



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΜΑΘΗΜΑ: ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΜΕ ΘΕΜΑ

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΝΕΑ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

**ΦΟΙΤΗΤΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΗΒΑΡΙΔΗΣ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
Μαίρη Γκούβα
Καθηγήτρια Ψυχολογίας Ασθενών**

ΙΩΑΝΝΙΝΑ - Ιανουάριος 2022

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. σελίδα 2-4: ΠΕΡΙΛΗΨΗ

2. σελίδα 4-5: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2.1. σελίδα 5-6: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

2.2. σελίδα 7: ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

2.3. σελίδα 7-9: Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

**2.4. σελίδα 9-10: ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ**

**2.5. σελίδα 10-11: Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΡΡΩΣΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ
ΧΙΟΥΜΟΡ**

**2.6. σελίδα 11: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ**

**3. σελίδα 11-18: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ
ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

**4. σελίδα 18-20: ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ: ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ – ΜΕΛΕΤΗ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ**

5. σελίδα 20-21: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

6. σελίδα 21-24: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Το χιούμορ συμβάλλει σημαντικά στην διαμόρφωση της ψυχολογίας των ανθρώπων, γι' αυτό και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Η φράση «Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο» είναι μια ευρέως διαδεδομένη αντίληψη και επηρεάζει τόσο τον πομπό όσο και τον δέκτη, για το λόγο αυτό πρέπει να εξεταστεί σε βάθος ο αντίκτυπος που έχει το χιούμορ μέσα σε ένα νοσοκομείο, όπου η καλή ψυχολογία μεταξύ ανθρώπων που αλληλοεπιδρούν αδιαλείπτως διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο στην εύρυθμη λειτουργία των πραγμάτων.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι η διερεύνηση του αντικτύπου που έχει το χιούμορ στην ψυχολογία των ανθρώπων κατά την κλινική πράξη. Επίσης διερευνάται ο ρόλος του χιούμορ και η συμβολή του στα ψυχολογικά, κοινωνικά και στα λειτουργικά ζητήματα τόσο των ασθενών όσο και των νοσηλευτών.

Υλικό-Μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στην ηλεκτρονική βάση Google Scholar. Το υλικό συλλέχθηκε κατόπιν λεπτομερούς μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας, η οποία προέκυψε από επιλεγμένα άρθρα δημοσιευμένα, κατά κύριο λόγο, την τελευταία πενταετία στην αγγλική γλώσσα. Οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν σε συνδυασμούς κατά την αναζήτηση ήταν «η αίσθηση του χιούμορ» (sense of humor), «κλινική πράξη» (clinical practice), «νοσηλευτική» (nursing)

Αποτελέσματα: Από την διερεύνηση της επίδρασης του χιούμορ στην κλινική πράξη, προκύπτει ότι ο αντίκτυπός του έχει πολύ σημαντικές επιδράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Πιο αναλυτικά το χιούμορ φαίνεται να μειώνει αισθητά τα επίπεδα κατάθλιψης, ενισχύει την ευεξία και την ευημερία του ατόμου, ενώ συμβάλλει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης και του εργασιακού στρες, αφού μάλιστα ο αντίκτυπός του λειτουργεί και αμφίδρομα.

Συμπεράσματα: Το χιούμορ διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον χώρο της κλινικής πράξης. Πιο συγκεκριμένα το χιούμορ αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και στοιχείο του χαρακτήρα των ανθρώπων, μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η διατήρηση της φυσικής και υποκείμενης υγείας, της ευτυχίας και της ευημερίας των ανθρώπων. Επίσης λειτουργεί ως διάυλος επικοινωνίας μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ασθενών, προάγει την παραγωγικότητα και την σωστή λήψη αποφάσεων στο εργασιακό περιβάλλον και κατ' επέκταση στην υγειονομική περίθαλψη των ασθενών.

Λέξεις-κλειδιά: η αίσθηση του χιούμορ, κλινική πράξη, νοσηλευτική.

ABSTRACT

Introduction: Getting Started: Sense of humor gives a significant contribution in human psychology and for that reason its an inseparable part of our everyday life. The sentence "Laughter is the best medicine" is a widespread notion that affects the receiver as much as the transmitter, for that reason we have to examine the impact that sense of humor has in a Hospital, because merriness between people that interact unceasingly is an important part in the smooth functioning of the whole situation that exists.

Purpose: The aim of this study review is the research of the impact that sense of humor has on human psychology in the Conventional Clinic. Furthermore we investigate the confluence that sense of humor has in the psychological, social and functional issues of the patients and the nurses.

Material-Method: An international bibliography review in cyber-base of Google Scholar has been fulfilled. The material collected under detailed research of the relevant bibliography that arise from articles that chiefly published the last 5 years in English language.

Results: Due to research of the affects of Sense of humor in Conventional Clinic occurs that the impact has significant interactions in health. Extensively sense of humor seems to remarkably reduce the levels of depression, it improves wellness and prosperity of a person and contributes in the decrease the levels of high blood pressure and the work-related stress, because the impact works bothway too.

Conclusions: Humor plays a significant role in the field of clinical practice. More specifically, humor is an integral part of everyday life and component of people's character, through which the preservation of the physical and underlying health, happiness, and well-being of people is achieved. It also acts as a channel of communication between health professionals and patients, promotes productivity and proper decision-making in the working environment and, by extension, in the healthcare of patients.

Keywords: The keywords that most people used while searching was "Sense of Humor", "Clinical practice" and "nursing".

2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το χιούμορ το οποίο αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και είναι υποκειμενικό, αυθόρμητο και ασύμβατο, ορίζεται ως μια θετική προοπτική και η ικανότητα της απόλαυσης των μικρών πραγμάτων στην ζωή. Αποτελεί έκφραση του πνεύματος που επιδιώκει να εκτιμήσει τις ασυνήθιστες, παράλογες ή γελοίες ιδιότητες κάποιων πτυχών της πραγματικότητας, καθώς και να υποβαθμίσει τα σοβαρά πνευματώδη σχόλια. Το χιούμορ έχει την ιδιότητα να αλλάζει ανάλογα με την κουλτούρα, με το μέσο και την γλώσσα έκφρασης καθώς και με το άτομο το οποίο μεταδίδει το μήνυμα. (Pinna et all, 2018)

Το χιούμορ ενεργοποιεί μια φυσική αντίδραση του οργανισμού που παρατηρείται στους ανθρώπους αλλά και σε άλλα είδη πρωτευόντων, το γέλιο. Το γέλιο είναι σαν την σωματική δραστηριότητα καθώς ασκεί μεγάλη επιρροή στην διατήρηση της ισορροπίας της φυσικής υγείας και έχει την ιδιότητα να μειώνει τις αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Το γέλιο ξεκινάει από

μια σύγκρουση του τι είναι γνωστό και τι γίνεται αντιληπτό. Το χιούμορ μας δίνει μια διαφορετική οπτική γωνία στα προβλήματά μας, καθώς οτιδήποτε δύναται να μας επηρεάσει και μπορούμε να το ελαφρύνουμε, γίνεται αμέσως λιγότερο απειλητικό για την υγεία μας. Το γέλιο είναι μεταδοτικό χωρίς να έχει γνωστικές παρενέργειες. Με στιγμές γέλιου η ζωή μας καταλαμβάνεται από θετικά συναισθήματα, τα οποία δημιουργούν νευροχημικές αλλαγές που ρυθμίζουν τις ανοσοκατασταλτικές επιδράσεις του στρες, συνδέετε με αυξημένη καρδιαγγειακή κατάσταση, μειώνει την φλεγμονή των αρτηριών και αυξάνει την HDL χοληστερόλη. (Shelton, 2019)

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν φυσικά παυσίπονα για τον οργανισμό, εξαιτίας της παραγωγής των ενδορφινών στην υπόφυση. Εξαιτίας της απελευθέρωσης των ενδορφινών στο σώμα ως παράγωγο του γέλιου, αυξάνεται επίσης η ταχύτητα επούλωσης του τραύματος και η ανοχή στον πόνο. Εν κατακλείδι η θεραπεία του γέλιου δεν απαιτεί εξειδικευμένες εγκαταστάσεις ή εξοπλισμό, αλλά απαιτεί κατά κύριο λόγο επιδεξιότητα στο χιούμορ, του οποίου τα αποτελέσματα μπορούν να διαρκέσουν ως και 24 ώρες μετά. (Shelton, 2019)

