

**БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ**  
**ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО И ЧОВЕКА**  
**ДЕПАРТАМЕНТ „ПСИХОЛОГИЯ“**

---

**Мартин Юлиянов Ценов**

**ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ И СТИЛОВЕ НА ХУМОР В  
ПРОЦЕСА НА СЕБЕПРИЕМАНЕ И ПРИЕМАНЕ ОТ ДРУГИТЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертация за присъждане  
на образователна и научна степен  
„Доктор“**

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**проф. д-р Румяна Божинова**

**доц. д-р Маргарита Дилова**

**НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:**

**доц. д-р Ергюл Таир**



**София, 2017 г.**

Изказвам истински благодарности на доц. д-р Ергюл Таир за търпението, разбирането и отделеното време.

Благодаря на всички мой приятели и колеги за подкрепата, разбирането и чудесното им чувство за хумор.

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита на Научен семинар на департамент „Психология“ към Института за изследване на населението и човека при БАН.

Обем:	152 страници
Литературни източници:	197 заглавия (59 на кирилица, 138 на латиница)
Таблицы:	29
Фигури:	19
Приложения:	5

Защитата на дисертационния труд ще се състои на ..... от ..... часа в зала ..... на ..... пред научно жури в състав – външни членове: проф. д.пс.н. Павел Александров, проф. д.пс.н. Татьяна Янчева, доц. д-р Маргарита Дилова; вътрешни членове: проф. д-р Румяна Божинова, доц. д-р Ергюл Таир.

Членовете са назначени от Научния съвет на Института за изследване на населението и човека.

Материалите по защитата са на разположение в библиотеката на Института за изследване на населението и човека – БАН.

## УВОД

Интелигентността е сред най-актуалните теми в съвременния свят. Тя е важен фактор, който има значение за постиженията на индивида и адаптацията му в нова среда. Проучванията по темата продължават и до днес, като с развитието на изследванията се издигат нови алтернативни подходи за интелигентността като социална, множествена и практическа. Един от тези подходи е и за емоционалната интелигентност (ЕИ). Тя е една от най-известните и използвани алтернативни подходи в интелигентността за проучване на емоционалните различия между индивидите. Възприемана всеобхватно и определяна по различни начини, тя има важно значение за целенасоченото и ефективно осъзнаване на емоционалните преживявания и социалното приспособяване на индивида в динамичната среда. Именно в контекста на съвременния постоянно променящ се социален свят, индивидът трябва умело да насочва и регулира емоционалните си състояния, за да постигне личностен успех.

С разработването на нови концепции и емпирични изследвания за некогнитивните умения на личността, хуморът се характеризира също като важен фактор за избора на приятели, интимен партньор или за изграждане на колегиални отношения. Също така той спомага за позитивното настроение, управление на взаимоотношенията с другите и получаване на социална подкрепа от тях. В този смисъл той засяга почти всяка една част от живота на индивида. Определян като социален процес, той е характерен за всяка една култура и се наблюдава във всекидневието и междуличностните отношения. От друга страна, хуморът е относително неизследвана личностна характеристика и липсват емпирични проучвания по темата в България.

Както емоционалната интелигентност, така и хуморът съдействат за по-доброто психично и физическо здраве, изграждане на трайни личностни отношения, креативен начин на мислене, справяне с предизвикателствата във всекидневието и оптимистично виждане за бъдещето. Изхождайки от общите механизми и сходни процеси между тях, дисертацията се опитва да докаже тяхната значимост в процеса на себеприемане и приемане от другите.

Приемането (себеприемане и приемане от другите) е значим процес, чрез който личността повишава възможността за по-ефективно действие и адаптация в нова среда, както и да редуцира негативните емоционални преживявания, посредством чувството, че е приемана и уважавана от другите.

Въпреки широките изследвания за връзките и влиянието на ЕИ и хумора с други психични процеси, липсват систематични изследвания за взаимодействието им със себеприемането и приемането и другите. Това налага да се задълбочат проучванията в тази насока. Именно за това настоящият труд си поставя за цел да се изследва механизма, по който се регулира процеса на себеприемане и приемане от другите чрез емоционалната интелигентност, разглеждана като личностна характеристика, и използваните от индивида стилове на хумор, които отразяват многоаспектно чувството за хумор. Както ЕИ или възприетите емоционални умения, така и стиловете на хумор са значими личностни характеристики, посредством които личността може да формира позитивни отношения с другите (приемане от другите) и да засили положителната оценка за себе си (себеприемане). Това е актуален проблем, чийто отговор е важен и значим както за настоящето изследване, така и за бъдещи проучвания.

