ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, СТИЛЕЙ ЮМОРА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ

Елена КОЛЕНКОВСКАЯ

CZU: 159.9-057.875

Research objective of this paper is to identify the relationship between emotional intelligence, humor styles and coping strategies among students. The practical significance of the work lies in the fact that the research results can be used in developing educational programs to help develop emotional intelligence and stress management strategies. The results of the study can be useful for the next specialists: psychologists, teachers, social workers, students of psychological and pedagogical specialties.

В условиях современного образования на студентов возлагаются не только профессиональные задачи по развитию, но и выдвигаются требования по адаптации к различным напряженным и стрессовым ситуациям. Современные студенты справляются с многообразным спектром эмоциональных проблем в процессе обучения и в жизни в целом, ведь общество сталкивается с масштабными вызовами, включая пандемии, военные действия и террористические угрозы. Эмоциональный интеллект обеспечивает студентам возможность более глубокого понимания и управления своими чувствами и реакциями в условиях повышенного стресса, что напрямую влияет на их адаптивные способности и общую устойчивость. Стили юмора, выбранные для снижения стресса и создания позитивного настроения, могут служить важным ресурсом психологической поддержки.

Поскольку целью исследования является выявление взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, стилями юмора и копинг-стратегиями у студентов, нами были сформулирована гипотеза о том, что существует взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта, стилями юмора и копинг-стратегиями у студентов. Для ее проверки были использованы опросник стилей юмора R. A. Martin (Humor Styles Questionnaire, HSQ) в русскоязычной адаптации (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко, Еникопов, 2013) [1]; опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина (Люсин, Марютина, Степанова, 2004; Lyusin, 2006) [3]; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [2], а также коэффицент корреляции Спирмена.

Исследуемая выборка включает 60 человек в возрасте от 18 до 25 лет: 30 парней и 30 девушек, обучающихся в высших учебных заведениях Республики Молдова.

В результате проведения методики на изучение компонентов эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина были выявлено, что большинство студен-

тов (36,7%) имеет средний уровень ЭИ, можно предположить, что у многих из них развиты базовые навыки восприятия, понимания и управления своими эмоциями и эмоциями других, но возможно, эти навыки еще не достигли высокой степени развития. Высокий уровень ЭИ (6,7%) может быть связана с рядом факторов. Во-первых, развитие эмоционального интеллекта требует осознанного и целенаправленного взаимодействия с эмоциональными состояниями, что может быть сложно в условиях академической нагрузки и социальных стрессов, характерных для студенческой жизни. Во-вторых, возможно, в учебных заведениях недостаточно внимания уделяется развитию ЭИ как части образовательного процесса. Низкий уровень ЭИ у 16,7% студентов указывает на значительное количество молодых людей, которые могут испытывать трудности с регулированием своих эмоций и управлением межличностными взаимодействиями. Это может быть связано с нехваткой программ по развитию эмоциональных навыков в учебных заведениях или с индивидуальными психологическими особенностями.

В ходе использования методики R. A. Martin для изучения стилей юмора подавляющее большинство студентов (93,3%) демонстрируют средний уровень аффилиативного юмора, что говорит о том, что студенты склонны использовать юмор для установления и поддержания социальных связей, но это не является доминирующей чертой их поведения. Большинство студентов (65%) имеют средний уровень самоподдерживающего юмора, что говорит о том, что студенты в целом способны использовать юмор для снижения внутреннего напряжения. Наличие высокого уровня у 10% студентов может указывать на то, что эти студенты хорошо развили умение поддерживать свой душевный баланс и позитивное отношение к жизни с помощью юмора. Средний уровень агрессивного юмора у 68,3% студентов может отражать общепринятую норму использования юмора в качестве социально допустимой формы критики, но без явной злобности. Средний уровень самоуничижительного юмора демонстрирует большинство — 70% студентов. Студенты чувствуют себя достаточно комфортно, чтобы иногда шутить на свой счёт.

При применении методики «Способы совладающего поведения» R. Lazarus, S. Folkman для анализа копинг-стратегий был определен высокий уровень конфронтации у 36,7% студентов, что указывает на то, что они активно сталкиваются с проблемами, не избегая трудностей. Большинство студентов (60%) имеют средний уровень конфронтации, что может отражать умеренный и сбалансированный подход к разрешению конфликтов. Более половины студентов (55%) часто используют дистанцирование, что может указывать на стремление к эмоциональному отстранению от проблемы в качестве защитной реакции. Средний уровень дистанцирования у 43,3% студентов говорит о том, что многие используют эту стратегию в меньшей степени, Низкий уровень у 1,7% указывает на склонность к более активному участию в решении проблем. Низкий уровень самоконтроля у 6,7% студентов может говорить о трудностях в управлении эмоциональными реакциями. Высокий уровень самоконтроля у 20% студентов отра-

жает способность управлять своими действиями и эмоциями в стрессовых ситуациях. Средний уровень самоконтроля у (73,3%) свидетельствует о том, что студенты стремятся сдерживать свои реакции и действовать осознанно.

