

Poprawa zdrowia psychicznego poprzez udział w programie aktywności fizycznej i relaksacji w miejscu pracy

Sylwia Sumińska, Patrycja Łach, Joanna Mazur-Różycka
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, 22 623 32 30, e-mail: sysum@ciop.pl

XXXVII Kongres
Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

Wprowadzenie

Według raportu WHO aż 970 milionów ludzi na całym świecie cierpi na kłopoty ze zdrowiem psychicznym [1]. Osoby doświadczające wysokiego poziomu stresu, który utrzymuje się przez długi czas, są narażone na pogorszenie zdrowia psychofizycznego [2,3]. Wiele badań pokazuje zależność między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia psychicznego [4]. Aktywność fizyczna istotną rolę odgrywa zwłaszcza w profilaktyce i terapii zaburzeń depresyjnych [5-7]. Wykazuje się, że efektywność w tym zakresie przynosi joga [8], praktyka tai chi [9] oraz uważność [10]. Celem badania było sprawdzenie czy opracowany program ćwiczeń będzie pomocny w poprawie zdrowia psychicznego.

Metoda

Grupa badana

- 188 pracowników (137 kobiet)
- w wieku 30–45 lat
- doświadczający wysokiego poziomu stresu (PSS-10)
- pracujący w pozycji siedzącej

Schemat badania

- losowa kwalifikacja do grupy kontrolnej lub interwencyjnej
- udział w 2-miesięcznej interwencji opartej na Programie ćwiczeń
- grupa kontrolna - grupa oczekująca
- badania przed i po interwencji

Narzędzia badawcze

- PSS-10** Skala Odczuwanego Stresu (Juczyński, Oginska-Bulik, 2009)
- DASS-21** Skala Depresji, Lęku i Stresu (Lovibond, Lovibond, 1995)
- KOOF-58** Kwestionariusz Ogólnej Oceny Funkcjonowania (Styła, Kowalski, 2020)
- S-FFMQ** Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności (Radoń, 2014)
- MAIA-2** Wielowymiarowa Ocena Świadomości Interoceptywnej (Rogowska i in., 2023)

Interwencja w miejscu pracy

- treningi w firmach prowadzone przez fizjoterapeutę
- treningi raz w tygodniu przez 2 miesiące
- program ćwiczeń zawiera ćwiczenia mobilizujące, wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne

Wybrane ćwiczenia z Programu ćwiczeń



Wyniki

Analiza wykazała, że w grupie interwencyjnej nastąpiła istotna redukcja poziomu stresu, poprawa samopoczucia i ogólnego funkcjonowania (obejmująca m.in. funkcjonowania w pracy i poza pracą, spadek objawów somatycznych i kłopotów z pamięcią i koncentracją). Zmiany nastąpiły również w grupie kontrolnej, ale były istotnie mniejsze niż w grupie interwencyjnej.

W grupie interwencyjnej zaobserwowano wpływ udziału w ćwiczeniach na specyficzne obszary funkcjonowania, takie jak wzrost różnych aspektów uważności (m.in. umiejętność odczuwania zróżnicowanych odczuć zmysłowych związanych z aktywnością mięśni, organów i części ciała; działanie ze świadomością tego, co się robi w danej chwili; nieosądzająca i nieoceniająca obserwacja myśli, emocji i wrażeń cielesnych) oraz wzrost świadomości ciała (m.in. świadomość subtelnych doznań cielesnych; słuchania ciała w celu uzyskania wglądu; zaufanie do doznań cielesnych jako źródła informacji o własnych uczuciach i potrzebach; tendencja do nie bycia nadmiernie zaniepokojonym doznaniem cielesnymi).

Tabela 1. Średnie z pomiarów przed i po interwencji dla wybranych zmiennych.

DASS-S	17,16***	8,13	17,94***	14,57
DASS-D	10,23***	4,04	10,48**	8,02
DASS-A	7,80***	2,55	8,40*	6,60
KOOF-58 zaburzenia poznawcze	2,80***	2,07	2,84**	2,56
KOOF-58 objawy złego funkcjonowania	2,75***	2,49	2,89	2,82
KOOF-58 objawy somatyczne	1,65***	1,38	1,73	1,63
MAIA-2 Zauważanie	3,28***	3,58	3,18*	2,95
MAIA-2 Niezamartwianie	2,60***	3,03	2,60	2,66
MAIA-2 Recepja ciała	1,65***	2,70	1,85	2,03
MAIA-2 Zaufania do doznań cielesnych	2,80***	3,72	2,78	2,74
S-FFMQ Obserwacja	3,41***	3,66	3,42	3,41
S-FFMQ Nieosądzanie	3,49***	3,87	3,35	3,50
S-FFMQ Świadoma Obecność	3,35***	3,61	3,31	3,37

* <0,5; ** <0,01; *** <0,001

Wnioski

Opracowany program może być kompleksową interwencją, która przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego pracowników.

Opracowany Program ćwiczeń może stanowić podstawę działań prozdrowotnych nakierowanych na redukcję stresu i wzrost aktywności fizycznej podejmowanych w miejscu pracy.

Bibliografia

- [1] World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- [2] Yarbeygi, H. i in. (2017). The impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal, 16, 1057–1072.
- [3] O'Connor, D. B., i in. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. Annual Review of Psychology, 72, 663–688.
- [4] Kandola, A., i in. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 107, 525–539.
- [5] Gujral, S., i in. (2019). Exercise for depression: A feasibility trial exploring neural mechanisms. American Journal of Geriatric Psychiatry, 27(6), 611–616.
- [6] Hu, S., i in. (2020). Beneficial effects of exercise on depression and anxiety during the COVID-19 pandemic: A narrative review. Frontiers in Psychiatry, 11, 587557.
- [7] Choi, K. W., i in. (2020). Physical activity offsets genetic risk for incident depression assessed via electronic health records in a biobank cohort study. Depression and Anxiety, 37(2), 106–114.
- [8] Prathikanti, S., i in. (2017). Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. PLoS One, 12(3), e0173869.
- [9] Yeung, A. S., i in. (2017). A pilot, randomized controlled study of tai chi with passive and active controls in the treatment of depressed Chinese Americans. Journal of Clinical Psychiatry, 78(5), e522–e528.
- [10] Goldberg, S. B., i in. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 59, 52–60.

Informacja o finansowaniu badania

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zadanie nr: 4.ZS.02 pod tytułem: Interwencje oparte na aktywności fizycznej i relaksacji przyczyniające się do poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego oraz wydłużenia aktywności zawodowej.
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.