

УДК 156.9.072

ЮМОР КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Артемьева Т.В.

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия (420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 18), e-mail: artetanya@yandex.ru

В статье подчеркивается, что в профессиональной деятельности медицинские работники подвергаются постоянному воздействию стрессогенных факторов, оказывающих негативное воздействие на их здоровье. Проведен анализ контент-стратегий, позволяющих медицинскому персоналу справиться со стрессовыми воздействиями и снижающих интенсивность профессионального стресса. В качестве эффективной стратегии совладания рассматривается юмор, позволяющий сотрудникам медицинских учреждений регулировать эмоции, приспосабливаться к изменениям, поддерживать позитивные межличностные отношения. Приведены результаты исследования копинг-стратегий медицинского персонала, выявлена общая направленность их психических состояний, уровни использования юмора в профессиональной деятельности. Определена взаимосвязь копинг-стратегий, психических состояний и юмора. Выявлено, что юмор позволяет медицинским работникам поддерживать интерес к профессиональной деятельности, устанавливать и поддерживать межличностные отношения, избегать травмирующие напряженные ситуации.

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

HUMOR BEING THE PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR STRESS OVERCOMING USED BY MEDICAL PERSONNEL

Artemyeva T.V.

Kazan Federal University, Kazan, Russia (420008, Kazan, Kremlevskaya str. 18), e-mail: artetanya@yandex.ru

The article stresses that professional activity of medical personnel causes them rigorously to feel the influence of stressful factors which in turn badly influence their health. We analyzed content strategies which allow the medical personnel to cope with stressful impacts or to lower the level of professional stress. Humour is considered one of the effective coping strategies allowing the medical personnel to regulate emotions, adjust to changes and support positive interpersonal relations. Results of research regarding coping strategies of medical personnel were put forward, general direction of the mental health was revealed as well as the level of humour used in the professional activity. We defined the interconnection between coping strategies, mental health and humour. Humour is revealed to allow medical personnel to keep up interest toward professional activity, establish and sustain interpersonal contacts, try to avoid traumatic tense situations.

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

Профессиональная деятельность медицинских работников относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей, групп населения и общества в целом [4,5]. 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].

Исследования показывают, что для врачей, субъективно переживающих чувство эмоционального истощения на работе, а также обеспокоенных влиянием рабочих проблем на состояние их здоровья и на жизнь в целом, характерна более высокая оценка своей рабочей нагрузки в сравнении с врачами, не испытывающими отрицательных чувств, связанных с работой. Врачи, часто отмечающие на работе эмоциональный дискомфорт, указывают на более частое возникновение на работе конфликтных ситуаций и ниже оценивают получаемую от коллег и руководства помощь, которая является одним из самых мощных копинг-ресурсов, дающих возможность личности справиться со стрессовыми воздействиями. Низкая субъективная оценка помощи, получаемой при решении профессиональных проблем врачами, переживающими состояние профессионального стресса, показывает, что врачам этой группы по субъективным ощущениям недостаточно получаемой помощи и поддержки для того, чтобы справиться со стрессовыми воздействиями на работе. Возможно, это объясняет большую частоту возникновения ситуаций, которые эти врачи воспринимают как конфликтные, а также субъективное представление о рабочей нагрузке как чрезмерно для них высокой [8].

Совладающее со стрессом поведение («копинг-поведение») проявляется в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, его основными параметрами являются активность (конструктивность) и пассивность (не конструктивность) [3]. 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. Представляется важным, что большинство врачей для совладания со сложными профессиональными ситуациями используют копинг-стратегию «самообладание». Их усилия направлены на повышение самооценки за счет демонстрации социально поощряемого поведения в трудных ситуациях, в частности, усиления самоконтроля. Испытывая эмоциональное напряжение при общении с пациентами, эти врачи следуют социальным нормам, предписывающим жесткие стереотипы эмоционального реагирования (быть сдержанным, терпеливым, заботливым, понимающим, сочувствующим). Интенсивное использование самообладания способствует уменьшению уровня тревоги и повышению самооценки, однако такой способ совладания, основанный на контроле над эмоциональными проявлениями, создает риск возникновения реакций соматизации [7,8].