Поиск социальной поддержки: высокий уровень поиска социальной поддержки у 11,7% студентов подчеркивает важность межличностных отношений в справлении со стрессом. Средний уровень у 70% указывает на то, что студенты признают необходимость и полезность поддержки со стороны других, но не всегда прибегают к ней. Бегство-избегание: высокий уровень бегства и избегания у 51,7% студентов является сигналом о том, что многие избегают прямого решения проблем, что может приводить к накоплению стресса. Средний уровень планирования решений у 68,4% отражает обыденный подход к решению проблем, где студенты применяют планирование в сочетании с другими стратегиями.

Из анализа данных можно увидеть, что студенты используют различные копинг-стратегии с разной степенью активности и эффективности. Большинство студентов демонстрируют средний уровень большинства стратегий, что является показателем их готовности применять разнообразные подходы к справлению со стрессом. Высокий уровень использования некоторых стратегий, таких как бегство-избегание и планирование решения проблемы, подчеркивает разнообразие в выборе студентами способов совладания с трудностями.

Для проверки гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта, стилями юмора и копинг-стратегиями, мы применили критерий Спирмена. Обработка данных осуществлялась с помощью программы SPSS Statistics. Данные отражены в Таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь стилей юмора и копинг-стратегий у студентов

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответсвтенности	Бегство-изоегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Аффил.	,207	,060	,194	,458**	-,066	,159	,254*	,259*
Самопод.	,371**	,205	-,219	,104	-,024	,055	,245	,061
Агрессив.	,254	,062	-,189	,066	-,257*	-,004	,144	-,110
Самоунич	,058	,173	,023	,169	,113	,106	-,012	,086

*- значима при p≤0,05; ** - значима при p≤0,01

Исходя из полученных данных аффилиативный стиль юмора, который включает использование юмора для укрепления социальных связей и улучшения взаимодействия, положительно связан с такими копинг-стратегиями, как поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Это может свидетельствовать о том, что студенты с этим стилем юмора лучше справляются со стрессом через общение с другими и оптимистичный взгляд на проблемы.

Самоподдерживающий стиль юмора, характеризующийся использованием юмора для укрепления самооценки и защиты от негативного воздействия социального окружения, положительно коррелирует с конфронтацией. Студенты, использующие этот стиль, могут быть более склонны активно решать возникающие перед ними проблемы, сталкиваясь с ними лицом к лицу.

Обратная корреляция между агрессивностью и принятием ответственности подразумевает, что студенты, склонные к агрессивному юмору, могут в меньшей степени принимать ответственность за ситуацию или свои действия. Это может быть связано с тенденцией использовать юмор как способ выразить недовольство без реальных действий для изменения ситуации.

Обнаруженная положительная взаимосвязь между аффилиативным стилем юмора и межличностным эмоциональным интеллектом (МЭИ), а также управлением своими эмоциями (ВУ), подразумевает, что студенты, предпочитающие этот стиль юмора, лучше понимают и чувствуют эмоции других и способны эффективно регулировать свои собственные эмоции. Это может способствовать более гармоничным межличностным отношениям и успешной социализации. Данные отражены в Таблице 2.

Таблица 2

Взаимосвязь стилей юмора и эмоционального интеллекта у студентов

	Аффилиативный	Самоподдерживающ	Агрессивный	Самоуничижит
МП	,242	,325*	-,084	,016
МУ	,225	,362**	,103	-,077
ВП	,018	,193	,122	-,120
ВУ	,290*	,540**	,409**	-,086
ВЭ	-,047	,271*	,184	,246
МЭИ	,257*	,368**	,031	-,058
ВЭИ	,132	,415**	,332**	-,007
ПЭ	,163	,283*	,043	-,077
УЭ	,228	,509**	,320*	,023
ОЭИ	,222	,442**	,198	-,055

Положительная корреляция между самоподдерживающим стилем юмора и всеми компонентами эмоционального интеллекта указывает на то, что студенты, использующие этот стиль юмора, обладают хорошо развитыми навыками саморегуляции, самомотивации и социальных навыков. Это может способствовать лучшей адаптации к жизненным обстоятельствам и преодолению стресса.

Положительная корреляция агрессивного стиля юмора с управлением своими эмоциями и ВЭИ может отражать, что студенты с этим стилем юмора способны понимать и контролировать свои эмоции, однако, используют юмор для воздействия на других в конкурентной или защитной манере. Это может быть признаком стремления к самоутверждению, но также может вести к конфликтам в отношениях с окружающими.

Исследование M. Wang также доказывает, что положительная корреляция эмоционального интеллекта с удовлетворенностью жизни и позитивными эмоциями частично объясняется тенденцией студентов использовать самоподдерживающий стиль юмора для самоутверждения. В то же время, негативная корреляция между эмоциональным интеллектом и плохим настроением частично связана с применением студентами самоуничижительного юмора. Эти выводы предполагают, что стили юмора могут служить механизмом, через который ЭИ влияет на благополучие [4]. Согласно результатам статистического анализа, мы обнаруживаем корреляции копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов, отраженные в Таблице 3.

