



Petra Zaletel¹,
K. Drole¹, K. M. Kukovica¹, L. Zmajšek², D. Pruš¹, Matej Tušak¹

Vpliv programa vadbe po metodi »Feldenkrais for Business« na psihično stanje zaposlenih v delovni organizaciji

Izvleček

Sodoben način življenja, sedeče delo in velike delovne obremenitve so velik stres za človeško telo. Vse pogostejše se v poslovnem svetu srečujemo s pojmom absentizem in prezentizem, ki pomenita veliko finančno breme za podjetja. Redna telesna aktivnost zmanjša simptome utrujenosti in somatizacije, promovira spopadanje s stresom, izboljša razpoloženje, kvaliteto življenja in zadovoljstvo z življenjem. Namen raziskave je bil ugotoviti, kako vadba »Feldenkrais for Business«™ (FFB) vpliva na psihično stanje posameznika v delovni organizaciji, kjer imajo zaposleni v glavnem sedeče delo. V raziskavi je sodelovalo 96 zaposlenih, starih od 25 do 61 let. Pri zaposlenih smo ugotavljali razlike v samozavesti, zaznanem stresu in soočanju z njim, anksioznosti, osebni čvrstosti, splošnem počutju in zadovoljstvu z življenjem ter izgorelosti. Ugotovili smo statistično značilno izboljšanje po 10-tedenskem vadbenem programu po metodi Feldenkrais v izgorelosti, somatski anksioznosti, počutju, samozavesti in zadovoljstvu z življenjem. Metoda FFB se je izkazala za učinkovit pristop, primeren za poslovni svet.

Ključne besede: Feldenkrais, izgorelost, stres, anksioznost, počutje, vadba



The influence of the training method "Feldenkrais for Business" on the mental state of employees in the work organization

Abstract

Modern lifestyle, sedentary work and heavy workloads represent a great stress for the human body. In the business world, we encounter the terms absenteeism and presentism, which represent a great financial burden for many companies. Regular physical activity reduces the symptoms of fatigue and somatization, promotes coping with stress, improves mood, quality of life and life satisfaction. The purpose of the study was to determine how »Feldenkrais for Business«™ (FFB) exercise affects the mental state of an individual in a work organization where employees have a mainly sedentary way of working. The study sample included 96 employees aged between 25 and 61 years. We observed differences in employees' self-confidence, perceived stress and coping with it, anxiety, personal strength, general well-being and life satisfaction and burnout. We found statistically significant improvements after a 10-week exercise program according to the Feldenkrais method in burnout, somatic anxiety, well-being, self-confidence and life satisfaction. The FFB method has proven to be an effective approach suitable for the business world.

Keywords: Feldenkrais, burnout, stress, anxiety, well-being, exercise

¹Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

²Maevelu center, Studio Eviana, Špruha, 1236 Trzin

■ Uvod

Nedaven pregled intervencij na delovnem mestu za pogostejše duševne motnje je pokazal, da lahko telesna dejavnost zmanjša simptome depresivnosti in anksioznosti pri zaposlenih, čeprav še ni jasno, kateri tip, količina in intenzivnost telesne aktivnosti sproži ta odziv (Joyce idr., 2016). V študiji, ki je preučevala zdravstvene delavce v bolnišnicah, so pokazali, da skupinska vadba na delovnem mestu izboljšuje psihosocialno delovno okolje v smislu socialnega kapitala med delovnimi ekipami (Andersen idr., 2015). V drugi študiji so dokazali (Jakobsen, Sundstrup, Brandt in Andersen, 2017), da telesna vadba na delovnem mestu, ki se izvaja v skupini s sodelavci, izboljša socialno klimo in vitalnost ter ima več pozitivnih psihosocialnih učinkov kot vadba v domačem okolju. Vadba v manjših skupinah lahko vzbudi občutke pripadnosti, izboljšane solidarnosti in kolektivne samoučinkovitosti ter posledično vpliva na bolj pozitivno zaznavanje socialne klime (Andersen, Persson, Jakobsen in Sundstrup, 2017). Telesna vadba je zaposlene posameznike s kronično mišično-skeletno bolečino naredila bolj energične in manj izčrpane. Sprememba je bila delno povezana z zmanjšanjem bolečine, kar je v skladu s preostalimi študijami, ki kažejo na to, da je kronična bolečina povezana z zaznavo utrujenosti in napora (Andersen idr., 2008; Pejovic idr., 2015). Na vitalnost delavcev vplivajo sezonska nihanja, kar pomeni da je ta nižja med zimo kot v poletnem času (Partonen in Lönnqvist, 2000).

