

Sara Drożdżyńska
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W GRUPIE PRACUJĄCYCH DOROSŁYCH

1. Wprowadzenie

„Zapobiegać, nie leczyć” – to hasło znane od lat. W dyskusji publicznej pojawiają się kampanie i tematy związane z profilaktyką chorób nowotworowych czy cywilizacyjnych. Listopad każdego roku stoi pod znakiem „Movember”- akcji zwracającej uwagę na problem raka prostaty, w marcu z okazji Dnia Kobiet przypomina się o regularnym badaniu piersi i cytologii. W przypadku otyłości była głośna kampania reklamowa, w której cała rodzina składała zamówienie na choroby układu pokarmowego i układu krwionośnego.

Czy istnieje chociaż podobna ilość kampanii odnosząca się do profilaktyki zdrowia psychicznego? Czy są one równie popularne? Niestety odpowiedź na te pytania nie jest jednoznaczna. W przekazie radiowym i telewizyjnym trudno znaleźć jakąkolwiek formę popularyzacji informacji związanych utrzymaniem dobrej kondycji psychicznej. Więcej dowiadujemy się z Internetu. Na portalach społecznościowych młodzi ludzie udostępniają sobie nie zawsze rzetelne informacje na temat stresu, emocji, seksualności czy samorozwoju. To właśnie w tej przestrzeni dzieje się najwięcej. Poszukiwanie rozwiązań na stres, kryzys i wypalenie w Internecie, doprowadziło do ogromnej popularyzacji pojęcia „selfcare” i „hygge”. Każde z nich w pewien sposób odnosi się do odpoczynku, spokoju, równowagi, przyjemności, relaksu, pracy nad swoimi emocjami i priorytetami jakimi człowiek kieruje się w życiu.

2. Ankieta Profilaktyki Zdrowia Psychicznego

Narzędzie zostało stworzone, by sprawdzić wiedzę, zainteresowanie i praktykę profilaktyki zdrowia psychicznego wśród badanych. Zawiera ona 22 sformułowania odnoszące się do różnych zachowań związanych z profilaktyką w zakresie zdrowia ogólnego, emocji i konkretnych metod (technik). Ankieta została zainspirowana modelem tworzenia znaczeń

Crystal Park i Susan Folkman, który stał się kolejnym sposobem radzenia sobie ze stresem, zaraz po sposobie skoncentrowanym na emocjach, unikaniu i poszukiwaniu czynności zastępczych.

3. Model tworzenia znaczeń

W modelu tworzenia znaczeń Crystal Park i Susan Folkman, autorki proponują nowy sposób radzenia sobie ze stresem oraz ze zdarzeniami traumatycznymi poprzez nadawanie im nowych znaczeń, jako formy podtrzymania subiektywnego sensu życia. Świadome zaangażowanie nad utrzymaniem zasobu pozwala na otrzymanie korzystniejszego wyniku w spirali zysków i strat.

Jednocześnie lepsza analiza sytuacji podczas poszukiwania nowego lub zmienionego rozumienia danego wydarzenia daje możliwość zgłębienia swoich odczuć, skupienia się na własnych emocjach oraz ich samoregulacji. Poza podstawowymi zasobami nabytymi w trakcie rozwoju jednostki, równie ważne są świadome dążenia do rozbudowania ich, zarówno w życiu codziennym jako forma profilaktyki jak i w trakcie doświadczania zdarzeń stresogennych. Oczywiście to te podstawowe i wcześniej nabyte umiejętności oraz schematy będą determinować formę do wyszukiwania rozwiązań przed jednostką. Część osób intuicyjnie będzie wybierać i dobrać techniki, które pozwolą na redukcję stresorów, budowanie odporności, sprężystości psychicznej.

Wdzięczność, miłość i zainteresowanie sprawiają, że w wyniku doświadczania kryzysu może nastąpić wzrost zasobów. Umiejętność wzbudzania ich w sobie i przeżywania okazuje się być nieocenionym źródłem wewnętrznej autoterapii na co wskazują badania naukowe mózgu człowieka¹.

4. Wyniki

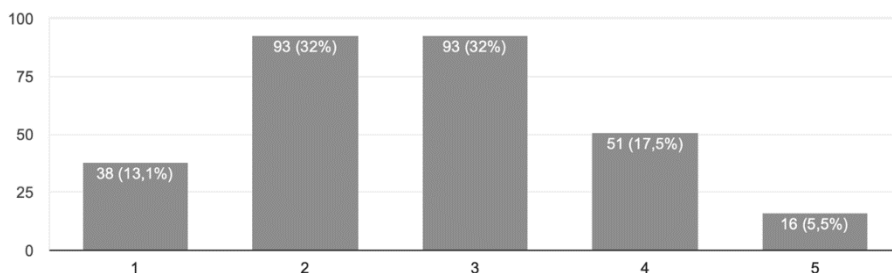
Analizując poszczególne wyniki uzyskane w danym stwierdzeniu APZP, możemy odczytać dokładniejszy obraz profilaktyki wśród badanych. Dodatkowo zyskując dane w temacie popularności przedstawianych w kwestionariuszu technik.