2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ και το γέλιο με το δεύτερο να έρχεται ως αποτέλεσμα του πρώτου, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις ζωές των ανθρώπων και αποτελούν τμήμα της ανθρώπινης βιολογίας και του ανθρώπινου γνωρίσματος. Πιστεύεται ότι απόδειξη της βιολογικής φύσης του γέλωτος, αποτελεί η καθολική έκφρασή του. Επίσης το γεγονός ότι κανένας δεν μπορεί να γαργαλίσει τον εαυτό του προκαλώντας αυθεντικό αυθόρμητο γέλιο, αποδεικνύει ότι το γέλιο και κατεπέκταση το χιούμορ ελέγχονται από την κοινωνία και τις αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων. Επιπλέον το χιούμορ έχει την ιδιότητα να προάγει την κοινωνική σταθερότητα και αρμονία. (Wilkins & Eisenbraun, 2009)

Όσον αφορά την εξελικτική σκοπιά των πραγμάτων, όπως όλα τα χαρακτηριστικά πρέπει να έχουν αξία επιβίωσης προκειμένου να περάσουν στην επόμενη γενιά μέσω της φυσικής επιλογής, έτσι και το χιούμορ-γέλιο έχει περάσει έως σήμερα αφού εξυπηρετεί πολλές λειτουργίες που είναι αναγκαίες και απαραίτητες για την ανθρώπινη επιβίωση. Πιο συγκεκριμένα το χιούμορ-γέλιο είναι ένα φυσικό τονωτικό της υγείας, λειτουργεί ως ειρηνικός διαμεσολαβητής επίλυσης επιμέρους ζητημάτων και βελτιώνει το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων. Επίσης το χιούμορ-γέλιο έχει εξελιχθεί περισσότερο

ως προστατευτική ασπίδα μεταξύ της κοινωνίας προκειμένου να διαφυλάξουν την ανθρώπινη φυλή με την ανάπτυξη της εν συναίσθησης, που αποτελεί στοιχείο του χιούμορ και λιγότερο ως μηχανισμός αντιμετώπισης της ατυχίας των ανθρώπων. . (Wilkins & Eisenbraun, 2009)

Το χιούμορ κατανέμεται σύμφωνα με τους ειδικούς σε 3 πρωταρχικές κατηγορίες, την θεωρία της ανακούφισης, την θεωρία της ασυμφωνίας και την θεωρία της ανωτερότητας, που αξιοποιούνται προκειμένου να εξηγήσουν οι ειδικοί τις λειτουργίες του και τα φυσιολογικά του οφέλη για την υγεία του ανθρώπου.

1. **Θεωρία ανακούφισης.** Σύμφωνα με την θεωρία της ανακούφισης, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ και το γέλιο στις αλληλεπιδράσεις τους, διότι με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουν την μείωση του άγχους. Επίσης αποτέλεσμα μιας χιουμοριστικής κατάστασης αποτελεί η καταλυτική αίσθηση ευθυμίας και ανακούφισης που συνοδεύεται από την γνωστική απελευθέρωση των στρεσογόνων παραγόντων και μείωση της σωματικής έντασης. Συνοψίζοντας τα κύρια σημεία αυτής της θεωρίας, με τον ίδιο τρόπο που το άγχος επηρεάζει αρνητικά τις καταστάσεις υγείας των ανθρώπων, το χιούμορ έχει την ιδιότητα να επηρεάζει θετικά, μειώνοντας τα συμπτώματα τέτοιων καταστάσεων. (Wilkins & Eisenbraun, 2009)
2. **Θεωρία ασυμφωνίας.** Η θεωρία της ασυμφωνίας υποστηρίζει οι άνθρωποι παίρνουν το ερέθισμα του γέλωτος όταν τα πράγματα τους εκπλήσσουν ή όταν τα πράγματα παραβιάζουν το κοινωνικό αποδεκτό μοτίβο, κατά βάση θίγοντας κάτι το διαφορετικό και αξιοσημείωτο και όχι απειλητικά μειώνοντας την αξία κάποιου ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό στην θεωρία της ασυμφωνίας χρειάζεται γνώση και λογική για την αντίληψη των ήδη υπάρχον τυπικών προτύπων, προτού περάσουν στην παρατήρηση και τις διαφορές των άλλων. Συνοψίζοντας η ασυμφωνία δεν εστιάζει στα φυσιολογικά οφέλη του γέλιου αυτού καθαυτού, αλλά στο γέλιο που προκύπτει από την προβολή της κοινωνικής ασυμφωνίας και τα οφέλη που συνεπάγεται στην υγεία και την εύρυθμη λειτουργία του κοινωνικού ιστού. (Wilkins & Eisenbraun, 2009)
3. **Θεωρία ανωτερότητας.** Η θεωρία της ανωτερότητας υποστηρίζει ότι η δημιουργία και η παραγωγή του χιούμορ-γέλιου, έναντι αποκλίνουσας ελαττωματικής κοινωνικής συμπεριφοράς, δύναται να ενδυναμώνει την ενότητα μεταξύ των μελών μιας ομάδας. Πιο αναλυτικά θεωρείται ότι το χιούμορ υπεροχής, εξυπηρετεί σημαντικές κοινωνικές διαδικασίες όπως την

διατήρηση της κοινωνικής τάξης με ρυθμιστή το γέλιο και όχι την επιθετικότητα απέναντι σε όσους αποκλίνουν κοινωνικά, αλλά και την ενίσχυση της ενότητας μέσα σε μία ομάδα. (Wilkins & Eisenbraun, 2009)

2.2 ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το χιούμορ διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην σύναψη σχέσεων ανάμεσα στους επαγγελματίες υγείας, προάγοντας την ομαδική εργασία. Συνεισφέρει ιδιαίτερα στο χώρο εργασίας, διότι μειώνει το εργασιακό στρες και συμβάλει στο αίσθημα της ικανοποίησης την ώρα της δουλειάς. Επίσης το χιούμορ έχει την ιδιότητα να εξουδετερώνει τις ιεραρχικές διαφορές μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, δημιουργεί το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, αποτρέπει τις αμυντικές αντιδράσεις από ευερέθιστα άτομα, ενώ παράλληλα βοηθάει στην αποδοχή των εκάστοτε ατελειών. (Pinna et all, 2018)

Το χιούμορ στο εργασιακό περιβάλλον αποτελεί το «σταυροδρόμι» μεταξύ νοσηλευτών, ασθενών και συγγενών. Θεωρείται ότι μέσω της έκφρασης της ευαισθησίας του, ότι διατηρεί την αξιοπρέπεια των ατόμων δίνοντάς τους την δυνατότητα της αυτοαναγνώρισης τους ως άτομα, ενώ ενισχύει και τον νοσηλευτή με το αίσθημα της «ανθρωπιάς» και μέσω αυτού, της βαθύτερης κατανόησης του ασθενή. Επίσης στα γενικά πλαίσια του κλινικού χώρου το χιούμορ μπορεί να θεωρηθεί πολύ σημαντικό εργαλείο, διότι έχει την δυνατότητα να βοηθάει σε διάφορες καταστάσεις όπως πνευματικής και υπαρξιακής οδύνης, τη διαχείριση επαναλαμβανόμενης απώλειας και πολύπλοκες αγχώδης καταστάσεις. Επιπλέον βοηθάει στην αποδοχή της πραγματικότητας, την διαχείριση του φόβου, την δημιουργία θετικής ατμόσφαιρας καθώς και την έκφραση των συναισθημάτων. (Pinna et all, 2018)

2.3 Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ έχει την δική του θέση στην περίθαλψη και δυο αντίθετες οπτικές γωνίες που μπορεί κανείς να το συναντήσει. Πιο συγκεκριμένα οι ενδείξεις που υπάρχουν για την μια οπτική γωνία του χιούμορ, δείχνουν ότι όταν χρησιμοποιείται σωστά προάγει την υγεία και τη συνοχή μεταξύ των εργαζομένων, αποτελεί υγιή μηχανισμό μεταχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων, ενώ μειώνει τις ψυχολογικές εντάσεις. Πιο αναλυτικά προκύπτει ότι το κοινό γέλιο ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη

δυναμική της ομάδας. Επίσης ο λόγος για τον οποίο το χιούμορ έχει θετική επίδραση στη φυσιολογική μας λειτουργία είναι ότι σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα κατεχολαμινών και κορτιζόλης και ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. (Chiodo & Greene, 2020)

Από την άλλη οπτική γωνία του χιούμορ, προκύπτει ότι δύναται να έχει σοβαρές συνέπειες για σχεδόν οποιονδήποτε εργασιακό χώρο, όταν αυτό είναι άστοχο ή ακατάλληλο. Πιο συγκεκριμένα επειδή είναι αβέβαιο σε ποιο βαθμό είναι θεμιτό να αστειεύονται οι επαγγελματίες υγείας με τους ασθενείς και με τους υπόλοιπους συναδέλφους, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια ανεπανόρθωτη βλάβη σε μια σχέση ή και να θέσει σε κίνδυνο μια επαγγελματική καριέρα όπως επίσης κάτι το οποίο κάνει ένα άτομο μπορεί να είναι προσβλητικό για κάποιο άλλο. Για να αποφευχθούν λοιπόν αυτά και ο επαγγελματίας υγείας να μπορέσει ενσωματώσει με ασφάλεια το χιούμορ στην επαγγελματική ζωή, τέθηκαν οι δυο κύριες διαφορές του χιούμορ, το κατά πόσο μια συγκεκριμένη χρήση χιούμορ ωφελεί τον εαυτό μας ή της σχέση μας με τους άλλους και αν το ίδιο το χιούμορ θεωρείται «καλοήθες» ή «επιζήμιο». Οι διαφορές-σημειώσεις αυτές οδηγούν στις τέσσερις κατηγορίες χιούμορ: το συνεργατικό και το αυτοενισχυτικό όπου αποτελούν το καλοήθες χιούμορ, το επιθετικό και το αυτοκαταστροφικό όπου αποτελούν το επιζήμιο. (Chiodo & Greene, 2020)

1. **Το συνεργατικό χιούμορ** εφαρμόζεται με ήπια διακριτικά αστεία, με τα οποία όλοι μπορούν να ταυτιστούν, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα αίσθημα οικειότητας. Συχνά παραπέμπει σε αστεία που αφορούν τα μικρά παράλογα της καθημερινότητας, γι' αυτό θεωρείται χιούμορ δεσμών διότι δυναμώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων και παράγει με ασφάλεια γέλιο σε όλους. Επίσης το συνεργατικό χιούμορ επειδή αφορά κυρίως τα κοινά σε όλους αστεία, βασίζεται συχνά σε πνευματώδη σχόλια, λογοπαίγνια και σε καλά επιλεγμένα αστεία. (Chiodo & Greene, 2020)
2. **Το χιούμορ αυτοενίσχυσης**, το οποίο θα μπορούσε να ονομαστεί και ως αυτό-αναστοχαστικό ή εσωτερικό, στοχεύει κατά κύριο λόγο στην γελιοποίηση των προσωπικών καταστάσεων και στις αναποδιές της καθημερινότητας. Συμπεριλαμβάνει το στοιχείο του αυτοσαρκασμού σε στιγμές αποτυχίας και βοηθάει στην παραμονή των θετικών προοπτικών και την μείωση της επαγγελματικής κούρασης, μέσω της ελαφρότητάς που προσδίδει στις ιδιοσυγκρασίες της καθημερινότητας. (Chiodo & Greene, 2020)

3. **Το επιθετικό χιούμορ** στοχεύει συχνά στην ενίσχυση του εαυτού μας εις βάρος των υπολοίπων. Είναι υποτιμητικό και μειωτικό και γι' αυτό χαρακτηρίζεται επιβλαβές. Εκφράζεται υπονομεύοντας τους ανθρώπους γύρω μας μέσω της κοροϊδίας, του πειράγματος και της γελοιοποίησης. Το επιθετικό χιούμορ το οποίο διακατέχουν επίσης σεξιστικά και ρατσιστικά αστεία, μπορεί να αποδειχθεί καταστροφικό για την δυναμική της ομάδας, την δημιουργία εμπιστοσύνης και τις επιμέρους σχέσεις γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται. (Chiodo & Greene, 2020)
4. **Το αυτοκαταστροφικό χιούμορ** βασίζεται σε αυτό-υπονομευτικά αστεία με σκοπό να υποβαθμίσει κάποιος τον εαυτό του ή να βρεθεί στο επίκεντρο της προσοχής. Αποτελεί έναν τρόπο ενδυνάμωσης της ομάδας σε βάρος του εαυτού. Τέτοιου είδους χιουμοριστικοί υπαινιγμοί μέσα στο κλινικό περιβάλλον εύκολα μπορούν να ζημιώσουν την εμπιστοσύνη του ασθενή για την ικανότητα του φροντιστή να διεκπεραιώσει τα καθήκοντά του. Το χιούμορ βέβαια αξίζει να σημειωθεί ότι σε όποια και από τις τέσσερις κατηγορίες ανήκει, εάν εφαρμοστεί κάτω από της κατάλληλες συνθήκες, με μέτρο και με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί ακόμη και οι λιγότερο θεμιτές του μορφές να έχουν θετικό αντίκτυπο (Chiodo & Greene, 2020).

2.4 ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

Μερικά θεμελιώδη στοιχεία από τα οποία απαρτίζεται το χιούμορ είναι τα αστεία, το γέλιο, η κωμωδία και τα κινούμενα σχέδια, μέσω των οποίων γίνεται δυνατή η διάδοση των μηνυμάτων φροντίδας, αγάπης, ζεστασιάς και συμπόνιας, τα οποία ενδυναμώνουν την θετική επικοινωνία στο μαθησιακό περιβάλλον. Το χιούμορ έχει την δυνατότητα να ενισχύει την εκμάθηση των μαθητών στα θέματα και τα μαθήματά τους, ιδιαίτερα αν συμβαδίζει με το υλικό της τάξης. Επίσης συμβάλλει στην δημιουργία χαλαρού περιβάλλοντος όπου η διδασκαλία και η μάθηση αποκτούν ενδιαφέρον και βελτιώνονται. (Sedeeq & all, 2019)

Άλλη μια ιδιότητα του, είναι η ενίσχυση της επιθυμίας των φοιτητών για εκμάθηση, υπονομεύοντας το «βαρετό» περιβάλλον της τάξης. Επιπλέον η άνεση η οποία εξασφαλίζεται από την χρήση του χιούμορ στους φοιτητές νοσηλευτικής, έχει ως αποτέλεσμα μια πιο παραγωγική σκέψη, η οποία είναι και απαραίτητη. Το χιούμορ

είναι ένα πολύ αποτελεσματικό διδακτικό εργαλείο, με πολλαπλές δυνατότητες, από το οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διατηρήσουν την προσοχή των σπουδαστών κάνοντας πιο διασκεδαστική την διαδικασία, αλλά και να τους ανακουφίσουν από στρεσογόνους παράγοντες, δημιουργώντας ιδιαίτερους δεσμούς ανάμεσά τους. (Sedeeq & all, 2019)

Με την σωστή εφαρμογή του χιούμορ στο χώρο της εκπαίδευσης της νοσηλευτικής επιστήμης, οι εκπαιδευτές μπορούν να αφυπνίσουν την αίσθηση την χιούμορ και στις διάφορες πτυχές των φοιτητών τους και αυτοί με την σειρά τους, στους δικούς τους ασθενείς, με αποτέλεσμα όλοι να βρίσκονται σε πιο λειτουργικούς και παραγωγικούς ρυθμούς. Επιπροσθέτως στις ευεργετικές του ιδιότητες υπάγονται ο εξανθρωπισμός του φοιτητή, ο έλεγχος των αρχικών πληροφοριών του μαθήματος, η ελάττωση της κριτικής καθώς η ενισχυμένη αφοσίωση στο μάθημα. (Sedeeq & all, 2019)

2.5 Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΡΡΩΣΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ αποτελεί χαρακτηριστικό ανθρώπινο γνώρισμα, ζωτικής σημασίας στην ψυχοσωματική υγεία των ανθρώπων και συμβάλλει στην δημιουργία και διατήρηση θεμελιωδών σχέσεων εμπιστοσύνης μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών υγείας. Έχει την ιδιότητα να αποκλιμακώνει και να ανακουφίζει τυχόν εντάσεις κατά την διάρκεια της κλινικής φροντίδας των αρρώστων, ενώ παράλληλα αποτελεί δίαυλο επικοινωνίας αλλά και το μέσο της επαφής επιμέρους δύσκολων θεμάτων αναφορικά με την υγεία και την πρόοδο των ασθενών. (David, 2005)

Σημαντικό στοιχείο όσον αφορά την φροντίδα του ασθενών με την χρήση του χιούμορ, είναι ότι το χιούμορ έχει την ιδιότητα, ακόμη και σε ανίατες ασθένειες και γενικότερα υπό το πρίσμα μιας ασθένειας με την υποκειμενική σκοπιά ενός ασθενή που έχει χάσει την ανθρώπινη αξία του, να την επαναπροσδιορίζει. Πιο συγκεκριμένα προάγει τον σεβασμό του ασθενή στην ανθρώπινη αξία και αξιοπρέπεια του, αλλά και τον σεβασμό απέναντι στην προσωπικότητά του. (David, 2005)

Σύμφωνα με την μελέτη των Anna και συν. (2010), η εφαρμογή του χιούμορ στην κλινική πράξη, φαίνεται να αποτελεί μια αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση. Ενδείκνυται να ενταχθεί στην φροντίδα των ασθενών από το νοσηλευτικό προσωπικό και τους υπόλοιπους επαγγελματίες υγείας. Από τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής, μετά την φροντίδα των ασθενών με την χρήση του χιούμορ παρατηρήθηκαν σημαντικές μειώσεις στο αίσθημα του πόνου, την μείωση στην

αντιληπτική αίσθηση της μοναξιάς ορισμένων ασθενών, καθώς και αύξηση της υποκείμενης ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή των ασθενών.

Για την επίτευξη της άρτιας υγειονομικής φροντίδας των ανθρώπων, απαραίτητο είναι το καλό εργασιακό περιβάλλον. Για το σκοπό αυτό το χιούμορ έχει διπλή σημασία. Πιο συγκεκριμένα το νοσηλευτικό προσωπικό χρησιμοποιώντας το χιούμορ ως εργαλείο της φροντίδας των ανθρώπων, καταφέρνει να μετριάξει τις εργασιακές εντάσεις και να βελτιώνει ταυτόχρονα την αποτελεσματικότητα και την ποιότητα της φροντίδας των ασθενών. (Melissa, 2005)

2.6 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Σύμφωνα με την μελέτη των Jacqueline και συν (2003), η διάγνωση, οι παρενέργειες και η θεραπεία του παιδικού καρκίνου αποτελούν εξαιρετικά στρεσογόνες και αρνητικές καταστάσεις για τη ζωή ενός παιδιού. Παρόλα αυτά, τα παιδιά γνωστοποιούν ότι η αίσθηση του χιούμορ και τα ανέκδοτα, τα βοηθούν στην αντιμετώπιση και τον μετριασμό της δύσκολης καθημερινότητας που βιώνουν από τον καρκίνο. Σημαντική ένδειξη της επίδρασης του χιούμορ στην υγεία των παιδιών, είναι η σχέση που έγινε αντιληπτή, μεταξύ της αίσθησης του χιούμορ και της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των παιδιών με την νόσο. Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά με υψηλή αίσθηση του χιούμορ, ανεξαρτήτως στρεσογόνων παραγόντων, έδειξαν μεγαλύτερη ψυχολογική ανοχή και προσαρμογή απέναντι στην νόσο. Επίσης παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά με υψηλή αίσθηση του χιούμορ παρουσίασαν μικρότερα περιστατικά λοιμώξεων και μολύνσεων, σε σχέση με τα παιδιά που φέρανε μικρότερες βαθμολογίες αναφορικά με το χιούμορ.

3 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Όπως έχει αναφερθεί και στην πρώτη ενότητα της εργασίας, το χιούμορ είναι υποκειμενικό, αυθόρμητο, ασύμβατο και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικότητας των ανθρώπων. Διαφοροποιείται ανάλογα με την κουλτούρα, την γλώσσα έκφρασης αλλά και με το άτομο το οποίο το μεταδίδει. Επίσης αποτελεί έκφραση του πνεύματος που επιχειρεί να εκτιμήσει τις ασυνήθιστες, τις παράλογες και

τις γελοίες ιδιότητες κάποιων πτυχών της πραγματικότητας, αλλά και να υποβαθμίσει τα σοβαρά πνευματώδη σχόλια. (Pinna et all, 2018)

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η πραγματοποίηση ανασκόπησης της βιβλιογραφίας για την αποσαφήνιση του ρόλου του χιούμορ στην κλινική πράξη.

Υλικό-Μέθοδος

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στην ηλεκτρονική βάση Google Scholar. Το υλικό συλλέχθηκε κατόπιν λεπτομερούς μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας, η οποία προέκυψε από επιλεγμένα άρθρα δημοσιευμένα, κατά κύριο λόγο, την τελευταία διετία στην αγγλική γλώσσα. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν είναι “sense of humor” AND “clinical practice” AND “nursing”, “sense of humor” AND “clinical care” AND “nurse”.

Αποτελέσματα

Από την έρευνα που διενεργήθηκε γύρω από το ρόλο του χιούμορ στην κλινική πράξη, προέκυψαν επιλεγμένα άρθρα τα οποία αποτελούν τα νέα ερευνητικά δεδομένα αυτής της εργασίας, αναδεικνύοντας όλες τις πτυχές της. Πιο αναλυτικά, όπως προκύπτει από την μελέτη του Bag (2020) το χιούμορ και συγκεκριμένα το θεραπευτικό, αποτελεί κομβικό σημείο αναφοράς για την νοσηλευτική επιστήμη από την δεκαετία του '80, όταν οι νοσηλευτές των ΗΠΑ το 1982 ίδρυσαν την «Ένωση για γελαστούς νοσηλευτές». Σε γενικά πλαίσια το χιούμορ θεωρείται κτήμα της προσωπικότητας που όλοι λίγο ή πολύ διαθέτουν σε έναν βαθμό. Το χιούμορ ορίζεται ως μια κατάσταση στην οποία τα συναισθήματα επηρεάζονται κατά έναν μεγάλο βαθμό ή ως τέχνη της ζωής και πηγή έμπνευσης όπου χρησιμοποιώντας την, ένας άνθρωπος μπορεί να αντιμετωπίσει τα καθημερινά προβλήματα της ζωής. Αυτή η οπτική του χιούμορ συναντάει την φροντίδα των ανθρώπων με ψυχικά νοσήματα. Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά την ψυχιατρική φροντίδα που βρίσκεται στο επίκεντρο της έρευνας αυτής, προκύπτει ότι το χαμόγελο ενός ανθρώπου με ένα ψυχικό νόσημα αποτελεί ένα πολύ σημαντικό και σπάνιο σημάδι επικοινωνίας, το οποίο πρέπει να ερμηνευτεί από τον νοσηλευτή προκειμένου να προχωρήσει η θεραπεία του. Συμπερασματικά το θεραπευτικό χιούμορ κρίνεται απαραίτητο στοιχείο στην ψυχιατρική νοσηλευτική φροντίδα ως διάυλος επικοινωνίας με τους ασθενείς.

Από την μελέτη της Pinna και συν. (2018), γίνεται αντιληπτό ότι το χιούμορ διαδραματίζει αδιαμφισβήτητο ρόλο στην παρηγορητική φροντίδα των ασθενών, διότι συμβάλλει καταλυτικά στην οικοδόμηση σχέσεων, την σωστή διαχείριση των

καταστάσεων και την έκφραση ευαισθησίας των ατόμων. Βέβαια για τον λόγο του ότι εγκυμονεί κινδύνους η ακατάλληλη και αλόγιστη χρήση του απέναντι σε ασθενείς και προσωπικό, δίνεται έμφαση στην απαραίτητη και κατάλληλα καταρτιζόμενη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας, για την ασφαλή του χρήση στους χώρους του νοσοκομείου.

Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη των Kafil & Supreyitno (2021), η οποία ενισχύει την εγγύτητα της εφαρμογής χιούμορ από τους νοσηλευτές κατά την παρηγορητική φροντίδα, φαίνεται ότι η αίσθηση του χιούμορ μπορεί να αξιοποιηθεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, όπως την αποδοχή του θανάτου και την ανακούφιση από τον πόνο. Πιο συγκεκριμένα το χιούμορ αποτελεί πλέον έναν τρόπο παρέμβασης τόσο για τους παρηγορητικούς ασθενείς, όσο και για τους νοσηλευόμενους.

Στην έρευνα των Sousa και συν (2019), παρατηρείται ο αντίκτυπος της χρήσης του χιούμορ στην κατάθλιψη από τους νοσηλευτές, οι οποίοι μέσω της κατάρτισής τους και όντας στην πρώτη γραμμή της φροντίδας, διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην επίλυση των περισσότερων προβλημάτων οποιασδήποτε καταθλιπτικής φύσεως. Αναλυτικότερα η ομάδα η οποία μελετήθηκε, όπου υπαγόταν στην τρίτη ηλικία, παρουσίασε χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Επίσης με την εφαρμογή της θεραπείας του χιούμορ παρατηρήθηκε μείωση στο στρες, ενώ ταυτόχρονα υπήρξε μείωση της διέγερσης-αυπνίας και κατεπέκταση καλύτερη ποιότητα ύπνου. Επισημαίνεται επιπλέον η σημασία της κατοχύρωσης κάποιων χαρακτηριστικών παρεμβάσεων με χιούμορ στην νοσηλευτική επιστήμη που θα μπορούσαν να ενισχύσουν περαιτέρω τις σχέσεις νοσηλευτή-ασθενή και τα αποτελέσματα στην φροντίδα.

Οι Fang και συν (2018), μέσα από την έρευνά τους, αναδεικνύουν τον τρόπο και τα αποτελέσματα που έχει το χιούμορ και από την πλευρά των νοσηλευτών. Πιο αναλυτικά τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι νοσηλευτές λόγω των απαιτήσεων του επαγγέλματός τους, βρίσκονται σε διαρκή υψηλά ποσοστά στρες και ως εκ τούτου εκτίθενται σε διάφορα προβλήματα υγείας. Τα κορυφαία από αυτά υπήρξαν το αίσθημα της πίεσης ή του πόνου στο κεφάλι, έντονο αίσθημα αυπνίας καθώς και το αίσθημα ότι πολλά πράγματα τους επιβαρύνανε ψυχικά. Αφού λοιπόν εκτέθηκαν σε χιουμοριστικούς και αστείους παράγοντες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι λόγω του γέλιου που παράχθηκε, υπήρξαν αυξήσεις σε ορμόνες όπως στις ενδορφίνες, την σεροτονίνη και την ντοπαμίνη του οργανισμού τους. Οι αυξήσεις αυτές δύναται να

οδηγούν σε θετικά συναισθήματα-θετικές σκέψεις και επομένως να αυξήσουν την δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα και να μετριάσουν τον πόνο, ενώ παράλληλα έχουν την δυνατότητα να μειώνουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Συμπερασματικά το νοσηλευτικό προσωπικό με αίσθηση του χιούμορ μπορεί να διατηρήσει την ισορροπία στις πτυχές της υγείας, ενώ επίσης το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει μέσο διευκόλυνσης νοσηλευτικών δεξιοτήτων, αντιμετώπισης τους στρες αλλά και του μεγάλου εργασιακού ωραρίου.

Οι Behrouz και συν (2019) μολονότι ο πόνος αποτελεί μια κοινή δυσμενή κατάσταση για τους ηλικιωμένους και έχει αυξητικούς ρυθμούς, διερεύνησαν τον αντίκτυπο του χιούμορ στην ποιότητα και τον φόβο του πόνου στην τρίτη ηλικία. Από την έρευνα που διεξήχθη, ανάγεται το ότι η θεραπεία με χιούμορ σε ηλικιωμένα άτομα παρεμβαίνει στην γνωστική διάσταση του πόνου καθώς και στην μείωση της ποιότητας του αλλά και του φόβου για πόνο. Επίσης γίνεται εμφανή από την έρευνα ότι το γέλιο επηρεάζει άμεσα το τμήμα του εγκεφάλου με την έκκριση των ενδορφινών, που έχουν ως αποτέλεσμα την αναζωογόνηση του ανθρώπινου πνεύματος, καθώς και την μείωση του αισθήματος έντασης στους ηλικιωμένους, το οποίο συμβαίνει από την μείωση των ορμονών αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης που σχετίζονται με την ένταση, το άγχος και το στρες.

Σύμφωνα με την Buiting και συν (2020), το χιούμορ έχει θετικά αποτελέσματα και σε ανίκανο καρκίνο τελικού σταδίου, όπως προέκυψε από την έρευνά τους. Πιο συγκεκριμένα οι ασθενείς υποστήριξαν ότι το χιούμορ διατηρούσε ακέραιο το αίσθημα της ζωντάνιας, παρά τις υποκείμενες συνθήκες. Επίσης γίνεται αντιληπτή η χρήση του, ως το μέσο επικοινωνίας, για την προσέγγιση δύσκολων-ευαίσθητων θεμάτων. Επιπλέον το χιούμορ φάνηκε να εξαυλώνει τον ιεραρχικό κλίμα μεταξύ των επαγγελματιών υγείας, καθώς και να βελτιώνει τις σχέσεις μεταξύ επαγγελματιών-ασθενών και των οικογενειών τους. Συμπερασματικά υπογραμμίζετε ο εξανθρωπιστικός χαρακτήρας του χιούμορ και ότι με την κατάλληλη χρήση αυτού επιτυγχάνετε η σωστή λήψη κοινών αποφάσεων, ενώ παράλληλα τονίζεται η ενσυναίσθηση η οποία προκύπτει από την θεμιτή χρήση του χιούμορ σε ένα τέτοιο περιβάλλον.

Ένα ακόμη μεγάλο κεφάλαιο στην περίθαλψη στον χώρο της υγείας αποτελούν οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση. Πιο αναλυτικά, όπως προκύπτει και από την μελέτη των Macedo και συν (2019) το χιούμορ έχει ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα στις ζωές αυτών των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα φαίνεται να επιτυγχάνεται η

σταθεροποίηση και η μείωση της αρτηριακής πίεσης, να βελτιώνεται η ποιότητα της ζωής, να προάγεται η ευημερία των ανθρώπων αυτών με ταυτόχρονη μείωση της κατάθλιψης, του στρες και του άγχους και όλα αυτά εξαιτίας της χρήσης του χιούμορ και του παράγωγου αυτού το γέλιο από τις νοσηλευτικές παρεμβάσεις. Εν κατακλείδι, η νοσηλευτικές παρεμβάσεις που εμπεριέχουν την χρήση χιούμορ σε ασθενείς με ΧΝΝ, βελτιώνουν την υποκείμενη ποιότητα ζωής των ασθενών και προάγουν την ευημερία των ατόμων.

Σύμφωνα με την μελέτη του (Shelton, 2019) αναδεικνύονται όλες οι πτυχές των επιδράσεων του χιούμορ τόσο στην υποκειμενική-γνωστική υγεία, όσο και στην αντικειμενική υγεία των ανθρώπων. Αναλυτικότερα το γέλιο το οποίο παράγεται από την αίσθηση του χιούμορ μειώνει την φλεγμονή των αρτηριών, τις ορμόνες του στρες και την HDL χοληστερόλη. Επίσης έχει την ιδιότητα να ελαττώνει και τα επίπεδα κορτιζόλης στο αίμα. Συμβάλλει στη αύξηση των ενεργών Τ-λεμφοκυττάρων, ενώ αυξάνει τον αριθμό τους μαζί με την δραστηριότητα τους ενισχύει και θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ανάλογη επίδραση έχει και στην γάμα-ιντερφερόνη και τα κύτταρα Β του οργανισμού. Επιπλέον από αυτή την μελέτη προκύπτει, ότι το γέλιο δημιουργεί έκρηξη ενδορφινών συμβάλλοντας στην ταχύτερη επούλωση του τραύματος και την ανοχής στον πόνο, μειώνει την αρτηριακή πίεση και αυξάνει την κάμψη των μυών, με αποτέλεσμα την γενικότερη αίσθηση ευεξίας. Κατά αυτόν τον τρόπο «διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα» αντισταθμίζοντας τις επιδράσεις ανοσοκατασταλτικού χαρακτήρα του στρες. Εξίσου θετικές με τις επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα, είναι και οι επιδράσεις σε διαβητικούς ασθενείς. Πιο συγκεκριμένα σε αυτούς τους ασθενείς τα αρνητικά συναισθήματα έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, τα οποία μειώθηκαν μετά την εφαρμογή με θεραπευτικό χιούμορ. Ο λόγος ότι τα επίπεδα γλυκόζης μειώθηκαν στο αίμα τους είναι διότι υπήρξε αυξημένη κατανάλωση γλυκόζης από τους μύες που εμπλέκονται κατά την διαδικασία του γέλιου. Συνοπτικά, η θεραπεία με χιούμορ συμβάλει στην θετική έκβαση της ίασης μιας ασθένειας, την καταπολέμηση του άγχους ή του αισθήματος αδυναμίας και μπορεί να δράσει ως προληπτικό μέτρο.

Από την έρευνα (Sedeeq & all, 2019) που πραγματοποιήθηκε, παρουσιάζονται οι θετικές επιπτώσεις του χιούμορ στην εκπαίδευση της νοσηλευτικής επιστήμης. Πιο συγκεκριμένα επισημαίνετε η χρησιμότητα του χιούμορ στο εκπαιδευτικό περιβάλλον διότι επιτυγχάνονται, καλύτεροι δεσμοί μεταξύ καθηγητών και φοιτητών, μεγαλύτερη προσήλωση στο περιεχόμενο του μαθήματος και η συγκράτηση μεγαλύτερου όγκου

πληροφοριών από τους φοιτητές. Επιπλέον αποδείχθηκε ότι στους φοιτητές που διδάχθηκαν ένα μάθημα με την εφαρμογή του χιούμορ στα πλαίσια των μαθημάτων, έφεραν υψηλότερους βαθμούς έναντι αυτών που δεν αξιοποιήθηκε η χρήση του χιούμορ. Συμπερασματικά το χιούμορ έχει πολύτιμο ρόλο στην εκπαίδευση των φοιτητών νοσηλευτικής διότι παρέχει χρήσιμες κατευθυντήριες γραμμές για την θωράκιση της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής υγείας των νοσηλευτών και κατεπέκταση των ασθενών.

Στην μελέτη των Aranda και συν (2019) υποστηρίζεται η άποψη ότι οι «χιουμοριστικοί περισπασμοί» ενισχύουν την ανοχή στον πόνο και μελετούν τις επιδράσεις του χιούμορ στον χρόνιο πόνο. Περιληπτικά το χιούμορ έχει εξεταστεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης του πόνου και της ψυχολογικής δυσφορίας που προκύπτει από καταστάσεις χρόνιου πόνου. Το χιούμορ αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο που καλύπτει ένα ευρύ φάσμα, το οποίο συμπεριλαμβάνει συμπεριφορικές, γνωστικές και ψυχολογικές πτυχές. Έχει ταυτιστεί με θετικές ευχάριστες καταστάσεις που περιγράφουν τον όρο «ευθυμία», ενώ από την πτυχή της φυσιολογίας στο ψυχολογικό κομμάτι, συνδέεται άμεσα με μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης, αυξητικών ορμονών και της επινεφρίνης. Επιπλέον χαρακτηριστική είναι η συνεισφορά του στο κομμάτι της επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων.

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας υπέστη σημαντική βλάβη κατά την πανδημία του κορονοϊού όπως δείχνει η μελέτη των Piotrowski και συν (2021), όπου καθοριστικό ρόλο στην ρύθμισή της διαδραμάτισε ο ρόλος του χιούμορ. Πιο αναλυτικά, η ανθεκτικότητα ορίζεται ως μηχανισμός αυτό-ρύθμισης, είναι καθολικός για όλους και οφείλει να προστατεύεται από τον αρνητικό αντίκτυπο τόσο των επικείμενων τραυματικών εμπειριών στο χώρο της υγείας, όσο και από τις καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις. Από την άλλη ο μηχανισμός άμυνας του οργανισμού που προστατεύει και αποφεύγει προστριβές και επικίνδυνες καταστάσεις όπως τις προαναφερόμενες, ονομάζεται απομόνωση. Τέλος το χιούμορ και τα αστεία στο εργασιακό περιβάλλον, υπό τις συνθήκες της παγκόσμιας πανδημίας, την συχνότερη επαφή με τον θάνατο, το υπερφορτωμένο εργασιακό πρόγραμμα και τις αντίξοες συνθήκες γενικότερα, επιτρέπουν την απομόνωση των ατόμων από το να εκτεθούν σε αυτές τις καταστάσεις. Επίσης το χιούμορ ενδυναμώνει τις ατομικές ικανότητες αντιμετώπισης του εργασιακού στρες, της απομάκρυνσης από τα προβλήματα και της αλλαγής κάποιων στρεσογόνων αντιλήψεων, μέσω της αλλαγής

της προοπτικής των ατόμων, αλλά και της διαφορετικής οπτικής γωνίας των πραγμάτων.

Σύμφωνα με την μελέτη των Olafsson και συν (2020), το χιούμορ έχει την ιδιότητα να ενισχύσει το αποτέλεσμα των πειστικών μηνυμάτων σε κάποιες περιπτώσεις, με αποτέλεσμα να ωφελούνται οι επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με την συμβουλευτική παροχή κινήτρων στου ασθενείς. Βασικό στοιχείο της συμβουλευτικής προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της για κίνητρα που αφορούν την λήψη αποφάσεων στην ζωή, είναι η οικοδόμηση κατάλληλων σχέσεων εμπιστοσύνης με την εν συναίσθηση, το οποίο συμβαίνει με την σωστή χρήση του χιούμορ ανάμεσα σε επαγγελματίες υγείας και ασθενείς. Συμπερασματικά οι πάροχοι υγειονομικής φροντίδας, συν-δημιουργώντας με τους ασθενείς το υγιές πλαίσιο εμπιστοσύνης και θεραπευτικού κύκλου μεταξύ τους, μπορούν να ενισχύσουν την πειστικότητα των μηνυμάτων παρακινώντας τους για φυσική άσκηση, συμμόρφωση με την φαρμακευτική τους αγωγή ακόμη και την διακοπή του καπνίσματος.

Από την έρευνα των Sousa και συν (2019), το χιούμορ αποτελεί μια πολύπλοκη νοσηλευτική παρέμβαση που χρειάζεται εκπαίδευση, η οποία οφείλει να αξιοποιείτε όταν είναι απαραίτητο, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις συγκεκριμένες-μοναδικές εκάστοτε ανάγκες του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Το χιούμορ αποτελεί μια εκδήλωση συμπεριφοράς, συναισθηματική αντίδραση. Ως νοσηλευτική παρέμβαση αποτελεί χρήσιμο εργαλείο, διότι προάγει την ευημερία των ατόμων, χειραγωγεί και ξεπερνάει τις δυσάρεστες καταστάσεις, οικειοποιεί τις σχέσεις των ανθρώπων, εξανθρωπίζει τα άτομα, ενδυναμώνει το αίσθημα της ελπίδας, καταλύει τα ιεραρχικά αξιώματα, προάγει την χαλάρωση, μειώνει το άγχος και την δυσφορία και θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα αυξάνοντας τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης αλλά και με την ενεργοποίηση των λεμφοκυττάρων και των T-λεμφοκυττάρων μνήμης. Εν κατακλείδι η εισφορά του ρόλου του στην νοσηλευτική επιστήμη είναι αδιαμφισβήτητα σημαντική για την προαγωγή της υγείας.