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 недостаточно продуктивного осознания.

Часто используемые врачами стратегии «обращение» и «сотрудничество» относятся к конструктивным вариантам совладающего поведения. Обращение за помощью к коллегам, продиктованное стремлением к сотрудничеству, позволяет достигать совместного решения проблемных ситуаций в профессиональной деятельности и снижает интенсивность профессионального стресса.

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. Это показывает, что врачи, использующие копинг «оптимизм», более уверенно преодолевают возникающие на работе трудности, они уверены в том, что способны нести ответственность за решение значимых ситуаций в своей профессиональной деятельности, при решении сложных вопросов рассчитывают, прежде всего, на собственные силы. Вместе с тем, у этих врачей отмечается склонность к конверсионным реакциям на стрессовые события. Возможно, что внешне оптимистичное отношение к происходящему временно снижает эмоциональное напряжение, однако это не способствует оптимальному решению возникшей трудности [8].

У врачей, переживающих состояние профессионального стресса, отмечается снижение использования конструктивных и увеличение не конструктивных способов совладания со стрессом в эмоциональной сфере. Это согласуется с выявленной ранее у этих врачей напряженностью механизма психологической защиты «регрессия». В структуре совладающего поведения врачей, переживающих состояние профессионального стресса, отмечено более частое использование копинг-стратегий «установка собственной ценности» и «самообвинение», «сотрудничество» и «агрессия».

Эффективной стратегией совладания и защитного механизма в работах зарубежных психологов рассматривается юмор (R. Martin, H. Lefcourt). Поскольку юмор по существу включает несоответствия и множественные интерпретации, 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 [6,10].

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 способностях, которые важны для благополучия человека: способность регулировать отрицательные эмоции и наслаждаться положительными эмоциями; способность совладать со стрессом и приспосабливаться к изменениям; способность устанавливать близкие, значимые и длительные отношения с другими [6].

Юмор потенциально может быть полезен для психического (и физического) здоровья, связанный с его использованием для совладания со стрессовыми жизненными переживаниями [2]. Высокий уровень стрессовых событий, таких как стихийные бедствия, конфликты в межличностных отношениях, загруженность работой и финансовые проблемы, оказывает неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье, приводя к таким негативным результатам, как эмоциональные расстройства, когнитивная неэффективность и поведенческие нарушения. Люди с развитым чувством юмора склонны преодолевать стресс, используя разнообразные стратегии совладания и защитные механизмы, особенно включающие защиту себя когнитивным переструктурированием и управлением эмоциями.

Методы

Для выявления взаимосвязи юмора и копинг-стратегий, используемых медицинским персоналом в профессиональной деятельности, было организовано данное исследование. Исследование проводилось в Камско-Устьинской центральной районной больнице. Выборку составили 50 человек медицинского персонала 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, функциональной диагностики, ультразвуковой диагностики); массажист; провизор; лаборанты; фельдшер-лаборанты; участковые врачи и медсестры.

Для исследования использования юмора в профессиональной деятельности были использованы методики:

1.«Опросник ситуативной юмористической реакции» Р. Мартина и Х. Лефкорта (Situational Humor Response Questionnaire, SHRO), адаптирован Т.В. Артемьевой [9].

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

3. Для изучения копинг-стратегии медицинского персонала использована методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS), С. Хобфолла, адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой.

4. «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности», разработанная Н.А. Курганским.

5. Диагностика состояния стресса, разработанная К. Шрайнером

Выявленные в исследовании копинг-стратегии медицинского персонала представлены на рис. 1.