Respondenci udzielali odpowiedzi w pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznaczał „nigdy”, 2 „rzadko”, 3 „czasami”, 4 „często”, a 5 „zawsze”. Kwestionariusz łącznie wypełniło 291 osób, z czego 75,9% stanowiły kobiety, a 24,1% mężczyźni w wieku 21-56 lat.

Do części dotyczącej „zdrowie” należą stwierdzenia z ankiety PZP nr 2, nr 4, nr 7, nr 11, nr 19 i nr 20.

¹ Załuski, M., Motyka, M., *Model tworzenia znaczeń Crystal Park i Susan Folkman*. „Studia Psychologica” 2014/159, s. 103-114.

Wyk. 1. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 2 „W wolnym czasie staram się być „offline””.

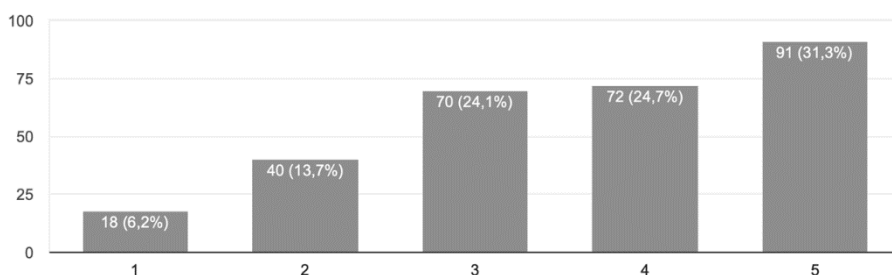


Źródło: opracowanie własne.

Na pierwsze z nich duża część, bo aż 45,1% badanych stwierdziło, że „nigdy” bądź „rzadko” stara się spędzać czas wolny całkowicie bez Internetu, 32% odpowiedziało, że zdarza się „czasami”, a tylko 23% stosują taką formę odpoczynku „często” lub „zawsze”.

Kolejny punkt dotyczył świadomego unikania substancji szkodliwych. W tym przypadku większość, aż 56% odpowiadających zadeklarowała, że „często” lub „zawsze” unika substancji szkodliwych. Następnie 24,1% osób wybrało odpowiedź „czasami”, a 19,8% przyznaje się do nieunikania lub „rzadkiego” niewybiegania.

Wyk. 2. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 4 „Świadomie unikam substancji, które mogą mieć szkodliwy wpływ na mój umysł (narkotyki, alkohol, napoje energetyczne, stymulanty w tabletkach itp.)”.

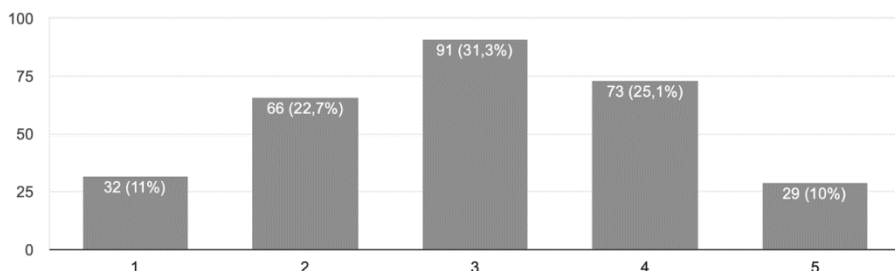


Źródło: opracowanie własne.

Stwierdzenie nr 7 również dotyczyło wyboru formy odpoczynku. Tutaj wyniki rozłożyły się równomiernie między 33,7% osób, które „rzadko” lub „nigdy” nie odpoczywają bez telefonu, telewizji lub komputera, a 35,1% osób, które „często” lub „zawsze” nie korzystają

z tych urządzeń w trakcie odpoczynku. Pozostała część badanych, czyli 31,3% wybrało odpowiedź „czasami”.

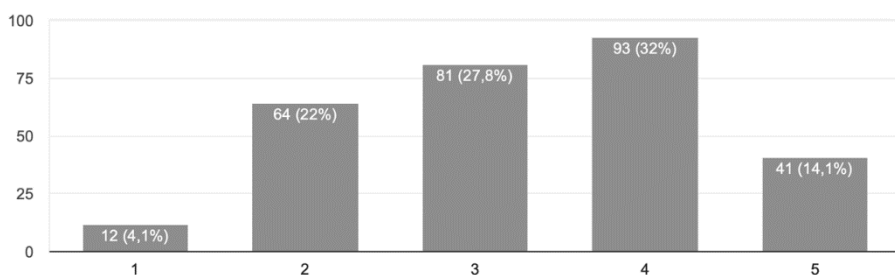
Wyk. 3. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 7 „Przeznaczam czas na odpoczynek bez telefonu, telewizji lub komputera”.



Źródło: opracowanie własne.