Въз основа на това насочихме изследователския си интерес към установяване на асоциациите между личностните характеристики. Констатира се, че има връзка между емоционалната интелигентност и стиловете на хумор. Също така се установи, че има връзка между стиловете на хумор и себеприемане и приемане от другите. И не на последно място, резултатите представиха, че ЕИ и себеприемането и приемането от другите се намират в позитивни връзки.

Липсата на системни изследвания в тази област наложи да се проучат и задълбочат обяснителните механизми на влиянието на емоционалната интелигентност както върху стиловете на хумор, така и в процеса на себеприемането и приемането от другите. В потвърждение на това се установи, че ЕИ като личностна черта влияе съществено както при избора на стилове на хумор, така и в процеса на себеприемане и приемане от другите. От друга страна, ЕИ заедно с определени стилове на хумор влияят върху приемането от другите и за изграждането на междуличностни отношения.

За български условия бе адаптиран изследователски метод, който отразява комплексната същност на хумора като индивидуална характеристика. За да се проучи какъв стил на хумор е характерен за различните индивиди, бе направен анализ по отношение на различия по пол, възраст и образование. Част от резултатите подкрепят наблюдаваните тенденции в други изследвания по отношение на различия в пола и възраст (Martin et al., 2003). По-конкретно, че мъжете се ангажират в използването на негативни форми на хумор в общуването си с другите; по-младите използват както положителни, така и отрицателни стилове на хумор в социалните си отношения, а по-възрастните - негативни форми на хумор насочени към собствения им Аз.

В допълнение бе проведен и медиационен анализ, с помощта на който се потвърди, че определени стилове на хумор опосредстват връзката между ЕИ като черта и чувството за приемане от другите. И по-точно казано, че хората, които са по-емоционално интелигентни се ангажират в използването на позитивни стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), за да поддържат емоционално топли отношения с другите, като по този начин се чувстват приемани от тях. Обратно, тези, които имат по-слаби емоционални умения (ЕИ), използват негативен стил на хумор („Себеразрушителен“), за да бъдат приемани от другите, въпреки че това може да води до деструктивно поведение и нежелание на другите да общуват с тях. От друга страна, се констатира, че те стиловете на хумор (позитивни или негативни) нямат съществена опосредстваща роля във връзката между ЕИ и себеприемането.

Получените резултати от настоящата работа могат да бъдат практически полезни в процеса на психологическото консултиране, позитивната психология и клинична практика. По-конкретно могат да бъдат полезни в разработването на ефективни техники за повишаване на ЕИ и използване на позитивни стилове на хумор, както и за управление на процесите на себеприемане и приемане от другите.

#### ***Резюмирано съдържание на дисертационния труд***

Дисертацията е структурирана в три глави: теоретична постановка при изучаването на емоционалната интелигентност, хумора, себеприемането и приемането от другите, постановка на изследването и резултати и обсъждане от изследването. Дисертационният труд завършва със заключение, използваната литература и приложение.

## ПЪРВА ГЛАВА

### ТЕОРЕТИЧНИ ПРЕДПОСТАВКИ КЪМ ИЗУЧАВАНЕТО НА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ, ХУМОРА, СЕБЕПРИЕМАНЕТО И ПРИЕМАНЕТО ОТ ДРУГИТЕ

*Първа глава* от дисертационния труд разглежда теоретичните подходи към изучаването на емоционалната интелигентност, хумора, себеприемането, приемането от другите и обзор на емпиричните изследвания върху тях. В трите основни параграфа са проследени теоретичните предпоставки и основните посоки в търсене на близост между променливите.

