



Gli effetti di brevi passeggiate curative in foresta sull'umore, la qualità della vita e la riduzione dello stress nei dipendenti del University Hospital

Seong-Jin Han, Chang-Duck Koo; Journal of People, Plants and Environment (2018)

Il presente studio è stato condotto per indagare gli effetti di brevi passeggiate nelle foreste curative sullo stato d'animo, la qualità della vita e la riduzione dello stress nei dipendenti ospedalieri. Cinquantasei dipendenti del Chungbuk University Hospital hanno partecipato a passeggiate di 20 minuti tre volte alla settimana per tre settimane nella foresta accanto all'ospedale. Al fine di valutare i cambiamenti dello stato d'animo e dello stress lavorativo è stata utilizzata la versione coreana del questionario Profile of Mood States (K-POMS), congiuntamente al questionario Korean Occupational Stress scale (KOSS-SF), in quanto strumenti di misurazione convalidati. Per valutare la qualità della vita dei dipendenti è stata impiegata una scala di Likert a 5 punti.

I risultati hanno rivelato una significativa diminuzione degli stati d'animo di tensione, rabbia, confusione e stanchezza, oltre a un aumento del vigore in seguito alle passeggiate in foresta. Inoltre è stata registrata una diminuzione considerevole del punteggio "total mood disturbance". La qualità della vita dei dipendenti ospedalieri è migliorata significativamente dopo le passeggiate nella foresta. Per quanto riguarda lo stress lavorativo, il punteggio medio è diminuito in modo considerevole, soprattutto lo stress derivante dal sistema organizzativo e dalle ricompense inadatte.

I risultati di questo studio hanno dimostrato che fare una breve passeggiata nelle foreste curative durante la giornata lavorativa esercita effetti positivi sullo stato dell'umore, sul miglioramento della qualità della vita e sulla riduzione dello stress lavorativo nei dipendenti ospedalieri.