



PERSONALITA' INDIVIDUALE, LAVORO E STRESS

Non tutti, è noto, reagiamo ad una determinata situazione nello stesso modo e, importanti ricerche condotte ormai più di 50 anni fa hanno evidenziato un rapporto tra la personalità dell'individuo e la tolleranza allo stress, suddividendo i comportamenti umani in due gruppi, definiti di **Tipo A** e **Tipo B** (Friedman, M., Rosenman, R.H. Association of a specific overt behavior pattern with increases in blood cholesterol, blood clotting time, incidence of arcus senilis and clinical coronary artery diseases. *Journal of American Medical Association*, 1959; 2196, 1286-1296).

Gli individui appartenenti al Tipo A sono più esposti allo stress, e presentano una maggiore probabilità di soffrire di disturbi fisici e/o che psichici dipendenti da eventi stressanti. Per esempio, gli individui inclusi in questa tipologia sono più vulnerabili nei confronti delle malattie cardiovascolari (infarto del miocardio, ictus cerebrale, ipertensione, ecc.). Gli individui appartenenti al Tipo B presentano una più elevata capacità di fronteggiare situazioni potenzialmente stressanti, con minore il rischio di andare incontro alle patologie cardiovascolari di cui sopra. La differenza tra le due tipologie non dipende dal possedere diverse strutture di personalità, ma dal modo in cui viene organizzata la risposta a situazioni stressanti.

Comportamento di Tipo A	Comportamento di Tipo B
<ul style="list-style-type: none"> - Competitività spinta e generalizzata a tutti gli aspetti della vita. Tendenza alla sfida e alla lotta. - Aggressività (spesso repressa) presente costantemente in tutte le interazioni personali e sociali. - Impazienza, insofferenza per i diversi ritmi altrui e per l'insufficienza degli altri. - Tensione muscolare, discorso 	<ul style="list-style-type: none"> - Competitività selettiva e proporzionata all'importanza degli obiettivi da raggiungere. - Aggressività "fisica" indotta da stimoli adeguatamente frustranti, ma scarsa aggressività di base. - Capacità di adeguarsi e di tollerare la diversità degli altri ed i loro differenti ritmi.





<p>"esplosivo", ipervigilanza, difficoltà al rilassamento.</p> <ul style="list-style-type: none">-Tendenza a voler fare e ottenere un illimitato numero di cose in un periodo di tempo molto breve.-Necessità esasperata del controllo totale nelle varie situazioni.-Spinta all'acquisizione di cose, oggetti, beni e in generale al consumo.-Spesso fumo, alcool, attività orali ripetitive.- Scarsa attività fisica.-Pochi interessi alternativi al lavoro.-Alimentazione irregolare ed eccessiva.	<ul style="list-style-type: none">-Rilassamento muscolare, discorso tranquillo, vigilanza "fasica" facilità di rilassamento.-Tendenza a proporzionare le cose da fare e da ottenere in rapporto al tempo disponibile.- Disinteresse ad avere costantemente il controllo in tutte le situazioni.-Relativa indifferenza al consumo e all'acquisizione di cose inutili.-Fumo e alcool molto limitati.-Attività fisica.-Interessi alternativi al lavoro.-Alimentazione controllata.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Gli individui appartenenti al Tipo A risentono in misura maggiore dello stress lavorativo poiché pressioni lavorative, scadenze, difficoltà a rapportarsi con i colleghi, e richieste lavorative a cui è difficile rispondere possono incidere profondamente sui modi con cui una persona percepisce e considera il proprio lavoro. Sentirsi sotto grave tensione costituisce un esito negativo, mentre sentirsi sfidati e in grado di rispondere a tali sfide rappresenta un risultato positivo. In altre parole, l'impatto degli stressors lavorativi e la risposta personale dipendono notevolmente da come la persona stessa percepisce i fattori di stress.

Sebbene sia molto complesso valutare il rapporto tra stress e lavoro, è probabile che una parte delle giornate lavorative perse per assenteismo sia da imputarsi a situazioni di stress. Le caratteristiche del lavoro che sono più facilmente associate con lo stato di stress sono:

- **Il sovraccarico lavorativo.** Un numero di ore lavorative superiore alle 40 ore settimanali.





- **La mancanza del tempo indispensabile per svolgere un compito.** Dover quindi lavorare in fretta e in modo poco preciso.
- **La scarsa varietà e monotonia delle attività svolte .** Svolgere sempre le stesse mansioni in modo meccanico e senza partecipazione.
- **Il lavorare in situazioni ambientali poco soddisfacenti,** il che rende difficile la concentrazione e la comunicazione con i colleghi.
- **L'insufficienza o la mancanza di un riconoscimento o di una ricompensa per una buona prestazione.**
- **L'ambiguità di ruolo.** Mancanza di informazioni chiare a proposito delle condotte lavorative da adottare e imprevedibilità delle conseguenze delle proprie attività.
- **Il conflitto con i colleghi o con i superiori.** Mancanza di accordo con i colleghi di lavoro circa le procedure lavorative e interferenze di ruolo.
- **L'insoddisfazione, la mancanza di realizzazione personale.** Mancanza della certezza di un lavoro stabile o di possibilità di avanzamento professionale. Impossibilità di esprimere appieno le proprie capacità.
- **L'assenza di discrezionalità e di controllo.** Quando non è possibile controllare in modo diretto i propri compiti e viene a mancare la possibilità di poterli svolgere nella maniera che si desidera.
- **La presenza di eccessive responsabilità.**

L'essere oggetto di pregiudizi, minacce e vessazioni porta a ciò che viene definito **mobbing**. Per mobbing si intende un comportamento tipico di alcune specie animali che circondano un proprio simile e lo assalgono rumorosamente in gruppo al fine di allontanarlo dal branco. Il mobbing sul posto di lavoro può essere di tipo gerarchico o ambientale. Nel primo caso gli abusi sono perpetrati dai superiori della vittima, la quale viene destinata a mansioni umilianti, nel secondo caso invece sono i colleghi della vittima ad isolarla, a privarla apertamente della ordinaria collaborazione, dell'usuale dialogo e del rispetto.