V eni študiji (Prieske idr., 2019) so ugotovili, da je celoletni vadbeni program pripomogel k povečani zmogljivosti za delo (4 %) in boljši samoceni zdravja (9 %), izboljšala se je produktivnost (6 %) in zmanjšal absentizem (29 %). Razmeroma pogosti primeri zdravstvenih težav, kot so hipertenzija, bolezni srca in depresija, naj bi delodajalce stali od 368 do 392 dolarjev na zaposlenega na leto zaradi upada produktivnosti. Zdravstvena tveganja in vedenje, kot sta debelost in telesna neaktivnost, so povezana z obema pojmom, večjim absentizmom in prezentizmom.

Termin prezentizem je razmeroma nov koncept pri zdravju na delovnem mestu in pomeni biti na delovnem mestu kljub slabemu zdravju, zaradi česar ni mogoče opravljati dela tako učinkovito, kot bi ga človek lahko. Raziskave so pokazale, da so bile izgube zaradi prezentizma od 1,9-

do 5,1-krat večje kot stroški absentizma (Goetzel idr., 2004). Statistika težav, povezanih z zdravjem na delovnem mestu, v Združenem kraljestvu kaže, da je bilo leta 2006/2007 zaradi stresa, tesnobe in depresije izgubljenih 13,8 milijona delovnih dni (Brown, Gilson, Burton in Brown, 2011). Telesna aktivnost je potencialna strategija za zmanjšanje prezentizma in izboljšanje mentalnega zdravja zaposlenih (Paluska in Schwenk, 2000; Strohle, 2009). Redna telesna aktivnost prav tako zmanjša simptome utrujenosti in somatizacije, pripomore k uspešnejšemu spopadanju s stresom, izboljša razpoloženje, kakovost življenja in zadovoljstvo z življenjem. Promocija zdravja na delovnem mestu prek spleta in vadba na lokaciji sta pokazali pozitiven učinek na kakovost življenja, aerobna vadba v povezavi z vadbo vedenjske modifikacije pa je izboljšala splošno in čustveno zdravje (Atlantis, Chow, Kirby in Singh, 2004). V študiji so ugotovili, da telesne in sprostitevne vaje zmanjšajo pojav izgorelosti in anksioznosti bolj kot kognitivna intervencija (Van Rhenen, Blonk, van der Klink, van Dijk in Schaufeli, 2005), vendar pa je malo dokazov o zmanjšanju utrujenosti. Produktivnost je bila merjena le v eni kohortni študiji in je pokazala pozitivno povezanost s priložnostno telesno aktivnostjo (Tuomi, Vanhala, Nykyri in Janhonen, 2004). Ovine pri izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu so angažiranost in sodelovanje zaposlenih. Zaposleni s slabim zdravjem ali s tveganim zdravstvenim vedenjem pogosto manj verjetno sodelujejo, to pa omejuje učinkovitost programov z vidika spremembe v zdravju zaposlenih (Chen idr., 2015).

Z napredovanjem tehnologije je delo v sedečem položaju postalo prevladujoč način dela. Čeprav je sedeč položaj navzven videti popolnoma nedolžen, ima številne negativne posledice na fizično in mentalno zdravje zaposlenih. Po najnovejših raziskavah je dolgotrajno sedenje na delovnem mestu drugi najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek bolezni, takoj za mišično-skeletnimi obolenji in psihičnimi motnjami. Prisilne drža in ponavljajoči se gibi vplivajo na obremenitev gibalnih struktur, med katerimi so najpogostejša kronična obolenja mišično-skeletnega sistema (Ocvirk, 2017). Obremenitev mišičnih struktur vodi v bolečino in mišično neravnovesje, kar je pogosto vzrok slabe drža in slabega počutja. Negativne posledice sedečega delovnega mesta pa se ne kažejo le v slabši telesni zmogljivosti zaposlenih, temveč neugodno vplivajo tudi na psihi-

no stanje (Dovč, 2016). Daljša izpostavljenost stresnim dejavnikom dokazano vodi do duševnih motenj ter vpliva na pojav depresije, izčrpanosti in izgorelosti pri zaposlenih. Ribič idr. (2010) so ugotovili, da se polovica anketiranih Slovencev s stresom sreča občasno, prav vsi anketirani pa so mnenja, da je stres najpogostejši vzrok slabega zdravja in visoke umrljivosti odraslih.

Strauch (1984) je predlagal, da psihofizična izobrazba delavcev z metodo Feldenkrais, ki je med bolj razširjenimi somatskimi metodami, izboljša delovno sposobnost. Te metode so bile obravnavane v smislu nevropsiholoških procesov (Garlick, 1982; Ginsburg, 1987), povezanosti telesa in misli (mind-body) (Ginsburg 1987). Tako metoda Feldenkrais (FM) kot tehnika Alexander naslavlja nekaj psiholoških faktorjev, ki so pomembni pri bolečini v hrbtu in mišično-skeletni bolečini (Ives in Shelley, 1998). FM med drugim vpliva na psihološke težave. Izboljšanje psihosocialnih faktorjev je ugotovil Haas (1996), ki je analiziral somatski trening in trening kreativnega zavedanja.