W kontekście snu, 46,1% ankietowanych stwierdziło, że „często” bądź „zawsze” się wysypia i dba o higienę snu, następnie 27,8% odpowiedziało „czasami”, a 26,1% wskazało, że „nigdy” lub „rzadko” ma możliwość się wyspać i zadbać o prawidłowy sen.

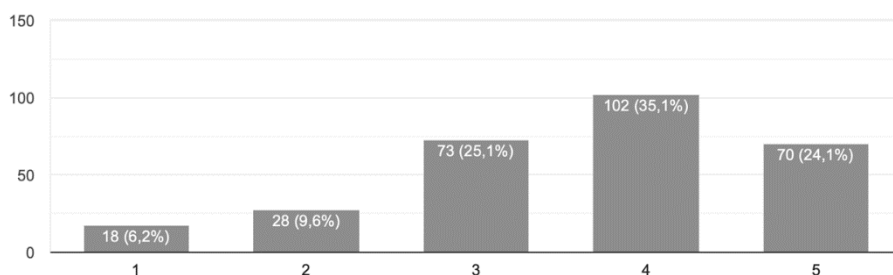
Wyk. 4. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 11 „Wysypiam się i dbam o higienę snu”.



Źródło: opracowanie własne.

W aspekcie przestrzeni domowej, na którą społeczeństwo zwróciło uwagę w trakcie pandemii Covid-19, widać wzrost świadomości na temat udziału jej w ogólnym zdrowiu i samopoczuciu człowieka. Aż 59,2% ankietowanych zadeklarowało dbanie o przestrzeń i oświetlenie miejsc w których przebywa, 25,1% odpowiedziało, że „czasami” dba, a tylko 15,8% wszystkich badanych wybrało odpowiedź „rzadko” lub „nigdy”.

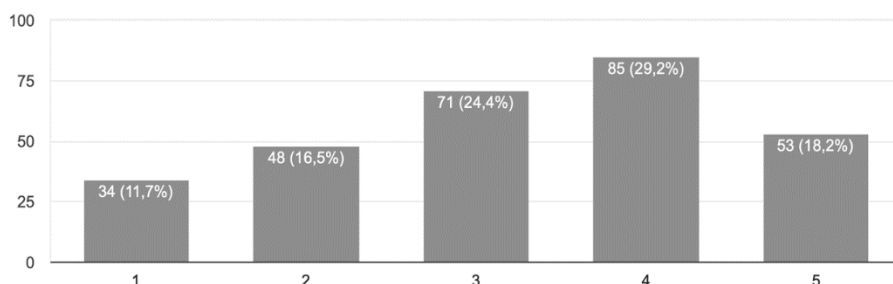
Wyk. 5. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 19 „Dbam o odpowiednie oświetlenie w domu oraz komfort przestrzeni, w której przebywam”.



Źródło: opracowanie własne.

Ostatnie stwierdzenie zaliczane do grypy „zdrowie” dotyczy celowego uprawiania aktywności fizycznej jako formy rozładowania stresu, napięcia, negatywnych emocji lub budowania pewności siebie. W tym przypadku 47,4% osób wybrało odpowiedź „zawsze” lub „często”, 24,4% zaznaczyło „czasami” a 28,2 % stwierdziło, że „rzadko” bądź „nigdy”.

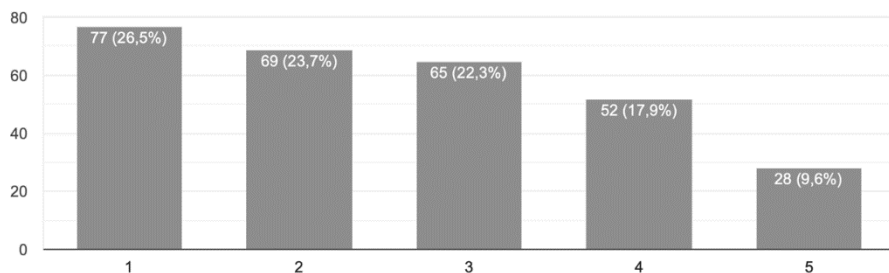
Wyk. 6. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 20 „Uprawiam aktywność fizyczną w celu poprawy kondycji psychicznej (rozładowanie stresu i napięcia, budowy pewności siebie itp.)”.



Źródło: opracowanie własne.

Na grupę pytań z zakresu „emocji” składają się pozycje nr 1, nr 5, nr 10, nr 12, nr 13, nr 14, nr 21 oraz nr 22 ankiety PZP. Pierwsza z nich dotyczy codziennego przeznaczania czasu na modlitwę, medytację lub spokojną refleksję. Tutaj 50,2% badanych odpowiedziało, że „nigdy” lub „rzadko” poświęca czas na którąś z tych czynności. Natomiast 22,3% stwierdza, że „czasami” praktykuje modlitwę, medytację lub spokojną refleksję, a 28,5% wybrało odpowiedzi „często” i „zawsze”.

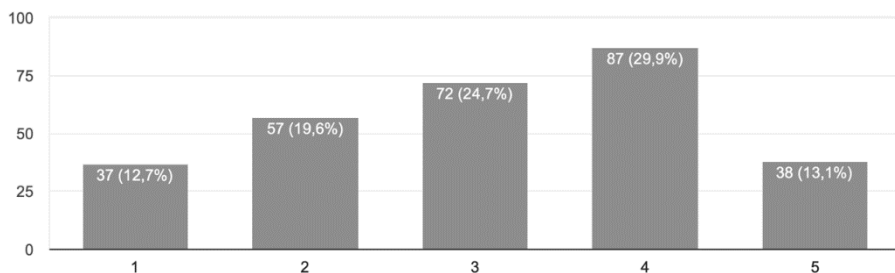
Wyk. 7. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 1 „Codziennie poświęcam czas na modlitwę/medytację/spokojną refleksję”.



Źródło: opracowanie własne.

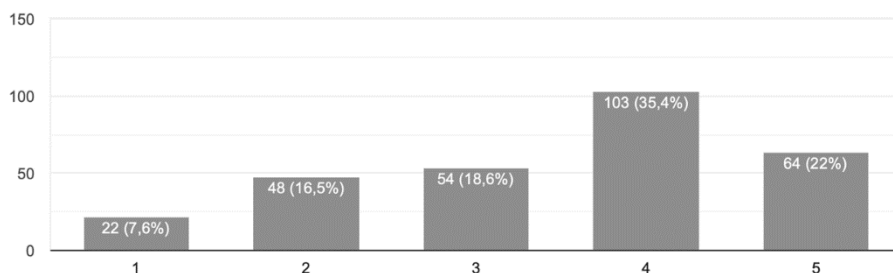
W przypadku kolejnego stwierdzenia dotyczącego znajomości i stosowania technik redukcji napięcia i samoregulacji emocji, 43% osób wybrało odpowiedź „zawsze” lub „często”, 24,7% odpowiedź „czasami” a 32,3% przyznało, że „rzadko” lub „nigdy nie korzystało z takich technik, lub nie posiada wiedzy w tym temacie.

Wyk. 8. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 5 „Znam i staram się stosować metody redukcji napięcia i samoregulacji emocji”.



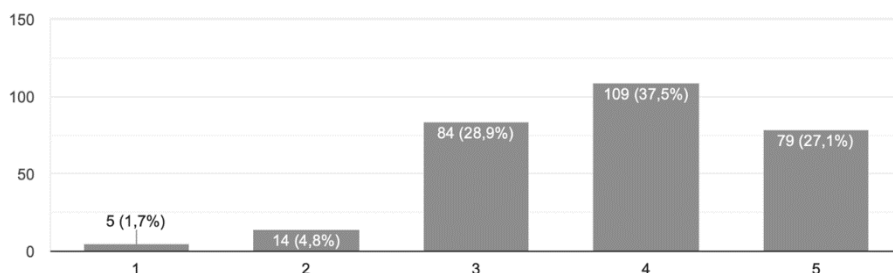
Źródło: opracowanie własne.

Pozycja nr 10 w ankiecie Profilaktyki Zdrowia Psychicznego dotyczy dbania o codzienne rytuały. Aż 57,4% ankietowanych zadeklarowało, że takie posiada i stosuje je „zawsze” lub „często”. Kolejne 18,6% osób „czasami” wykonuje przyjemne dla nich czynności, a 24,1% badanych „rzadko” bądź „nigdy”.

Wyk. 9. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 10 „W życiu dbam o przyjemne rytuały (poranna chwila z kawą, wieczorna kąpiel, pisanie pamiętnika itp.)”.

Źródło: opracowanie własne.

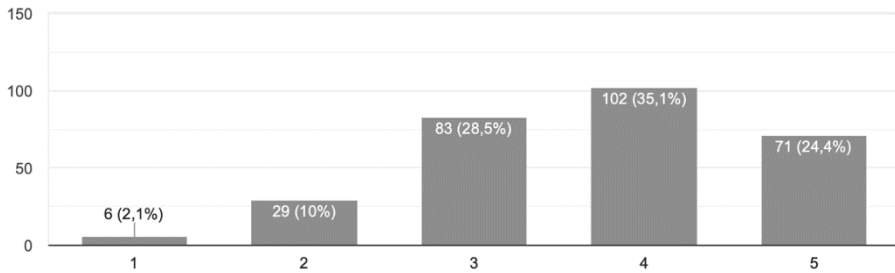
Badani w stwierdzeniu omawiającym kontakty rodzinne i przyjacielskie, tylko w 6,5% stwierdzili, że „nigdy” lub „rzadko” poświęcają czas tej sferze życia. W większości, czyli 64,6% wybierali odpowiedź „często” lub „zawsze”, a pozostałe 28,9% ankietowanych stwierdziło, że „czasami” dba o relacje rodzinne/przyjacielskie.

Wyk. 10. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 12 „Dbam o sferę kontaktów rodzinnych/przyjacielskich”.

Źródło: opracowanie własne.

W odniesieniu do czasu poświęcanego na zainteresowania, badani odpowiadali, że „często” lub „zawsze” wygospodarowują czas na swoje pasje, w 28,5% „czasami” znajdują czas, a w przypadku odpowiedzi „rzadko” i „nigdy” zaznaczyło jedynie 12,1% ankietowanych.

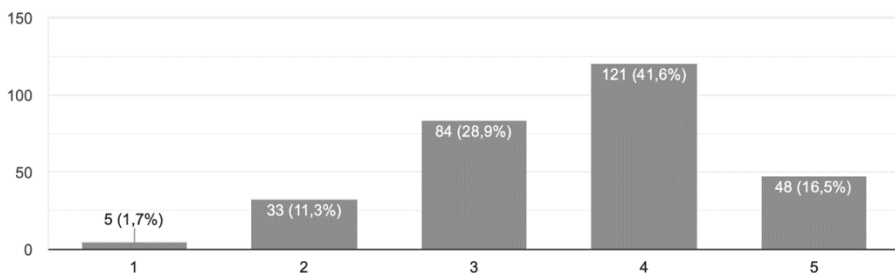
Wyk. 11. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 13 „Poświęcam czas swoim zainteresowaniom”.



Źródło: opracowanie własne.

W kolejnym stwierdzeniu badani mogli odnieść się do umiejętnego stawiania granic. 58,1% osób przyznało, że stawia granice „zawsze” lub „często”, 28,9% wybrało odpowiedź „czasem”, a 13% określiło, że robi to „rzadko” lub „nigdy”.

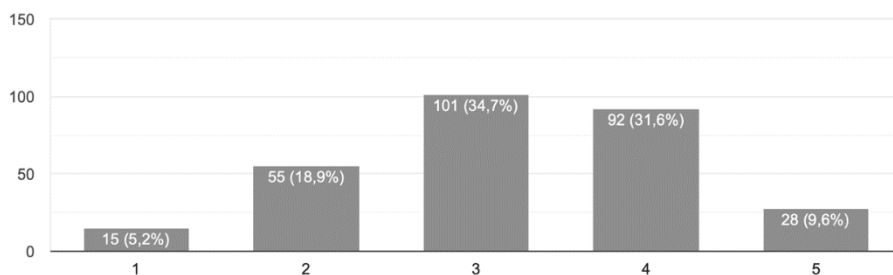
Wyk. 12. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 14 „Pracuję nad tym, by umiejętnie stawiać granice w swoim życiu”.



Źródło: opracowanie własne.

W pozycji nr 21, która sprawdzała unikanie silnych emocji, stresu i napięć, w 41,2% badani wybrali odpowiedzi „zawsze” lub „często”, w 34,7% zaznaczyli „czasami”, a 24,1% „rzadko” lub „nigdy” ma możliwość uniknięcia takich odczuć.

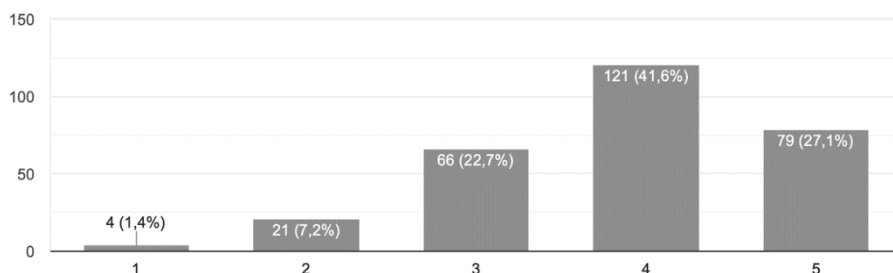
Wyk. 13. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 21 „Staram się unikać zbyt silnych emocji, stresów i napięć”.



Źródło: opracowanie własne.

Ostatnie stwierdzenie z zakresu emocji, badało uważność przeżywania. Aż 68,7 % ankietowanych przyznało, że zwraca uwagę „zawsze” lub „często” na swoje emocje, samopoczucie i nastrój. Z drugiej strony tylko 8,6% osób „rzadko” lub „nigdy” przygląda się własnym odczuciom. Pozostała część, czyli 22,7% utożsało się z odpowiedzią „czasami”.

Wyk. 14. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 22 „Staram się zauważać swoje emocje, samopoczucie i nastrój”.



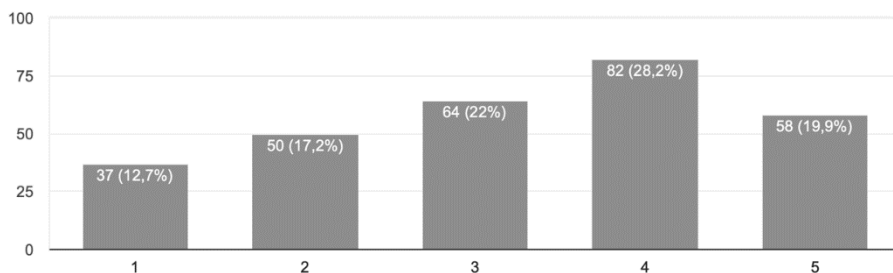
Źródło: opracowanie własne.

Trzecia część „metody” podziału pozycji w ankiecie PZP odnosi się do szeroko rozumianych technik poprawy zdrowia psychicznego, rozładowania emocji, zmiany nastroju oraz zmniejszenia napięcia. Do tej grupy należą stwierdzenia nr 3, nr 6, nr 8, nr 9, nr 15, nr 16, nr 17, nr 18.

Pierwsze z nich dotyczy poszukiwania informacji na temat zdrowia psychicznego w rzetelnych źródłach. W 29,9% przypadków wybrano odpowiedź „nigdy” lub „rzadko”,

22% osób badanych znacząco odpowiedź „czasami”, a 48,8% przyznało, że „często” lub „zawsze” sięga po rzetelne wiadomości.

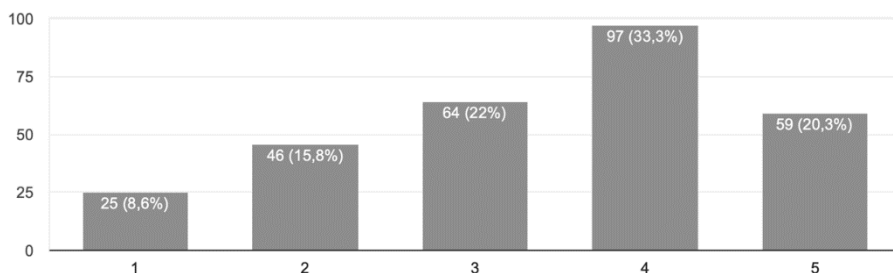
Wyk. 15. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 3 „Przeszukuję rzetelne źródła w celu znalezienia informacji na temat zdrowia psychicznego”.



Źródło: opracowanie własne.

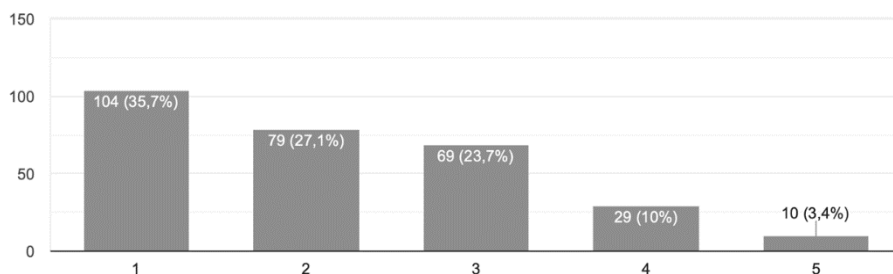
Następnie sprawdzono doszukiwanie się pozytywnych aspektów życia codziennego wśród respondentów. 53,6% „zawsze” lub „często” odnajduje pozytywy, 22% dostrzega je „czasami”, a 24,4% widzi je „rzadko” lub „nigdy”.

Wyk. 16. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 6 „Codziennie staram się dostrzegać pozytywy minionego dnia”.



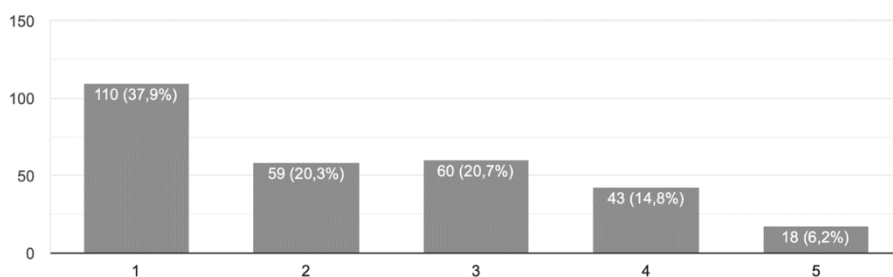
Źródło: opracowanie własne.

Przechodząc do jednej z konkretnych technik, treningu uważności, widać znaczny spadek odpowiedzi „zawsze” i „często”, które zostały wybrane tylko przez 13,4% badanych. Możemy zakładać, że jest to związane z małą popularnością tej metody w grupie badanej. W 62,8% jest ona stosowana „rzadko” lub „nigdy”, a w 23,7% „czasami”.

Wyk. 17. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 8 „Stosuję w swoim życiu trening uważności”.

Źródło: opracowanie własne.

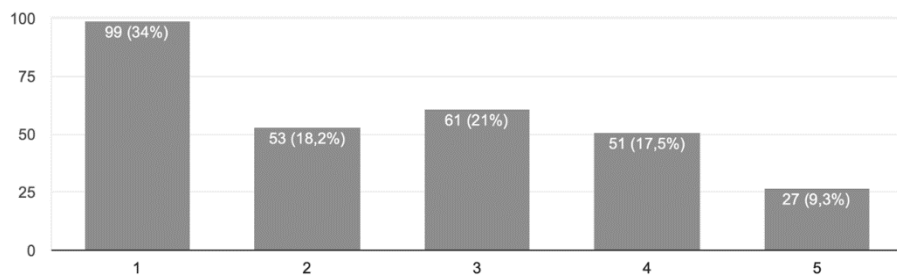
W aspekcie pracy z oddechem i jego roli w codziennym życiu, ponownie przeważają odpowiedzi „nigdy” lub „rzadko”. Ten wariant wybrało 58,2% odpowiadających. „Zawsz” i „często” świadomy oddech wykorzystuje tylko 21%, a „czasami” 20,7%.