*Параграф 1* е посветен на генезиса и развитието на ЕИ. Разгледани са множество теоретични предпоставки, които дават началото на алтернативни подходи за изучаване на интелигентността. Представени са най-значимите теории за некогнитивни способности и умения, имащи значение за ефективното поведение на личността в общуването. Анализът започва с преглед на теорията на Торндайк за социалната интелигентност; на Уекслер за не-интелигентните фактори, които имат значение за общия фактор на интелигентност; за множествената интелигентност на Гарднър и за емоциите, като важен елемент за интелигентното поведение на индивида. С развитието на психологичните изследвания и натрупване на данни в теорията за некогнитивните умения се дава възможността за изграждането на нова концепция за интелигентност, която свързва когнициите с емоционалните процеси, а именно *емоционалната интелигентност (ЕИ)*.

Емоционалната интелигентност е една от най-известните концепции за некогнитивните умения, като тя е обект на множество изследвания. Въпреки че е относително нова теоретична концепция, която проследява индивидуалните различия в способностите на хората да идентифицират, управляват и да се справят с емоциите си, има множество модели, които дефинират и описват нейната същност. В параграф 1 от дисертационния труд са представени най-значимите модели за изследване на ЕИ, а именно: модел за *емоционалната интелигентност като способност* на Майер и Саловей, които я разглеждат като компонент от когнитивните умения на индивида, изразяваща се в комплексен йерархичен модел; *смесени модели за емоционална интелигентност* на Голман и Бар-ОН, като двамата автори независимо един от друг изграждат собствени модели за ЕИ като съвкупност от когнитивни способности и

емоционални умения; модел за *емоционалната интелигентност като личностна черта* на Фърнам и Петридес. Именно последният изследователски модел се явява като най-добре отразяващ субективните процеси на емоционалното преживяване и емпирично издържан проверка в множество крос културни изследвания. Това дава основание да се спрем на концепцията на Фърнам и Петридес за чертата ЕИ като научно валидирана и интегрираща в себе си афективни характеристика на емоционално свързани черти в единна йерархична структура. С други думи, теорията за ЕИ като черта надгражда предходните модели и не се стреми да оспорва психометричните качества на вече утвърдените методи за изследване на когнитивните способности.

Фърнам и Петридес дефинират ЕИ като: „Съвкупност от емоционално свързани възприятия и диспозиции на личността, отнасящи се до убежденията ѝ за устойчивостта на нейните качества, чрез които овладява емоциите си“ (Petrides & Furnham, 2003). Въз основа на изследванията си двамата автори я предефинират, като предлагат алтернативен вариант на ЕИ, а именно „емоционална Аз-ефективност“. Това понятие има интегративен характер и се отнася до теорията на Бандура за Аз-ефективност и по-специално, че личността, която е компетентна да се справи с житейските си предизвикателства, може да определя и начина, по който направлява не само мислите и действията си, но и *емоциите си*. Фърнам и Петридес провеждат множество емпирични изследвания, за да подкрепят своя теоретичния модел за ЕИ като черта. Те предлагат модел, съставен от четири диспозиции и прилежащите към тях дименсии (фасети) (табл.1). Според авторите сборът от 13-те дименсии, заедно с две допълнителни (*себемотивация и адаптивност*), отразява цялостната представа за общата (глобална) ЕИ на личността.

Табл. 1. *Модел за емоционална интелигентност като личностна черта на Фърнам и Петридес*

<b>Благополучие</b>	<b>Общителност</b>
Самоуважение, Щастие, Оптимизъм	Социално съзнание, Управление на емоциите, Асертивност
<b>Самоконтрол</b>	<b>Емоционалност</b>
Емоционална регулация, Управление на стреса, Ниска импулсивност	Възприемане на емоциите, Изразяване на емоциите, Емпатия, Взаимоотношения

Избрали сме този модел като основа за настоящето изследване не само поради доказаната му практическа полезност за проучване на връзки и/или влияние над други променливи, но и защото резултатите от него биха били както надеждни, така и валидни.

**Параграф 2** от дисертацията разглежда теоретичните и емпирични изследвания върху хумора, който е изключително сложен по своя съдържателен обхват. Той е многокомпонентен процес и най-общо се отнасят до разказването на истории или действия, с които индивида желая да генерира емоционални реакции сред социалното си обкръжение (Rossella, et al. 2014). В психологична литература хуморът е общо понятие, което приема много форми като игра на думи, шеги, остроумие, създаване на вицове и смешни истории (Martin, 2007). Може да се посочат три теории за хумора, които са значими и са допринесли за бъдещите изследвания в областта, а именно: *психоаналитичната теория* - тя разглежда дълбинни и динамични процеси на хумора; *теория за несъответствията* - изследва творческите механизми на хумора; *теорията за превъзходството* - акцентира върху целите и намеренията на хумора (Бориславов, 2014; Ruch, 1998; Lefcourt, 2001; Martin, 2007). Всяка една от теориите е представена с нейните теоретични предпоставки и емпирични изследвания в дисертационния труд. Въз основа на направения обзор върху тях е издигната следната авторова дефиниция за хумора: *психичен процес, имащ субективно значение, проявяващ се в социален контекст и отнасящ се до уменията на личността да действа, говори и пише така, че другите да се усмихват, смеят или веселят.*

Подробно са разгледани психичните процеси и функции на хумора във всекидневието на хората. Така психичните процеси на хумора включват социалния контекст, в който се осъществява; когнитивните оценки и възприемане на несъответствието между очаквано и реално; емоционалната реакция на радост и веселие; усмивката и смехът като поведенчески израз на хумора. От друга страна, са отразени и неговите емоционално – когнитивни и социално – психологични функции.

Така с развитието на концепцията за хумора като сложен психичен конструкт, изследователите повдигат въпроса за важноста му в психичния свят на индивида. Автори като Олпорт, Айзенк, Кетел изследват хумора и по-специално *чувството за хумор* като съществен и значим компонент от таксономията на личността (Ruch, 1998; Martin, 2003). От друга страна, Фройд, Маслоу, Вайлът отбелязват, че съществуват определени *стилове на хумор*, като доброжелателен, себеунищожителен

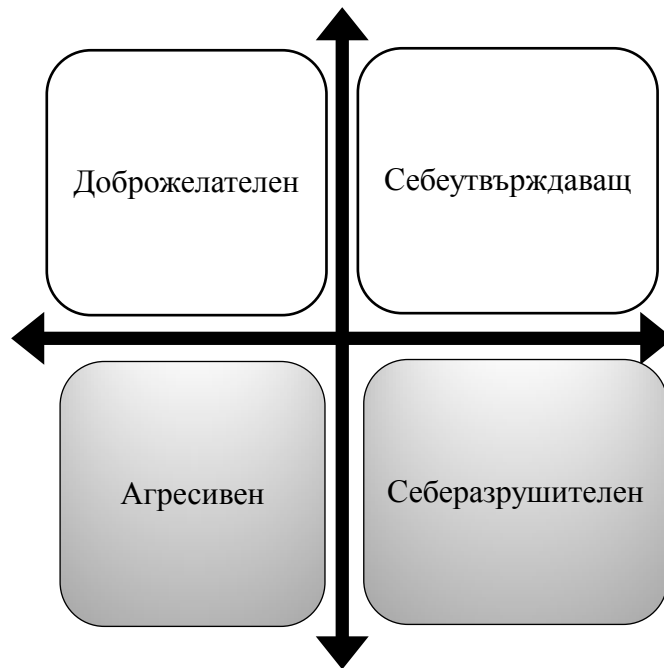


(себепренебрегващ), които влияят върху отношенията ни с другите и върху личното ни благополучие (Lefcourt, 2002). Заедно с това поставя въпросът дали чувството за хумор е единен и самостоятелен, или е многоаспектен конструкт съставен от свободно свързани черти? Така то може да бъде разгледано като: *когнитивна способност; естетическа черта; характерен модел на поведение; емоционално свързани с характера черти; отношение; стратегия за справяне със стреса или защитен механизъм* (Martin et al., 2003). Въпреки това всички тези аспекти на чувството за хумор не е необходимо да се намират във връзка помежду си. Личността може да няма уменията да разказва шеги или да дава остроумни отговори, но да използва хумора като защитен механизъм или да има добро и ведро настроение. С други думи, чувството за хумор не може да се разгледа като единна черта. Основание за това ни дават методологичните и емпиричните резултати на множество изследователи (Eysenck, 1942; Cattell & Luborsky, 1947; Svebak, 1974; Thorson and Powell, 1993; Ruch, 1998).

За да постигне пълноценно разбиране за чувството за хумор, трябва да се изгради както теория, която да обхваща ежедневните функции, така и метод на изследване, който да ги операционализира. Именно теорията на Мартин за чувството за хумор отговаря на тези изисквания както на концептуално, така и на емпирично ниво. Избрали сме модела на Мартин за стилове на хумор заради доказаните му психометрични качества и защото отговаря на субективната същност на чувството за хумор. Авторът и кол. разглежда чувството за хумор в две перспективи: дали е насочено към интрапсихичния свят, за да може личността да утвърди себе си и своя Аз, или е насочено към външния свят за развитие на междуличностните взаимоотношения (Martin et al., 2003). Първата насока за чувството за хумор може да се свърже с идеята за справяне със стреса (копинг) (Lefcourt & Martin, 1986; Kuiper and Martin, 1998), със защитния механизъм (Фройд, 1991) и смелостта (courage mechanism) (Martin et al., 2003). Втората насока е по отношение на развитие и поддържане на междуличностните отношения. Въз основа на това се очертават *четири стила на хумор*. Два от стила на хумор са позитивни или адаптивни – „Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“, а два са негативни или дезадаптивни – „Агресивен“ и „Себеразрушителен“ (фиг. 1).

Първите два стила на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) биват използвани, за да се адаптира личността към нова ситуации или да отговори адекватно на динамично изменящата се среда. Хората, които се ангажират по-често в тези стилове, са емоционално съзнателни, т.е. те познават, възприемат и изразяват емоциите си. Умеят да ги контролират и ефективно да ги изразят в комуникацията си с другите

така, че да поддържат социалното и психичното си благополучие. Последните два стила на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) могат да бъдат потенциално неблагоприятни както за психичното благополучие на личността, така и за социалните ѝ контакти. Лицата, с изразени стойности по тези два стила на хумор, имат слаб емоционален контрол и емоционална съзнателност. Те са неефективни в отношенията



си с другите и не са умели в правилното прилагане на чувството си за хумор в общуването с тях.

Фиг. 1. Стиливе на хумор

**Третият параграф** проследява и разглежда въпроса за приемането и по-специално чувството за себеприемането и за приемане от другите. Чувството за приеман и емоционална топлина от социалната среда има своето фундаментално влияние във формиране на Аз-образа още в ранна детска възраст (Реан, 2013). В този смисъл приемането или отхвърлянето на индивида от групата рефлектира върху степента на неудовлетвореност или удовлетвореност от отношенията с другите, като тази удовлетвореност се изразява в чувство за личностна значимост и социално благополучие (Дилова, 2008). По-конкретно казано, емоционалните компетенции на индивида да насочва, регулира и повишават интензивността на определени емоционални преживявания, може да рефлектира в преценката за собствената значимост и по-точно в *самооценката*. Именно тя (самооценката) въвежда емоционален аспект в Аз-образа на личността (Качопо и Фребър, 2015) и се определя

като начинът, по който човек се чувства по отношение на себе си. Това включва и степента, до която изпитва себеуважение и *себеприемане* (Крейгхех, 2008). С други думи, приемането е елемент от глобалната личностната оценка и съществен елемент в жизнената удовлетвореност на индивида. Това в значима степен определя социалната адаптация или дезадаптацията на личността и се явяват като регулатор на поведението му.

Както чувството за приемането от другите, така и себеприемането са значими елементи от психичното здраве и благополучие на личността (Ryff & Keyes, 1995; Peterson & Seligman, 2004; Калчев, 2014). Усещането, че индивидът е част от социалната група дава увереност в общуването с другите, чувството за комфорт и усещане за емоционална близост и щастие (Рашева, 2006; Калчев, 2014). Паралелно с това чувството за приемане от другите се намира в динамична връзка със себеприемането и по-специално с чувството за харесване на собствените качества и умения, а от там и на цялостната представа за Аз-образа (Drum & Glaze, 2001; Williams & Lynn, 2010).