Cilj FM je iskanje novih gibalnih možnosti, pri čemer staro, ustaljeno gibanje najprej razstavimo na dele, ozavešimo različne možnosti gibalnih sekvenc in nazadnje dele počasi sestavimo nazaj in se tako začnemo gibati na bolj zdrav, koordiniran in optimalnejši način. Ker neposredno urimo zavedanje gibanja, je FM primarno uporabna za motnje, ki izvirajo iz gibalnih omejitev ali iz manj kakovostnih gibalnih navad. V nasprotju z običajnim treningom motoričnih sposobnosti, ki se v informacijskem krogu osredotoča predvsem na kakovost zunanje izvedbe karakteristične gibalne naloge, se FM osredotoča oziroma neposredno vpliva predvsem na centralni živčni sistem, kjer se dosednji globoko zakoreninjeni vzorci gibanja in vedenja začnejo spreminjati v za posameznika bolj ustrezne (Ažman, 2008; Zaletel in Zmajšek, 2019). Glavni namen FM je torej razviti proprioreceptorje in kinestetično zavedanje skozi vodeno lekcijo z učiteljem, kar pomeni, da posameznik skozi proces spozna zase najoptimalnejši način gibanja telesa oz. telesne drža (Plastaras, Schran, Kim, Darr in Chen, 2013). Metoda Feldenkrais za poslovni svet – »Feldenkrais for Business™« (FFB) – pa se je razvila kot različica osnovne vadbe z namenom, da bi pri zaposlenih zmanjšali negativne učinke stresa in utrujenosti, morda celo izgorelosti, ter dosegli boljšo pripravljenost, večjo zbranost in motiviranost za delo (Zaletel in Zmajšek, 2019).

Glede na pojasnjeno nas je zanimalo, kako vadba FFB vpliva na psihično stanje posameznika v delovni organizaciji, kjer imajo zaposleni v glavnem sedeče delo. Pri zaposlenih smo ugotavljali razlike v samozavesti, zaznanem stresu in soočanju z njim, anksioznosti, osebni čvrstosti, splošnem počutju in zadovoljstvu z življenjem ter izgorelosti. Primerjali smo njihovo stanje pred začetkom izvajanja programa po FM in po desetih tednih izvedbe omenjenega programa.

Metode

Preizkušanci

Raziskava je bila izvedena v vodilnem slovenskem podjetju na področju farmacije. V vzorec je bilo vključenih 96 zaposlenih iz različnih organizacijskih položajev. Merjenke so predstavljale 88,5 % sodelujočih, medtem ko je delež moških predstavljal le 11,5 % vseh merjencev. Raziskava je potekala med delovnim časom, zaposleni so v njej sodelovali prostovoljno. Zaradi osipa in nerednega obiskovanja vadbe smo v končno obravnavo vključili 76 zaposlenih, starih med 25 in 61 let. Povprečna starost preizkušancev je bila 42 ± 10 let. Povprečna telesna višina je bila 169 ± 7 cm, telesna teža pa 70 ± 15 kg. Izračunan indeks telesne mase (ITM) pri tem znaša 24,5, kar predstavlja normalno telesno težo zaposlenih.

Pripomočki

Uporabili smo vprašalnik avtorjev Tušak in Kovač (2014), ki meri spremenljivke, pomembne pri obvladovanju in spopadanju s stresom, našete so v nadaljevanju. Vprašalnik obsega 47 predpostavk, pri katerih preizkušanci s 5-stopenjsko Likertovo lestvico ocenijo, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo. Vprašalnik je bil vsebinsko narejen na osnovi znanih svetovnih vprašalnikov za potrebe internetnega odgovarjanja. Skladno s pravili sestavljanja vprašalnikov je bilo iz velikega števila trditev izločeno večje število trditev z manjšo korelacijo s skupnim rezultatom. Tako so ostale samo trditve, ki so imele s posamezno lestvico največjo korelacijo. Tak skrajšani vprašalnik je bil narejen s ciljem, da spodbudimo razmišljanje o stresu in vzgoji zdravega življenjskega sloga, kar pa z obsežnim testiranjem ne bi bilo mogoče. Vse lestvice imajo koeficient interne konsistentnosti vsaj 0,70.

Vprašalnik avtorjev Tušak in Kovač (2014) meri torej naslednje stresne spremenljivke (10):

Zadovoljstvo z življenjem

Rezultat na lestvici lahko označimo kot posameznikovo globalno oceno kvalitete svojega življenja glede na osebne kriterije, občutje, da je življenje bilo in da je dobro, da je sedanjí čas življenja ali življenje na sploh v celoti polno, smiselno in prijetno. Višja vrednost pomeni višje zadovoljstvo z življenjem.

