

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

Выпуск 3 - 2015 июль — сентябрь <http://mir-nauki.com/issue-3-2015.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN315.pdf>

УДК 159.92

Горбунов Сергей Андреевич

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова»
«Институт педагогики, психологии и социальной работы»

Россия, г. Магнитогорск

Студент

E-mail: gorbunov.ps@mail.ru

Юмор как составная часть эмоционального интеллекта

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы эмоционального интеллекта и юмора, описаны основные компоненты эмоционального интеллекта, а также характеристики присущие его наличию и развитости у индивида, способности, которые приобретает личность при развитости эмоционального интеллекта. Так же рассматривается проблема юмора, как составной части эмоционального интеллекта. Проведено исследование основных характеристик юмора, его структура, особенности, а так же связь с такими личностными характеристиками, как креативность, самомотиваци, коммуникативными навыками, стрессоустойчивостью, способностью находить нестандартные пути решения возникающих задач, остроумие, и чувство юмора. В ходе проведения работы было доказано, что юмор является неотъемлемой составляющей эмоционального интеллекта. Приведён пример практических задач на повышение приёмов остроумия. Данная работа показывает, что наличие и развитость таких параметров, как эмоциональный интеллект и чувство юмора способствуют яркой, полноценной жизни индивида и помогают в межличностном общении в обыденной и профессиональной деятельности человека.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; эмоции; структурные компоненты эмоционального интеллекта; самомотивация; когнитивная сторона; аффективная сторона; структурная составляющая юмора; чувство юмора; смех; юмор; остроумие; креативность.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Горбунов С.А. Юмор как составная часть эмоционального интеллекта // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3 <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Когнитивные и эмоциональные процессы задействованы в любой момент жизни человека, то есть любой психический процесс имеет когнитивный и эмоциональный аспекты. В теоретических понятиях, которыми оперируются психологи, для определения этих аспектов, заложен разрыв между эмоциональной и познавательной сферами психики. С этой точки зрения понятие эмоционального интеллекта (ЭИ) является важным и актуальным, и оно имеет серьёзный потенциал в синтезе эмоций и когниций на теоретическом уровне.

Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию. Эмоции возникают в зависимости от того, как мы воспринимаем реальность и какие возможности мы имеем для принятия того или иного решения. Однако для разных людей одна ситуация имеет разные оттенки. И поскольку эмоции и чувства зависят от развития познавательных функций, можно предположить, что успех или неудача в каких-либо делах зависят от контроля своих эмоций, от того, как именно мы оцениваем ситуацию. Человек нуждается в распознавании собственных эмоций, владении эмоциями, понимании эмоций других людей и самомотивации к сотрудничеству [1].

Понятие «эмоциональный интеллект» было включено в научный аппарат относительно недавно. Первые публикации относятся к 1990-м гг. Рост интереса к изучению эмоционального интеллекта связан, как со множеством белых пятен в концептуальном поле данного феномена, так и с потребностями прикладных исследований. Проблема эмоционального интеллекта весьма активно рассматривается зарубежными учёными такими, как Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Г. Орме, Д. Слайтер, Х. Вейсенгер, Р. Стенберг, Дж. Блок и др. «Фундаментальный принцип человеческого поведения заключается в том, что эмоции энергетизируются и организуют восприятие, мышление и действие» - подчеркивал К. Изард. Исходная теория, которую предлагает Сэловей и Мейер, связывает эмоциональный интеллект с личностными факторами, такими как теплота и чуткость. Они определяют понятие эмоционального интеллекта как способность осознавать смысл эмоций и проблем и решать их. По их мнению, эмоциональный интеллект обуславливает наличие различных способностей, которые задействованы в адаптивной обработке эмоциональной информации.

Идея ЭИ в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия «социальный интеллект», авторами - разработчиками которого являются Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк [2]. В развитии психологической науки и ее составляющей – психологии интеллекта, в определенный период времени стало много внимания уделяться информационным моделям интеллекта, а аффективная составляющая мышления отошла на дальний план. Понятие «социальный интеллект» и явилось тем связующим звеном между когнитивной и аффективной сторонами процесса познания. О связи когнитивного и эмоционального рассуждал Х. Гарднер, который в рамках теории о множественных интеллектах описал внутрличностный и межличностный интеллекты.

Согласно теоретическим концепциям зарубежных учёных, эмоциональный интеллект связан с четырьмя основными навыками. 1. Точность оценки и выражения эмоций. Это способность предполагает умение определять эмоции по физическому состоянию и мыслям по внешнему виду и поведению, как самого индивида, так и окружающих. 2. Использование эмоций в мыслительной деятельности. Это понимание того, как можно думать более эффективно, используя эмоции. Управляя эмоцией, человек может видеть мир под разными углами и более эффективно решать проблемы. 3. Понимание эмоций. Это умение определить

источник эмоций, классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциями, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, понимать сложные (амбивалентные) чувства, осознавать переход от одной эмоции к другой и возможное дальнейшее развитие эмоций. 4. Управление эмоциями. Это умение использовать информацию, которую дают эмоции, вызывать эмоции или отстраняться от них в зависимости от их информативности или пользы; управлять своими и чужими эмоциями [2].

Поскольку идея о единстве аффекта и интеллекта находит отражение в трудах отечественных (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия) и зарубежных (Д. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Блок) авторов, то перспективу решения данной проблемы открывает рассмотрение юмора, как структурного компонента эмоционального интеллекта.

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. Благодаря этому обеспечивается адаптивное взаимодействие человека с окружающим миром и самим собой. Структурную организацию юмора определяют эмоционально-смысловые, рефлексивные, поведенческие и регуляторные компоненты.

Юмор – форма отражения объективного мира, порождение и восприятие юмора является интеллектуальной деятельностью, опосредующей динамическое восприятие действительности (снижающе-возрастающее). Процесс познания на основе юмора протекает через разрешение противоречий и опосредуется интеллектуальной активностью. Юмор – интеллектуальное чувство, опосредовано взаимопроникновением когнитивных и аффективных компонентов. Юмор способствует оптимизации эмоционального состояния человека, посредством эмоционального отстранения, при котором усиливается объективность восприятия. Гносеологическая специфика юмора состоит в реализации способов познания на основе приёмов остроумия.

Термин «юмор» отражает положительное отношение и симпатию к предмету, отличается мирозерцательным характером и богатством полутонов в оценке бытия. По словам С.Л. Рубинштейна, юмор относится к миру, как к любимому существу, над смешными сторонами и милыми маленькими слабостями которого приятно посмеяться, чтобы почувствовать особенно остро его бесспорные достоинства [3].

Чувство юмора, как субъективный феномен, характеризующее личностные особенности человека, ещё в эпоху античности попало в поле зрения мыслителей. Основу современного подхода к пониманию индивидуально-типологических особенностей в исследовании юмора заложил И. Кант. По его мнению, с одной стороны, юмор связан со способностью выделить и определить противоречия на уровне мышления, и с другой – с особенностями протекания телесных процессов, связанных, прежде всего, с темпераментом.

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. Смех снимает усталость и расслабляет тело, одновременно «подзаряжая батарейки». Чувство юмора – это ключ к устойчивости. Оно помогает спокойно воспринимать трудности, разочарования и оправиться от невзгод и потерь. Посмотреть на вещи другими глазами. Большинство ситуаций не столь мрачны, как они кажутся, если посмотреть на них с игривой и юмористической точки зрения. Быть творческим. Юмор и остроумие активизируют мышление и вдохновляют на решение творческих задач. Смех помогает нам: повысить настроение; улучшить приток кислорода к мозгу; снизить физическую боль; укрепить иммунную систему; защитить сердце.

Это помогает нам сохранить наши собственные эмоции под контролем, относиться положительно к другим [4].

Примером того, что чувство юмора помогает в решение задач нестандартными подходами и способствует креативности мышления, служит «Габровский анекдот». В одном анекдоте у габровского врача спрашивают, почему он интересуется тем, что ест пациент? Имеет ли это значение для установления диагноза? Врач отвечает, для диагноза значения не имеет. От этого напрямую зависит размер гонорара.

Так, например, есть противоречие: врач должен узнать о доходах своих пациентов, чтобы выписать счет на большую сумму, но пациенты не хотят этого сообщать, т.к. это им не выгодно. В соответствии с правилами теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), сформулируем Идеальный конечный результат (ИКР). ИКР для врача: пациенты САМИ сообщают о своих доходах.

В практикуме «Практикум по развитию креативности личности» М.В. Мусийчук предлагаются различные задачи. Так, например, упражнение «Фразы»: на карточках пишутся половинки фраз, необходимо придумать продолжение, причём с соблюдением основного правила: наличие комического эффекта. Пример: Лицо неистощённое... (умственными упражнениями), напился так, что мог... (творить различные мелкие чудеса) и др. Упражнение направленно на развитие нестандартности мышления, остроумия.

В упражнении «Игра слов»: даётся два слова разных по смыслу, нужно подобрать третье, которое будет подходить по смыслу обоим. Пример: Скамья (...) магазин / лавка; животное (...) нежность / ласка; гримаса (...) снаряд / мина и др.. Упражнение направлено на выработку умения управлять психологической инерцией мышления, путём соединения на первый взгляд несоединимых предметов, формирование умения вычленять суть предметов, воспитания настойчивости в поисках решения, в ситуациях с неочевидным решением [5].

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. Чувство юмор тесно связано с таким понятием, как эмоциональный интеллект. Юмор трактуется, как отношение сознания к объекту, к отдельным явлениям и к миру в целом, сочетающее внешне комическую трактовку с внутренней серьезностью. Юмор – форма отражения объективного мира, порождение и восприятие юмора является интеллектуальной деятельностью, опосредующей динамическое восприятие действительности (снижающе-возрождающее). 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. Юмор и остроумие активизируют мышление и вдохновляют на решение творческих задач. Юмор помогает в решение задач нестандартными подходами и способствует креативности мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // вопросы психологии. 2006. №3. С. 78–87.
2. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. №1.
3. Кузнецова Н.Ф., МакГи П., Голдстейн Дж. Психологическое исследование юмора // Н.Ф. Кузнецова / Вопросы психологии, 1984. №6.
4. Дмитриев А.В. Смех: социофилософский анализ / А.В. Дмитриев, А.А. Сычов. - М.: Альфа-М, 2005. – 592 с.
5. Мусийчук М.В. Развитие креативности или Дюжина приемов остроумия. Магнитогорск: МаГУ, 2008. 248 с.

Рецензент: Мусийчук М.В., доктор философских наук, ФГБОУ «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», «Институт педагогики, психологии и социальной работы».

Gorbunov Sergey Andreevich

Magnitogorsky the state technical university of G.I. Nosov

Institute of pedagogy, psychology and social work

Russia, Magnitogorsk

E-mail: gorbunov.ps@mail.ru

Humor as an integral part of emotional intelligence

Abstract. This article discusses the problems of emotional intelligence and humor, describes the main components of emotional intelligence, as well as the characteristics inherent in its existence and development in the individual, the ability, acquired by the person during the development of emotional intelligence. Also considers the problem of humor as an integral part of emotional intelligence. A study of the main characteristics of humor, its structure, features, and connection with such personal characteristics as creativity, summative, communication skills, stress-resistance, ability to find creative solutions to emerging challenges, wit, and sense of humor. In the course of the work it has been proven that humor is neotemlemoy part of emotional intelligence. An example of the practical tasks on the improvement of the techniques of wit. This work shows that the presence and development of characteristics such as emotional intelligence and sense of humor contribute to a vibrant, full life of the individual and help in interpersonal communication in everyday and professional activities.

Keywords: emotional intelligence; emotions; structural components of emotional intelligence; self-motivation; cognitive side; the affective side; the structural component of humor; sense of humor; laughter; humor; wit; creativity.

REFERENCES

1. IN Andreeva Emotional intelligence: a study of the phenomenon // Questions of psychology. 2006. №3. С. 78-87.
2. Eysenck GY Intelligence: A New Look question // psychology. 1995. №1.
3. Kuznetsova N.F., McGee, P., J. Goldstein. Psychological research humor // NF Kuznetsova / Issues. Psychology, 1984. №6.
4. Dmitriev A.V. Laughter: sotsiofilosofsky analysis / A.V. Dmitriev, A.A. Sychov. – М.: Alpha-M, 2005. - 592 p.
5. Musiychuk M.V. Development of creativity or a dozen receptions wit. Magnitogorsk: Magnitogorsk State University, 2008. 248 p.