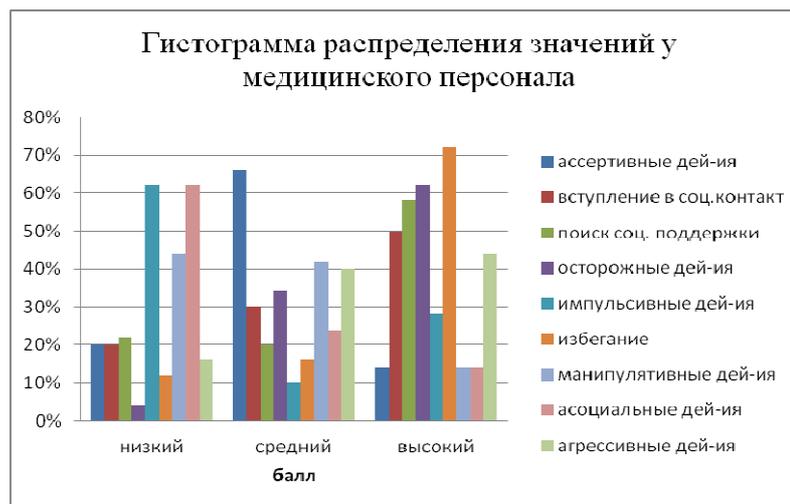


Рис.1. Распределение значений по опроснику «Стратегии преодоления стресса» медицинского персонала в профессиональной деятельности

Исходя из полученных данных, можно сказать, что у медицинского персонала в профессиональной деятельности 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.

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н.А. Курганского позволила выявить общую направленность психического состояния у медицинского персонала (рис.2).

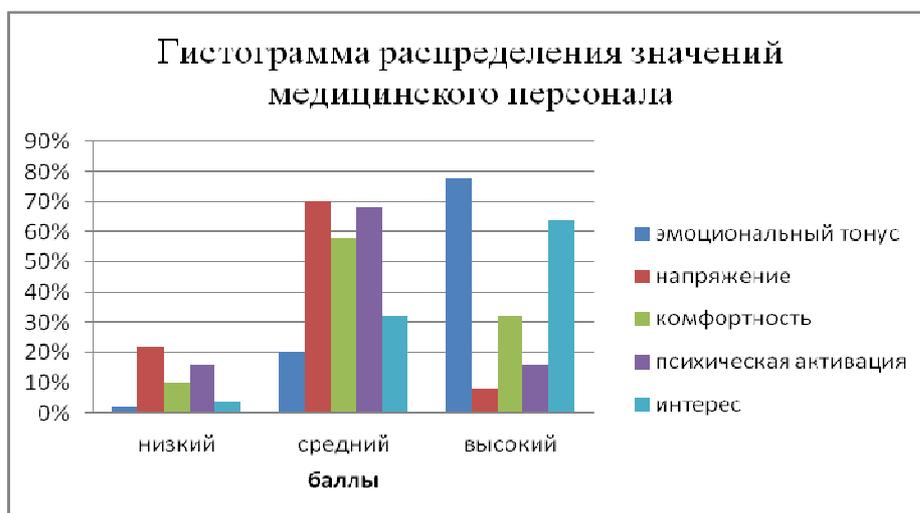


Рис.2. Распределение значений по методике «Оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» медицинского персонала

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у 78% испытуемых высокий эмоциональный тонус. Выборка характеризуется хорошим самочувствием. Высокие показатели у медицинского персонала получены по шкале «Интерес» (у 64% испытуемых), который проявляется в высокой степени заинтересованности, увлеченности испытуемых в своей профессиональной деятельности, а также внимательности и сосредоточенности на рабочем месте. Результаты по шкале «Комфортность» (выявлен высокий уровень у 32% испытуемых, у 58% испытуемых – средний уровень комфортности) являются достаточно высокими, что говорит о положительном, спокойном состоянии испытуемых.