Таблица 3

Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов

	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
МП	,084	-,048	,056	,158	-,080	-,058	,264*	,338**
МУ	,109	-,172	-,066	,050	-,110	-,242	,195	,126
ВП	-,092	-,105	-,130	-,068	-,329*	-,298*	,147	-,092
ВУ	,101	,096	-,033	-,004	-,295*	-,108	,435**	,169
ВЭ	,097	,138	-,174	-,338**	,078	-,014	-,038	,001
МЭИ	,117	-,092	,011	,150	-,120	-,174	,283*	,312*
ВЭИ	-,025	,008	-,148	-,127	-,285*	-,203	,200	-,012

ПЭ	-,015	-,071	-,020	,102	-,261*	-,204	,268*	,185
УЭ	,125	-,047	-,121	-,075	-,122	-,189	,259*	,160
ОЭИ	,053	-,097	-,097	,005	-,220	-,265*	,296*	,204

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки отрицательно коррелирует с контролем экспрессии, что может означать, что студенты, которые менее склонны контролировать внешние проявления своих эмоций, больше полагаются на поддержку окружающих. Принятие ответственности отрицательно коррелирует с пониманием своих эмоций, управлением своими эмоциями, ВЭИ и пониманием эмоций в целом. Студенты, которые менее осведомлены о своих эмоциях и менее способны их регулировать, могут испытывать сложности с принятием ответственности за свои действия и реакции. Бегство-избегание обратно коррелирует с пониманием своих эмоций и ОЭИ. В таком случае студенты, которые не стремятся к глубокому самопониманию и имеют более низкий уровень ОЭИ, могут использовать избегание как способ копинга. Планирование решения проблемы положительно коррелирует с пониманием чужих эмоций, управлением своими эмоциями, МЭИ, пониманием эмоций, управлением эмоциями и ОЭИ. Такая корреляция может говорить о том, что студенты с более развитыми эмоциональными навыками активно и осознанно подходят к решению проблем, используя рациональные и продуманные стратегии.

Индийскими исследователями M. Shah и N. Thingujam было также обнаружено, что понимание чужих эмоций положительно коррелирует с планированием решения проблем и позитивной переоценкой проблем. Управление своими эмоциями положительно коррелировало с планированием решения проблем, конфронтацией, самоконтролем, позитивной переоценкой и дистанцированием, но отрицательно коррелировало с бегством-избеганием. [5]

Выводы

Большинство студентов обладают средним уровнем ЭИ, что говорит о наличии базовых навыков управления эмоциями. Аффилиативный и самоподдерживающий стили юмора преимущественно проявляются на среднем уровне среди студентов. Агрессивный стиль и самоуничижительный стиль юмора представлены на среднем уровне, с относительно небольшим числом студентов, проявляющих эти стили юмора на высоком уровне. Студенты активно используют различные копинг-стратегии, с высоким уровнем конфронтации и бегства-избегания. Аффилиативный юмор положительно коррелирует с межличностным ЭИ и управлением своими эмоциями, а также с некоторыми копинг-стратегиями, включая поиск социальной поддержки и положительную переоценку. Самоподдерживающий юмор связан с активной конфронтацией проблем и положительно коррелирует со всеми компонентами ЭИ. Агрессивный юмор показывает обратную корреляцию с принятием ответственности

и положительно связан с управлением своими эмоциями и ВЭИ. Самоуничижительный юмор демонстрирует, что большинство студентов чувствуют себя достаточно комфортно, чтобы иногда шутить на свой счёт.

В результате проведённого эмпирического исследования было установлено, что гипотеза о наличии взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, стилями юмора и копинг-стратегиями у студентов, а именно: между эмоциональным интеллектом и стилями юмора, между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиям; между стилями юмора и копинг-стратегиями получила подтверждение.

Библиография:

1. ИВАНОВА Е.М., МИТИНА О.В., ЗАЙЦЕВА А.С., СТЕФАНЕНКО Е.А., ЕНИКОЛОПОВ С.Н. *Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина. В: Теоретическая и экспериментальная психология.* 2013. №2. [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-adaptatsiya-oprosnika-stiley-yumora-r-martina (дата посещения: 08.04.2024).
2. КРЮКОВА, Т. Л. *Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения*. В: Жур-л практического психолога. М., 2007. 13 с. ISSN 1990-9349.
3. ЛЮСИН, Д.В. УШАКОВ, Д.В. *Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям.* Институт психологии РАН, 2009. 351 с. ISBN 978-5-9270-0153-8.
4. KHOSHOUEI, M.S. *Relationship of sense of humor with stress and coping styles in university students. Studies in learning and instruction*. 1(56-2). 2009. P. 87-102. ISSN 2228-5057.
5. SHAH M., THINGUJAM N. S. *Perceived emotional intelligence and ways of coping among students*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2008. T. 34. №. 1. P. 83-91. ISSN 0019-4247.
6. WANG M., ZOU H., ZHANG Z., et al. *Emotional intelligence and subjective well-being in Chinese university students: the role of humor styles*. Journal of Happiness Studies. 2019. T. 20. P. 1163-1178. ISSN 1389-4978.

Рекомендовано
Ольга БОНДАРЕНКО