

STRESS – ET VILKÅR I DET MODERNE

Et frisk pust, kalder anmelderen en ny bog om stress, som går uden om tidens dystre tendenser. Tilmed er bogen resultatet af ni psykologers 'rigtige' samarbejde om at skabe en bog, som er en helhed.

Ni psykologer har i samarbejde skrevet inspirationsbogen "Stress – et vilkår i det moderne arbejdsliv?", hvor fænomenet stress i arbejdslivet diskuteres ud fra vidt forskellige tilgange. Bogens formål er at se kritisk og konstruktivt på arbejdsbetinget stress, mens bogens særlige fokus er på stressens psykologi.

Bogen indledes efter forord og introduktion med et begrebsafklarende afsnit, hvor stressbegrebet defineres, og hvor stressens fysiologiske og psykologiske egenskaber gennemgås på en både grundig og let forståelig vis. Samtidig beskriver afsnittet distinktionen mellem "stress som reaktion", forstået som en adaptiv og sund mobilisering af ressourcer i kortere perioder, og "stress som tilstand" forstået som langvarig, kronisk og potentielt patologisk stress.

Denne opdeling anvendes gennem hele bogen, hvorved stress ansues ud fra et *hormesis*-perspektiv: stress i moderate mængder er optimalt og kan være udviklende, fravær af stress kan være udtryk for, at vi ikke stimuleres tilstrækkeligt, og endelig er høje grader af stress (stress som tilstand) potentielt sundhedsskadeligt for kroppen og psyken. Tilsvarende tankegange anvendes inden for andre fagområder og i forhold til andre fænomener, fx om forholdet mellem motion og sundhed eller mellem økonomisk vækst og en sund samfundsøkonomi.

Bogen bryder dermed med den populære tankegang omkring stress, hvor stress udelukkende ses som noget negativt efter devisen "100 måder du kan blive syg af at arbejde på". Bogen nuancerer således stressdebatten, idet farer-

ne ved kronisk stress anerkendes, samtidig med at fokus også er på den sunde stress og på de muligheder og behov for nyudvikling, som forekomst af stress kan gøre organisationer opmærksomme på.

Kapitel for kapitel

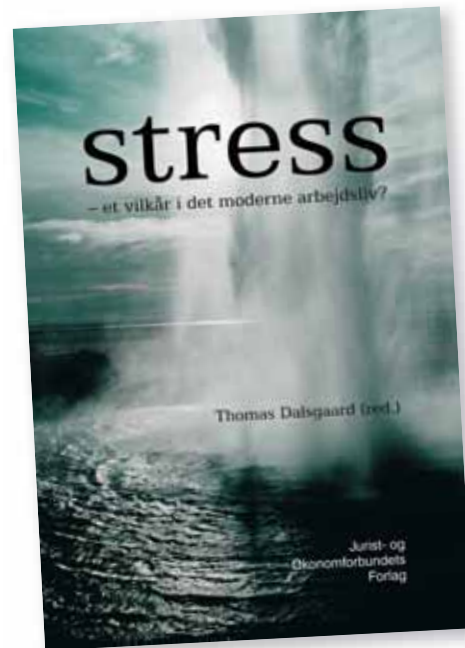
Det resterende af bogen er inddelt i syv forskellige kapitler, hvor sidste kapitel er et kort perspektiverende efterskrift.

I kapitel 1 af Mogens Agervold gives et velstruktureret overblik af den omfattende eksisterende viden om stress. På baggrund af en historisk og nutidig gennemgang af stressforskning præsenteres de tre hovedfaktorer, som konsistent findes at værre associeret med et godt arbejdsmiljø, henholdsvis autonomi/indflydelse, mulighed for samarbejde samt læring/udvikling. Derudover indeholder kapitlet en kritisk dis-

kussion af begreberne udbrændthed og emotional labor.

Kapitlet konkluderer, at det gode arbejde godt kan være stressende, og der gives konkrete anbefalinger i forhold til forebyggelse af patologisk stress: organisationer og ansatte skal være særligt opmærksomme på at bruge indflydelsen til at regulere tidspresset, der identificeres som en risikofaktor i forhold til kronisk stress.

I kapitel 2 af Karen Marie Diedrichsen debatterer forfatteren en række samfundsforholds indvirkning på stress på baggrund af klinisk erfaring fra arbejdet med mennesker, der er blevet syge af stress. Kapitlet indeholder tankevækkende pointer om vilkårene for det moderne menneske. Samtidig kan man dog stille spørgsmålet, om analysen er forbundet med bias, idet fokus er på forløb, der udviklede sig til sygdom, og om vi



ARBEJDSLIV?

måske som psykologer ofte er mere optaget af patologiske forløb? (og hvorledes vi fagligt tackler disse).

Kapitel 3 af Jill Byrnitt indeholder både en komparativ og antropologisk analyse og et socialpsykologisk perspektiv i forhold til stress. Fokus er derved på, hvordan mennesket som art interagerer med de hastigt forandrende livsvilkår, og på, hvordan mennesket i særlig grad er et socialt dyr. Kapitlet er både lærerigt og underholdende. Særligt spændende er det socialpsykologiske perspektiv, der placerer stress – som oftest behandles teoretisk og empirisk som et individuelt psykologisk og endokrinologisk fænomen – i den sociale kontekst, hvor stress udfolder sig. Kapitlet konkluderer, at det givet er mere hensigtsmæssigt at tilpasse arbejdet til mennesket som art end omvendt.

I kapitel 4 af Andreas Juhl & Tine Hvilsted plæderer forfatterne for anvendelse af "den systemiske tilgang" i forhold til forståelse af og intervention i forhold til stress. Ifølge forfatternes erfaringer har den systemiske tilgang "gjort den største og mest værdifulde forskel i praksis" (p. 126). Fokus er derved på sproget, og der anvendes et konstruktionistisk perspektiv, hvilket bl.a. illustreres i forhold til case-eksempler. Forfatterne anskuer fx tilgangen som løsningsorienteret i en case, hvor en leder i en (offentlig) organisation oplever stress over at skulle afskedige en ansat, som også er blevet en ven/kollega.

Tilgangen giver i casen lederen anledning til at udvikle sig som leder. Det er en interessant pointe – mit svar havde givet været: "Hvis du ikke kan afskedige folk, skal du ikke være leder", og man

kan spørge, om eksemplet er udtryk for symptombehandling, idet problematikken måske snarere omhandler, at man ikke rekrutterer egnede ledere?

I en anden case beskriver forfatterne ud fra tilgangen, hvordan en (offentlig) organisation håndterede en besparelse meget godt, således at det endte med blive en fordel. Analysen af denne case kan dog fremstå som hvilende på et spinkelt metodisk grundlag, idet det udelukkende er udsagn fra ledere, den bygger på. Ansatte kan have et andet syn på en gennemført besparelse end ledelsen.

Man skal nok være begejstret for "den systemiske tilgang" i forvejen, for ikke at få det indtryk, at anvendelsen af denne tilgang alene kan virke for snæver i forhold til det komplekse fænomen stress. Andre steder i bogen er det dog fremhævet, at stress også eksisterer uden for sproget (fx fysiologisk), og at tilstedeværelsen af stress ikke nødvendigvis forudsætter bevidstgørelse eller sprogliggørelse (men fx kan måles via blodprøver), hvorfor kapitlet er berettiget som repræsenterende et anderledes perspektiv.

Kapitel 5 af Signe Groth & Rikke Rosbjerg indeholder en glimrende analyse og diskussion af begrebet "selvledelse" i forhold til stress. I analysen fokuseres på en tredelt ansvarsforståelse indeholdende adfærdsmæssige, følelsesmæssige og kognitive forpligtelser, hvor forfatterne foreslår, at følelsesmæssig og kognitiv forpligtelse er personlighedsmæssige dimensioner (hvilket kan diskuteres). På baggrund af den nuancerede analyse af selvledelse, ansvar og stress gives konkrete anbefalinger til ledelse og ansatte.

Kapitel 6 af Thomas Dalsgaard & Kir-

Bogdata:

Thomas Dalsgaard (red.): "Stress – et vilkår i det moderne arbejdsliv?"
Jurist- og Økonomiforbundets
Forlag, 2006, 259 sider, 295 kr.

sten Krabek Frantzen er en egentlig empirisk artikel af Best Practice, hvor formålet er at identificere, hvilke faktorer der er afgørende, når det går godt i forhold til selvledelse og stress. Kapitlet beskriver således, hvordan autonomi/indflydelse, samarbejde og læring/udvikling kan fungere i praksis med fokus på den individuelle og fælles håndtering af tidspres. Samtidig konkluderes det, at stress også er til stede i det gode arbejde, men at det sikres, at denne ikke udvikler sig til kronisk stress. Derudover samler kapitlet trådene fra de øvrige kapitler i en perspektivering af den analyserede case.

Frugtbart samarbejde

Bogen giver det indtryk, at forfatterne har samarbejdet tæt om bogen, og der er derved en rød tråd i forhold til diskussionen af stress gennem hele bogen. De enkelte kapitler indgår derved i en samlet helhed og fremstår ikke som isolerede kapitler. Dette forstærkes af, at forfatterne er gode til at referere til hinandens analyser, begreber og pointer, når det er relevant.

Bogen er et frisk pust i den ellers ofte meget dystre stressdebat, som nuanceres og perspektiveres ud fra en særlig psykologisk tilgang. Samtidig er det en fornøjelse at se et frugtbart fagligt samarbejde mellem ni forskellige psykologer med forskellige erfaringer og tilgange.

Resultatet er en velstruktureret, interessant og inspirerende bog. Jeg kan anbefale den til psykologer eller andre med en personlig eller professionel interesse i stressens psykologi.

Thomas H. Rasmussen