

гическом аспектах. Участвуя в волонтерской деятельности, человек на безвозмездной основе стремится положительно воздействовать на социальные трансформационные процессы. Социально ориентированная деятельность волонтеров – показатель развитости ряда личностно-профессиональных качеств, а также значимый фактор формирования готовности к самостоятельной жизнедеятельности.

Список использованной литературы:

1. Молчанова, Н.В. Просоциальное поведение как условие эффективного межкультурного взаимодействия / Н.В. Молчанова // Известия Саратов. ун-та. Новая серия Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – Т. 2 – № 1 – С. 3–6.
2. Кухтова, Н.В. Феномен просоциального поведения в современной психологии: монография / Н.В. Кухтова. – Изд-во Lambert, 2011. – 135 с.
3. Гришунина, Е.В. Особенности личности волонтеров / Е.В. Гришунина, Е.Н. Пятакова // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С.71–79.
4. Лаверычева, И.Г. Философский взгляд на историческую динамику социальных проявлений эгоизма и альтруизма / И.Г. Лаверычева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010. – № 123. – С. 74–81.
5. Кухтова, Н.В. Экспресс-диагностика специалистов помогающих профессий / Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 56 с.

Лавицкая Ю.А.

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск

Магистрант

yuliaizvitebska@yandex.ru

Стреленко А.А.

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск

Доцент, кандидат психологических наук

strelenko@list.ru

УДК 159.942.3:331.102.3:316.61

ЮМОР КАК КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

В данной статье рассматриваются проблемы копинг-поведения и юмора, изображены главные элементы совладающего поведения. Также рассматривается проблема юмора как ресурса копинг-поведения. Проведено исследование ключевых характеристик юмора, его структура, характерные черты. В процессе выполнения работы было доказано, что юмор является одним из основных ресурсов совладающего поведения. Также проведен анализ стилей юмора применяемых в профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий, на основе исследования стилей юмора («Опросник стилей юмора». Р. Мартин) и стратегий копинг-поведения (методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»). На основе полученных данных был проведен корреляционный анализ, с целью выявления взаимосвязи между стилями юмора и стратегиями копинг-поведения.

Ключевые слова: копинг-поведение; юмор; аффилиативный стиль юмора; самоподдерживающий стиль юмора; агрессивный стиль юмора; самоуничужительный стиль юмора.

HUMOR AS COPING BEHAVIOR AMONG SPECIALISTS IN HELPING PROFESSIONS

This article discusses the problems of coping behavior and humor, depicts the main elements of coping behavior. The problem of humor as a resource of coping behavior is also considered. The study of the key characteristics of humor, its structure, characteristic features. In the process of doing work, it was proved that humor is one of the main resources of coping behavior. Also, an analysis of the humor styles used in the professional activities of assisting professions was carried

out, based on a study of humor styles ("Questionnaire of humor styles". R. Martin) and coping behavior strategies ("Coping behavior in stressful situations" methodology). Based on the data obtained, a correlation analysis was carried out to identify the relationship between humor styles and coping behavior strategies.

Key words: coping behavior; humor; affiliate style of humor; self-sustaining style of humor; aggressive style of humor; self-deprecating style of humor.

Введение. К помогающим специальностям принадлежат все те специальности, концепции, изучения и практическая деятельность которых концентрируются на поддержке другим, выявлении и решении их вопросов, также расширении знания относительно дальнейших человеческих возможностей в данном отношении. В соответствии со систематизацией, предложенной Е.А. Климовым, специальности, предполагающие постоянную работу с людьми также непрерывную связь в ходе профессиональной работы, причисляются к системе «человек-человек». Данные профессии, как правило, связаны с такими сферами, как медицинское обслуживание (врач, медицинская сестра и т.д.), обучение и воспитание (педагог, учитель, наставник, преподаватель и т.д.), бытовое обслуживание (продавец, проводник, официант и т.д.), правовая охрана (адвокат, участковый инспектор и т.д.). Отдельно в этой группе допустимо выделить те сферы деятельности, которые объединены с оказанием той либо иной помощи человеку, группам лиц, то есть те, которые причисляются напрямую к «помогающим» специальностям (врач, психолог, преподаватель и др.) [5].

Одним из основных ресурсов совладающего поведения при синдроме эмоционального выгорания выступает юмор. Юмор – особенный тип комического, сочетающий в себе насмешку и сочувствие, внешнюю комическую трактовку и внутреннюю причастность к тому, что считается смешным (в отличие от сатиры или иронии) [6].

Чувство юмора в разных теориях описывается по-разному, равно как: познавательные умения (умение формировать, осознавать, воссоздавать и запоминать шутки); эстетический ответ (анализ юмора, наслаждение); простое, повседневное поведение (тенденция смеяться часто, применять шутки и веселить других, смеяться над шутками окружающих); связанная с эмоцией черта характера (оптимизм); отношение к чему-либо; подход совладания или механизм защиты (тенденция к самоподдержке перед лицом стрессовой ситуации).

