

Zmniejszenie stresu wśród pracowników obiektu gastronomicznego poprzez uprawianie aktywności fizycznej

Reducing stress among employees of a gastronomic industry through physical activity

Tomasz Wodecki¹, Wojciech Babicz²

¹ Członek Koła Naukowego „Promotor Jakości”, Wydział Zarządzania, Politechnika Częstochowska, Al. Armii Krajowej 19b, 42-200 Częstochowa, Polska, zibi_woda@wp.pl

²Katedra Inżynierii Produkcji i Bezpieczeństwa, Politechnika Częstochowska, Al. Armii Krajowej 19b, 42-200 Częstochowa, Polska

Streszczenie: W artykule wykorzystano wyniki badań zrealizowanych na grupie osób pracujących w obiekcie gastronomicznym, które dotyczyły redukcji stresu poprzez uprawianie wybranej aktywności fizycznej. Na podstawie otrzymanych wyników wyciągnięte zostały odpowiednie wnioski, które mają pomóc pracownikom w radzeniu sobie ze zjawiskiem stresu w pracy.

Abstract: In the article were used the results of research carried out on the group of people working in a gastronomic facility, which focused on reducing stress by practicing selected physical activity. Based on these results have drawn the appropriate conclusions, to help workers cope with the phenomenon of stress at work.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, gastronomia, redukcja stresu

Keywords: physical activity, gastronomy, stress reduction

1. Zjawisko stresu w pracy

Stres stanowi jeden z poważniejszych problemów dzisiejszego świata i może on nie tylko prowadzić do tego, że pracownicy wykonują swoje obowiązki mniej efektywnie, ale także ich praca nie jest tak wydajna, jak się od nich oczekuje, przez co dochodzi do częstych rotacji na stanowiskach pracy, a w konsekwencji nawet do wypadków przy pracy [1-4]. Od wielu lat dąży się do znalezienia odpowiednich rozwiązań, które sprawią, że czynniki wywołujące stres zostaną zmniejszone do poziomu optymalnego lub do znalezienia sposobu, by pomóc ludziom radzić sobie z negatywną postacią stresu. Niestety, na świecie panuje wręcz epidemia depresji, chorób układu krążenia, zaburzeń fizycznych czy innych dolegliwości, które są skutkami stresu, a społeczeństwa nie radzą sobie z tym zjawiskiem. Praca w sektorze gastronomicznym jest szczególnie, jeśli chodzi o zjawisko stresu. Nie tylko chodzi o rodzaj wykonywanej pracy, ale także o styczność z ludźmi, często z dużymi wymaganiami, którzy na bieżąco oceniają danego pracownika. Obecność drugiej osoby sprawia, że pewne zadania wykonuje się lepiej, a niektóre gorzej. Oddziaływanie grupy na wykonywane przez jednostkę zadania psychologowie nazywają facylitacją społeczną. Facylitacja społeczna wywołuje u ludzi, którzy są obserwowani przez jakąkolwiek grupę gapiów, oceniani i obserwowani, motywację do działania. Dzięki takiej reakcji organizm wzrasta mobilizacja do działania, która umożliwia wykonywanie zadań trudnych, jednak jeśli natężenie jest zbyt duże może działać na szkodę człowieka i powodować pewnego rodzaju blokady i nadwątlenia sił. Stres jest zbyt duży i demobilizujący, powoduje brak chęci do pracy, mniejszą wydajność. Należy do obciążeń psychicznych człowieka. Obciążenie psychiczne pracownika

w ostatnich latach nasiliło się, a dzieje się tak przez zmiany, jakie zachodzą na rynku pracy i zmniejszenie roli pracy fizycznej na rzecz pracy umysłowej i usługowej. Pracownicy biurowi muszą zajmować się sprawami nierazkado o charakterze międzynarodowym, komunikować się z wieloma grupami pracowników, przełożonych czy też klientów. Taka zmiana zaszła z powodu rosnącego znaczenia globalizacji, a także przez wzrost znaczenia konkurencji na rynku pracy. Głównym problemem nie jest już fizyka pracy, ale oddziaływania społeczne i organizacyjne pracy. Człowiek nie ma możliwości uniknąć stresu, napotyka on go w różnego rodzaju sytuacjach życiowych, począwszy od spotkania innych osób i stosunkach międzyludzkich, poprzez swoje zadania w pracy i chęć ich wykonania oraz zapewnienia sobie i swoim najbliższym godnego bytu na tym świecie, po zwykłe domowe obowiązki. Często stres nazywany jest atakiem paniki, napięciem lub strachem. Każda większa zmiana w życiu, każdy ruch naprzód w nieznanym wywołuje efekt stresogenny. Stres to reakcja psychofizjologiczna pojawiająca się w sytuacji, gdy wymagania otoczenia przekraczają możliwości jednostki poradzenia sobie z nimi lub są na granicy tych możliwości. Stres to nie tylko dolegliwości psychiczne, ale także różnego rodzaju zaburzenia fizyczne. Wiele osób nie zdaje sobie nawet z tego sprawy. Do zaburzeń psychosomatycznych zalicza się: zapalenie okrężnicy, chorobę wieńcową, alergię, artretyzm, bóle głowy, kręgosłupa, choroby nowotworowe, zmniejszoną odporność organizmu i większą podatność na infekcje, wrzody żołądka [3-6].

Jeśli mowa o dolegliwościach psychologicznych, to najczęstszymi przejawami stresu na tym poziomie są silne zaburzenia emocjonalne, a zalicza się do nich gniew, złość, przerażenie czy też lęk. Kolejną psychologiczną reakcją organizmu na stres jest poja-

wienie się potrzeby przywrócenia swojego organizmu do stanu równowagi. Wszystkie takie reakcje to sposoby radzenia sobie z poczuciem stresu, a dla każdego człowieka sposoby te mogą być inne i to, co pomaga ludziom w sytuacji stresu jest sprawą indywidualną dla każdej jednostki. Stres w środowisku pracy może dotyczyć się, oprócz wspomnianych kłótni z szefem, różnych aspektów, tj. mogą być związane z procesem pracy i tego, czego dana praca dotyczy (dotrzymywania terminów, możliwością uzyskania przerw podczas pracy, zainteresowaniem), odczuciami dotyczącymi procesu pracy (czy praca jest warta zaangażowania, czy pracownik jest doceniany przez innych ludzi w zakładzie pracy, elastycznego grafiku), współpracownikami, przełożonymi czy też kierownikami, miejscem i stanowiskiem pracy [4-6].

2. Radzenie sobie ze stresem

W książce *Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy* przytoczone zostały wyniki badań przeprowadzonych przez jedno z amerykańskich czasopism, które wykonane zostało na kobietach-pracownikach i dotyczyło sposobu w jaki radzą sobie one ze stresem, 27% z nich uznało, że pomaga im uprawianie hobby, a 36% zdefiniowało, że pomagają im ćwiczenia fizyczne lub uprawianie hobby. Ponadto jak wskazały ankietowane, więcej niż co drugiej z nich pomagała rozmowa z zaprzyjaźnioną osobą, co jest nazywane przez psychologów jako poszukiwanie wsparcia społecznego, czyli budowanie relacji z drugą osobą. Silne związki z drugą osobą to jedne z najskuteczniejszych sposobów, dzięki którym można zredukować poziom stresu. Rozwijanie własnych zainteresowań czy też udzielanie się w organizacjach pozazawodowych i spełnianie się w tym, czemu poświęca się czas, może przynieść satysfakcję, którą zabiera praca zawodowa sprawiając, że życie staje się stresujące, a pracownicy w szybkim tempie się wypalają i ich praca traci na wydajności. Ze stresem można sobie poradzić. Należy tylko wiedzieć jak, i gdzie szukać dla siebie pomocy. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresujących i łagodzenia jego skutków, a także można zwiększyć odporność organizmu i jego wytrzymałość, rozładować złe napięcie i negatywną energię, a także przez wzmacnianie swojego organizmu zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia, w tym ryzyko choroby wieńcowej. Niektóre przedsiębiorstwa rozdają w zakładach pracy bezpłatne karty na siłownię lub basen w celu promocji zdrowego trybu życia wśród pracowników i rozładowania nadmiaru stresu nagromadzonego w ciągu dnia pracy, jednak nie jest to częsta praktyka ze względu na małe zainteresowanie wśród pracowników tą formą spędzania czasu lub z powodów sporych kosztów, jakie musi ponieść pracodawca. Trening relaksacyjny, jako indywidualna technika radzenia sobie ze stresem, polega na koncentrowaniu się na poszczególnych partiach mięśniowych i systematycznym zwiększaniu i zmniejszaniu napięcia mięśni, przez co odprężenie z czasem wzrasta i osiąga się większy stan relaksu. Psychologowie twierdzą, że XXI wiek będzie stał pod znakiem depresji, częstość zachorowań na nią wzrasta, a wiek, w którym rozpoznaje się tą chorobę jest coraz niższy. Jednym ze sposobów rozwiązania tego i innych problemów społecznych jest aktywność fizyczna, dzięki której można rozładować napięcie związane ze stresem i podwyższyć odporność na działania stresorów, przez zwiększenie swojej samooceny, zwłaszcza w fizycznej sferze człowieka. Poprzez ćwiczenia zwiększa się zadowolenie z wyglądu i możliwości własnego ciała, obniża się lęk, a także poprawia samopoczucie i nastrój. Aktywność fizyczną wykorzystuje się obecnie w terapiach właśnie depresji czy radzenia sobie ze stresem, a także w ramach aktywizacji osób w starszym wieku czy będących na emeryturze. Jak wynika z badań, osoby z większą wydolnością tlenową (VO_{2max}) wskazują na mniejszą reakcję organizmu na stres. Jest to