Στην έρευνα του Pettegrew (2017) αναδεικνύονται οι επιδράσεις του χιούμορ στους ασθενείς με καρκίνο. Πιο αναλυτικά αποδεικνύεται ο ζωτικής σημασίας χαρακτήρας του χιούμορ σε ασθενής, ενώ υπογραμμίζει επίσης την σημασία που έχει η θεσμοθέτησή του καθολικά στον χώρο της υγείας. Η θεραπευτική εφαρμογή του χιούμορ στους καρκινοπαθείς δρα ιδιαίτερα ευεργετικά στην υγείας του, ιδίως κατά την περίοδο της ανάρρωσης. Οι πιο πολλές εγκαταστάσεις για την θεραπεία του καρκίνου αντανakλούν την θανάσιμη σοβαρότητα της νόσου, γεγονός που δρα στην

ψυχολογία ασθενών, συγγενών και επαγγελματιών υγείας, ενώ το χιούμορ βελτιώνει αυτό το αίσθημα, ελαφραίνοντας την διάθεση και χαρίζει χαμόγελα στους ανθρώπους διασφαλίζοντας το «αποφασιστικό του θεραπευτικό πλεονέκτημα»

4 ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ – ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Κεντρικό ζήτημα για την διεξαγωγή μιας ποιοτικής έρευνας αποτελεί η επιλογή του ερευνητικού ερωτήματος. Πρόκειται για μια επιλογή που καθορίζεται τόσο από το προσωπικό ενδιαφέρον, τις εμπειρίες και το σύστημα αξιών του ερευνητή όσο και από περισσότερο «αντικειμενικούς» παράγοντες όπως η επικαιρότητα, η σημασία του υπό διερεύνηση ζητήματος καθώς και η ύπαρξη προηγούμενης επιστημονικής γνώσης γύρω από το θέμα, ο τρόπος δηλαδή με τον οποίο αυτό έχει προσεγγισθεί ή οι πλευρές που δεν έχουν τυχόν ερευνηθεί¹.

Πράγματι, όλοι οι παραπάνω παράγοντες ώθησαν στην επιλογή διερεύνησης της συγκεκριμένης μελέτης περίπτωσης. Η προσωπική φοιτητική εμπλοκή σε νοσηλευτικές διεργασίες κατά τη διάρκεια της κλινικής άσκησης διαδραμάτισαν καταλυτικό ρόλο στη συγκεκριμένη επιλογή. Σε πρώτη φάση η προσοχή μου στράφηκε στην αναζήτηση του χιούμορ στο κλινικό περιβάλλον. Στην πορεία και μέσα απ' την βιβλιογραφική ανασκόπηση και την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας διαπιστώθηκε ότι αν και υπάρχει πληθώρα επιστημονικού υλικού γύρω από θέματα που αφορούν το ρόλο του χιούμορ στη ζωή των ανθρώπων δεν υπάρχουν πολλές ποιοτικές μελέτες που θα μπορούσαν να αναδεικνύουν με μεγαλύτερη σαφήνεια το ρόλο του χιούμορ στο κλινικό περιβάλλον τόσο από την πλευρά των ασθενών και των οικογενειών τους όσο και από την πλευρά των επαγγελματιών υγείας. Αυτό είχε σαν

¹ Hitchcock, G. & Hughes, D. (1989). «*Research and the Teacher: A Qualitative Introduction to School-based Research*», London, Routledge.

αποτέλεσμα την ανάγκη της συγγραφής του παρόντος κεφαλαίου, που αποτελεί και την ερευνητική προσπάθεια, στα πλαίσια πάντα της πτυχιακής μου εργασίας.

4.1 Ερευνητικό Ερώτημα και Σκοπός της Παρούσας Μελέτης:

Σκοπός, λοιπόν, της μελέτης ήταν να καταγράψουμε τις συμπεριφορές με χιούμορ στο κλινικό περιβάλλον και να προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τη σημαντικότητά τους.

Μεθοδολογική Προσέγγιση του ερευνητικού ερωτήματος:

Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε στις προσωπικές παρατηρήσεις και ερμηνείες του φοιτητή απέναντι στις συμπεριφορές στο κλινικό περιβάλλον. Η επιλογή της ερευνητικής μεθόδου είναι αποτέλεσμα του είδους του ερευνητικού ερωτήματος (Ryman 2001). Έτσι, για τη μεθοδολογική προσέγγιση των παραπάνω ζητημάτων, όπως έχει ήδη αναφερθεί, επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα, η οποία επιτρέπει στον ερευνητή να επιχειρήσει τη βαθύτερη μελέτη και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα ίδια τα υποκείμενα αντιλαμβάνονται, ερμηνεύουν και δίνουν νόημα στα υπό μελέτη κοινωνικά φαινόμενα (Den Denzin & Lincoln, 1998)².

Παρουσίαση της περίπτωσης

Κατά την περίοδο της πρακτικής μου άσκησης στην παθολογική κλινική, υπήρξε καθοδήγηση από έμπειρο νοσηλευτή στην κλινική πράξη. Ο νοσηλευτής αυτός, περί την ηλικία των 56 χρόνων, όντας 22 πλέον χρόνια στο χώρο της νοσηλευτικής, ασκούσε το αντικείμενο του με μια διαφορετική προσέγγιση σε σχέση με το λοιπό προσωπικό. Πιο συγκεκριμένα έδινε ιδιαίτερη σημασία στην επικοινωνία του με τους ασθενείς χρησιμοποιώντας την αίσθηση του χιούμορ, προσπαθώντας να τους φτιάξει την ψυχολογία, να τους απαλύνει από τον πόνο και να τους κάνει να αισθανθούν πιο άνετα τόσο μαζί του και με το υπόλοιπο νοσηλευτικό-ιατρικό προσωπικό, όσο και με την ιδέα του νοσοκομείου γενικότερα.

Αξιολόγηση της ιστορίας

Σε μια περίπτωση ασθενή με βαρύ ιστορικό, ήταν εμφανής η επίδραση της χρήσης του χιούμορ από το νοσηλευτή απέναντί του. Πιο συγκεκριμένα ο ασθενής εισήχθη στο νοσοκομείο με κλινική κατάθλιψη, σιδηροπενική αναιμία, χαμηλό αιματοκρίτη, για

² Denzin, N. & Lincoln, Y. (1998): « Strategies of Qualitative Inquiry». London: Sage Publications.

CA προστάτη και άλλα υποκείμενα νοσήματα. Τις πρώτες τρεις ημέρες της νοσηλείας του στο νοσοκομείο, δεν είχε καμία επικοινωνία με κανένα άνθρωπο, ούτε με τους υπόλοιπους στην κλίνη του, αλλά ούτε και με το νοσηλευτικό-ιατρικό προσωπικό. Από την πρώτη μέρα που εισήχθη βέβαια ο ασθενής, ο νοσηλευτής ασκούσε το χιούμορ με ιδιαίτερο και διακριτικό τρόπο, μαζί με την υποστηρικτική-παρηγορητική φροντίδα. Την τέταρτη μέρα νοσηλείας του μέσα από την μικρή αλλά ιδιαίτερη σχέση που ξεκίνησε να αναπτύσσεται μεταξύ τους, ο ασθενής ξεκίνησε να συναναστρέφεται με τον κόσμο γύρω του. Από την τέταρτη ημέρα έως και το τέλος της παραμονής του, στο κλινικό περιβάλλον ήταν εμφανής η διαφορά της ψυχοσωματικής-κοινωνικής εικόνας του αρρώστου. Άρχισε να περπατάει, να γελάει, να δείχνει την ιδιαίτερη αδυναμία του στο πρόσωπο του νοσηλευτή και να ανταποδίδει το χιούμορ, παρά την κατάσταση στην οποία βρισκόταν. Πριν την αποχώρηση του από το νοσοκομειακό περιβάλλον, αφού ευχαρίστησε το προσωπικό, δήλωσε ότι η αλλαγή στην ψυχοσωματική του κατάσταση οφείλεται καθαρά στον συγκεκριμένο νοσηλευτή, ο οποίος μέσω του χιούμορ κατάφερε να δημιουργήσει μια ιδιαίτερη σχέση μεταξύ τους, τον βοήθησε να ξεπεράσει τον φόβο του επικείμενου χειρουργείου, καθώς και ότι αντιλήφθηκε μέσω του χιούμορ τον σεβασμό απέναντι στο πρόσωπό του, αλλά και την σημασία στην μοναδικότητα του ασθενή.

