

THE DYNAMIC OF LIFE SATISFACTION OF RUSSIAN AND TATAR STUDENTS

Alishev B.S.

The results of the three sets of measurements of life satisfaction, conducted from 2014 to 2016 on independent samples of students are considered. The results suggest that life satisfaction indices are not related to the changing socio-economic conditions, and at the Tatars they remain stably higher than at the Russians.

Keywords: students, Russians, Tatars, life satisfaction, the dynamics of life satisfaction

Алишев Булат Салямович, д. психол. н., проф. каф. общей психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, Bulat.Alishev@gmail.com

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Артемьева Т.В.

Аннотация

В статье приведены результаты исследования копинг-стратегий, используемых медицинскими и педагогическими работниками, и позволяющих им справляться со стрессовыми воздействиями. Выявлена общая направленность психических состояний, уровни использования юмора в профессиональной деятельности. Определена взаимосвязь копинг-стратегий, психических состояний и юмора.

Ключевые слова: профессиональная деятельность; стратегии преодоления стрессовых ситуаций, юмор

В настоящее время проблема изучения стрессосовладающего поведения педагогов и медицинских работников обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе; повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей. [4]. Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью учителя и медицинского ра-

ботника, 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 [5].

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 данных группы специалистов [1]. Эффективной стратегией совладания и защитного механизма в работах зарубежных психологов рассматривается юмор (R.Martin, H.Lefcourt), который включает несоответствия и множественные интерпретации и позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения [3]. В результате переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой, ускоряя восстановление от сердечно-сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом [7]. 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.

Методы

Для выявления копинг-стратегий, используемых медицинским персоналом в профессиональной деятельности, было организовано исследование. Выборку составили 50 специалистов медицинского учреждения в возрасте от 23 до 60 лет, со стажем работы от 1 года до 38 лет. В исследовании приняли уча-

стие: врачи, медицинские сестры, фельдшеры – лаборанты. Для изучения стратегий преодолевающего поведения педагогов в стрессовых ситуациях было предпринято исследование, в котором приняли участие 40 педагогов общеобразовательных школ в возрасте от 22 до 60 лет.

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) [7].

2.«Шкала совладания (копинга) юмором» Р. Мартина и Х. Лефкорта (The coping humor scale (CHS)), адаптирована Т.В. Артемьевой [6].

3. «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS), С. Хобфолла, адаптирована Н. Водопьяновой и Е. Старченковой (медицинский персонал) [2].

4. «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» разработанная Н.А. Курганским (медицинский персонал) [там же].

5. Диагностика состояния стресса разработанная К. Шрайнером (медицинский персонал) [там же].

6. методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированная Т.Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (педагоги) [там же].

Результаты и их обсуждение

Копинг стратегии педагогов

В профессиональной деятельности педагогами чаще используется такая стратегия поведения, как положительная переоценка и самоконтроль (58% испытуемых), что свидетельствует о том, что в напряженных ситуациях профессиональной деятельности они прилагают усилия для изменения возникшей ситуации, планируют решение проблемы. С помощью корреляционного анализа были выявлены связи между показателями опросника ситуативной юмористической реакции, шкалой совладания (копинга) юмором и стратегиями преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. В исследовании выявлено, что учителя отличаются стратегиями поведения в

конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности в зависимости от стажа педагогической деятельности. Учителя с небольшим стажем педагогической деятельности (от 2 до 13 лет) используют стратегию поведения «бегство – избегание», стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности. Редко используют юмор в качестве копинг-стратегии, способной приостановить возникшее напряжение в стрессовой ситуации. Опытные педагоги (со стажем педагогической деятельности от 14 до 38 лет), применяя такие стратегии поведения, как «положительная переоценка» и «самоконтроль», активно используют юмор в разных напряженных ситуациях профессиональной деятельности.

Копинг стратегии медицинских работников

В профессиональной деятельности медицинского персонала наиболее используемыми моделями преодоления стрессовых ситуаций являются.

1. Вступление в социальный контакт (у 50% медицинского персонала выявлен высокий уровень); поиск социальной поддержки (58% испытуемых высокий уровень); 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.

2. Осторожные действия (у 62% испытуемых высокий уровень),
3. Избегание (выявлен у 72% испытуемых высокий уровень).
4. Агрессивные действия (высокий уровень у 44% испытуемых).

Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н.А. Курганского позволила выявить общую направленность психического состояния у медицинского персонала. Результаты исследования свидетельствуют о том, что у 78% испытуемых высокий эмоциональный тонус.

С помощью «Опросника ситуативной юмористической реакции» и «Шкалы совладания (копинга) юмором» был выявлен уровень использования юмора сотрудниками медицинских учреждений (см. Таб.1).

Взаимосвязь стратегий преодоления стресса, психических состояний и юмора

<i>Стратегии преодоления стресса</i>	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

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты корреляции.

Выявлено, что 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 проблемные ситуации, не имея конструктивных навыков ее решения. Прямая положительная связь выявлена между стратегией импульсивные действия и использование юмора в различных жизненных ситуациях. 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 были выявлены положительные связи

между использованием юмора в различных ситуациях и шкалой интерес ($p \leq 0.001$). Использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности. 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.

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. У педагогического персонала – положительная переоценка и самоконтроль (58% испытуемых).

2. Способы совладания со стрессовыми ситуациями заметно отличаются в зависимости от стажа педагогической деятельности и использования юмора в работе. Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством моделей преодолевающего поведения, и предпочтением здоровых моделей стрессогенных ситуаций, демонстрируя высокие показатели активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью. Опытные педагоги (со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет), активно используют юмор в разных напряженных ситуациях профессиональной деятельности, применяют стратегии «положительной переоценки» и «самоконтроля».

Список литературы

1. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. – 2011 – № 1. – С.100-111.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
3. Мартин Р. Психология юмора. — СПб.: Питер, 2009.
4. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального "выгорания" и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 55-60.

5. Митина Л.М. Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С.43-50.

6. 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.

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

COPING STRATEGIES IN THE PROFESSIONAL WORK OF TEACHERS AND MEDICAL PERSONNEL

Artemyeva T.V.

The paper present the results of a study of coping strategies used by medical and teaching staff, and enable them to cope with stressful influences. A general orientation of mental conditions, the levels of use of humor in professional activity are revealed. The interrelation of coping strategies, mental states and humor is identified.

Keywords: professional activity; strategies for overcoming stressful situations, humor

Артемьева Татьяна Васильевна, к. психол. н., доц. кафедры дефектологии и клинической психологии Института психологии и образования Казанского федерального университета, artetanya@yandex.ru

СПЕЦИФИКА ВАРИАТИВНОСТИ ОБРАЗНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ*

Артищева Л.В.

Аннотация

В статье отражена динамика образных репрезентаций психических состояний в интервалах *актуальное – неделя – месяц*. Рассматривались положительные состояния высокого и среднего уровня активности и отрицательные состояния высокого уровня активности. Выявлены стабильные и вариативные характеристики, определяющие ядерные образования и детерминанты изменений образных репрезентаций.

* Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 15-06-00884а