). *The curriculum process in physical education* (2nd ed.). Madison, WI: Brown & Benchmark.

Vir 'n HOOFTUK in 'n boek word die bladsynommers van die hoofstuk tussen hakies (nie kursief nie) na die titel van die boek gegee. Verdere voorbeelde en besonderhede kan in die jongste uitgawe van die Tydskrif geraadpleeg word.

Voorbeeld:

DE RIDDER, J. H. (1999). Kinanthropometry in exercise and sport. In L. O. Amusa; A. L. Toriola & I. U. Onyewadume (Eds.), *Physical education and sport in Africa* (235-263). Ibadan (Nigeria); LAP Publications.

Wanneer daar na **ELEKTRONIESE BRONNE** verwys word, geld dieselfde reëls as by 'n gedrukte medium (waar beskikbaar). Die elektroniese verwysing volg op die bibliografiese verwysing. 'n Webbladsy sal byvoorbeeld die volgende inligting bevat: naam van outeur(s) (indien bekend), jaartal van publikasie of laaste hersiening, titel van werk tussen aanhalingstekens, titel van webbladsy in kursiewe letters, URL ("Uniform Resource Locator") of webadres tussen tekshakies (geen punt volg op die adres nie) en datum van soektog. Kyk byvoorbeeld na "*How to cite information from the internet and the world wide web*" by <http://apa.org/journals/webref.html> vir spesifieke voorbeelde. Om na 'n webadres in die teks te verwys word slegs die adres genoem. Let op dat na persoonlike kommunikasie, soos e-pos, net die teks verwys word en dat dit nie in die lys van verwysings opgeneem word nie.

Voorbeeld van Webwerf:

Ackermann, E. (1996). "Writing your own Web Pages." *Creating Web Pages*.
Hyperlink [<http://www.mwc.edu/ernie/writeweb/writeweb.html>]. Retrieved 22 October 1999.

ADMINISTRASIE

Ten einde te verseker dat die proses nie vertraag word nie, word u versoek om asseblief die bogenoemde voorskrifte noukeurig na te volg. Artikels wat nie aan die voorskrifte voldoen nie, sal sonder evaluering aan die outeur teruggestuur word. Outeurs is verantwoordelik vir die verkryging van kopiereg en reproduksieregte ten opsigte van alle figure.

Die oorspronklike manuskripte en illustrasies sal een maand na publikasie vernietig word tensy dit aangevra word. Dit sal aan die outeur wat eerste genoem word, gestuur word. Die eerste outeur sal vyf stelle oordrukke van die artikel gratis ontvang. Bladfooie van **R80** per bladsy moet na ontvangs van 'n rekening aan die redakteur betaal word.

Mark the appropriate box with a ✓

Emotional well-being

How often do you have any of the following experiences? Please use the following scale.

	Never	Once	Rarely	Sometimes	Often	Usually	Always
	1	2	3	4	5	6	7
1. Being tired							
2. Feeling depressed							
3. Having a good day							
4. Being physically exhausted							
5. Being emotionally exhausted							
6. Being happy							
7. Feeling "wiped out"							
8. Feeling "burnout"							
9. Being unhappy							
10. Feeling rundown							
11. Feeling trapped							
12. Feeling worthless							
13. Being weary							
14. Being troubled							
15. Feeling disillusioned and resentful about people							
16. Feeling weak							
17. Feeling hopeless							
18. Feeling rejected							
19. Feeling optimistic							
20. Feeling energetic							
21. Feeling anxious							

32 - B = C + A = D /21
 32 - = + = /21

SHARKEY, B.F. 1984. Physiology of fitness. Champaign, Ill. : Human Kinetics. 365 p.

Lifestyle

Mark the appropriate box with a ✓

Daily habits

For each of the following statements mark the choice (Yes or No) that indicates your habits.

1. Do you eat 3 meals a day at regular times with no in-between snacking?
2. Do you eat breakfast every day?
3. Do you participate in moderate exercise two or three times a week?
4. Do you get adequate sleep (7 – 8 hours a night)?
5. Are you a non-smoker*?
6. Have you been able to maintain your body weight at a moderate level during the last 10 years?
7. Do you consume little or no alcohol?

	Yes	No	
1. Do you eat 3 meals a day at regular times with no in-between snacking?	1	0	
2. Do you eat breakfast every day?	1	0	
3. Do you participate in moderate exercise two or three times a week?	1	0	
4. Do you get adequate sleep (7 – 8 hours a night)?	1	0	
5. Are you a non-smoker*?	1	0	
6. Have you been able to maintain your body weight at a moderate level during the last 10 years?	1	0	
7. Do you consume little or no alcohol?	1	0	

* For the purpose of this study, ex-smokers who have stopped smoking for more than 1 year qualify as non-smokers.

BELLOC, L. & BRESLOW, N.B. 1972. The relationship of physical health status and health practices. Preventative medicine, 1:46-64.

Physical activity index

Mark the appropriate box with a ✓

Do you participate in sport or any other kind of physical activity or physical recreation on a regular basis?

Yes* 1

No 2

* If yes, please complete the table below. Please indicate how tired you get from participating (**intensity**), for how long you participate (**duration**) and how many times you participate per week (**frequency**).

Example:

Walking	✓					✓					✓		
---------	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

Summer																														
Activity	Intensity					Duration				Frequency																				
	1 = Not tired		2 = Slightly tired		3 = Tired	4 = Very tired		5 = Exhausted		1 = < 10 min		2 = 10 - 19 min		3 = 20 - 30 min		4 = > 30 min		1 = 1 x month		2 = few times/month		3 = 1 - 2 x week		4 = 3 - 5 x week		5 = Almost daily				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						