

Юмор как средство уменьшения последствий стресса у работающих людей

Научный руководитель – Абдуллаева Мехирбан Махаметжановна

Ли Юлия Юрьевна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: li.yuliya.01@mail.ru

Жизнь в современном мире характеризуется стремительными изменениями и постоянным напряжением. Социальные кризисы, экономические и экологические проблемы, а также неустойчивая политическая ситуация, создают атмосферу тревожности и неопределенности. Особую роль в этом играет трудовой стресс.

По данным исследования Gallup, в 2022 году во всем мире уровень стресса на работе достиг рекордно высокого уровня - 44%. Этот показатель вырос с 38% в 2019 году, но во время пандемии COVID-19 увеличился и достиг текущего уровня в 2021 году.[4]

Во время пандемии коронавируса, когда возможности людей справляться со стрессом оказались ограниченными, исследователи обратили свое внимание на феномен юмора. В связи с этим, изучение темы юмора как средство уменьшения стресса у работающих людей обусловлено важностью задачи уменьшения негативных эмоциональных состояний и напряжения, сказывающихся на психологическом благополучии человека.

На сегодняшний день в современной научной литературе имеются множество исследований, которые посвящены изучению юмора в качестве одного из возможных способов смягчения стресса. Многие из них носят экспериментальный характер. Однако Р. Мартин, считает, что результаты таких экспериментов, нацеленных на выявление позитивного (расслабляющего, успокаивающего, совладающего и др.) влияния юмора на стресс, не всегда поддаются воспроизведению, и искусственно созданные условия получения таких данных усложняют их обобщение на повседневные ситуации. Кроме этого, воздействие юмора на уменьшение стресса у работающих людей остается недостаточно изученным и требует проведения дополнительных исследований [1]. Таким образом, в своей работе мы обратились к анализу силы воздействия комических текстов на изменение состояния взрослых работающих людей, учитывая, что чтение является знакомым, привычным и для многих любимым занятием, доступным в любое время [2,3].

В нашем исследовании приняли участие 120 человек – представители различных профессиональных сфер, которые разделены на 4 группы, в каждой группе по 30 человек в возрасте от 20 до 76 лет, с общим трудовым стажем от нескольких месяцев до 52 года.

В методический пакет вошли:

Анкета, направленная на сбор демографических данных о респондентах (возраст, пол, образование, специальность, стаж работы, сведения о состоянии здоровья, особенности образа жизни и др.)

1) Силы и частоты трудового стресса (опросник 1) (С.Д. Spielberger в русскоязычной адаптации А.Б.Леоновой и Величковской С.Б. 2002 г.) степень хронического утомления (опросник 2) (Леонова А.Б. и Шишкина И.В. 2003).

2) Особенности текущего состояния:

Шкала состояний (опросник 3) (Э. Гроль, М. Хайдер адаптация А. Б. Леоновой). Ситуативная тревожность (опросник 4) (оригинальная версия – С.Д. Spielberger, 1972; русскоязычная адаптация – Ю.Л. Ханин, 1977; Леонова А.Б., 1987). Ситуативный гнев (опросник 5) (оригинальная версия – С.Д. Spielberger, 1972; русскоязычная адаптация – Ю.Л. Ханин,

1977). Ситуативная депрессия (опросник 6) (оригинальная версия – С.D. Spielberger, 1972; русскоязычная адаптация – Ю.Л. Ханин, 1977).

Экспериментальное исследование проходило полностью в онлайн формате, в котором приняли участие 120 взрослых работающих людей. Каждый участник заполнял одну Google-форму из четырёх в случайном порядке, в результате чего, было сформировано 4 группы по 30 человек в каждой. Первые две группы были экспериментальными, а последние две - контрольные.

С помощью опросников в каждой группы замерялось текущее состояние: в самом начале эксперимента, затем первым двум группам оказывалось стрессовое воздействие с помощью чтения трагических текстов. Затем измерялось текущее состояние, далее первой группе предъявлялись комические тексты, а второй – успокаивающие, и вновь в третий раз замерялось текущее состояние.

В третьей и четвертой группе процедура была аналогична, только последовательность предъявления юмористических и успокаивающих текстов, а также стрессовое воздействие были в другом порядке. Стоит также подчеркнуть, что во всех группах, участники оценивали тексты по пятибалльной шкале, где 1 означало, что качество слабо выражено, а 5 - что качество максимально выражено.

Третьей и четвёртой группе в конце эксперимента в целях соблюдения принципов профессиональной этики было предложено чтение успокаивающих или юмористических текстов на выбор, для того чтобы нормализовать их эмоциональное состояние после стрессового воздействия.

По итогам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

Основная наша гипотеза заключалась в том, что состояние респондентов после чтения юмористических текстов будет лучше по показателям субъективного комфорта, ситуативной тревожности, ситуативного гнева, и депрессии, чем состояние после стрессового воздействия. Данная гипотеза подтвердилась частично, так как динамика текущего состояния респондентов после прочтения юмористических текстов значимо не улучшилось, а скорее возвращалось к прежнему.

Чтение успокаивающих текстов послужило в качестве своеобразной "эмоциональной прививки", подготавливающей респондентов к восприятию и переживанию трагического материала. Такой профилактический эффект позволил им сохранить своё эмоциональное состояние в пределах исходного уровня, не допуская существенного ухудшения, как если бы они сразу начали чтение трагических текстов без предварительной психологической подготовки.

Эффективность юмора как способа регуляции эмоций зависит от исходного эмоционального состояния человека. В условиях общего эмоционального благополучия, выражающегося, в частности, в низком профессиональном стрессе и отсутствии симптомов хронического утомления, что может указывать на полноту психологических ресурсов человека, юмор может оказывать меньшее влияние. Хронический стресс и утомление снижают эффективность юмора как способа повышения чувства комфорта. В таких условиях могут потребоваться дополнительные стратегии борьбы со стрессом.

Источники и литература

- 1) Мартин Р. Психология юмора. СПб: Питер, 2009. 480 с
- 2) Мелентьева Ю.П. Энциклопедический словарь. Научные и технические библиотеки. 2021 (11) С. 147-152.
- 3) Мосунова Л. А. Трансформация чтения в эпоху глобализации // Школьная библиотека. - 2021. - № 5. - С. 31-37

- 4) Gallup «State of the Global Workplace») <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace-2022-report.aspx?site=506891>