С помощью Опросника ситуативной юмористической реакции и Шкалы совладания (копинга) юмором бы выявлен уровень использования юмора сотрудниками медицинского учреждения. По результатам исследования были сформированы 2 группы испытуемых: с высоким и низким уровнем использования юмора в напряженных, стрессовых ситуациях.

Таблица 1

Взаимосвязь стратегий преодоления стресса, психических состояний и юмора

Стратегии преодоления стресса	Испытуемые с высоким уровнем использования юмора	Испытуемые с высоким уровнем использования юмора
Ассептивные действия	-,483	,338

Вступление в социальный контакт	,588	-,043
Поиск социальной поддержки	,392	-,265
Осторожные действия	,301	,280
Импульсивные действия	,552	,075
Избегание	,155	,078
Непрямые действия	,470	,008
Асоциальные действия	,559	,447
Агрессивные действия	,310	,244
<i>Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса</i>		
Эмоциональный тонус	,437	,480
Напряжение	,409	,422
Комфортность	,221	,454
Психическая активность	,119	,421
Интерес	,580	,636

***В таблице указана значимость корреляций**

При вступлении в социальный контакт медицинский персонал с высоким чувством юмора используют юмор в различных жизненных ситуациях, общении ($p \leq 0.001$). Для испытуемых характерны импульсивные действия, асоциальные и непрямые (манипулятивные) действия ($p \leq 0.001$). 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. Испытуемые, совершая неосознанные поступки и действия, не зная при этом последствий, прибегают к юмористической реакции, возможно, как к способу сгладить и исправить ситуацию. Связь между стратегиями импульсивные и непрямые действия и таким состоянием как напряжение, то есть при совершении не осознанных действий и различного рода манипуляций у испытуемых повышается напряжение.

У медицинского персонала с низким чувством юмора и с высоким чувством юмора были выявлены положительные связи между использованием юмора в различных ситуациях и шкалой интерес ($p \leq 0.001$), 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, при этом у испытуемых с низким чувством юмора повышается эмоциональный тонус, комфортность.

Была обнаружена положительная связь у медицинского персонала как с высоким, так и с низким чувством юмора между стратегией асоциальные действия и использование юмора

в различных ситуациях ($p \leq 0.001$), это говорит о том, что медицинский персонал использует юмористическую реакцию при совершении неосознанных действий.

Выводы

1. Результаты эмпирического исследования позволяют утверждать о том, что наиболее используемыми стратегиями преодоления стресса медицинским персоналом в профессиональной деятельности, являются: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, агрессивные действия.
2. Использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности.
3. В стрессогенных ситуациях обращение к юмору связано с применением ассертивных действий, при котором медицинские работники активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы коллег.
4. Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством моделей преодолевающего поведения, и предпочтением здоровых моделей стрессогенных ситуаций, выражается в более высоких показателях активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью.

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. Исследование копинг стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. — 2014 — № 4 (42) — С. 79-82.
3. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. — 2011 — № 1. — С.100-111.
4. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. — 2004. — №2 — С. 119-124.
5. Ермолаева Е.П. Психология социальной реализации профессионала. — М.: Инст-та РАН, 2008. — 352 с.
6. Мартин Р. Психология юмора / Пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. — СПб.: Питер, 2009. — 480 с.
7. Портной Л.В. Люди в такого доктора поверят! Совершенствование отечественного здравоохранения и проблемы врача общей практики // Мед. газета. — 2005. — № 38. —

C.5-12.

8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. — 2002. — №7. — С. 3–9.

9. Artemyeva T.V. Humor as a Form of Coping Behavior among Russian Students // Middle East Journal of Scientific Research – 2013. Vol. 16(3) – P. 348-351.

10. 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.

Рецензенты:

Хузиахметов А.Н., д.п.н., профессор, зав. кафедрой методологии обучения и воспитания Института психологии и образования ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань;

Баянова Л.Ф., д.псх.н., профессор, зав. кафедрой психологии, Института психологии и образования ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань.