

Munca si stresul

Credința ca evenimentele sînt personal controlabile poate crea un echilibru al muncii plătite și muncii de acasă, din gospodărie, făcându-i pe oameni să fie mai puțin stresați?

Acestei întrebări îi răspunde Ruth Weston într-un articol din "Family Matters" nr. 28, aprilie 1991, revistă a Institutului Australian de Studiere a Familiei. Abilitatea de a controla evenimentele a fost descrisă adesea ca fiind foarte importantă pentru siguranța de sine reală și pentru starea de confort psihic și, în consecință, ca un scop înalt, împărtășit de majoritatea oamenilor. Mai mult, indiferent de controlul personal real, o credință generală în controlul personal asupra circumstanțelor a fost considerată drept o resursă importantă pentru depășirea dificultăților vieții, sporind confortul psihic și reducînd stresul.

S. Kobasa, în lucrarea "The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health", 1982, descrie existența unui simț al controlului personal ca o componentă a "durtității" - o dispoziție de personalitate care reduce stresul schimbărilor majore în viață, cum ar fi desfacerea căsniciei, pensionarea, schimbarea domiciliului. Kobasa afirmă că o persoană "severă" este mai puțin de așteptat să se îmbolnăvească după experiența acumulării unor astfel de evenimente. Contrar, un simț al lipsei puterii a fost adesea tratat ca o disfuncție care ar putea conduce la o stare de depresie cronică.

Ne putem aștepta, deci, ca persoana care încearcă o echilibrare a cerințelor familiei și muncii plătite să fie în stare să învingă stresul schimbărilor, să fie atentă la aspectele bune, pozitive ale vieții, să evite depresia și să rămîna sănătoasă dacă realizează controlul asupra modului său de viață.

Totuși există o confuzie în literatură privind noțiunea de control și cum ar putea fi el măsurat. Conceptul lui Patter (1966) de "locus al controlului", puternic influent, afirmă că oamenii dezvoltă o expectație generalizată, în sensul dacă evenimentele care li se întamplă sînt cauzate de către ei înșiși (o "orientare internă") sau de către alți oameni, de soartă, noroc ori șansă (o "orientare externă"). Patter crede că acest locus al orientării controlului este mai de așteptat să influențeze modul în care oamenii interpretează evenimentele noi și ambigue.

Importanța crescută acordată încrederii în control a produs în literatura de specialitate proliferarea scalelor de măsurarea "locului controlului". În mod eronat, cercetătorii au presupus adesea că aceste scale măsoară calități precum simțul competenței sau măiestria cele a depăși evenimentele. Totuși există o diferență între conceptul de locus al controlului și competență.

R. Lazarus și S. Folkman, în 1984, în lucrarea "Stress, Appraisal and Coping", arată că părerile despre control sînt diferite și conforme cu modelul de stres psihologic al unei persoane, model dependent de gradul în care o persoană se simte provocată sau amenințată de cerințele vieții. Un simț al amenințării intervine atunci cînd o persoană se îndoiește de abilitatea ei de a învinge cerințele importante ale vieții. Dacă o persoană este amenințată, este de așteptat să devină anxioasă sau îngrijorată. Pe de altă parte, intervine un simț al controlului cînd ea crede că poate, cu un efort considerabil, să conducă solicitările vieții și se concentrează pe ele ca să facă experiența plăcută.

Totuși, Lazarus și Folkman au scos în evidență faptul că există perioade cînd credința în controlul personal poate spori simțul amenințării. Astfel, o mamă care dorește să preîntîmpine

neajunsurile financiare prin luarea unei slujbe întregi, este în situația de a-și părăsi copiii în instituții de îngrijire; ea poate găsi acest stil de viață foarte stresant în condițiile în care crede cu fermitate că "locul mamei este în casă" sau că relațiile ei cu copiii se vor deteriora dacă sînt dați altora spre îngrijire.

Lazarus și Folkman subliniază faptul că anumite scopuri ale controlului pot coexista, acoperind atît circumstanțele externe, cît și stările interne - de exemplu, schimbînd condițiile externe, tolerînd durerea, controlînd reacțiile, păstrînd imaginea de sine și menținînd morala.

Astfel, oamenii pot încerca să armonizeze cerințele muncii plătite și ale celei făcute acasă, în gospodărie ca să sporească propriile resurse. De exemplu, ei pot delega responsabilități, în felul acesta renunțînd la un anumit control, dar, în același timp, conducînd la îndeplinirea unor sarcini necesare. Alții pot încerca să-și schimbe propriile scopuri - de exemplu, ei pot învăța să tolereze gospodăria (casa) mai în dezordine sau să coboare aspirațiile profesionale. Deși ei pot să nu realizeze acest lucru, strategiile de a depăși dificultățile reprezintă forme diferite de exercitare a controlului.

În general deci, pare că un simț al controlului personal poate ajuta oamenii să depășească greutățile și să se bucure de echilibrarea muncii plătite cu cea de acasă. Pe de altă parte, poate fi foarte demoralizant să descoperi cum, contrar principalelor noastre expectații și ale altora, nu putem stăpîni cerințele vieții. Unele din cerințele "dificile" pot fi cele pe care le producem singuri. Modificîndu-ne scopurile, stabilind priorități și delegînd responsabilități, putem reduce presiunile exercitate asupra noastră și, plini de speranță, să menținem un simț al controlului și deci al confortului psihic.