związane z szybszym ustabilizowaniem poziomu tętna i ciśnienia krwi, przez co można wnioskować, że u osób wytrenowanych łatwiej o powrót do równowagi psychicznej i fizjologicznej, którego odchylenie od normy było wywołane przez zjawisko tlenu. Badania te mogą pokazywać także, że treningi mające na celu poprawę wydolności tlenowej organizmu wpływają korzystnie na układ krwionośny organizmu, przez co zmniejszona jest reakcja autonomicznego układu nerwowego na stres. Należy jednak podkreślić, że wyniki przeprowadzanych badań nie są jednoznaczne i nie wskazują w stu procentach na pozytywne działanie aktywności fizycznej na zmniejszenie reakcji organizmu na bodźce stresowe, choć jedne z nowszych badań przeprowadzonych w 2007 r. przez grupę psychologów wskazują, że organizm wydziela mniejszą ilość kortyzolu u osób wytrenowanych niż u osób stosujących bierną postać wypoczynku. Ćwiczenia fizyczne są jednak skutecznym sposobem na uzyskanie stanu relaksu mięśni od terapii farmakologicznych. Mimo iż nie są potwierdzone, to istnieją pewne wskazania i dowody, że aktywizacja fizyczna wpływa pozytywnie na adaptację na stres. Badanie porównawcze ponad 4000 dorosłych osób przez Tuckera z 1990 roku wykazało, że zwiększona sprawność fizyczna pozwala zredukować wpływ dystresorów na życie człowieka - przez pokonywanie własnych barier stresory te są postrzegane jako mniej negatywne i łatwiejsze do pokonania przez osoby sprawniejsze. Inne badania porównawcze wykazują, że osoby, które regularnie ćwiczą i są aktywne i sprawne fizycznie przejawiają niższy poziom napięcia nerwowego. Należy podkreślić, że powyższe przykłady to tylko badania porównawcze lub korelacyjne. Aby w zupełności potwierdzić te tezy, należałoby przeprowadzić badania eksperymentalne, gdzie badani byłiby pod wpływem działania silnych stresorów, związanych z poważnymi kłopotami życiowymi, lecz jak podkreślają badacze, ze względów etycznych jest to niemożliwe do zdiagnozowania. Dzięki aktywności fizycznej maleje także stres pourazowy, posttraumatyczny, co dowiedziono na podstawie przebadania 40 tysięcy amerykańskich żołnierzy w 2011 roku przez grupę amerykańskich uczonych. U tych aktywnych i ćwiczących intensywnie co najmniej 20 minut dwa razy dziennie zdecydowanie obniżyło się ryzyko wystąpienia stresu pourazowego.

3. Ankieta badawcza

W sondażu przeprowadzonym przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) we wrześniu 2013 roku Polacy wskazali aktywności fizyczne i formy spędzania wolnego czasu, którym oddają się najchętniej. Polacy najchętniej sięgają po rower w wolnym czasie i oddają się rekreacyjnemu przejażdżkom. Robi to co drugi Polak, warto zauważyć, że rower w wielu przypadkach stanowi środek lokomocji, stąd być może tak wysoki odsetek ankietowanych. Co ważne w powyższym badaniu 66% ankietowanych zadeklarowało, że byli aktywni fizycznie (ćwiczenia czy uprawianie sportu), aż 40% respondentów robiło to regularnie. Przy możliwości wyboru kilku odpowiedzi, 70% badanych powiedziało, że uprawia sport lub ćwiczy dla zdrowia. Wartym uwagi jest to, że prawie co drugi ankietowany stwierdził, że jest aktywny w swoim czasie wolnym dla lepszego samopoczucia, dla odreagowania stresów - 47% ankietowanych. W tej grupie przewodzą: bieganie/jogging, fitness, jazda na rowerze, taniec, ćwiczenia na siłowni. Poniżej przedstawiona ankieta została przeprowadzona wśród 30 pracowników pracujących w obiekcie świadczącym usługi hotelarsko-gastronomiczne. Ankieta była anonimowa, co zwiększa jej wiarygodność.

KWESTIONARIUSZ DO SUBIEKTYWNEJ OCENY WPLYWU AKTYWNOŚCI POZAZAWODOWEJ NA BEZPIECZEŃSTWO PRACY

- 1) Podaj swój wiek:

- 15-19at/20-29 lat/30-39 lat/40 i więcej lat
- 2) Podaj płeć: mężczyzna/kobieta
 - 3) Czy uprawia Pan/Pani pozazawodową aktywność fizyczną lub towarzyską?
codziennie/5-6 razy w tygodniu/3-4 razy w tygodniu/ 1-2 razy w tygodniu/nie
 - 4) Jeśli nie uprawia Pan/Pani aktywności fizycznej lub towarzyskiej, proszę wskazać, dlaczego? Proszę wskazać jedną odpowiedź (Nie wypełniać, jeśli na pytanie, czy uprawia Pan/Pani aktywność sportową, zaznaczona została odpowiedź TAK)
 - Brak czasu
 - Brak pieniędzy na zakup sprzętu sportowego
 - Słabe zdrowie lub kontuzja
 - Kłopotliwy dojazd lub brak miejsca do uprawiania sportu w najbliższej okolicy
 - Zbyt drogie karnety na siłownię czy basen
 - Zmęczenie lub złe samopoczucie
 - Inne (proszę wpisać jakie)
 - 5) Jeśli uprawia Pan/Pani aktywność fizyczną lub towarzyską, to proszę podać jaką? Proszę wskazać jedną odpowiedź (Nie wypełniać, jeśli na pytanie, czy uprawia Pan/Pani aktywność sportową, zaznaczona została odpowiedź NIE)
 - Bieganie
 - Jazda na rowerze
 - Pływanie
 - Turystyka piesza / Nordic Walking
 - Fitness / Gimnastyka
 - Ćwiczenia na siłowni
 - Wyjścia do klubu / Spotkania towarzyskie
 - Inne (proszę wpisać jakie)
 - 6) Jakie są powody uczestnictwa Pana/Pani w aktywności pozazawodowej? Proszę wskazać maksymalnie 3 odpowiedzi
 - W ramach walki ze stresem / ucieczka od problemów
 - Dla przyjemności / dla poprawy nastroju
 - Dla lepszego wyglądu i z powodu lepszej sylwetki
 - Dla poprawy kondycji fizycznej
 - Dla rywalizacji / z powodu przygotowania do startu w zawodach sportowych
 - Dla poprawienia samopoczucia i przezwyciężenia własnych słabości
 - Z powodu możliwości spotkania się ze znajomymi
 - 7) W jakim stopniu czuje się Pan/Pani zestresowany?
1 2 3 4 5 6 (1 – wcale, 6 – stres jest nie do wytrzymania)
 - 8) Jak stres wpływa na Pana/Pani życie zawodowe? Proszę wskazać jedną odpowiedź
 - Brak mi koncentracji / mam kłopoty ze skupieniem się na pracy
 - Złe sypiam i czuję ciągłe zmęczenie
 - Odczuwam presję związaną z wykonywanymi czynnościami
 - Popełniam proste błędy zagrażające mojemu lub innym zdrowiu
 - Mam złe relacje z współpracownikami
 - Jestem niezadowolony/niezadowolona ze swojej aktualnej pracy
 - Nie mam zdania
 - Inne (proszę wpisać jakie)

- 9) W jakim stopniu wg Pana/Pani aktywność pozazawodowa eliminuje stres w Pana/Pani życiu? Proszę wskazać jedną odpowiedź:
całkowicie/w bardzo dużym stopniu/w dużym stopniu/w średnim stopniu/w bardzo małym stopniu/wcale/nie mam zdania
- 10) W jakim stopniu wg Pana/Pani aktywność pozazawodowa eliminuje stres wśród Pana/Pani współpracowników? Proszę wskazać jedną odpowiedź
 - Całkowicie
 - W bardzo dużym stopniu
 - W dużym stopniu
 - W średnim stopniu
 - W bardzo małym stopniu
 - Wcale
 - Nie mam zdania
- 11) Czy poleciliby Pan/Pani aktywność fizyczną lub towarzyską jako formę walki ze stresem? tak/nie/nie mam zdania

4. Podsumowanie

Mimo że nadal trudno zmierzyć ubytek stresu podczas w trakcie aktywności fizycznej, to z badania jednoznacznie wynika, że pracownicy chętnie sięgają po sport czy rozrywkę w klubie jako formę odreagowania stresu życia zawodowego i czują się przez to lepiej i sądzą, że pomaga to także aktywnym współpracownikom³. Ważne jest więc, aby promować sport i rekreację od młodych lat szkolnych, szczególnie jako formę zabawy, nie obowiązku, który często kończy się ucieczką od zajęć. Młodzież powinna w ten sposób uczyć się w zdrowy sposób pozyskiwać pozytywną energię i za pomocą wydzielanej endorfiny poprawiać swój nastrój.

Jak pokazują prognozy, bieganie, jazda na rowerze czy inne wymienione dyscypliny sportowe będą coraz częściej uprawiane ze względu na modę, kwestie zdrowotne czy właśnie formę rozrywki. Odpowiednia promocja zdrowego trybu życia przez państwo, udział sławnych ludzi w wydarzeniach promujących, a także inne czynniki mogą spowodować, że stres i inne negatywne czynniki, choćby w subiektywny sposób, będą zmniejszane, co wpłynie na jakość pracy. Fakt, że mimo obowiązków w pracy i w domach rodzinnych ludzie uprawiają regularnie sport i robią to dla przyjemności i walki ze swoimi problemami, co wykazały ankiety, nasuwa refleksję, że inwestycja w siebie to bardzo dobry ruch dla bezpieczeństwa. Warto, by przedsiębiorstwa zainteresowały się promocją takiej aktywności wśród swoich pracowników.

Literatura

- [1] McKenzie C., 2006: Doskonała kontrola stresu. Wszystko, czego potrzebujesz, aby udało Ci się za pierwszym razem. przeł. Józwiak B., Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- [2] Widerszal-Bazyl M., 2008: Ryzyko psychospołeczne w miejscu pracy i jego ograniczanie. w: Bezpieczeństwo i higiena pracy. red. prof. dr hab. med. Koradecka D, CIOP - PIB, Warszawa.
- [3] Schultz D. P., Schultz S. E., 2006: Psychologia a wyzwania dzisiejszej pracy. przeł. Kranas G, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- [4] Wilson E., 2009: Uodpornij się na stres. przeł. Józwiak B, Wydawnictwo REBIS, Poznań.
- [5] Gruszkowska M., 2013: Aktywność fizyczna i psychika - korzyści i zagrożenia. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- [6] Davidow S., 2015: Stresoodporne. przeł. Kowalczyk J, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa.