

Emancipirana ženska in njeno zdravje – obvladovanje različnih vlog

Sara Topolovec

Dandanes večina žensk ne želi ostati ujeta zgolj v tradicionalne vloge žene in matere, temveč prevzemajo tudi druge vloge, npr. vlogo zaposlene delavke. Hkratno obvladovanje vseh teh različnih vlog pa lahko pomeni obremenitev za žensko in pomeni stresorje, ki vplivajo nanjo ter njeno zdravje, saj so vloge povezane s tekmovalnimi zahtevami. V preteklosti je bilo spisane že veliko literature o težavah, ki jih imajo ženske pri obvladovanju multiplih vlog, predvsem so zaposlitveno vlogo pogosto obravnavali kot obremenilno za ženske (medtem ko je za moškega dobra). A resnica je, da psihološke posledice akumulacije vlog niso vedno odvisne le od števila okupiranih vlog, temveč tudi od njihove narave. Večje število raznolikih vlog ne pomeni nujno večje obremenjenosti, več konfliktov in več stresa – tako je lahko tudi zaposlitvena voga pri ženski pravzaprav manj obremenilna kakor katera tradicionalna.

Kasneje so se pričeli osredotočati na tranzicijo v starševstvo, kjer vzamejo v ozir strese, ki so povezani s starševsko vlogo. Tranzicija naj bi povzročala distress, ki ga doživljajo posamezniki, ki prevzemajo starševsko vlogo. Ženske naj bi izkusile pomembno večjo spremembo kot moški v prehodu v starševstvo, stres pa naj bi imel še posebno močen vpliv na ženske delovnega razreda in tiste, ki so zaposlene in imajo težavne otroke, prav tako pa tudi če je otrok rojen z zdravstvenimi problemi.

Vloga matere naj bi bil pravzaprav najpomembnejši vir stresa v življenju ženske, četudi gre za eno izmed tradicionalnih ženskih vlog, saj vključuje veliko več zahtev kot ugodnosti. Pravzaprav naj bi bile prav ženske z otroci najbolj obremenjene, pa če so zaposlene ali ne. Obremenjujejo jih zahteve tako mladih kot že starejših otrok; matere se čutijo odgovorne zanje, za njihov uspeh, srečo, zdravje, dobrobit, in prav njih se tudi pogosto krivi, kadar gre v življenju njihovih otrok kaj narobe. Tiste, ki poleg starševstva še delajo, se morajo hkrati spopadati tudi s stresi, povezanimi s službeno vlogo, pogosto pa se gospodinjske odgovornosti (nakupovanje, čiščenje, kuhanje, likanje ...) na novo ne razporedijo, temveč ostanejo kot prej. Zahteve dela so pogosto večje, kakor bi si želele one ali njihovi partnerji. Prav odobravanje s strani partnerja in njegova podpora njenih odločitev pa lahko omili stres, ki nastaja kot posledica multiplih vlog, kadar pa je ženska nezadovoljna z dogovorom o skrbi za otroke, pa je obremenitev z vlogo lahko povečana. Boljše spoprijemanje naj bi se povezovalo tudi z visokimi prihodki in zadovoljstvom z delom, z ne prezgodnjo poroko in z možnostjo načrtovanja časa za družinske aktivnosti.

A pri kombiniranju dela in družine gre za več kot zgolj obvladovanje starševstva in dela – pomeni tudi zagotavljanje skrbi za stare starše in/ali ostale sorodnike, saj so ponavadi prav ženske tiste, ki zanje najbolj skrbijo. Vse te odgovornosti lahko vplivajo na kariero ženske in onemogočajo njen vzpon po karierni lestvici, breme pa lahko vodi tudi do emocionalnega kolapsa, finančnih težav, napetih osebnih odnosov in slabšega fizičnega zdravja.

Merjenja preobremenjenosti vključujejo somatizacijo, depresijo, anksioznost, obsesivno kompulzivnost, vznemirjenost, jezo/sovražnost in nezadovoljstvo. Pomembne naj bi bile interakcije med spolom, starostjo, zakonskim statusom,

obveznostmi skrbi za druge, raso, zaposlitvijo in socioekonomičnim statusom za resnično razumevanje tveganja za psihološke motnje. Prav tako je pri obremenilnosti posameznih vlog treba upoštevati tudi druge vidike, npr. kvaliteto zakona (ženske s partnerji, ki jih zlorablajo, so recimo bolj občutljive na stres), posebnih zdravstvenih ali drugih potreb otrok ipd. Pomembna je tudi sama socialna podpora – kakovost, vključenost v socialno mrežo, emocionalna, instrumentalna, informativna podpora. Ključni za napetost v vlogah naj bi bili struktura mreže socialne podpore posameznika, njegov slog spoprijemanja, centraliziranost vsake od vlog v jazu in samospoštovanje.

Kljub temu pa vključenost v multiple vloge nima nujno negativnega učinka na žensko, nudi lahko tudi določene prednosti. Čeprav se okrog številnih vlog lahko kopičijo mnogi problemi, se lahko tudi ugodnosti – vključenost v več vlog lahko ublaži nekatere negativne učinke, ki so posledica določene vloge. Tako naj bi zaposlitev lahko imela pozitivne psihološke posledice kot primarni vir blagostanja ali pa kot blažilec stresa izkušenega v drugih vlogah, npr. v zakonski vlogi. Zaposlitev je lahko namreč vir samospoštovanja in občutka smisla. Nekatere ženske z multiplimi identitetami poročajo o superiornem zdravju, nekatere imajo več avtonomnega občutka o jazu, ki je posledica dela, in številne družine, kjer sta oba starša zaposlena, ocenjujejo svoj življenjski stil pozitivno. Najbolj zdrave ženske naj bi imele prav multiple vloge – službo, moža in pogosto otroke.

Viri:

Barnett, R. C. in Baruch, G. K. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 135-145.

Barron McBride, A. (1990). Mental health effects of women's multiple roles. *American Psychologist*, 45(3), 381-284.