Percepcija zdravja in splošno počutje

Rezultat na lestvici psihosomatskega počutja nam poda informacijo o tveganju posameznika za težave z zdravjem, ki se lahko kažejo kot psihosomatski simptomi. Glede na rezultat lahko predvidimo ali napovemo psihosomatske in nevrotične motnje posameznika. Višji rezultat na lestvici pomeni večje tveganje za psihosomatske motnje in slabo subjektivno blagostanje posameznika. Pomanjkanje spanja, napetosti, pritisk, občutek nekompetentnosti, nezadovoljstvo, otožnost in številni drugi občutki izrazito negativno vplivajo na posameznikovo zdravje in počutje, zato si preventivno želimo omenjena občutja popraviti, izboljšati in odstranjevati. (Nizek rezultat pomeni zdravje, visok pa odsotnost tega občutka zdravja.)

Izgorelost

Strokovnjaki izgorelost pojmujejo kot sindrom, skupek različnih simptomov, ki se kažejo v negativnem telesnem in čustvenem delovanju, predvsem pa na področju vedenja in mišljenja. Višji rezultat na lestvici izgorelosti pomeni večjo izgorelost zaposlenega. Izgorelost navadno vodi v psihosomatska obolenja, nezadovoljstvo, upad motivacije in zdravstvene težave, zato je zelo pomembno, da že zgodaj zaznamo tveganje posameznika za izgorelost.

Somatska anksioznost

Somatska anksioznost se kaže v hitrejšem bitju srca, plitvem dihanju, potenju rok, napetih mišicah, zvijanju v trebuhu in suhih ustih. Visok rezultat na lestvici pomeni višjo stopnjo prednastopne somatske anksioznosti. Somatska anksioznost se lahko od situacije do situacije spreminja, odvisna je tudi od posameznikove subjektivne ocene pomembnosti situacije.

Kognitivna anksioznost

Visoko stanje kognitivne anksioznosti lahko zelo negativno vpliva na posameznikovo funkcioniranje in samozaupanje. Višji rezul-

tat na lestvici pomeni višjo stopnjo kognitivne anksioznosti, predvsem negativnih mislih in občutkih pred pomembnimi dogodki ali na splošno v življenju.

Samozavest

Višji rezultat na lestvici pomeni višje samozaupanje. Visoko samozaupanje in samozavest sta odlična izhodišča za spoprijemanje z zahtevami pomembnih situacij.

Način soočanja s stresom: konstruktivni način (k problemu)

Želimo si, da se posameznik s težavami čim pogosteje spoprijema konstruktivno, tako da svojo energije usmeri v reševanje vzrokov za nastalo situacijo. Višji rezultat na lestvici pomeni, da se posameznik večkrat sooča s težavami na konstruktivne, dobre načine. Rezultat je smiselno primerjati z rezultatom na lestvici nekonstruktivnega načina soočanja s stresom.

Način soočanja s stresom: nekonstruktivni način (od problema)

Želimo si, da posameznik čim manj uporablja nekonstruktivne načine. Višji rezultat na lestvici pomeni pogosteje soočanje s težavami na manj učinkovite načine soočanja (npr. jeza, jok, obupanost, ignoriranje). Rezultat je smiselno primerjati z rezultatom na lestvici konstruktivnega načina soočanja s stresom.

Osebnostna čvrstost

Osebnostna čvrstost je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. Želimo si, da je posameznik čim bolj osebno čvrst, saj to odraža tudi njegovo frustracijsko toleranco in zmožnost delovanja v stresnih okoliščinah. Višji rezultat na lestvici pomeni višjo čustveno stabilnost in odpornost proti stresu.

Stres (število stresorjev, ki so na posameznika delovali v zadnjem času)

Postopek

Lekcije so potekale med 7. in 9. uro zjutraj v štirih skupinah z 20–25 zaposlenimi. Trajale so do 30 minut, dvakrat na teden, 10 tednov zapored. Vadbo je v poslovnih prostorih podjetja izvajala učiteljica metode Feldenkrais, specializirana za FFB, po vnaprej pripravljenem programu. Pred začetkom programa ter po koncu smo izvedli meritve, z namenom spremljanja in ugot-

vljanja vpliva FFB na psihološko stanje zaposlenih v podjetju.

Zbrane podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS 21 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ZDA), nekatere grafične predstavitev pa pripravili s programom Microsoft Excel. Opisno statistiko smo izračunali za opisne (frekvenčna porazdelitev) in številske spremenljivke (povprečje, standardna napaka povprečja, standardni odklon). Številskim spremenljivkam smo preverili normalnost porazdelitve s Shapiro-Wilkovim testom. Razlike med začetnim in končnim stanjem v dojemanju stresa in kognitivnih sposobnostih smo izračunali s t-testom za odvisne vzorce (ob predhodno ugotovljeni normalni porazdelitvi) ali z Wilcoxonovim testom (ob predhodno ugotovljeni asimetrični porazdelitvi). Vse statistično pomembne zaključke smo sprejemali na ravni 5-odstotnega tveganja ($p \leq 0,05$).

Rezultati

Vprašalnik o stresu in dejavnikih stresa je pred izvajanjem vadbe FFB in po njem izpolnilo 76 zaposlenih. Analiza podatkov iz

vprašalnika je pokazala, da zaposleni po koncu obdobja izvajanja vadbe manj pogosto občutijo simptome izgorelosti. Zaposlenim se je statistično značilno znižala ocena izgorelosti, ne pa tudi njihova lastna ocena stresa. Prav tako so se po koncu izvajanja FFB statistično značilno izboljšali samozavest zaposlenih, splošno počutje in zadovoljstvo z življenjem (Tabela 1).

Somatska in kognitivna anksioznost sta dejavnika stresa, ki sta med zaposlenimi najpogostejša in vodita v izgorelost. Za boljšo oceno vpliva metode FFB na soočanje s stresom smo z anketnim vprašalnikom med drugim preverjali spremembe v anksioznosti in splošnem počutju zaposlenih.

Z vprašalnikom o dejavnikih stresa smo preverjali tudi vpliv metode FFB na zadovoljstvo z življenjem, samozavest, osebno trdnost ter sposobnost spoprijemanja s stresom. Del vprašalnika, ki preverja sposobnost spoprijemanja s stresom, vsebuje vprašanja, ki se nanašajo na obračanje k problemu oziroma na obračanje stran od problema v stresnih situacijah. Med začetnim in končnim stanjem teh dejavnikov ni statistično značilnih razlik.

Razprava

Različne raziskave so pokazale velik prispevek redne telesne vadbe k zmanjševanju stresa in negativnih emocij, k povečanju produktivnosti ter zmanjšanju absentizma in drugih stanj (Gerber idr., 2013; Hasmen, Koivula in Uutela, 2000; Holtermann idr., 2010; Blatnik, Marinšek in Tušak, 2016). Zaposleni, ki se redno ukvarjajo s telesno dejavnostjo, se lažje spoprijemajo z vsakodnevnimi stresnimi situacijami na delovnem mestu.

Z raziskavo ugotavljamo, da se je vadbeni program »Feldenkrais for Business™« izkazal za učinkovitega pri zmanjšanju somatske anksioznosti in izboljšanju splošnega počutja zaposlenih. Podobno ugotavljajo tudi Kerr, Kotynia in Kolt (2002), ki poročajo o pozitivnem vplivu metode Feldenkrais na zmanjšanje anksioznega stanja, ter avtorji (Johnson, Frederick, Kaufman in Mountjoy, 1999), ki opažajo znatno zmanjšanje stresa in anksioznosti po dvomesečni vadbi po metodi Feldenkrais. Po koncu našega vadbenega programa je veliko manj zaposlenih poročalo o simptomih izgorelosti (»delo me mentalno obremenjuje, izgubljam motivacijo za delo, nenehno sem utrujen, ne morem se spočiti, delo mi pobere vso energijo...«), kar je osnova za zadovoljno in produktivno delo v podjetju, pa tudi nujno za zmanjšanje problema absentizma v večjih podjetjih. Izgorelost na delovnem mestu ali tako imenovana poklicna izgorelost opisuje stanje popolne psihofizične in čustvene izčrpanosti (Bilban in Pšeničny, 2007) in je najpogostejši vzrok za delovno odsotnost (Newell in Ogden, 2017). Slabše psihično stanje namreč ni breme le za delavca, ampak je zaradi manjše delovne učinkovitosti in bolniške odsotnosti tudi veliko finančno breme za podjetje. Zmanjšanje negativnih učinkov sedečega dela zato ni le skrb delavcev, temveč tudi interes podjetij.

Telesna vadba pozitivno vpliva na osebne lastnosti, predvsem na tiste, ki so povezane s psihično in emocionalno trdnostjo. Vadba poveča sposobnost samoregulacije, povečuje ekstravertiranost, zmanjšuje emocionalno labilnost, večja pa je tudi sposobnost samoobvladovanja (Mental Health Foundation, 2013). Izsledki raziskav, ki so jih opravili Thøgersen-Ntoumani, Fox in Ntoumanis (2005), nakazujejo, da se je za višje vrednotenje zadovoljstva z življenjem treba vsaj enkrat na teden ukvarjati s športom. Podobno so ugotovili tudi Moljord,

Tabela 1
Razlika med začetnim in končnim stanjem v izmerjenih psiholoških dimenzijah