Wyk. 18. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 9 „Doceniam rolę oddechu, wykonuję ćwiczenia oddechowe w celu poprawy uważności i regulowania emocji”.

Źródło: opracowanie własne.

Pozycja nr 15 ponownie odnosiła się do określonej metody, czyli treningu wdzięczności. Wynik stosowania ww. techniki „zawsze” lub „często” nieznacznie wzrósł w stosunku do pytania o trening uważności i wyniósł 26,8 % wszystkich odpowiedzi. Nadal większość, bo 52,2% respondentów wybrała sformułowanie „rzadko” lub „nigdy”, a pozostałe 21% utożsamiało się z określeniem „czasami”.

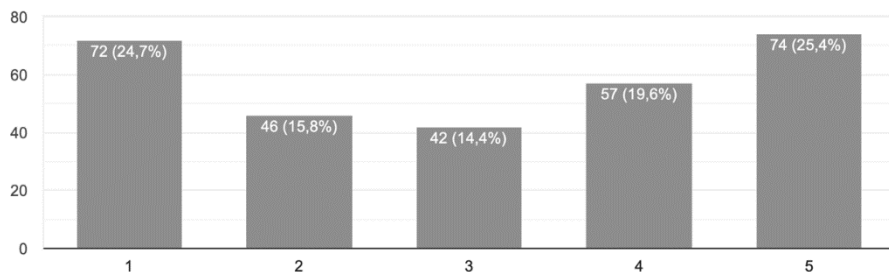
Wyk. 19. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 15 „Regularnie wykorzystuję trening wdzięczności”.



Źródło: opracowanie własne.

Stwierdzenie dotyczące kontaktu ze zwierzętami, podzieliło badanych prawie symetrycznie, na dwie przeciwległe grupy. 40,5 % wybrało odpowiedzi „rzadko” lub „nigdy”, a 45% „często” lub „zawsze”, najmniej, bo 14,4% stwierdziło, że „czasami” ma z nimi styczność.

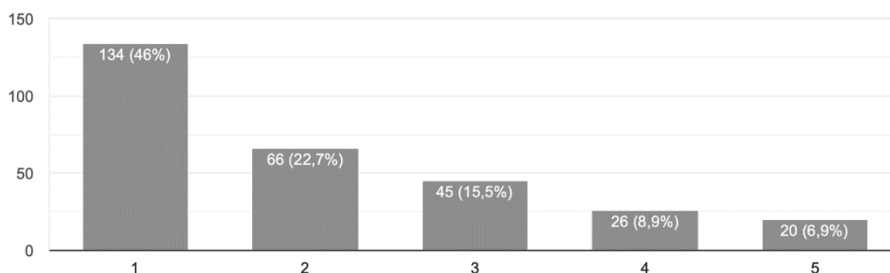
Wyk. 20. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 16 „Korzystam z zooterapii w szerokim znaczeniu (poświęcam czas swojemu zwierzęciu, regularnie poszukuję kontaktu ze zwierzętami itp.)”.



Źródło: opracowanie własne.

Przedostatnia pozycja bada częstotliwość sięgania przez respondentów do różnych form arteterapii. W tym przypadku, ponownie widać małą popularność techniki grupie badanej. W 68,7% odpowiadający korzystają z arteterapii „rzadko” lub „nigdy”, w 15,5% „czasami” i w 15,8% „często” lub „zawsze”.

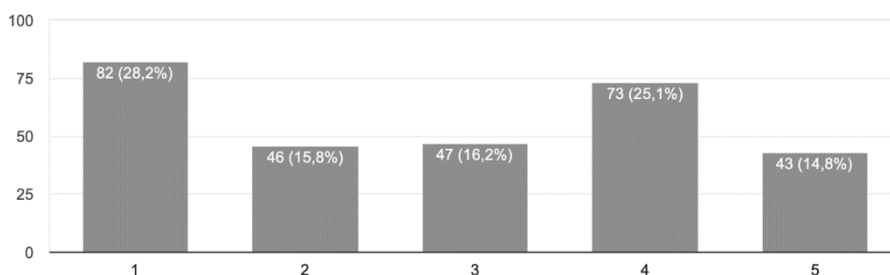
Wyk. 21. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 17 „Korzystam z arteterapii w szerokim znaczeniu (tworzę własne prace plastyczne, chodzę do galerii sztuki, koloruję kolorowanki dla dorosłych, rysuję mandale itp.)”.



Źródło: opracowanie własne.