Представени са множество теоретични и емпирични изследвания, които показват важността на себеприемането за личностното развитие и израстване на индивида (Бакрачева, 2009; Маслоу, 2010; Роджърс, 2015; Shepard, 1979; Ryff, 1989; Peterson & Seligman, 2004). Общото при всички концепции за себеприемането е, че след като бъдат осъзнати персоналните недостатъци и приети като естествени елементи от личността, те могат да бъдат интегрирани в субективните представите за това каква може да бъде личността и каква не. Въз основа на това Шепърд го дефинира като *„емоционален процес на толерантност към самите себе си и недостатъците ни, като този процес е съпроводен със себеразбиране и осъзнаване на силните и слаби страни, които личността притежава“* (Shepard, 1979).

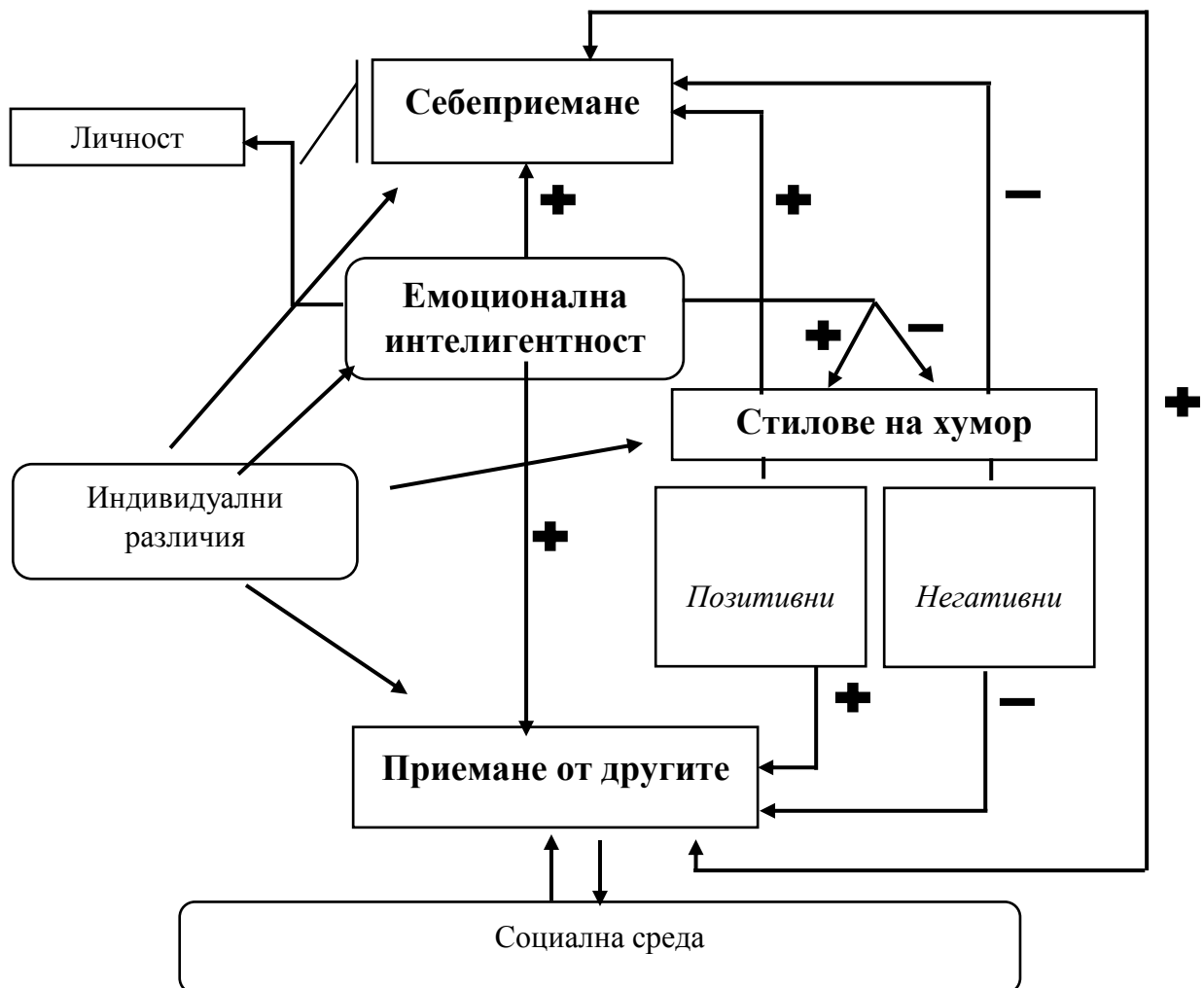
От друга страна, се разглежда приемането от другите или *чувството за общност*. Липсата на приемане от другите или остракацията е болезнено емоционално състояние, което може да се изрази в непълноценно общуване с другите и демонстрация на агресия и пренебрежение към тях (Адлер, 2010). Затова още незрялата личност има потребност от нежност и топлина. Тя трябва да бъде приета от близкото си обкръжение, за да се чувства защитена и ценена и да формира и развие в себе си *„първично доверие“*, което Адлер обозначава като чувство за общност. Той го дефинира като *„природна даденост, която трябва да се развие съзнателно“* и се изразява в усещането, че сме свързани с другите и имаме значимо място сред тях

