Делу время, потехе час. Баланс работы и отдыха в семейных парах

Автор: Administrator
08.02.2013 17:34 -



Ученые из Университета Южной Клаифорнии решили помочь парам, в которых оба супруга работают полный рабочий день, и найти оптимальный вариант сочетания работы и отдыха для них.

В исследовании ученых приняло участие 30 семей с минимум одним ребенком в семье, возраст супругов не превышал 41 года. В семьях-участниках эксперимента оба супруга работали на полную ставку, все их действия в доме записывались с периодичностью в десять минут.

Разработав схему занятости женщин, ученые составили список дел женщины после работы в порядке убывания по временным затратам : работа по дому, общение, отдых. Такой же список был составлен для мужчин: активный отдых, общение, работа по дому. Проще говоря, дома женщины больше работают, а мужчины больше отдыхают. Согласно данным ученых, уделяющий больше времени домашней работе супруг к вечеру имеет более высокий уровень кортизола и как следствие медленнее восстанавливает свои силы. Кортизол – гормон стресса, он помогает нашему организму отвечать на ежедневный стресс – умственные задания, физические трудности, к вечеру его уровень в крови должен снижаться, чтобы мы могли полноценно расслабиться.

Если же вы находитесь в постоянном состоянии стресса, то уровень кортизола не снизится к вечеру, вы не сможете полноценно отдохнуть, что может привести к психическим и физическим расстройствам.

В конечном итоге ученые привели лишь еще одно обоснование простой истине, что настоящая семья – это забота друг о друге и честное распределение обязанностей. К сожалению, менталитет жителей постсоветского пространства зачастую предполагает «двойную смену» для женщин. Работающие женщины все еще считают свои долгом полностью вести домашнее хозяйство даже при полной рабочей занятости, можно только надеяться, что постепенно наш менталитет будет меняться.