

Юмор как критерий эмоционального интеллекта

Научный руководитель – Епанчинцева Галина Александровна

Нарбикова Мария Александровна

Студент (специалист)

Оренбургский государственный университет, Факультет гуманитарных и социальных наук, Оренбург, Россия

E-mail: masha_narbikova@mail.ru

Психологи в своих экспериментальных исследованиях все чаще обращают внимание на особенности познавательной деятельности человека в различных междисциплинарных сферах.

Понятие эмоционального интеллекта является важным и актуальным, и оно имеет большое значение в синтезе эмоций и когниций на теоретическом уровне.

Начиная с американских ученых Дж. Мейера и П. Сэловея, термин «эмоциональный интеллект» находит все более широкое распространение среди психологов и педагогов. Суть феномена эмоционального интеллекта заключается в способности человеком воспринимать, обрабатывать эмоциональную информацию, регулировать свои эмоции, а также эмоции окружающих людей [1].

В психологии недостаточно исследована связь эмоционального интеллекта с феноменом юмора и, как следствие, юмор как психологическая категория изучается отдельно. Но во всех известных исследованиях авторы приходят к выводу о том, что юмор находится в тесной связи с общим интеллектом, практическим интеллектом и эмоциональным интеллектом.

В современной российской психологии методы, направленные на изучение особенностей чувства юмора, разработаны недостаточно полно. Широко известна методика «Тест юмористических фраз». Однако данная методика в большей степени направлена на изучение мотивации, нежели на исследование особенностей чувства юмора.

За последние десятилетия изучение юмора в науке обычно сводилось к исследованию шуток и анекдотов внутри филологии, лингвистики, социологии и изредка когнитивной науки. Тем не менее, мы отмечаем, что юмор является комплексным психологическим и межличностным феноменом, затрагивающим как познавательные, так и эмоциональные процессы, сознание и бессознательное, а также физическую сферу человека.

Эмоциональный интеллект разбирается как «когнитивная способность рассуждать об эмоциях и использовать эмоции для улучшения мыслительной деятельности, включает способности точно различать эмоции, вызывать эмоции для содействия мышлению, понимать эмоции и эмоциональные знания и осознанно регулировать эмоции, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту». Иными словами, эмоциональный интеллект — это самостоятельный вид интеллекта, связанный с обработкой, интерпретацией и использованием эмоциональной информации [1].

Можно выделить пять категорий эмоционального интеллекта: самосознание, саморегулирование, мотивация, ориентация вовне, социальные навыки [4]. Эмоциональный интеллект не менее важен для гармоничного развития, чем обычный интеллект. Успех человека в будущем зависит во многом от способности понимать и контролировать свои чувства, читать сигналы других людей и соответствующим образом реагировать на них.

Юмор может выступать формой отражения объективного мира, порождение и восприятие юмора является интеллектуальной деятельностью человека, опосредующей динамическое восприятие действительности. Процесс познания на основе юмора протекает через разрешение противоречий и опосредуется интеллектуальной активностью [5].

Юмор - интеллектуальное чувство, опосредовано взаимопроникновением когнитивных и аффективных компонентов. Юмор способствует оптимизации эмоционального состояния человека, посредством эмоционального отстранения, при котором усиливается объективность восприятия. В наше время вклад в изучение проблемы юмора сделал В. Я. Пропп. Он разделяет смех на радостный и грустный, добрый и гневный, умный и глупый, гордый и задушевный и др. В. П. Шейнов классифицирует следующие функции юмора: юмор, как специфическое средство общения и взаимодействия; юмор, как средство совладания со стрессом; юмор, как индикатор социально значимых проблем [5].

Юмор является одним из наиболее эффективных инструментов для поддержания интересного и здорового общения. Использование мягкого юмора часто помогает затрагивать деликатные вопросы, устранять разногласия, и переосмысливать проблемы. Чувство юмора - это ключ к устойчивости. Оно помогает спокойно воспринимать трудности, разочарования и оправиться от невзгод и потерь.

Юмор и остроумие активизируют мышление и вдохновляют на решение творческих задач [3]. Достоинства юмора: снимает стрессовые состояния, помогает пережить напряжённые моменты жизни, способствует лучшей межличностной коммуникации, развивает сплоченность и атмосферу доверия, помогает преодолевать конфликты, а в некоторых ситуациях препятствует их возникновению, повышает мотивацию, способствует более продуктивной работе в коллективе, способствует готовности к изменениям, новациям, формирует лояльные настроения по отношению к организации.

Эмоциональный интеллект обуславливает такие навыки, как: способность определять эмоции по физическому состоянию, мыслям, внешнему виду, понимать амбивалентные чувства, осознавать переход от одной эмоции к другой, управлять как своими, так и чужими эмоциями. Управление эмоциями позволяет взглянуть на ситуации с разных сторон и более эффективно решать проблемы [2].

Чувство юмор тесно связано с эмоциональным интеллектом. Юмор представляет собой способность находить несоответствие между ожидаемым стереотипным поведением человека и его совершенными действиями, между сложившимися представлениями о себе и реальным поведением, и при этом актуализировать положительные переживания и смех.

В заключение необходимо отметить, что исследование юмора как критерия эмоционального интеллекта - это актуальная проблема, требующая детального изучения и анализа. Результаты и выводы исследований могут быть применены практическими психологами для развития эмоциональной сферы, для оптимизации управленческой деятельности, обучения, профессиональной деятельности, поскольку эмоции в индивидуальном развитии человека лежат в основе социализации и играют значимую роль в формировании личности.

Источники и литература

- 1) Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 78–87.
- 2) Изард, К. Э. Психология эмоций. Серия «Мастера психологии». СПб.: Питер, 2000. 436 с.
- 3) Киямова Р.З. Чувство юмора как фактор самоактуализации личности. Автореферат на соискание учёной степени к.п.н. Москва 2013. 29 с.
- 4) Ситаров В.А., Пашкова О.А. Сущностные признаки эмоционального интеллекта. Вестник Московского университета МВД России. 2020. С.315–318.
- 5) Шейнов В. П. Юмор как способ влияния. СПб.: Питер, 2016. 170 с.