(Адлер, 2010:50). Ако не е достатъчно добре формирано усещане за общност с другите, може да се яви причина за възникване на чувство за самота и девиантното поведение в юношеството, а на по-късен етап в личностно разстройство като депресията (Адлер, 2010). И още, липсата на чувство за общност може да рефлектира върху ключови житейски задачи като работа, любов, приемане на себе си, принадлежност и приятелство (Bitter, 2006).

## ВТОРА ГЛАВА ПОСТАНОВКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

### 1. Теоретичен модел на изследването

Въз основа на направения теоретичния обзор става ясно, че себевъзприетите емоционални умения (ЕИ), стиловете на хумор, с които личността се ангажира, и процесът на себеприемане и приемане от другите, предполагат наличието на сложен и комплексен модел. Именно за това е конструиран авторски модел на изследването, в който съществено място заема емоционалната интелигентност като регулативна личностна характеристика, която е във връзка с другите психични процеси и има определяща функция (фиг. 2).



Фиг. 2. Модел на взаимовръзки между емоционалната интелигентност като личностна черта, стиловете на хумор (позитивни и негативни), себеприемането и приемане от другите (чувство за общност)

Първо, моделът отразява допускането, че емоционалното осъзнаване на субективните преживявания и механизмът, по който личността регулира емоциите си в процеса на общуване с другите, се намира във връзка с оценка за себеприемане и чувството за общност (приемане от другите). В този смисъл може да се предположи, че индивидите, които се възприемат като емоционално ефективни (ЕИ), ще се харесват и приемат със своите силни и слаби страни, както и ще се чувстват като по-приемани от другите.

Второ, той предполага наличието на връзка между ЕИ като черта и стиловете на хумор. Това предположение се основава на теоретични предпоставки и емпирични резултати, които констатира, че характеристиките на ЕИ и стиловете на хумор имат сходен механизъм на действие (Vernon et al., 2009). ЕИ е ориентирана към ефективното управление на емоциите в общуването с другите и повишаване на психичното и социално благополучие. Подобни функции имат и стиловете на хумор. Те са в позитивна връзка с множество емоционални и социални процеси като удовлетвореност от отношенията с другите, справяне със стреса, оптимизма и висока самооценка (Martin et al., 2003). Последните от своя страна са тясно свързани с емоционалното съзнание (разпознаване, разбиране и изразяване на емоциите) и регулиране на емоциите, а както бе отбелязано по-горе, те са елементи на емоционалната интелигентност (Petrides, 2009b). Така положителните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), включващи в себе си емоционално съзнание и регулиране на емоциите, могат да се разглеждат като един от начините за управление и регулиране на поведението. Обратно, допуска се, че индивидите, които се ангажират в негативни стил на хумор („Агресивен и „Себеразрушителен“), имат ниска емоционална съзнателност, по-лош емоционален контрол, слабо умение за изразяване на собствените емоции, възприемат себе си като по-нещастни и неудовлетворен от живота си (Vernon et al., 2009). Често се включват в конфликтни междуличностни взаимоотношения с другите (Martin et al., 2003).