		μ	SD	SN μ	t	p
Stres	Začetno stanje	40,34	5,15	0,71	-0,855	0,396
	Končno stanje	40,83	3,54	0,49		
Izgorelost	Začetno stanje	17,40	5,75	0,79	2,788	0,007*
	Končno stanje	15,57	5,04	0,69		
Somatska anksioznost	Začetno stanje	15,62	3,19	0,44	-2,083	0,042*
	Končno stanje	16,68	2,80	0,38		
Kognitivna anksioznost	Začetno stanje	11,94	3,57	0,49	0,793	0,432
	Končno stanje	11,60	3,05	0,42		
Počutje	Začetno stanje	11,55	3,24	0,45	3,170	0,003*
	Končno stanje	10,19	3,36	0,46		
Samozavest	Začetno stanje	18,85	2,90	0,40	-2,132	0,038*
	Končno stanje	19,38	2,78	0,38		
Osebna trdnost	Začetno stanje	24,83	3,16	0,43	-0,787	0,435
	Končno stanje	25,11	3,15	0,43		
K problemu	Začetno stanje	21,13	2,95	0,41	-1,037	0,304
	Končno stanje	21,45	2,08	0,29		
Od problema	Začetno stanje	19,21	2,95	0,41	-0,436	0,664
	Končno stanje	19,38	2,35	0,32		
Zadovoljstvo z življenjem	Začetno stanje	13,51	3,45	0,47	-4,229	0,000*
	Končno stanje	14,72	2,85	0,39		

Opomba. N = 76, μ = povprečje, SD = standardni odklon, SN μ = standardna napaka povprečja, t = testna statistika, p = statistična značilnost na nivoju 5-odstotne napake (*)

Eriksen, Moksnes in Espnes (2011), saj so bili psihično stabilnejši in srečnejši v življenju tisti zaposleni, ki so bili športno dejavni vsaj enkrat na teden. Poleg tega imajo telesno aktivnejši posamezniki višjo samozavest, boljše samopodobo ter so bolj optimistični in srečnejši ter višje ocenjujejo kakovost svojega življenja (Pedersen in Saltin, 2006), kar ugotavljamo tudi v naši raziskavi. Diener, Suh in Oishi (1997) navajajo, da so bolj zadovoljni posamezniki tudi uspešnejši na različnih področjih življenja. Občutke zadovoljstva s samim seboj in s svojim okoljem prenašamo v poslovni svet, kjer delujemo bolj samozavestno, odločno, motivirano, produktivno, močno in zdravo. Na področju psiholoških dimenzij smo poleg zadovoljstva z življenjem ugotovili, da so zaposleni veliko bolj samozavestni in prepričani, da lahko naloge opravijo suvereno, da lahko dosežejo svoje cilje ter zaupajo vase in v svoje sposobnosti. Raziskava je pokazala, da so zaposleni po vadbi s FFB manj anksiozni, bolj sproščeni, da se lažje skoncentrirajo in bolj uživajo v svojem življenju.

Z raziskavo ugotavljamo, da se pozitivni učinki metode FFB bolj kakor pri zdravih vadečih kažejo pri udeležencih z izrazitimi bolezenskimi stanji. To potrjujejo tudi številne raziskave, ki ugotavljajo pozitivne spremembe pri vadečih z multiplo sklerozo, demenco, motnjami hranjenja in drugimi bolezenskimi stanji (Hillier in Worley, 2015). Da bi potrdili naše domneve, bi bilo v prihodnje treba izvesti raziskavo na vzorcu zaposlenih, pri katerih je izgorelost zdravniško potrjena, v kontrolni skupini pa bi bili zdravi zaposleni. Poleg tega pa v literaturi nismo zasledili nobene raziskave, ki preverja učinkovitost metode Feldenkrais na vzorcu sedečih zaposlenih.

Vadba FFB je primerna za vsakogar, saj za udeležbo ni potrebno predznanje, prav tako ne pomeni dodatnega finančnega bremena podjetjem, saj se lekcije izvajajo brez pripomočkov. Glede na to, da imata bolniška odsotnost in nezmožnost za opravljanje dela negativen finančni vpliv na podjetje, smo prišli do zaključka, da uvedba organizirane vadbe, kot je FFB, pomeni tako kratkoročno kot tudi dolgoročno finančno pozitivno sliko za podjetje.

■ Sklep

Problematika reševanja negativnih posledic sedečih poklicev je že precej raziskano področje, a se pogostost takih poklicev zaradi razvoja tehnologije še kar ne zmanj-

šuje. Poškodbe mišično-skeletnega sistema ter stres in izgorelost kljub ozaveščanju so še vedno najpogostejši vzrok za bolniško odsotnost. Individualne strategije, ki so se doslej izkazale za uspešne, so redna telesna aktivnost, meditacija in različne tehnike dihanja. Ker lahko pomanjkanje gibanja kmalu postane stresor, Lindemann (1982) gibanje opredeljuje kot najcenejše in tudi najučinkovitejše sredstvo proti stresu.