Большая часть современных исследований в сфере психологии юмора сделаны учеными запада. Основателем данного направления считается Род Мартин. Он определяет юмор как «обширное понятие, принадлежащее ко всем словам и поступкам людей, которые воспринимаются как смешные и обычно вызывающим смех у других, а также к психологическим действиям, какие принимают участие в генерации и восприятии смешного стимула, и к эмоциональной реакции, которая связана с получением наслаждения от него» [4]. Юмор можно рассматривать как: привычный паттерн поведения (склонность часто шутить, развлекать других и смеяться в ответ на шутки других людей); способность (генерировать, понимать и запоминать шутки); черта характера (смешливость, жизнерадостность, игривость); эстетическая реакция (получение удовольствия от конкретных типов юмористического материала); установка (положительное отношение к юмору и веселым людям); мировоззрение (несерьезный взгляд на жизнь); стратегия совладания или защитный механизм (склонность сохранять юмористическую точку зрения перед лицом неприятностей).

Р. Мартин выделяет основные стили юмора:

–самоподдерживающий юмор: стремление удерживать юмористический взгляд на окружающую обстановку, а также использование юмора как стратегии копинг-поведения;

–агрессивный юмор: преувеличение отрицательных свойств в человеке;

–аффилиативный стиль: нацеленность шутить для увеличения сплоченности в обществе;

–самоуничижительный юмор, ориентированный на улучшение межличностных отношений за счет постоянных шуток над собой [4].

Юмор сопутствует всем типам социальных взаимодействий, он выполняет большое количество социальных, когнитивных и эмоциональных функций, такими функциями являются: улучшение взаимоотношений между людьми и снятие напряжения с помощью смеха над факторами, вызывающими стресс, помогает концентрировать внимание на позитивных сторонах жизни: человек, который воспринимает мир через призму юмора, способен отыскать важное и значимое для себя в том, что скрывается за сложными, неприятными и стрессовыми ситуациями. Основываясь на работы Л. Талбот и Д. Людмен можно отметить, что наличие чувства юмора и его применение в профессиональной деятельности снижает эмоциональное выгорание и деперсонализацию, положительно влияет на профессиональные достижения. Юмор – один из главных механизмов совладающего поведения при эмоциональном выгорании у специалистов помогающих профессий [6].

Цель работы: выявление особенностей использования юмора специалистами помогающих профессий, а также установление взаимосвязи их стиля юмора с копинг-поведением.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 36 специалистов помогающих профессий: 18 педагогов-психологов и 18 медицинских работников (фельдшера). Возраст испытуемых от 24 до 60 лет. Средний возраст выборки 36 лет.

В работе были использованы:

1) теоретические методы: анализ и синтез научной литературы;

2) эмпирические методы: измерение; сравнение; беседа с целью установления эмоционального контакта с группой; метод опроса; «Опросник стилей юмора» Р. Мартин; методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера);

3) методы анализа и обработки данных: описательная статистика; коэффициент ранговой корреляции К. Спирмена, который относится к непараметрическим методам и используется с целью статистического изучения связи между явлениями. С его помощью определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного исследования было выявлено:

Во-первых, аффилиативный стиль юмора отмечается у 23% испытуемых. Этот стиль связывается с экстраверсией, открытостью новому опыту, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием и самооценностью, с успешностью определения и укрепления межличностных взаимоотношений, удовлетворенностью качеством жизни, доминированием позитивных эмоций и превосходного настроения. Обладатели подобного типа добродушны, жизнерадостны, могут отыскать забавное в повседневном и обладают превосходным настроением. Человек, использующий аффилиативный стиль юмора часто применяет его для поддержки

общественных взаимосвязей и налаживанию взаимодействия с окружающими. Этот стиль юмора относится к склонности рассказывать забавные истории, шутки и добродушно подшучивать с целью развлечь других людей, а также установить дружеские отношения, ослабить напряжение в межличностных отношениях.

Во-вторых, самоподдерживающий стиль юмора отмечается у 55% испытуемых. Данный стиль юмора принадлежит к тенденции сохранять юмористический взгляд в жизни, даже если другие не разделяют этот взгляд; быть радостным, веселым, придерживаться юмористической точки зрения на всевозможные события. Подобный образ юмора, как правило, применяется, если человек узнает о чем-то малоприятном либо попадает в такую обстановку, которая выводит его из состояния баланса.

В-третьих, агрессивный стиль юмора отмечается у 17% испытуемых. Характеризуется жесткостью, язвительностью, предрасположенностью применять юмор с целью критики других либо манипулирования ими, но кроме того использованием унижительных (расистских либо сексистских) форм юмора. Данный стиль содержит в себе сарказм, издевку, подтрунивания. Люди, использующие агрессивный стиль юмора зачастую не справляются с желанием сострить, даже если насмешка может оскорбить собеседника.

