ЮМОР КАК СРЕДСТВО СОВЛАДАНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

С.Н. Назаркин [1], *врач реаниматолог-анестезиолог*
А.Е. Фокина [2], *студент*
[1] Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская больница»
[2] Оренбургский государственный университет
(Россия, г. Бузулук)

Аннотация. *В статье рассматриваются функциональные аспекты юмора в процессе преодоления стресса у больных злокачественными новообразованиями. Обсуждается роль различных стилей юмора в совладании. Показано, что юмор в целом выполняет адаптивную функцию, повышая эффективность совладающего поведения за счет коррекции психоэмоционального состояния и переоценки ситуации.*

Ключевые слова: *онкологические заболевания, копинг-стратегия, юмор.*

По данным Всемирной организации здравоохранения, рак на сегодняшний день является одной из основных причин смертности в мире. Постановка диагноза «новообразование», даже с неподтвержденной гистологией, вызывает у пациента сильнейший стресс, которому сопутствуют такие психологические феномены, как тревога, депрессия, бред, навязчивые мысли, ложные умозаключения, астенические состояния, усталость [11]. Это делает проблемы разностороннего сопровождения онкологических больных одним из приоритетных направлений медицинских и психологических исследований, в рамках которых особо важным становится выявление психологических ресурсов адаптации к заболеванию. В этом ракурсе особое значение приобретает проблема оптимизации совладающего поведения в ситуации болезни.

Онкологическое заболевание обладает мощным дезадаптивным потенциалом для личности пациента, выступая в качестве эксквизитного радикала формирующееся под её влиянием жизненной ситуации.

Заданная возможным летальным исходом, высокой вероятностью инвалидизации эксквизитность жизненной ситуации онкологических больных предполагает возрастание напряженности копинг – поведения. Активизация совладающего поведения, по мнению Т.А. Болдыревой, не может быть независима от некоторых личностных особенностей пациента, а эффективность их во многом определяется сенсибилизирующими элементами атрибутивных стилей личности, выраженных самыми разнообразными психологическими феноменами [5].

Такие исследователи как Р. Лазарус и Р. Мартин считают юмор эффективной стратегией совладания. По мнению С.Т. Посоховой юмор позволяет активизировать адаптивные ресурсы личности в преодолении стрессогенных жизненных ситуаций [9].

Однако в контексте исследования совладающего поведения именно онкологических больных, юмор рассматривается редко или не рассматривается вовсе, что можно объяснить этической составляющей данной проблемы. Тем не менее, значительное «омолаживание» болезни; усовершенствование методов диагностирования, и, как следствие, выявление онкологии на более ранних, операбельных, стадиях, развитие онкопсихологии, фокусирующейся на проблемах личности с подобным диагнозом, сделало постановку вопроса о юморе в среде онкологических пациентов допустимой. Это определило цель исследования, которая заключалась в выявлении возможностей юмора, как средства совладания со стрессом у больных со злокачественными новообразованиями.

Исследование проводилось на базе онкологического центра ГБУЗ ГБ г. Бузулука. В нем приняли участие 39 пациентов обоих полов в возрасте от 26 до 74 лет с диагнозом «онкозаболевание».

Для анализа использования юмора в качестве копинг-стратегии были использованы следующие методики:

1. методика «Индикатор копинг-стратегии» Д. Амирхана, адаптирована Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским;
2. «Опросник уровня и типа чувства юмора» И.С. Домбровской;
3. «Шкала совладания (копинга) юмором» Р. Мартина и Х. Лефкорта (The coping humor scale (CHS)), адаптирована Т.В. Артемьевой [1];
4. «Опросник стилей юмора Мартина» Р. Мартина, валидизирван Е.М. Ивановой, О.В. Митиной, А.С. Зайцевой, Е.А. Стефаненко, С.Н. Еникоповым [7].

Пациентам был предложено заполнить 4 стандартизированных опросника, направленных на:

а) выявление степени использования различных копинг-стратегий для преодоления стрессовых ситуаций;

б) определение места юмора в рамках совладающего поведения;

в) определение характера и стиля юмора наиболее часто используемого опрашиваемыми.

Анализ данных полученных по методике «Индикатор копинг-стратегий» показал, что степень напряженности копинг-стратегий у пациентов низкий (очень низкий – 11%, низкий – 55%, средний – 33%, высокий – 0%), при этом ведущей стратегией совладания является «разрешение проблем» (разрешение проблем – 42%, поиск социальной поддержки – 36%, избегание проблем – 21%). Попытка разрешения проблем является активной стратегией, используемой как защитный механизм против страхов и опасений, вызванных постановкой диагноза.

Значение копинга юмором незначительно ниже нормы у 90% опрошенных, однако, опросник типа и чувства юмора показал, что склонность к восприятию юмора у того же большинства респондентов соответствует норме восприятия здорового человека. То есть, болезнь не вносит практически никаких коррективов в способности пациента воспринимать юмор, направленный, тем не менее, не на себя, как объект шуток, но обращенный на других. Это объясняется обостренной ранимостью и обидчивостью человека, социальные и психологические особенности жизни которого, зачастую, определяют его виктимное поведение.

Что касается превалирования того или иного стиля юмора по Р. Мартину, наибольшее количество баллов (хотя и немного ниже нормативных значений) было отдано аффилативному и самоподдерживающему стилю, коррелирующимся с конструктивными и относительно конструктивными стратегиями совладания: поиском социальной поддержки, планированием решения, положительной переоценкой. Данные адаптивные стили юмора положительно связаны со шкалами психологического благополучия. Однако, для опрошенных характерны также высокие показатели агрессивного юмора, характеризующегося, как правило, беспорядочными импульсивными усилиями по изменению сложившейся ситуации.

Таким образом, исследование показало, что использование юмора в качестве копинг-стратегии допустимо в среде больных угрожающими жизни заболеваниями. Способность к восприятию юмора у онкологических пациентов не отклоняется от нормативных значений, наблюдается склонность к конструктивным позитивным стилям юмора, значительно упрощающим процесс совладания со стрессом.

Полученные результаты можно использовать при работе с онкологическими пациентами. Учет особенностей их отношения к юмору, а также знание допустимых и предпочтительных стилей и типов юмора поможет при построении стратегии психологической поддержки данной категории больных. Таким образом, юмор может стать дополнительным ресурсом, использование которого расширит спектр совладающего поведения.

Библиографический список

1 *Артемьева Т.В.* О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. Казань: Издательство «Магариф». 2011. № 4. С.118 – 123

2. *Артемьева Т.В.* Юмор как психологический ресурс преодоления стресса у медицинского персонала // Современные проблемы науки и образования. 2015. №2.

3. *Асеев В.Г.* Психологическое состояние и отношение к болезни у онкобольных разного пола // Сибирский психологический журнал. 2012. №46. С. 161 – 168

4. *Биктина Н.Н., Кекк А.Н.* Теоретические аспекты изучения личностных особенностей онкобольных // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. №3. С. 450 – 451

5. *Болдырева Т.А.* Направленность психокоррекционной работы с ВИЧ – инфицированными осуждёнными.// Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. 2008. № 9. С. 126 – 128

6. *Иванова Е.М., С.Н. Ениколопов.* Исследования чувства юмора в психологии (обзор) // Вопросы психологии. 2006. №4. С. 122 – 133

7. *Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Ениколопов С.Н.* Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р.Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013. Т. 6. №2. С. 71 – 85

8. *Мартин Р.* Психология юмора. – СПб: Изд-во «Питер», 2009.

9. *Посохова С.Т.* Адаптационный потенциал личности // Здоровье как основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. Т. 5. № 1. С. 35 – 39.

9. *Русина Н.А.* Адаптационные ресурсы пациентов онкологической клиники // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2011. Т. 1. № 7. С. 92 – 95

10. *Тарабарина Н.В.* Посттравматический стресс у больных угрожающими жизни (онкологическими) заболеваниями // Консультативная психология и психотерапия. 2014. №1. С. 13 – 17

11. *Эвнина К.Ю.* Психологическая регуляция онкологических больных: взгляд позитивной психологии // Современные проблемы науки и образования. 2014. №6.

HUMOR AS A MEANS OF COPING FOR CANCER PATIENTS

S.N. Nazarkin [1], *doctor resuscitator-anesthesiologist*
E.A. Fokina [2], *student*
[1] State budgetary healthcare institution «Municipal hospital»
[2] Orenburg state university
(Russia, Buzuluk)

Abstract. *The article discusses the functional aspects of humor in the process of coping with stress in patients with malignant tumors. Discusses the role of various styles of humor in coping. It is shown that humor in General, performs an adaptive function, enhancing the effectiveness of coping behavior is due to the correction of psychoemotional state and reassess the situation.*

Keywords: *cancer, coping strategy, humor.*