

Использование юмора в деятельности медицинских работников

Стреленко А.А.¹, Киселёва М.М.²

¹Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

²Учреждение здравоохранения «Витебская городская станция скорой и неотложной медицинской помощи»

В статье представлены данные исследования проблемы использования юмора специалистами помогающих профессий, эмпирически выявлена взаимосвязь юмора и эмоционального интеллекта, раскрыто значение юмора в структуре эмоционального интеллекта на примере медицинских работников.

Цель научной работы – выявление особенностей использования юмора специалистами помогающих профессий на примере медицинских работников, а также взаимосвязи юмора и эмоционального интеллекта.

Материал и методы. Базой исследования явилось УЗ «Витебская городская станция скорой и неотложной медицинской помощи». В эксперименте приняли участие 60 человек (возраст от 25 до 56 лет), среди которых 10 врачей, 12 фельдшеров, выезжающих самостоятельно, 38 фельдшеров выездных бригад. Для обработки полученных результатов использовались методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла; тест (опросник) эмоционального интеллекта Д.В. Люсина; опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской; опросник стилей юмора Р. Мартина. Методы обработки данных: качественный метод анализа научной литературы, количественный метод – коэффициент математической ранговой корреляции К. Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты эмпирических исследований свидетельствуют о прямой зависимости уровня эмоционального интеллекта от выбранного стиля юмора. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше вероятность использования конструктивных стилей юмора – affiliative и self-sustaining, низкий уровень развития эмоционального интеллекта предполагает деструктивные формы – aggressive и self-deprecating.

Выявлена взаимосвязь между юмором и некоторыми компонентами эмоционального интеллекта. Использование конструктивных форм юмора в медицинской деятельности имеет большое значение для специалиста. Умелое применение юмора в структуре эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности медицинских работников является эффективным, безопасным, удобным, позитивным, легким, профилактическим средством сохранения профессионального долголетия, здоровой психики, профессиональных деформаций личности, поддержания статуса профессионала.

Заключение. С учетом полученных результатов исследования нами была разработана программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и юмора.

Ключевые слова: юмор, эмоциональный интеллект, медицина, эмоциональное выгорание, профессиональный юмор, профессиональное долголетие.

The Use of Humor in Medical Work

Strelenko A.A.¹, Kiseleva M.M.²

¹Educational Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

²Health Establishment "The City of Vitebsk Medical Emergency Station"

The article presents data on the study of the issue of using humor by specialists in helping professions, The relationship between humor and emotional intelligence has been empirically revealed, the importance of using humor in the structure of emotional intelligence on the example of medical workers has been established.

The purpose of the research is to identify the peculiarities of using humor by specialists in helping professions, using the example of medical workers, as well as the relationship between humor and emotional intelligence.

Material and methods. The base of the research is the 60 staff members of the "Medical Emergency Station" of the City of Vitebsk, aged 25 to 56, among them 10 doctors, 12 independent paramedics, 38 medical brigade paramedics.

The applied techniques are: "Hall's Method for Assessing the Emotional Intelligence"; "Lusin's Test (Questionnaire) of Emotional Intelligence"; Dombrovskaya's Questionnaire "Level and Type of Sense of Humor"; Martin's Questionnaire of Humor Styles. The methods of data processing are the quality method of analyzing scientific literature; the quantity method is the coefficient of the mathematical rank correlation of Spearman.

Findings and their discussion. Data from empirical studies suggest a direct correlation between the level of emotional intelligence and the chosen style of humor. The higher the level of emotional intelligence, the higher the likelihood of using constructive styles of humor – affiliative and self-sustaining; low level of the development of emotional intelligence involves destructive forms – aggressive and self-deprecating.

The relationship between humor and certain components of emotional intelligence has been revealed. The use of constructive forms of humor in medical activity is of great importance for a specialist. Skillful application of humor in the structure of emotional intelligence in the professional activity of medical workers is effective, safe, convenient, not consuming, positive, easy, preventive means of preserving professional longevity, healthy psyche, prevention of professional deformities of a person, maintaining professional status.

Conclusion. The obtained research findings made it possible to elaborate a program aimed at the development of emotional intelligence and humor.

Key words: humor, emotional intelligence, medicine, emotional burnout, professional humor, professional longevity.

Медицина – среда повышенного риска для физического и психоэмоционального здоровья. Длительное нахождение в данной профессии приводит к определенным последствиям. Ответственность за жизнь и здоровье людей, которая ложится на плечи медицинских работников, тяжелые условия труда, ночные и суточные дежурства, столкновение с чрезвычайными происшествиями, горем, смертью, агрессией, негативом людей, высокие требования к качеству работы – все это способствует чрезмерному психоэмоциональному напряжению в деятельности медицинских работников. Так, например, профессию врача скорой помощи можно назвать одной из самых сложных и ответственных среди всех медицинских специальностей. Ведь он должен хорошо знать не только теорию, но и в совершенстве владеть многими практическими навыками. Соответственно, без хорошего физического и психического здоровья врача осуществить качественную медицинскую помощь зачастую становится просто невозможно. В связи с этим нам стало интересным рассмотреть вопросы, касающиеся ресурсов поддержки самих себя медицинскими работниками в условиях профессиональной деятельности. Одним из таких ресурсов, по нашему мнению, является юмор, который можно рассматривать как структурный компонент эмоционального интеллекта человека.

На основании проведенного теоретического анализа можно отметить, что проблема юмора с XVII по XX в. претерпевала множество трансформаций. Представления о юморе менялись от агрессивных к нейтральным, а в настоящее время юмор не только благоприятен, но и социально желателен, – такая мысль прослеживается в современных концепциях развития юмора.

Юмор является междисциплинарным понятием и исследуется многими отраслями научного знания. Так, например, в философии рассматриваются вопросы юмора в структуре социально-информационного взаимодействия, в социологии изучаются социальные функции юмора и смеха, в биологии исследуются вопросы юмора и смеха с точки зрения естественного отбора. В свою очередь, психология как социально-гуманитарная дисциплина также не обошла своим вниманием проблему юмора. В частности, знаменитый австрийский психоаналитик Зигмунд Фрейд в свое время показал, что со смехом напрямую связаны комизм, юмор и остроумие. Помимо психоаналитической теории, затрагивающей данную проблему, можно указать на теорию возбуждения и утешения (Герберт Спенсер, Иммануил Кант, Даниэл

Берлайн, Игорь Гавански и др.), теорию превосходства и унижения (Чарльз Грунер, Род Мартин и др.), теорию несоответствия (Артур Шопенгауэр, Ганс Айзенк, Артур Кестлер, Томас Шульц, Джерри Салс, Курт Гольштейн и др.), теорию переключения (Макс Истмен, Дэниел Берлай, Чарльз Грунер, Майкл Аптер и др.), а также личностный подход (Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу). Таким образом, можно заключить, что на современном этапе проблема юмора остается актуальной и представители каждой отрасли вносят свой потенциальный вклад в изучение проблемы юмора.

Многими авторами юмор рассматривается как составная часть эмоционального интеллекта. В свою очередь, эмоциональный интеллект – это сложное понятие, включающее уникальные способности, которые помогают разделять, понимать, идентифицировать эмоции, принимать решения, управлять ситуацией и людьми. Понятие эмоционального интеллекта образовалось вследствие взаимосвязи аффективных процессов с когнитивными. Объединение знаний из двух областей позволило обогатить представления об эмоциях, расширить понятие об интеллекте, установить взаимосвязь эмоционального и рационального в человеке. Юмор в структуре эмоционального интеллекта имеет большое значение в профессиональной деятельности специалистов, чья специфика труда связана с большим количеством коммуникаций, проявлением эмпатии, сострадания, сочувствия и понимания. Именно эти качества должны быть достаточно развитыми у медицинских работников. Следовательно, большое значение для профессионала своего дела приобретает уровень эмоционального интеллекта. Понимая эмоции других людей, имея возможность контроля своего поведения и эмоций, установления эмоционального контакта с людьми, можно повысить эффективность профессионального взаимодействия таких специалистов [1].

Важно отметить, что в последнее десятилетие интерес к теме использования юмора специалистами помогающих профессий, а также юмора в структуре эмоционального интеллекта значительно возрастает. Примером тому служат работы зарубежных и отечественных ученых. Например, в работе О.Г. Маслак «Юмор в структуре эмоционального интеллекта» (2015) говорится о способности к продуцированию и восприятию юмора, которое дает возможность восприятия смысла ситуации, а также раскрываются функции юмора в жизни человека [2].

Привлекает внимание работа М.В. Мусийчук «Юмористические задачи как средство развития эмоционального интеллекта» (2016) оригинальной идеей о том, что согласно исследованиям

в процессе решения юмористических задач происходит развитие эмоционального интеллекта [3].

В труде Д.Р. Плешаковой «Исследование эмоционального интеллекта студентов-медиков» (2016) акцентируется внимание на необходимости повышения эмоциональных способностей студентов медицинского вуза, т.к. здоровье эмоциональной сферы медицинских работников напрямую сказывается на успешности их профессиональной деятельности, которая предполагает высокие эмоциональные нагрузки и взаимодействие с другими людьми [4].

Т.Г. Светличная и соавторы в работе «Эмоциональный интеллект как инструмент повышения медицинской эффективности здравоохранения» (2014) подчеркивают, что формирование эмоциональной компетентности медицинских работников следует начинать уже на додипломном этапе профессиональной подготовки. Приобретение ими знаний, умений и навыков постоянного осмысления собственного эмоционального самочувствия и овладение методами саморегуляции послужит основой для развития эмоционального интеллекта и будет способствовать сохранению физического и психического здоровья [5].

Исследование врача-кардиолога Ю.И. Чертова «Эмоциональный интеллект врача» (2010) посвящено актуальной проблеме психоэмоциональной подготовки врача в современных условиях [6].

В работе Т.В. Артемьевой «Юмор как психологический ресурс преодоления стресса у медицинского персонала» (2015) получены данные о том, что использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности [7]. В стрессогенной ситуации обращение к юмору связано с применением ассертивных действий, при которых специалист активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая интересы коллег. Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством форм преодолевающего поведения и предпочтением здоровых моделей поведения в стрессогенных ситуациях. Они обладают высокими показателями активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью.

Особенности эмоционального интеллекта и юмора раскрыты в трудах А.В. Першиной [8], Ю.И. Ульяновой [9], В.В. Ильина [10], Е.А. Пиотровской [11].

Взгляды зарубежных исследователей на юмор в структуре эмоционального интеллекта во многом схожи с отечественными.

В статье Х. Беннет «Юмор в медицине» выделяет несколько областей применения юмора в медицине: юмор и здоровье, юмор и общение с пациентом, юмор и медицинский коллектив, юмор в медицинском образовании, юмор в медицинской литературе. Что касается профессионального здоровья медработников, юмор помогает переносить стрессовую ситуацию, облегчает уход за пациентом, способствует хорошим отношениям между коллегами, создает позитивную атмосферу в коллективе. Автор знакомит с особенностями использования юмора в данных областях, об уместности его применения в той или иной ситуации [12].

Работа К. Морган и М. Массам «Развитие юмора в чрезвычайной ситуации» раскрывает юмор в свете стратегии преодоления трудностей, способствующей адаптации специалистов к трудным и чрезвычайным ситуациям [13]. Юмор активизирует защитные механизмы, делает человека невосприимчивым к воздействиям травмы, помогает выжить в сложной ситуации.

Вместе с тем феномен юмора является противоречивым и не используется как стратегия выживания непосредственно в ситуации стресса. Но во многих теориях признается, что юмор обеспечивает снятие напряжения, помогает переосмыслению ситуации или события.

Дж. Нокс в исследовании «В медицине есть место юмору» говорит о том, что смех – лучшее лекарство. Он утверждает, что юмор облегчает контакт врача и пациента, создает более непринужденную обстановку, открывает честный и открытый диалог с пациентом, что способствует лучшей диагностике заболевания. Для пациента общение становится более приятным, лечебный процесс – более эффективным, а настроение улучшается. Но в этом есть еще один важный аспект, который следует учитывать. Пациент может почитать, что врач относится к здоровью пациента несерьезно, и это может ухудшить качество межличностного взаимоотношения в диаде «врач-пациент». Юмор должен быть уместен и применен в правильной ситуации. Обращение к пациенту может быть подкреплено небольшим количеством остроты, чтобы улучшить пациенту настроение, поддержать его. Автор говорит о преимуществе юмора в работе с коллективом. П. Адамс – один из самых известных врачей, которые использовали юмор для исцеления [14].

Кроме того, разработанность данной темы связана с фамилиями отечественных (Г.М. Андреева, С.Н. Ениколопов, С.Н. Иванова, М.В. Мусийчук) и зарубежных (А. Адлер, Т. Витч, Д. Берлайн, А. Зив, Дж. Коллинз и Р. Уайер, А.Н. Лук, С. Свебак) авторов. Наиболее полная информация по изуче-

нию юмора отражена в книге Р. Мартина «Психология юмора» [15]. Методы по развитию чувства юмора предлагает Ю.Г. Тамберг [16]. О принципах остроумия писали Билевичи, С.Н. Иванова [17], А.Н. Лук [18] и др.

Решение данной проблемы имеет важное теоретическое и практическое значение, что говорит об актуальности работы.

Цель научной статьи – выявление особенностей использования юмора специалистами помогающих профессий на примере медицинских работников, а также взаимосвязь юмора и эмоционального интеллекта.

Материал и методы. Базой исследования явилось УЗ «Витебская городская станция скорой и неотложной медицинской помощи». Всего приняло участие 60 человек – сотрудники УЗ «Витебская городская станция скорой и неотложной медицинской помощи» (возраст от 25 до 56 лет), среди которых 10 врачей, 12 фельдшеров, выезжающих самостоятельно, 38 фельдшеров выездных бригад.

В работе были использованы теоретические и эмпирические методы. В частности, методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла; тест (опросник) эмоционального интеллекта Д.В. Люси-на; опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской; опросник стилей юмора Р. Мартина.

Для обработки материалов исследования были использованы качественный метод анализа научной и методической литературы и количественный метод – коэффициент ранговой корреляции К. Спирмена, который относится к непараметрическим методам и используется с целью статистического изучения связи между явлениями. С его помощью определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Результаты и их обсуждение. Так, на основании осуществления анализа по результатам проведенного исследования нами был определен аффилиативный стиль юмора, который отмечается у 38,33% испытуемых, т.е. это юмор поддерживающий, направленный на других. Как правило, он связывается с экстраверсией, открытостью новому опыту, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием и самооценностью, успешностью установления и поддержания межличностных отношений, удовлетворенностью качеством жизни, преобладанием положительных эмоций и хорошего настроения. В свою очередь у 30% испытуемых нами был выявлен самоподдерживающий стиль юмора, что характеризует оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора

перед лицом трудностей и проблем, т.е. является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом. Вместе с тем у 18,33% респондентов определяется самоуничижительный стиль юмора, что означает использование юмора, направленного против самого себя с целью снискания расположения значимых других. Как правило, такие люди, заискивая перед окружающими, позволяют им делать себя объектом шуток и готовы разделить с ними этот смех. Несмотря на то, что они могут восприниматься как остроумные и веселые, на самом деле за этим могут стоять низкая самооценка и обостренная потребность в принятии. Такие люди могут испытывать трудности в отстаивании своих прав. А вот у 13,33% респондентов нами был выявлен агрессивный стиль юмора, который включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание и может быть использован в целях манипуляции другими. Люди с агрессивным стилем юмора зачастую не могут справиться с желанием состричь, даже если шутка может кого-то обидеть. Таким образом, важно отметить, что большинство сотрудников станции скорой помощи предпочитают конструктивные формы стилей юмора – аффилиативный и самоподдерживающий, однако в исследуемой нами выборке также отмечаются малоэффективные и неконструктивные стили юмора.

Вместе с тем нас интересовал вопрос об особенностях социального интеллекта (EQ) у специалистов-медиков. С помощью методики Н. Холла стало возможным определить общий интегральный уровень эмоционального интеллекта в исследуемой выборке. Он составил 36,45 балла, что соответствует низкому уровню эмоционального интеллекта. А вот компоненты эмоционального интеллекта определились следующим образом: низкий уровень эмоциональной осведомленности (6,9 балла); средний уровень управления эмоциями (7,3 балла); низкий уровень самомотивации (6,9 балла); средний уровень эмпатии (8,4 балла); средний уровень по распознаванию эмоций других людей (7,6 балла). Уровень межличностного эмоционального интеллекта у группы испытуемых – 42,2 балла, что соответствует среднему уровню. Уровень внутриличностного эмоционального интеллекта в исследуемой выборке – 39,8 балла, что говорит о среднем его уровне. Уровень интегрального эмоционального интеллекта – 82,6 балла, что указывает на средний уровень эмоционального интеллекта. Таким образом, невысокие результаты по показателям эмоционального интеллекта (EQ) свидетельствуют о том, что его обладатели, как правило, могут испытывать чувство дискомфорта в коллективе, так как не понимают эмоций и настроения других

людей, что может даже приводить к возникновению конфликтных ситуаций. Часто они не могут контролировать свое настроение и поведение, так как не осознают глубинных причин их проявлений. Таким людям тяжело налаживать контакты, соответственно, сложнее добиваться своих целей и расти не только в духовном, но и профессиональном плане.

Кроме того, с целью статистического изучения связей между стилем юмора и эмоционального интеллекта (EQ) нами был использован коэффициент ранговой корреляции К. Спирмена. Так, была выявлена сильная положительная взаимосвязь аффилиативного стиля юмора с интегральным уровнем эмоционального интеллекта ($r_s = 0,43$ при $p \leq 0,01$), аффилиативным стилем юмора и самомотивацией ($r_s = 0,36$ при $p \leq 0,01$), аффилиативным стилем юмора и распознаванием эмоций других людей ($r_s = 0,38$ при $p \leq 0,01$), аффилиативным стилем юмора и эмпатией ($r_s = 0,42$ при $p \leq 0,01$).

При проведении анализа связей агрессивного стиля юмора с компонентами эмоционального интеллекта нами была выявлена особенность, заключающаяся в том, что между этими явлениями отмечается отрицательная корреляционная взаимосвязь. Так, была установлена сильная отрицательная взаимосвязь между агрессивным стилем юмора и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r_s = -0,42$ при $p \leq 0,01$), агрессивным стилем юмора и самомотивацией ($r_s = -0,35$ при $p \leq 0,01$), агрессивным стилем юмора и эмпатией ($r_s = -0,33$ при $p \leq 0,01$). Менее тесная отрицательная связь обнаруживается между агрессивным стилем юмора и межличностным эмоциональным интеллектом ($r_s = -0,27$ при $p \leq 0,05$), между агрессивным стилем юмора и внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r_s = -0,32$ при $p \leq 0,05$), между агрессивным стилем юмора и эмоциональной осведомленностью ($r_s = -0,28$ при $p \leq 0,05$), между агрессивным стилем юмора и управлением эмоциями ($r_s = -0,29$ при $p \leq 0,05$).

Самоподдерживающий (поддерживающий, направленный на себя) стиль юмора подразумевает оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, то есть является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом. По сравнению с аффилиативным, самоподдерживающий юмор выполняет, в первую очередь, интрапсихическую функцию и потому не так сильно связан с экстраверсией. 30% испытуемых предпочитают данный стиль юмора.

Наиболее статистически значимая корреляция между самоподдерживающим стилем юмора и склонностью к восприятию юмора. Она состав-

ляет $r_s = 0,34$ при $p \leq 0,01$, что говорит о наличии статистически значимой взаимосвязи.

В свою очередь, самоподдерживающий стиль юмора имеет слабую связь лишь с одним из компонентов эмоционального интеллекта – это склонность к восприятию юмора ($r_s = 0,34$ при $p \leq 0,01$). С остальными компонентами эмоционального интеллекта связь не является статистически значимой. Фактически можно говорить о том, что связь межличностного эмоционального интеллекта, внутриличностного эмоционального интеллекта, интегральный уровень эмоционального интеллекта, самомотивация, распознавание эмоций других людей, обращение юмора на себя с самоподдерживающим стилем юмора являются очень слабыми и практически незначительными.

Таким образом, можно сказать, что чем выше уровень аффилиативного стиля юмора, тем выше уровень развития таких компонентов эмоционального интеллекта, как его интегральный уровень, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

Высокий уровень агрессивного стиля юмора предполагает низкий уровень развития всех компонентов эмоционального интеллекта.

Чем выше уровень самоподдерживающего стиля юмора, тем выше склонность к восприятию юмора и ниже уровень обращения юмора на других.

Заключение. С учетом полученных результатов исследования нами была разработана программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и юмора.

Основными целями программы являлись формирование у медицинских работников знаний о роли и функциях эмоционального интеллекта в медицинской деятельности, о функции юмора в профессиональной деятельности, а также организация процесса направленного развития свойств эмоционального интеллекта и юмора у сотрудников скорой помощи посредством цикла занятий и психологического тренинга.

Данная программа включает в себя теоретический блок, информирующий о значении юмора в структуре эмоционального интеллекта для медицинских работников, а также два практических блока, ориентированных на развитие эмоционального интеллекта и юмора.

Цели программы реализованы в полном объеме благодаря наличию в ней разнообразных методов активного обучения: психогимнастических упражнений, деловых и ролевых игр, групповых дискуссий, обсуждения ситуаций и др. При составлении коррекционной программы учитывались логика содержания программы и стадии групповой динамики тренинговой группы.

Несмотря на то, что программа создавалась специально для сотрудников скорой и неотложной медицинской помощи, она является универсальной и может использоваться и для других специалистов помогающих профессий.

Литература

1. Веселова, Е.К. Психологическая деонтология: мировоззрение и нравственность личности: монография / Е.К. Веселова. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2002. – 316 с.
2. Маслак, О.Г. Юмор в структуре эмоционального интеллекта: современные подходы к интерпретации [Электронный ресурс] / О.Г. Маслак // Студенческий научный форум: материалы VII Междунар. студ. электр. науч. конф. – 2015. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/1103/8605#.pdf>. – Дата доступа: 25.08.2018.
3. Мусийчук, М.В. Юмористические задачи как средство развития эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / М.В. Мусийчук, Роберто Валдес Пуэнтес, С.В. Мусийчук // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2, № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/yumoristicheskie-zadachi-kak-sredstvo-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>. – Дата доступа: 25.08.2018.
4. Плешакова, Д.Р. Исследование эмоционального интеллекта студентов-медиков / Д.Р. Плешакова // Междунар. студ. науч. вестн. – 2016. – № 5–1. – С. 78–80.
5. Светличная, Т.Г. Эмоциональный интеллект как инструмент повышения медицинской эффективности здравоохранения / Т.Г. Светличная, Е.Ю. Зуева, К.Г. Вилова // Экология человека. – 2014. – № 10. – С. 54–60.
6. Чертков, Ю.И. Эмоциональный интеллект врача [Электронный ресурс] / Ю.И. Чертков // Новости медицины и фармации. – 2010. – № 2(307). – Режим доступа: <http://www.mif-ua.com/archive/article/11595>. – Дата доступа: 29.08.18.
7. Артемьева, Т.В. Юмор как психологический ресурс преодоления стресса у медицинского персонала [Электронный ресурс] / Т.В. Артемьева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. – Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20438>. – Дата доступа: 30.08.2018.
8. Першина, А.В. К проблеме изучения эмоционального интеллекта студентов [Электронный ресурс] / А.В. Першина, А.В. Соловьева // Молодой ученый. – 2016. – № 4. – С. 703–704. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/108/26201>. – Дата доступа: 30.08.2018.
9. Ульянова, Ю.И. Основные подходы к научному исследованию особенностей чувства юмора / Ю.И. Ульянова // Вестн. Воен. ун-та. – 2011. – № 2. – С. 21–25.
10. Ильин, В.В. Эмоции и чувства / В.В. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
11. Пиотровская, Е.А. Особенности эмоциональной сферы средних медицинских работников / Е.А. Пиотровская // Казан. пед. журнал. – 2007. – № 6. – С. 30–36.
12. Bennett, H.J. Humor in Medicine / Y.J. Bennett // J Fam Pract. – 2003. – № 12. – С. 334–336.
13. Morgan, C. An Evaluation of Humour in Emergency Work [Electronic resource] / C. Morgan, M. Massam // The Austr. Journal of Disaster and Trauma Studies. – 1997. – Vol. № 3. – Mode of access: <https://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/1997-3/moran1.htm>. – Date of access: 25.08.2018.
14. Knox, J. There's a place for humor in medicine [Electronic resource] / J. Knox // Social medias leading physician voice. – KevinMD. – 2017. – 27 oct. – Mode of access: <https://www.kevinmd.com/blog/2017/10/theres-place-humor-medicine.html>. – Date of access: 08.08.2018.
15. Мартин, Р. Психология юмора / Р. Мартин. – СПб.: Изд-во «Питер», 2009. – 480 с.
16. Тамберг, Ю.Г. Как развить чувство юмора / Ю.Г. Тамберг. – М.: Флинта, 2005. – 272 с.
17. Иванова, Е.М. Исследования чувства юмора в психологии (обзор) / Е.М. Иванова, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 122–133.
18. Лук, А.Н. О чувстве юмора и остроумии / А.Н. Лук. – М.: Изд-во «Искусство», 1968. – 192 с.

Поступила в редакцию 12.09.2018 г.