Ostatnie stwierdzenie zaliczane do grupy „metody” dotyczy korzystania z muzykoterapii i terapii ruchem. Popularność tego rodzaju praktyk w stosunku do arteterapii jest znacznie wyższa. Tym razem, wśród badanych odpowiedzi „zawsze” i „często” wybrało 39,9%, a „nigdy” lub „rzadko” 44%. Pozostała część, czyli 16,2% stwierdziła, że „czasami” sięga po te metody.

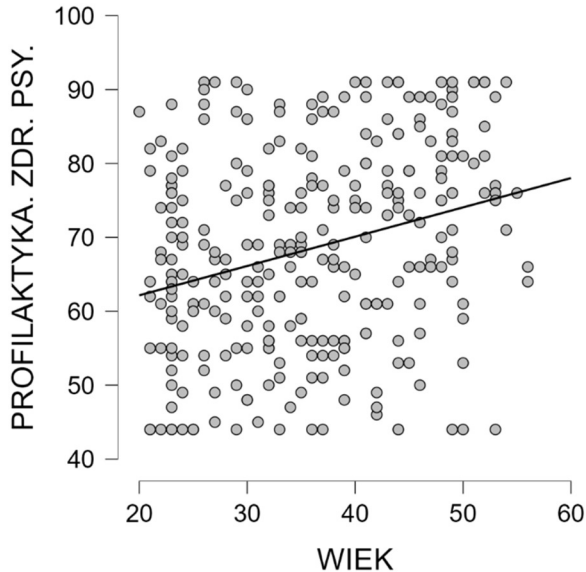
Wyk. 22. Odpowiedzi badanych na stwierdzenie nr 18 „Korzystam z muzykoterapii/terapii ruchem. (słucham relaksującej muzyki, chodzę na odpowiednio prowadzone zajęcia związane z pracą z ruchem i ciałem lub dźwiękami, praktykuję jogę, gram na instrumentach itd.)”.



Źródło: opracowanie własne.

Dodatkowo wyniki ankiety skorelowano z wiekiem badanych. W tym celu wykorzystano analizę nieparametryczną rho-Spearmana, która ujawniła istotny statystycznie związek między badanymi konstruktami o małej sile ($\rho = 0,28$; $p < 0,001$).

Wyk. 23. Wykres rozrzutu z linią regresji wieku i zaangażowania w profilaktykę zdrowia psychicznego.



6. Wnioski

Przeanalizowanie wyników poszczególnych pozycji w Ankiecie Zdrowia Psychicznego pozwala zapoznać się częstotliwością stosowania profilaktyki oraz może wskazywać na popularność i dostępność wybranych technik. Dodatkowo istnieje dodatnia korelacja związana z wiekiem. Zwraca to uwagę na problem niedoceniań roli psychiki w utrzymaniu zdrowia wśród młodych osób.

Ankieta jako narzędzie pozostawia duże pole do dalszego jej rozwoju poprzez przebadanie jeszcze większej grupy osób oraz czynników, które mogą warunkować zainteresowanie zdrowiem psychicznym, a także w sytuacji, gdy stosowana profilaktyka może wpływać na czynniki psychologiczne.

Dane uzyskane poprzez wypełnienie ankiety mogą również posłużyć do przeprowadzania kampanii społecznych oraz wszelkiego rodzaju działań z zakresu psychoedukacji i promocji zdrowia psychicznego zarówno w małych grupach, jak i w skali regionalnej.

Bibliografia

Załużski M., Motyka M., *Model tworzenia znaczeń Crystal Park i Susan Folkman*. „Studia Psychologica” 2014/159, s. 103-114.

Sara Drożdżyńska

Profilaktyka zdrowia psychicznego w grupie pracujących dorosłych

Profilaktyka zdrowia staje się coraz częściej poruszaną kwestią w dyskusji publicznej. Różnego rodzaju kampanie oraz akcje starają się budować nową świadomość wśród ludzi. Najczęściej dotyczy ona chorób cywilizacyjnych oraz nowotworowych. Natomiast jak sytuacja wygląda w przypadku zdrowia psychicznego? Celem artykułu jest analiza wyników Ankiety Profilaktyki Zdrowia Psychicznego w kontekście stosowania profilaktyki przez badanych oraz popularności i dostępności wybranych technik. Świadome stosowanie profilaktyki i znajomość technik są zróżnicowane. Dodatkową rolę odgrywa wiek, który może determinować rzadsze stosowania profilaktyki wśród młodych dorosłych i częstsze wśród dojrzałych osób.

Słowa kluczowe: profilaktyka, zdrowie psychiczne, popularyzacja.

Mental health prevention in the group of working adults

Preventive health is becoming a more and more frequently discussed issue in public discussion. Various types of campaigns and actions try to build new awareness among people. Most often it concerns civilization and cancer diseases. But what about mental health? The aim of this article is to analyse the results of the Mental Health Prevention Questionnaire in the context of the use of prophylaxis by the respondents and the popularity and availability of selected techniques. Conscious use of prophylaxis and knowledge of techniques are varied. Age plays an additional role, which may determine less frequent use of prophylaxis among young adults and more frequent among mature people.

Keywords: prevention, mental health, popularization.

Translated by Sara Drożdżyńska