

О.В. Мітрова
Mitrova, O.V.

Почуття гумору – ресурс стресоподолання працівників служби зайнятості

Sense of Humor – a Resource to Cope with Stress in Employment Service Staff

Розкрито проблему адаптації працівників держустанови, що переходить до співпраці з приватними агентами, за втрати її персоналом статусу державних службовців. Вивчається застосування працівниками районних центрів зайнятості почуття гумору як копінг-стратегії, ресурсу стресоподолання, розроблено спеціальну коучинг-програму.

Ключові слова: почуття гумору, копінг, стресоподолання.

This article deals with the problem of adapting staff of a government body that shifts its activities to cooperation with private agents, whereas the staff in fact lose their status of civil servants. It represents the conducted study of using humor as coping for employment service staff. The article identified an possibility to use humor as a resource to cope with stress and suggested the developed coaching program specifically for the employment service staff.

Keywords: sense of humor, coping, coping with stress.

Вступ. Увага до почуття гумору як психологічного феномену почала активно привертатися у середині ХХ століття, що було зумовлено двома світовими війнами та тим психотравмуючим досвідом, який довелося пережити величезній кількості людей у той період. Протягом кількох десятиліть гумор вивчався у зв'язку з пошуком оптимальних станів особистості, психічного здоров'я.

У сучасній психології найбільш перспективні у вивченні почуття гумору дослідження: особливостей застосування почуття гумору як механізму подолання впливу помірних стресорів та важких психотравмуючих ситуацій; притаманності застосування почуття гумору представниками професій системи Людина-Людина (антропонімічні професії). На нашу думку, особливої уваги заслуговує вивчення сміхової культури, що розвивається в Інтернеті, адже саме цей аспект активності, сприяючи особистості в подоланні певних соціально-психологічних проблем, водночас може бути джерелом додаткових стресорів. Це стається тому, що почуття гумору має дуже велику індивідуальну та ситуативну варіативність, а екологічна валідність досліджень почуття гумору має досить низькі показники, адже найменші зміни у соціальній обстановці здатні змінити його прояв у окремо взятого індивіда.

Серед психологічних теорій варто відзначити "біо-

логізаторську" теорію С. Голла, який досліджував сміхову реакцію на лоскотання, семантичну теорію гумору В. Раскіна, С. Аттарда, теорію переваги М. Рюміної, тлумачення гумору як економії психічної енергії П. Симонова, теорію несумісності Е. Монро, Г. Шульца, феноменологічний підхід Б. Дземадока. В. Раскін дотримувався погляду, що існуючі теорії можна розподілити на три категорії: теорії несумісності, теорії ворожості і теорії вивільнення, позбавлення.

У дослідженнях почуття гумору застосовують три основні підходи: економічний (З. Фрейд), когнітивний (Г. Айзенк, Р. Кеттел, В. Рух), стильовий (Р. Мартін). Інтенсивність досліджень зросла в 70-х і 80-х роках, коли були організовані міжнародні конференції з вивчення почуття гумору, перша з яких проведена у 1976 р. в Кардіффі, опубліковані роботи, що підбивали підсумки попередніх досліджень. Нині видається ряд періодичних видань, у тому числі Міжнародний журнал гумору.

Дослідженням гумору як копінг-стратегії найбільш детально займалися Д. Флагел і М. Чойс, Е. Кріс, М. Істмен, Ч. Грунер, М. Аптер, Р. Уайер і Дж. Коллінз, Р. Мартін, Г. Лефкур, А. Лук, М. Абдулаєва.

Водночас залишається не повною мірою дослідженим питання про функції почуття гумору, адже воно уособлює єдність когнітивного та емоційного, соціального й індивідуального. Як свідчать експериментальні дослідження і спостереження, гумор виконує різноманітні функції у житті й діяльності людини. В узагальненому вигляді ці функції можуть бути зведені до регуляції соціальної взаємодії, поведінки і психофізіологічного стану, саморозкриття особистості, а також до адаптаційної та виховної функцій. Це почуття становить особливу форму реагування на слова, вчинки, моделі поведінки, ситуації, стосовно яких у людини формується схильність оцінювати їх у площинах: смішне – серйозне, кумедне – нудне, веселе –

Мітрова Олександра Вікторівна, аспірант кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Буча).

Mitrova, Oleksandra Viktorivna, PhD student in the Department of Developmental Psychology at Taras Shevchenko National University of Kyiv (Bucha).

© Мітрова О.В., 2016

© Mitrova, O.V., 2016

сумне і переживати від цього задоволення або незадоволення.

Маловивченим є почуття гумору як складного конструкту у низці особливостей прояву: індивідуальні стилі гумору, відмінності статевого, вікового, расового, національного, культурного, релігійного характерів, а також застосування почуття гумору саме як копінг-стратегії на протипагу захисним механізмам.

У вітчизняній психології досить обмеженою є кількість досліджень, присвячених вивченню чинників надання людиною переваг різним стилям і формам прояву гумору (О. Зайва, О. Іванова, Е. Носенко, К. Стефаненко та ін.), а деякі аспекти цієї проблеми взагалі не розглядалися, зокрема характер зв'язку гелотофобії, гелотофільії та катагеластизму з оптимальністю функціонування людини.

Особливий акцент у нашому дослідженні зроблено на вивченні почуття гумору як ресурсу стресоподолання за умов реформування сфери державного управління (зокрема, адаптації працівників центрів зайнятості до нових умов діяльності).

Мета дослідження – вивчення особливостей та можливості застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання працівниками служби зайнятості, що перебувають у ситуації дії пролонгованого стресора в очікуванні професійної, а отже і особистісної переорієнтації.

Виклад основного матеріалу. Здатність реагувати гумором на стрес розглядається багатьма авторами як важлива й ефективна навичка стресоподолання. Водночас гумор вважається емоційно сфокусованою і проблемно-орієнтованою стратегією, що дозволяє людині, з одного боку, знизити негативні емоційні реакції на стресову ситуацію завдяки її когнітивній переорієнтації (наприклад, знайти сенс у складній ситуації, сприймати труднощі як умови для особистісного зростання, а з іншого боку – за допомогою гумору змінити саму стресову ситуацію). Жартуючи з приводу ситуацій, які зазвичай сприймаються як загрозові, людина звільняється від почуття небезпеки і стає здатною відчувати впевненість і власну силу.

Розгляд почуття гумору як стратегії подолання і захисного механізму (В. Рух, Р. Мартін, Г. Лефкур) передбачає оцінку ролі гумору в процесах адаптації, зняття емоційної напруженості, подолання стресу, психічних і соматичних захворювань. Почуття гумору вважається ознакою здорової особистості, одним із зрілих захисних механізмів. Проте дане положення стосується лише самопідтримувального та афіліативного стилів гумору. Однак аж ніяк не завжди почуття гумору має адаптаційний, терапевтичний ефект. Використання почуття гумору може сприяти ілюзорному вирішенню проблеми або відходу від її рішення (наприклад, агресивний і самопринижувальний гумор).

Застосування захисних механізмів та копінгів, безумовно, тісно пов'язане з індивідуальними стилями особистості та може розкриватися через систему установок, цінностей, психофізіологічних характеристик індивіда.

На думку Дж. Голдштейна, в експериментальних дослідженнях почуття гумору поширена одна й та сама помилка. Він вважає, що психологи часто ігнорують фактор особистості та індивідуальних відмінностей у своїх емпіричних дослідженнях та при розробці експериментальних планів, що у вивченні почуття гумору однозначно виходить на передній план [3, с. 14]. Без цього психологічні дослідження, а особливо вивчення феномену гумору, неможливі.

Дж. Голдштейн також зазначає, що "типова" поведінка існує в безпосередньому зв'язку з типами та стилями жартів та жартування, яким особистість надає перевагу, а не полягає у віднайденні чи проекції витіснених тем, як вважав Фрейд [там само, с. 16].

Наша країна у 2014–2016 рр. стала на шлях реалізації низки доленосних реформ, що суттєво позначається на соціальній сфері, адже глобальні зміни останньої тягнуть за собою реструктурування не лише колективної, а й індивідуальної свідомості членів суспільства, що змінюється. І саме в таких умовах на державу покладається відповідальність за екологічність впроваджуваних інновацій, у т.ч. психологічну адаптацію людей до нових умов.

Зокрема, за продекларованою торік реформою державної служби зайнятості, планується створення відповідного національного агентства, яке тісно співпрацюватиме з приватними компаніями. До того ж, працівники вже не мають статусу держслужбовців. Ураховуючи розвиток інформаційних технологій, на працівників агентства покладатимуть обов'язки роботи з електронною базою клієнтів, що також може служити джерелом стресу, оскільки збільшує відповідальність [12].

У психолого-педагогічній літературі морально-психологічна адаптація розглядається як процес або результат процесу пристосування особистості на початковому етапі її навчання, роботи у певному закладі до особливостей функціональних обов'язків та організації праці. Професійній адаптації сприяють підготовка людини до виконання цієї роботи, а також її кмітливість, самостійність і відповідальність, допомога колег.

Ще не досить досліджено соціально-психологічну адаптацію працівників, посади яких підлягають скороченню, проходять переатестацію або автоматично переводяться в новоутворену структуру з новими повноваженнями. Проте однозначно можна говорити, що така ситуація є стресовою, і рівень стресу варіюється від легкого до навіть дуже сильного залежно від індивідуальних психологічних характеристик.

Нами виявлено певні особливості у використанні працівниками служби зайнятості почуття гумору як копінг-стратегії.

Проведене за допомогою адаптованих О. Зайвою та С. Скворцовим опитувальників емпіричне дослідження стилю гумору та почуття гумору як потенціалу стресоподолання засвідчило переважання неконструктивних стилів гумору та значну кореляцію почуття гумору як потенціалу стресоподолання із адаптивністю (тест адаптивності Роджерса-Даймонда). Тобто працівники служби зайнятості мають схильність до застосування гумору як копінг-стратегії для подолання стресу, але переважно роблять це за допомогою копінгів, які можуть призводити до інших негативних психічних феноменів чи неекологічних патернів поведінки.

У зв'язку з цим нами було поставлено завдання розробки певних методів психічної саморегуляції, що сприятиме адаптації до нових умов праці.

Важливо зазначити, що психологи США, Росії, Франції робили спроби створення тренінгів розвитку почуття гумору (зокрема, С. Аттард і В. Раскін). Зараз функціонують багато сайтів, що пропонують навчитися жартувати та сприймати гумор. Проте почуття гумору – специфічне когнітивно-емоційне адаптивне надбання, яке

Таблиця 1. Планування проведення коучинг-програми "Почуття гумору як ресурс стресоподолання в роботі з працівниками державного органу, що перебуває в процесі реформування"

Назва блоку	Мета	Строки проведення
Емоційний інтелект	Діагностика рівня емоційного інтелекту за допомогою психологічних тестів; розкриття потенціалу емоційного інтелекту	1–2 тижні
Почуття гумору	Виявлення за допомогою методик психологічної діагностики схильності до використання почуття гумору як копінг-стратегії, притаманності до застосування копінгів, властивих стилів гумору; розкриття потенціалу почуття гумору як засобу стресоподолання	1–2 тижні
Саморегуляція	Розвиток прийомів емоційної саморегуляції	1 тиждень

виникає тільки у тих особистостей, які мали для цього як біологічні (генетичні, анатомо-фізіологічні особливості мозку), так і соціальні передумови.

Неможливо розвинути почуття гумору, якщо така стратегія адаптації та сприйняття реальності взагалі не властива людині, проте можна підтримувати почуття гумору як уже наявний ресурс, який був фрустрований сильним стресом або емоційним вигоранням працівника, що спричинило послаблення адаптаційних можливостей.

Для цього нами створено коучинг-програму, що допомагала б розкривати особистісний потенціал і знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, зокрема психотравмуючих, стресових, котрі пов'язані з переорієнтацією роботи державної структури, у якій працюють досліджувані.

Особливість застосування почуття гумору в даній ситуації в тому, що для оцінки адекватності та доцільності жарту в певній ситуації необхідне збереження соціальних когніцій, тобто уміння оцінити ситуацію взаємодії в основному на емоційному рівні (тут задіюється емоційний інтелект), а також уміння налагоджувати контакт із людиною, яка перебуває у стані фрустрованості через постійну дію стресора/психотравмуючого чинника.

Дана програма застосовується тільки для працівників, які за попереднім тестуванням продемонстрували схильність використовувати почуття гумору як механізм стресоподолання та має на меті підвищити показники застосування конструктивних копінгів та стилів почуття гумору (самопідтримувальний та афіліативний гумор). Для решти працівників потрібно застосовувати інші методи профілактики

психотравми та робити інші акценти у коучингу.

Отже, **мета** коучинг-програми – розкриття потенціалу застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання працівниками служби зайнятості, що перебувають під впливом пролонгованого стресора, пов'язаного з реструктуруванням державного органу.

Дана програма реалізована на базі відділів працевлаштування районних центрів зайнятості. До неї залучено 15 працівників, які пройшли попередній відбір за допомогою опитувальників на визначення рівня емоційного інтелекту Д. Люсіної та Голла/Саловей, а також тесту на дослідження соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко. За відповідними результатами анкети відсортовано так, щоб розділити працівників із високим та низьким рівнем емоційного інтелекту.

Окремо вирізвивши працівників з високим рівнем як емоційного інтелекту, так і соціальної фрустрованості, провели з ними цю коуч-роботу, для решти застосовано інші методи.

Зазвичай люди з високими показниками емоційного інтелекту застосовують почуття гумору як копінг-стратегію. Проте якщо є працівники, вже залучені до нашої коучинг-програми, проте не схильні до застосування почуття гумору як копінг-механізму, для них має проводитися інша коуч-робота.

Після коуч-роботи ми здійснили повторну діагностику соціальної адаптованості за допомогою тесту адаптивності Роджерса-Даймонда та рівня соціальної фрустрованості (тест Вассермана-Бойко). Було відмічено зни-

Таблиця 2. Результати емпіричного дослідження за тестами адаптованості Роджерса-Даймонда та притаманності застосування почуття гумору як копіngu

	Первинне дослідження	Повторне дослідження
	Притаманність застосування почуття гумору як копіngu	
Адаптованість	0,233*	0,314**
Самосприйняття	0,141*	0,244**

** кореляція, значуща на рівні $p=0,05$

* кореляція, значуща на рівні $p=0,01$

Таблиця 3. Порівняння результатів за тестом соціальної фрустрованості Роджерса-Даймонда

	Первинне дослідження	Повторне дослідження
Середній бал за тестом Вассермана-Бойко	3,06 (підвищений рівень)	2,3 (невизначений рівень)

ження показників соціальної фрустрованості та збільшення рівня кореляції результатів тесту адаптивності із притаманністю застосування почуття гумору як копінгу, що свідчить про результативність та досягнення поставленої мети – зменшення соціальної фрустрованості та розкриття потенціалу почуття гумору як ресурсу стресоподолання.

Висновки. Почуття гумору є властивістю особистості розуміти смішне, переживати задоволення від когнітивної оцінки комічного, що виражається в індивідуально-своєрідній формі емоційних і поведінкових реакцій.

З огляду вітчизняних і зарубіжних досліджень почуття гумору ми помітили такі основні тенденції. Широкий масив західних публікацій стосується особистості коміків (ідеографічні розвідки), а також почуття гумору як копінг-стратегії. У нашій країні таких досліджень і розробок вкрай мало, велика кількість західних напрацювань у сфері методології дослідження почуття гумору (методики, проби, тести) залишаються недоступними, адже вони не стандартизовані і не валідизовані на українській вибірці.

Також нами проаналізована важлива в українському суспільстві проблема соціально-психологічної адаптації працівників державного органу, що реформується, адже пристосування до нових умов праці, обов'язків та функцій суттєво впливає на рівень соціального стресу, що переживається особистістю.

З урахуванням виявлених особливостей у застосуванні почуття гумору як ресурсу стресоподолання за умов реформування служби зайнятості розроблено спеціальну коучинг-програму. За результатами вторинної діагностики отримані позитивні результати: розкриття потенціалу гумору як ресурсу стресоподолання, переорієнтація на застосування умовно "конструктивних" копінгів, що сприяє адаптації до нових умов праці.

Перспективними напрямками досліджень вбачаються особливості жартів та інших комічних продуктів працівників установ, що реформуються, а також вивчення притаманності застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання працівниками державних установ, що перебувають у процесі реструктурування.

Список використаних джерел

1. Lefcourt H.M. Humor: the psychology of living buoyantly. – New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers. – 2001. – 211 p.
2. Lefcourt H.M., Davidson K., Prkachin K.M., Mills D.E. Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks // Journal of Research in Personality. – 1997. – № 31. – P. 523–542.
3. The Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues / Jeffrey H. Goldstein, Paul E. McGhee. – New York, London: Academic Press Inc. – 1972. – 294 p.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2000. – 123 с.
5. Домбровская И.С. Юмор в контексте психологической практики/ И.С. Домбровская // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 95–108.
6. Домбровская И.С. Юмор как проблема саморегуляции / И.С. Домбровская // 125 лет Московскому психологическому обществу: Юбилейный сб. РПО: В 4-х т.: – Т. 3 / Отв. ред. Д.Б. Богоявленская, Ю.П. Зинченко. – М. : МАКС Пресс, 2011. – С. 11–12.
7. Зайва О.О. Методики, спрямовані на вимірювання почуття гумору: опис, адаптація, перші результати / О.О. Зайва // Наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. Максименка С.Д.]. – № 26 : у 4 т. – Т. 2. – К. : Главник, 2005. – С. 99–106.
8. Зайва О.О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання / О.О. Зайва // Вісн. Дніпропетров. ун-ту. Педагогіка та психологія. – 2003. – № 9. – С. 23–29.
9. Корсакова Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности // Труды СГА. – 2010. – № 8. – С. 120–126.
10. Онищук С.В. Морально-психологічний та соціально-економічний аспекти адаптації працівників після звільнення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.academy.gov.ua/ej/ej12/txts/10osvppz.pdf>
11. Опахайло О.Б. Психологічні чинники різних стилів та форм прояву гумору особистості. Автореф. дис. канд. психол. наук. – К. – 2015. – 22 с.
12. Презентація реформи зайнятості / Урядовий портал [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=248280854&cat_id=244277212
http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=248280854&cat_id=244277212

Стаття надійшла 10.06.2016