

УДК 156.9.072

Татьяна Артемьева

г.Казань

Tatyana.Artemeva@kpfu.ru

ПОТЕНЦИАЛ ЮМОРА В РЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГОВ И МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Профессиональная деятельность медицинского персонала и педагогов сопряжена с воздействием стрессогенных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье специалистов. В качестве эффективной стратегии совладания рассматривается юмор, позволяющий регулировать эмоции, приспособляться к изменениям, поддерживать позитивные межличностные отношения. Целью эмпирического исследования является выявление эффективных стратегий стрессосовладающего поведения педагогов и медицинского персонала при осуществлении ими профессиональной деятельности. Приведены результаты исследования копинг – стратегий медицинского персонала и педагогов, определена взаимосвязь копинг-стратегий и юмора.

Ключевые слова: юмор, копинг – стратегии, профессиональная деятельность, медицинский персонал, педагоги.

Постановка проблемы

Современные условия жизни и деятельности человека часто связаны с негативным воздействием на него экологических, социальных, профессиональных и других факторов. Усложнение информационной среды, нехватка времени, интенсивное общение с людьми, рост ответственности за принятые решения на фоне экономической нестабильности мира в целом приводят к повышению физических и эмоциональных нагрузок на человека, ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса,

нарушению профессиональной эффективности, развитию психосоматических заболеваний [5,10,]. Это обуславливает интерес исследователей к изучению природы стресса, развитию и формированию стрессоустойчивости, способности человека совладать с трудностями, предъявляющими повышенные требования к его адаптационным возможностям. При этом сфера изучения профессионального стресса наиболее востребована практикой, поскольку непосредственно связана с сохранностью трудоспособности и психического здоровья квалифицированной части населения [6].

В настоящее время проблема изучения стрессовладеющего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога и его роли в учебном процессе. Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но и за его психическое здоровье и способность к адаптации [9,11]. Общество ожидает от учителя умения корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков), умения обучать учащихся знаниям и умениям, обеспечивать деятельность по эстетическому воспитанию, удовлетворять потребности учащихся с широким кругом способностей и содействовать моральному и этическому развитию учащихся [5]. К основным факторам, которые приводят к стрессу, можно отнести ежедневные эмоциональные перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевую неопределенность, социальную оценку, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами.

Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью учителя, ведут к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, ведут к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с сохранением способности к

социальной адаптации; сохранением значимых межличностных взаимоотношений; обеспечением успешной самореализации, достижением жизненных целей; сохранением трудоспособности; сохранением физического и психического здоровья. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг – стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов [11].

Профессиональная деятельность медицинских работников относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей, групп населения и общества в целом [4,6]. Постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает медицинский работник в процессе социального взаимодействия с пациентом, постоянное проникновение в социальные проблемы пациента, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье медицинского персонала. Медицинский персонал, подвергается постоянному воздействию острых и хронических стрессогенных факторов, следствием чего являются различные психологические реакции, состояния, обуславливающие отрицательные специфические психосоматические и личностно-характерологические проявления, существенно снижающие их качество жизни, ухудшающие социально-психологический климат в коллективе [7].

Совладающее со стрессом поведение («копинг поведение») проявляется в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, его основными параметрами являются активность (конструктивность) и пассивность (не конструктивность) [8]. При столкновении с напряженными ситуациями, связанными с профессиональной деятельностью, врачи чаще используют конструктивные формы когнитивных стратегий. Использование врачами конструктивных механизмов совладания, связанных с когнитивной сферой,

отражает их стремление дать когнитивную оценку, найти объяснение происходящему и определить пути выхода из проблемной ситуации.

Анализ поведенческих копинговых реакций показывает, что наиболее часто в поведенческой сфере врачи используют такие стратегии как «отвлечение» и «альтруизм». Оказание помощи другим людям дает врачам возможность снижать уровень эмоционального напряжения в условиях не достаточно продуктивного осознания.

В эмоциональной сфере врачи чаще используют такой конструктивный способ преодоления трудностей, как «оптимизм» – уверенность в наличии выхода в сложной ситуации. У врачей, использующих этот способ совладания со стрессом, выявляется тенденция к внутреннему локусу контроля над всеми значимыми жизненными событиями, над эмоционально положительными и эмоционально негативными ситуациями, в организации собственной профессиональной деятельности [8].

Эффективной стратегией совладания и защитного механизма в работах зарубежных психологов рассматривается юмор (R.Martin, H.Lefcourt) [12]. Поскольку юмор по существу включает несоответствия и множественные интерпретации [3], он позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. В результате этой юмористической переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой. Кроме того, положительная эмоция может приносить физиологическую пользу, ускоряя восстановление от сердечно – сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом [1,2]. Чувство юмора рассматривают не только как очень важную социально желательную черту личности, но и как важный компонент психического здоровья. Помимо стимулирования положительных эмоций и противодействия отрицательным настроениям (депрессии, тревоге) юмор стал ценным механизмом совладания со стрессовыми жизненными событиями и важным социальным навыком для установления, поддержания и развития удовлетворяющих межличностных отношений. Психическое здоровье

определяется в трех общих способностей, которые важны для благополучия человека: способности регулировать отрицательные эмоции и наслаждаться положительными эмоциями; способности совладать со стрессом и приспосабливаться к изменениям; способности устанавливать близкие, значимые и длительные отношения с другими [8].

Цель исследования: Для выявления взаимосвязи юмора и копинг – стратегий, используемых педагогическим и медицинским персоналом в профессиональной деятельности, было организовано данное исследование

Выборка испытуемых:

В исследовании приняли участие 40 педагогов общеобразовательной школы в возрасте от 22 до 58 лет (диагностическая работа проводилась совместно с Кирсановой А.Г). А также 50 специалистов Камско - Устьинской центральной районной больницы в возрасте от 23 до 58 лет, со стажем работы от 1 года до 38 лет. В исследовании приняли участие: медицинские сестры (терапевтического, хирургического отделения, роддома); врачи (терапевт, хирург, эндокринолог, стоматолог, нарколог, психиатр, дерматолог, отоларинголог, окулист, гинеколог); массажист; провизор; лаборанты; фельдшер – лаборанты; участковые врачи и медсестры.

Методики

1.«Опросник ситуативной юмористической реакции» Р.Мартина и Х.Лефкорта (Situational Humor Response Questionnaire, SHRO), адаптирован Т.В.Артемяевой [12].

2.«Шкала совладания (копинга) юмором» Р.Мартина и Х.Лефкорта (The coping humor scale (CHS), адаптирована Т.В.Артемяевой [1,12].

3. Для изучения копинг стратегии была использована методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS), С. Хобфолла, адаптирована Н.Водопьяновой и Е. Старченковой [7].

Анализ полученных результатов

Копинг стратегии педагогов

С помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций

(SACS) были выявлены стратегии молодых педагогов (Рисунок 1).



Рис.1. Гистограмма копинг стратегий молодых педагогов (со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет)

Педагоги используют чаще отрицательную стратегию поведения «бегство – избегание», прилагая усилия к бегству или избеганию проблемы. В профессиональной деятельности педагоги используют такие положительные стратегии как «положительная переоценка» и «самоконтроль»: педагоги прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий и также прилагают усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Стратегии поведения учителей (со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет) в стрессовых ситуациях отражены на рисунке 2.



Рис.2. Гистограмма копинг стратегий опытных педагогов (со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет)

педагогической деятельности от 14 до 36 лет)

Опытные педагоги часто используют такую стратегию поведения как положительная переоценка: прибегают к усилию по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности; используют такие положительные стратегии поведения как «самоконтроль» и «планирование решения проблемы».

Для того, чтобы убедиться в различии показателей между двумя группами нами было проведено статистическое сравнение средних по t – критерию Стьюдента. Было выявлено значимое различие показателей по стратегии «бегство – избегание». Молодые педагоги в напряженных и стрессовых ситуациях профессиональной деятельности чаще, чем опытные педагоги демонстрируют пассивную форму поведения, для которой свойственен уход от напряженной ситуации и от разрешения возникших проблем.

Копинг-стратегии медицинского персонала.

Выявленные в исследовании копинг-стратегии медицинского персонала представлены на рис. 3.

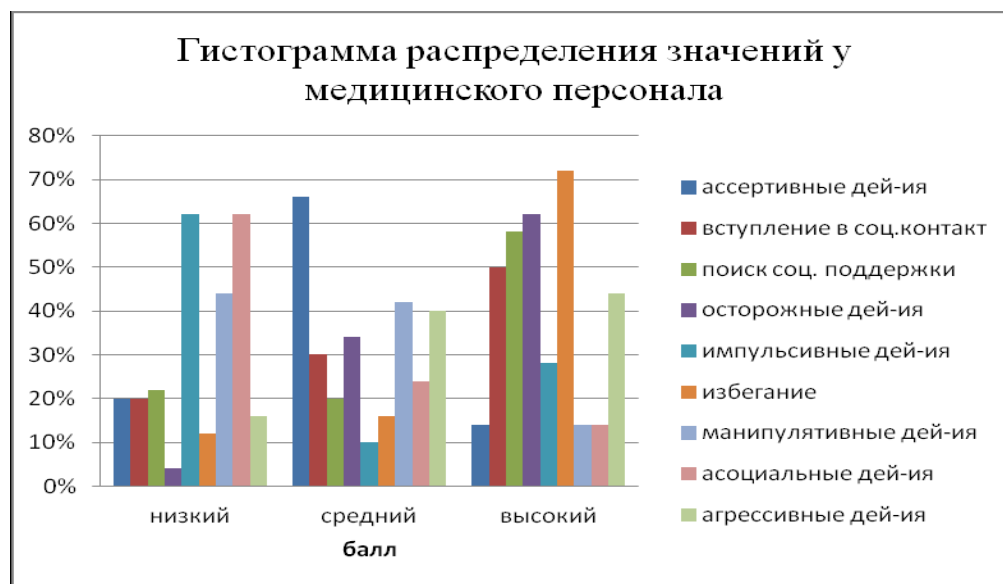


Рис.3. Распределение значений медицинского персонала по опроснику «Стратегии преодоления стресса». В медицинской практике наиболее используемыми моделями преодоления стрессовых ситуаций являются вступление в социальный контакт (у 50% медицинского персонала выявлен

высокий уровень), поиск социальной поддержки (58% испытуемых высокий уровень), осторожные действия (у 62% испытуемых высокий уровень использования), избегание (выявлен у 72% медицинского персонала высокий уровень), агрессивные действия (высокий уровень использования у 44% испытуемых). Вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки можно определить как эмоциональную и информационную помощь, получаемую медицинским персоналом от коллег, семьи или значимых людей, что позволяет легче справиться со стрессом. Осторожные действия и избегание, являются пассивными стратегиями, рассматриваются как защитные механизмы, лежащие в основе страхов и опасений. Выражается эта защита в сдержанности внешних проявлений медицинского персонала - движений, мимики и речи, пониженной активности, осторожности, робости, застенчивости. В свою очередь избегание - это физический уход от ситуации, сдерживание собственной активности во избежание вероятных неприятностей. Использование медицинским персоналом агрессивных действий, которые являются одним из способов совладания со стрессовой ситуацией, обуславливается отсутствием конструктивных навыков решения проблем в стрессовых ситуациях.

Использование юмора педагогами в стрессовых ситуациях

В выборке учителей с педагогическим стажем от 2 до 13 лет не выявлено связи между показателями опросника ситуативной юмористической реакции, шкалой совладания (копинга) юмором и стратегиями преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. Юмор не рассматривается молодыми педагогами в качестве эффективной стратегии выхода из напряженной, стрессовой ситуации.

Положительная связь была обнаружена между шкалами опросника «копинг стратегии»: конфронтативный копинг и положительная переоценка (0.520, при $p=0,05$), это говорит о том, что чем выше агрессивные усилия по изменению ситуации, тем выше усилия по созданию положительного значения фокусируемого на собственной личности; дистанцирование и принятие

ответственности (0.571, при $p = 0,01$), можно предположить что, чем выше когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости, тем выше признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения; принятие решения проблемы и поиск социальной ответственности (0.432, при $p = 0,05$), свидетельствует о том, что прилагая произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы педагоги испытывают большую потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержке со стороны коллег.

В выборке учителей со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет была обнаружена положительная связь между опросником ситуационной юмористической реакции и шкалой совладания (копинга) юмором (0.544, $p=0,01$). Можно сделать вывод о том, что чем выше использование юмора в различных жизненных ситуациях, тем выше совладание (копинг) юмором в стрессовых ситуациях.

Выявлены связи между опросником ситуационной юмористической реакции и опросником Р. Лазаруса и С. Фолкмана, позволяющие утверждать, что чем выше использование юмора в разных жизненных ситуациях, тем ниже агрессивные усилия по изменению ситуации (-0.481, при $p=0,05$). Использование педагогами юмора в стрессовых ситуациях снижает их потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержки со стороны коллег (-0.493, при $p=0,05$); позволяет сфокусировать усилия по изменению возникшей ситуации (0.626, при $p=0,01$).

Использование юмора медицинским персоналом в стрессовых ситуациях

Медицинский персонал используют юмор при вступлении в социальный контакт, в различных жизненных ситуациях, общении ($r=0,558$; $p=0.01$). Испытуемые с помощью юмора избегают проблемную ситуацию, не имея конструктивных навыков ее решения. Прямая положительная связь выявлена между стратегией импульсивные действия и использование юмора в различных жизненных ситуациях ($r=0,552$; $p=0.01$). Испытуемые, совершая неосознанные

поступки и действия, не зная при этом последствий, прибегают к юмористической реакции, возможно как к способу сгладить и исправить ситуацию. У медицинского персонала были выявлены положительные связи между использованием юмора в различных ситуациях и шкалой интерес ($r=0,636$; $p\leq 0.001$), это свидетельствует о том, что испытуемые положительно относятся к использованию юмористической реакции в профессиональной деятельности, и при частом ее использовании, у испытуемых повышается интерес к профессиональной деятельности.

Была обнаружена положительная связь между стратегией асоциальные действия и использование юмора в различных ситуациях ($r=0,559$; $p\leq 0.001$), это говорит о том, что медицинский персонал использует юмористическую реакцию при совершении неосознанных действий.

Выводы и перспективы исследования

Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют утверждать, что учителя со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет и учителя со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет отличаются стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности.

Учителям со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет в большей степени свойственна такая стратегия поведения как бегство – избегание, что свидетельствует о том, что они прилагают мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы; стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности. Редко используют юмор в качестве копинг – стратегии, способной приостановить возникшее напряжение в стрессовой ситуации.

Опытные педагоги, применяя такие стратегии поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, активно используют юмор в разных напряженных ситуациях профессиональной деятельности.

Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством моделей преодолевающего поведения, и

предпочтением здоровых моделей стрессогенных ситуаций, что выражается в более высоких показателях активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью.

Наиболее используемыми стратегиями преодоления стресса медицинским персоналом в профессиональной деятельности, являются: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, агрессивные действия. Использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности.

В стрессогенных ситуациях обращение к юмору связано с применением асертивных действий, при котором медицинские работники активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы коллег

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при подготовке студентов к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально – психологических проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стресс – толерантности педагогического персонала.

Список литературы

1. Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. - 2011. - № 4. - С.118-123.
2. Артемьева Т.В. Корреляционные исследования юмора и Я-концепции студентов // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України/за наук.ред.С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. - Вип.24. - Кам'янець - Подільський: Аксиома, 2014 - С.17-29.

3. Артемьева Т.В., Дуткевич Т.В. Понимание юмористического контекста детьми младшего школьного возраста // Проблемы сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець - Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України/за наук.ред.С.Д.Максименка, Л.А.Онуфриєвої. - Вип.29. - Кам'янець-Подільський: Аксиома, 2015 - С.33-45.
4. Ахметзянова А.И. Вариативные формы дошкольного образования в инклюзивном пространстве // Проблемы сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України/за наук.ред.С.Д.Максименка, Л.А.Онуфриєвої. - Вип.29. - Кам'янець-Подільський: Аксиома, 2015 - С.45-55.
5. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. - 2005. - № 2. - С.96-104.
6. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. - 2011 - № 1. - С.100-111.
7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - С. - 170.
8. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. - 2004. - №2 - С. 119-124.
9. Ермолаева Е.П. Психология социальной реализации профессионала. - М.: Инст-та РАН, 2008. - 352 с.
10. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального "выгорания" и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 55-60.
11. Митина Л.М. Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. - 2000. - №2. - С.43-50.

12. Martin R.A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: / R.A.Martin, // R.A.International Journal of Humor Research.* - 1996. Vol. 9(3-4). -P. 251-272.

**POTENTIAL OF HUMOR IN REGULATION OF PROFESSIONAL STRESS OF
TEACHERS AND THE MEDICAL STAFF**

Professional activities of medical personnel and teachers is associated with exposure to stressors that adversely affect the health professionals. .As an effective coping strategy is considered humor to regulate the emotions, adapt to change, maintain positive interpersonal relationships. The objective of the empirical research is to identify effective strategies for stress tolerance behavior of teachers and medical staff in the exercise of their professional activities. The results of the study of coping - strategies for health personnel and teachers, defined the relationship of coping strategies and humor.

Keywords: humor, coping - strategies, professional activity, medical personnel, teachers.