В-четвертых, самоуничижительный стиль юмора отмечается у 5% испытуемых. Данный стиль обозначает применение юмора против самого себя. Данный вид юмора рассматривается как стремление привлечь к себе внимание и обрести одобрение других за счет своей репутации.

Таким образом, важно отметить, что большинство специалистов помогающих профессий предпочитают самоподдерживающий стиль юмора, однако в исследуемой нами выборке также отмечаются оставшиеся три стиля юмора.

Вместе с тем с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера) мы определили основные стратегии копинг-поведения специалистов помогающих профессий.

Копинг-поведение, ориентированное на решение задач (проблем), определяется у 58% испытуемых. Такой копинг связывается с попытками человека усовершенствовать взаимоотношения «человек-среда» с помощью перемены когнитивной оценки сформировавшихся обстоятельств, например, поиском информации о том, как поступить, либо с помощью удержания себя от скоропалительных решений.

Копинг-поведение, ориентированное на эмоции, определяется у 14% испытуемых. Этот копинг включает в себя идеи и действия, целью которых является уменьшение физического либо психологического воздействия стресса на человека. Данные идеи либо поступки дают ощущение облегчения, но не ориентированы на предотвращение стрессовой ситуации, а просто дают человеку возможность ощутить себя значительно лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: уклонение от проблемной ситуации, отрицание происходящего, мысленное либо поведенческое отдаление, юмор, применение седативных препаратов с целью расслабления.

Копинг-поведение, ориентированное на избегание, определяется у 28% испытуемых. Копинг стратегия избегания служит методом преодоления либо способом послабления дистресса у человека, находившегося на несколько низшем уровне формирования личности. Человек, пользующейся такой стратегией, считается недостаточно сформированным в плане личностных и средовых копинг ресурсов и умения стремительного и адекватного методов разрешения вопросов.

Он считает необходимым закрыться в себе, никому не говорить о проблеме, остерегаться всевозможных попыток взаимодействия с ним окружающих, хочет совсем уйти от решения трудности, освободится от мыслей о ней, жить, как будто ровным счетом ничего не случилось. Придерживаясь избегания, индивид применяет также некоторые пассивные методы, как, например, злоупотребление спиртным, наркотиками, различные зависимости.

Кроме того, с целью статистического изучения связей между стилем юмора и стратегиями копинг-поведения нами был использован коэффициент ранговой корреляции К. Спирмена. Так, была выявлена взаимосвязь копинг-поведения, ориентированного на эмоции с агрессивным стилем юмора ($r_s = 0,331$ при $p \leq 0,01$) и копинг-поведения, ориентированного на эмоции с самоуничижительным стилем юмора ($r_s = 0,397$ при $p \leq 0,01$). Связь копинг-поведения, ориентированного на эмоции с affiliативным и самоподдерживающим стилями юмора, не является статистически значимой. Также не является статистически значимой связь копинг-поведения, ориентированного на проблемы и копинг-поведения, ориентированного на избегание с affiliативным, самоподдерживающим, агрессивным и самоуничижительным стилями юмора. Фактически можно говорить о том, что эти связи очень слабые и практически незначительны.

Таким образом, можно предположить, что эмоционально-ориентированное копинг-поведение характерно для тех специалистов, которые в своей деятельности используют агрессивный и самоуничижительный стили юмора.

Заключение. На основании проведенного анализа нами была разработана программа, направленная на развитие стратегий копинг-поведения и юмора, как ресурса копинг-поведения. Основными целями программы являлись формирование у педагогов-психологов и медицинских работников знаний о роли и функциях копинг-поведения и юмора в профессиональной деятельности, а также организация направленного развития свойств копинг-поведения и юмора. Программа состоит из теоретического блока, содержащего информацию о значении юмора, как ресурса копинг-поведения для специалистов помогающих профессий, а также два практических блока, направленных на развитие совладающего поведения и юмора.

Список использованной литературы:

1. Ковалева, О.В. Современное состояние и перспективы изучения копинг-стратегий совладания со стрессом / О.В. Ковалева // Образование XXI века. – 2012. – С. 254–255.
2. Стреленко, А.А. Использование юмора в деятельности медицинских работников / А.А. Стреленко, М.М. Киселёва // Право. Экономика. Психология. – 2019. – №2 (14). – С. 91–96.
3. Стреленко, А.А. Парадигма юмора как копинг-поведение в деятельности медицинских работников / А.А. Стреленко, М.М. Киселева // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление. – 2018. – С. 308–311.
4. Хазова, С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения / С.А. Хазова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №3. – С. 177–182
5. Эннс, Е.А. Психологическая характеристика помогающих профессий / Е.А. Эннс // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий. – 2012. – С. 92–93.