5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Γίνεται σαφές ότι ο ρόλος του χιούμορ στην κλινική πράξη είναι πολύ σημαντικός και για τους ασθενείς αλλά και για τους εργαζόμενους νοσηλευτές. Πιο συγκεκριμένα από ασθενείς με παθολογικά και γυναικολογικά ζητήματα, κατάγματα, ψυχικά και χρόνια νοσήματα ακόμη και ανίατες ασθένειες τελικού σταδίου, όπου η ψυχολογική τους ευμάρεια βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα, το χιούμορ έρχεται και αναζωογονεί τα συναισθήματά τους μειώνοντάς το άγχος, την κατάθλιψη ακόμη και την αρτηριακή πίεση δίνοντάς τους ξανά την ελπίδα για να προσπαθήσουν και να προσπεράσουν τα προβλήματά τους. Από την άλλη οι εργαζόμενοι νοσηλευτές κάτω από το μεγάλο φόρτο εργασίας, την συχνή έκθεσή τους σε περιστατικά θανάτου, την πίεση και τις ευθύνες που έχει το νοσηλευτικό αντικείμενο, δύναται να εκτεθούν και οι ίδιοι σε

εργασιακό στρες, καταθλιπτικά επεισόδια και όλα τα προαναφερόμενα νοσήματα με αποτέλεσμα την δυσλειτουργία του νοσηλευτικού πλάνου στην κλινική πράξη και την άμεση επίπτωση αυτού στους ασθενείς. Συμπερασματικά η χρήση του χιούμορ και κατά συνέπεια του γέλιου οφείλει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της κλινικής πράξης, διότι μόνο υπό αυτήν την συνθήκη θα προαχθεί η υγεία, η ευημερία και η ευεξία τόσο των ασθενών, όσο και των νοσηλευτών και κατεπέκταση όλου του συστήματος πρωτοβάθμιας φροντίδας. Το χιούμορ αποτελεί αλεξίσφαιρο γιλέκο για όλους τους ανθρώπους και θωρακίζει τον οργανισμό τόσο στην υποκειμενική-γνωστική, όσο και στην φυσιολογική του λειτουργία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Suprayitno, E., & Kafil, R. F. (2021). Caring professional attitude of nursing in palliative nursing care. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 29-37. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1049909118764414>
2. Sousa, L. M. M., Antunes, A. V., Marques-Vieira, C. M. A., Silva, P. C. L., Severino, S. S. P., & José, H. M. G. (2019). Effect of humor intervention on well-being, depression, and sense of humor in hemodialysis patients. *Enfermería Nefrológica*, 22(3), 256-265. DOI: <http://dx.doi.org/10.4321/S2254-28842019000300004>
3. Fang, L., Hsiao, L. P., Fang, S. H., & Chen, B. C. (2019). Associations of work stress and humor with health status in hospital nurses—A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*, 28(19-20), 3691-3699. DOI: 10.1111/jocn.14970
4. Behrouz, S., Mazloom, S. R., Kooshar, H., Asgharipour, N., Aghebati, N., & Vashani, H. R. B. (2019). The Effect of Humor Therapy on Relieving Quality and Fear of Pain in Elderly Residing Nursing Homes: A Randomized Clinical

Trial. *Advances in Nursing and Midwifery*, 28(3), 53-61. DOI: 10.29252/anm-280309

5. Bag, B. (2020). Therapeutic Use of Humor in Psychiatric Care. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 12(4). DOI: 10.18863/pgy.689943
6. Buiting, H. M., de Bree, R., Brom, L., Mack, J. W., & van den Brekel, M. W. (2020). Humour and laughing in patients with prolonged incurable cancer: an ethnographic study in a comprehensive cancer centre. *Quality of Life Research*, 29(9), 2425-2434. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02490-w>
7. Macedo, M. A., Sighi, V., José, H. M. G., Antunes, A. V., Valentim, O. D. S., & Sousa, L. M. M. (2019). Benefits of laughter-inducing and humor nursing interventions in people undergoing haemodialysis. *Journal Aging and Innovation*, 8(3), 4-20. DOI: <http://hdl.handle.net/10174/27449>
8. Shelton, G. E. How and When Can Humor be Therapeutic?. DOI: <http://hdl.handle.net/10755/16660>
9. Anwer, D. S., Shaker, N. Z., & Aziz, A. R. (2019). Perception of Undergraduate Nursing Students Regarding Humor's Using as a Teaching Strategy in the Classroom at College of Nursing in Erbil City. *Erbil Journal of Nursing and Midwifery*, 2(2), 101-107. DOI: <https://doi.org/10.15218/ejnm.2019.13>
10. Pérez-Aranda, A., Hofmann, J., Feliu-Soler, A., Ramírez-Maestre, C., Andrés-Rodríguez, L., Ruch, W., & Luciano, J. V. (2019). Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour and pain. *European Journal of Pain*, 23(2), 220-233. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejp.1309>
11. Piotrowski, A., Makarowski, R., Predoiu, R., Predoiu, A., & Boe, O. (2021). Resilience and subjectively experienced stress among paramedics prior to and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 2969. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664540>

12. Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, M. D. F. G., Severino, S. P. S., & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista brasileira de enfermagem*, 72, 1078-1085. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>
13. Chiodo, C. P., & Greene, B. (2020). Is This Some Kind of Joke? Understanding and Using Humor in the Clinical Setting. *Family practice management*, 27(2), 11-15.
14. Pinna, M. A. C., Chugani, V. M., Correias, M. A. S., Rubiales, A. S. (2018). The Use of Humor in Palliative Care: A Systematic Literature Review. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 1-13 . DOI: 10.1177/1049909118764414
15. Olafsson, S., O’Leary, T. K., Bickmore, T. W. (2020). Motivating Health Behavior Change with Humorous Virtual Agents. *IVA ’20, October*, 19–23. DOI: 10.1145/3383652.3423915
16. Pettegrew, L. S. (2017). An Ethnography of Humor, Ritual and Defiance in a Cancer Care Setting. *Journal of Organizational Ethnography*,. DOI: <https://doi.org/10.1108/JOE-04-2017-0021>
17. Wilkins, J., & Eisenbraun, A. J. (2009). Humor theories and the physiological benefits of laughter. *Holistic nursing practice*, 23(6), 349-354. DOI: 10.1097/HNP.0b013e3181bf37ad
18. Wanzer, M., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). “If we didn’t use humor, we’d cry”: Humorous coping communication in health care settings. *Journal of health communication*, 10(2), 105-125. DOI: 10.1080/10810730590915092
19. Tse, M. M., Lo, A. P., Cheng, T. L., Chan, E. K., Chan, A. H., & Chung, H. S. (2010). Humor therapy: relieving chronic pain and enhancing happiness for older

adults. *Journal of aging research*, 2010. DOI:
<https://doi.org/10.4061/2010/343574>

20. Dean, R. A. K., & Gregory, D. M. (2004). Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation. *Palliative & supportive care*, 2(2), 139-148. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1478951504040192>
21. Dowling, J. S., Hockenberry, M., & Gregory, R. L. (2003). Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment, immune function, and infection. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 20(6), 271-292. DOI: <https://doi.org/10.1177/1043454203254046>
22. Dowling, J. S., (2002). Humor: A coping strategy for. *Pediatric nursing*, 28(2), p 123-131.
23. Wanzer, M., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). "If we didn't use humor, we'd cry": Humorous coping communication in health care settings. *Journal of health communication*, 10(2), 105-125. DOI: 10.1080/10810730590915092