Cilj metode FFB je vplivati na fizično in psihično plat zaposlenega, zaradi svoje specifičnosti je prilagojena posameznikovim potrebam. Namen lekcij je ozavestiti svoje gibanje in držo med sedenjem na delovnem mestu. Šele ko se zavedamo svojega telesa in njegove postavitve, lahko vplivamo nanj. Na lekcijah se zaposleni učijo prepoznati svoje gibalne vzorce, ločiti pravilne od tistih, ki puščajo negativne posledice, ter tako zavestno vplivati na telesno držo in svoje gibanje.

Ugotovili smo statistično značilno izboljšanje po 10-tedenskem vadbenem programu po metodi Feldenkrais pri izgorelosti, somatski anksioznosti, počutju, samozavesti in zadovoljstvu z življenjem. V raziskavi pa smo želeli problem reševanja negativnih posledic sedečega delovnega mesta osvetliti še z drugega zornega kota. Z raziskavo smo želeli opozoriti, da je poleg reševanja nastalih posledic treba iskati in reševati vzroke za določena stanja. Enako kot se naučimo delovanja in mišljenja, ki nam povzročata stres, lahko pridobimo nove veščine, s katerimi se naučimo spreminjati škodljive vedenjske navade in zgraditi stabilno duševno zdravje (Muren, 2009). V raziskavi smo predstavili in preverjali učinkovitost enega izmed možnih pristopov k »samozdravljenju«.

Metoda FFB se je izkazala za učinkovit pristop, primeren za poslovni svet. Pri tej metodi um in telo obravnavamo celostno, hkrati pa upoštevamo vse posebnosti poslovnega sveta. Z metodo nam je uspelo vzpostaviti okolje, kjer se lahko učimo in raziskujemo, kaj je za nas same najboljše, tako telesno kot psihično. Občutke zadovoljstva s samim seboj in s svojim okoljem nato prenašamo v poslovni svet, kjer delujemo bolj samozavestno, odločno, motivirano, produktivno, močno in zdravo, predvsem pa zadovoljno, radostno in prijazno.

■ Literatura

- Andersen, L. L., Nielsen, P. K., Søgaard, K., Andersen, C. H., Skotte, J. in Sjøgaard, G. (2008). Torque-EMG-velocity relationship in female workers with chronic neck muscle pain. *Journal of Biomechanics*, 41(20), 29–35.
- Andersen, L. L., Poulsen, O. M., Sundstrup, E., Brandt, M., Jay, K., ... Jakobsen, M. D. (2015). Effect of physical exercise on workplace social capital: cluster randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Public Health* (43).
- Andersen, L. L., Persson, R., Jakobsen, M. D. in Sundstrup, E. (2017). Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain. Randomized controlled trial. *Medicine*, 96(1).
- Atlantis, E., Chow, C. M., Kirby, A. in Singh, M. F. (2004). An effective exercisebased intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial. *Prev Med*, 39(2), 424–434.
- Bilban, M. in Pšeničny, A. (2007). Izgorelost. *Delo in varnost*, 52(1), 22–29.
- Blatnik, P., Marinšek, M. in Tušak, M. (2016). *Stres, absentizem in ekonomski vidiki telesne neaktivnosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Brown, H. E., Gilson, N. D., Burton, N. W. in Brown, W. J. (2011). Does Physical Activity Impact on Presenteeism and Other Indicators of Workplace Well-Being? *Sports Medicine*, 41(3).
- Chen, L., Hannon, P. A., Laing, S. S., Kohn, M. J., Clark, K., Pritchard, S. in Harris, J. R. (2015). Perceived Workplace Health Support Is Associated With Employee Productivity. *American Journal of Health Promotion*, 29(3).
- Diener, E., Suh, E., in Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Dovč, A. (2016, november). Vloga športne dejavnosti za zaposlene – projekt promocije zdravja na delovnem mestu »Zdravi na kvadrat« v kemijski industriji. V M., Bučar Pajek (ur.), *11. Kongres športa za vse* (str. 34–37). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.
- Garlick (1982) v Ives, J. C. in Shelley, G. A. (1998). The Feldenkrais Method in rehabilitation: a review. *Work*, 11, 75–90.
- Gerber, M., Lindwall, M., Lindegård, A., Björjesson, M. in Jonsdottir, I. (2013). Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression. *Patient Education and Counseling*, 93(1), 146–152.
- Ginsburg (1987) v Ives, J. C. in Shelley, G. A. (1998). The Feldenkrais Method in rehabilitation: a review. *Work*, 11, 75–90.
- Goetzel, R. Z., Long, S. R., Ozminkowski, R. J., Hawkins, K., Wang, S. in Lynch, W. (2004). Health, absence, disability, and presenteeism cost estimates of certain physical and men-

- tal health conditions affecting US employers. *J Occup Environ Medicine*, 46, 398–412.
15. Haas, J. D. (1996). The relationship of somatic awareness to creative process: An experimental phenomenological study, abstracted. *Diss Abs Int*.
16. Hassmen, P., Koivula, N. in Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17–25.
17. Holtermann, A., Mortensen, O. S., Burr, H., Søgaard, K., Gyntelberg, F., Suadicani, P. (2010). Physical demands at work, physical fitness, and 30-year ischaemic heart disease and all-cause mortality in the Copenhagen Male Study. *Scandinavian Journal of Work Environ Health*, 36(5), 357–365.
18. Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Brandt, M. in Andersen, L. L. (2017). BMC Public Health.
19. Johnson, S. K., Frederick, J., Kaufman, M. in Mountjoy, B. (1999). A controlled investigation of bodywork in multiple sclerosis. *J Alt Complementar Med*, 5(3), 237–243.
20. Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., Mykletun, A., Bryant, R., Mitchell, P. B. in Harvey, S. B. (2016). Workplace interventions for common mental disorders: a systematic meta-review. *Psychol Med.*, (46), 683–697.
21. Kerr, G. A., Kotynia, F. in Kolt, G. S. (2002). Feldenkrais® Awareness Through Movement and state anxiety. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6(2), 102–107.
22. Lindemann, H. (1982). *Premagani stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
23. Mental Health Foundation (2013). *The impact of physical activity on wellbeing*. Pridobljeno s <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>
24. Moljord, I. E. O., Eriksen, L., Moksnes, U. K. in Espnes, G. A. (2011). Stress and Happiness among Adolescents with Varying Frequency of Physical Activity. *Perceptual and motor skills*. 113(2), 631–646. <https://doi.org/10.2466/02.06.10.13.PMS.113.5.631-646>
25. Muren, A. (2009). Športna dejavnost in stres pri managerjih v Slovenskih podjetjih (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
26. Newell, G. in Ogden, S. P. (2017). *Feldenkrais Method for Executive Coaches, Managers, and Business Leaders: Moving in All Directions*. United Kingdom: Taylor & Francis Ltd.
27. Ocvirk, T. (2017). *Pozitivni učinki telovadbe na sedečem delovnem mestu*. (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
28. Paluska, S. A. in Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29 (3), 167–80.
29. Partonen, T. in Lönnqvist, J. (2000). Bright light improves vitality and alleviates distress in healthy people. *J Affect Disord.*, (57), 55–61.
30. Pedersen, B. K. in Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*. 16(S1), 3–63.
31. Pejovic, S., Natelson, B. H., Basta, M., Fernandez-Mendoza, J., Mahr, F. in Vgontzas, A. N. (2015). Chronic fatigue syndrome and fibromyalgia in diagnosed sleep disorders: a further test of the 'unitary' hypothesis. *BMC Neurol*.
32. Plastaras, C., Schran, S., Kim, N., Darr, D. in Chen, M. S. (2013). Manipulative Therapy (Feldenkrais, Massage, Chiropractic Manipulation) for Neck Pain. *Current Rheumatology Reports*, 15: 339.
33. Prieske, O., Dalager, T., Herz, M., Hortobagyi, T., Sjøgaard, G., Søgaard, K. in Granacher, U. (2019). Effects of Physical Exercise Training in the Workplace on Physical Fitness: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine*.
34. Ribič, C. H., Djomba, J. K., Zaletel-Kragelj, L., Zakotnik, J. M. in Fras, Z. (2010, november). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije. Rezultati raziskave Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije 2008- Z zdravjem povezan vedenjski slog*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za varovanje zdravja RS Pridobljeno s <http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/raziskave/CHMS2008.pdf>
35. Strauch, R. (1984) v Ives, J. C. in Shelley, G. A. (1998). The Feldenkrais Method in rehabilitation: a review. *Work* 11, 75–90.
36. Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm. Jun.*, 116 (6), 777–784.
37. Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R. in Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*. 6(6), 609–627. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.12.004>
38. Tuomi, K., Vanhala, S., Nykyri, E. in Janhonen, M. (2004). Organizational practices, work demands and the well-being of employees: a follow-up study in the metal industry and retail trade. *Occup Med Oxf*, 54 (2), 115–121.
39. Tušak, M. in Kovač, E. (2014). Mind and life style. V: Ihan, Alojz (ur.). *Zdrav življenjski slog med mitom in resničnostjo = Healthy life style between myth and reality : 2. mednarodni znanstveni simpozij = 2. international scientific symposium : zbornik prispevkov z recenzijo = proceedings*. Žalec: RC IKTS, str. 7.
40. Van Rhenen, W., Blonk, R. W., van der Klink, J. J., van Dijk, F. J. in Schaufeli, W. B. (2005) The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. *Int Arch Occup Environ Health*, (78), 139–148.
41. Zaletel, P. in Zmajšek, L. (2019). Metoda feldenkrais™ – vzpostavljanje harmonije med gibanjem in umom. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 67(1/2), 59–62.

izr. prof. dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

petra.zaletel@fsp.uni-lj.si