Трето, теоретичният модел отразява предпоставката, че между стиловете на хумор и себеприемането и приемането от другите има динамична взаимовръзка. Обзорът върху психологическата литература имплицитно насочва към това предположение, но липсата на емпирични резултати по тази тема ни дава основание да задълбочим изследванията. Предполага се, че позитивните стилове („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) ще спомогнат индивида да регулира и насочва емоциите си, за

да се адаптира в нова социална среда или за да редуцира стресови събития, които тя поражда. Адаптивното използване на хумора може да има положителен ефект върху самооценката (респ. себеприемането), да повиши груповата сплотеност и социална близост с другите, а от там й чувството за общност (приемане от другите). Обратно, отрицателните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) ще имат дезадаптивно и деструктивно влияние върху самооценката и чувството за близост с другите. Това може да се отрази под формата на социална изолация, самота и липса на принадлежност. Така тези дезадаптивни стилове биха се отразили негативно върху личната оценка на индивида и отношението към собствения Аз (липса на себеприемане).

Четвърто, за изграждането на по-цялостна представа за механизма на действие, моделът включва и влиянието на индивидуалните различия (пол, възраст и образование) върху изследваните психични процеси (ЕИ, стилове на хумор, себеприемане и приемане от другите). Това ще позволи по-задълбочено да се изследва темата и да се отрази дали се наблюдават съществени различия във възприетите емоционални умения, използвани стилове на хумор, чувство за себеприемане и приемане от другите (чувство за общност).

Пето, теоретичният модел има за задача да установи влиянието на ЕИ като важна личностна характеристика. От една страна, тя е значим личностен механизъм, който може да способства за ангажирането в определен стил на хумор (положителен или отрицателен). От друга страна, ЕИ може да позволи на индивида открито и съзнателно да изживее емоционалните си състояния, без да се стреми да ги потисне или отхвърли. Така човек може да постигне усещането за личностен контрол и да засили чувството си за себеприемане и приемане от другите. В този смисъл моделът допуска, че съвместното влияние на ЕИ като черта и стиловете на хумор могат да имат положителен или негативен ефект върху чувството за себеприемане и приемане от другите. Така може да допуснем, че липсата на емоционални компетенции, изразяващи се в ниска емоционална съзнателност, емоционална реактивност и използването на негативни стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“), могат да доведат до формиране на чувство за изолираност, отчужденост и неразбиране от другите, а от там и чувство за неприемане от тях. Това може да рефлектира в по-широка отрицателна емоционална насока и по-конкретно в чувство за малоценност и липса на себеприемане. Обратно, предполага се, че лицата, които възприемат себе си като

емоционално компетентни и ангажиращи се в положителни стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), биха оценили себе си като по-приемани и значими за другите, от една страна, и приемащи своите лични качества, без да са осъдителни към себе си (чувство за себеприемане).

## **2. Цел и задачи на изследването**

**Целта на дисертацията** е да се изследва личностния механизъм за регулация на чувството за себеприемане и приемане от другите, посредством ЕИ или емоционално себевъзприети характеристики и използваните от индивида стилове на хумор.

### **Задачи на изследването**

**Задача 1.** Да се установи връзката между ЕИ като черта и оценката за собствена значимост (чувството за себеприемане).

**Задача 2.** Да се установи връзката между ЕИ като черта и чувството за общност (приемане от другите).

**Задача 3.** Да се установи връзката между самооценката за собствената значимост (чувството за себеприемане) и чувството за общност (приемане от другите).

**Задача 4.** Да се установи връзката между ЕИ (емоционалната Аз-ефективност) с позитивните („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и негативни („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) стилове на хумор.

**Задача 5.** Да се установят връзките между позитивните („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и негативните („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) стилове на хумор и чувството за личностна значимост (себеприемане).

**Задача 6.** Да се установят връзките между позитивните („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и негативните („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) стилове на хумор и приемане от другите (чувство за общност).

**Задача 7.** Да се отчетат индивидуалните различия в ЕИ, стиловете на хумор, себеприемането и приемането от другите сред изследваните лица по пол, възраст и образование.

**Задача 8.** Да се изследва съвместното влияние на самовъзприетите емоционални качества и използваните от индивида стилове на хумор върху себеприемането и приемането от другите (чувството за общност). Да се установи влиянието на себеприемането върху чувството за приемане от другите (чувство за общност).



### **3. Хипотези на изследването**

**Обща хипотеза:** допускаме, че има съществен личностен процес на регулиране на себеприемането и чувството за приемане от другите, свързан със субективно възприетите емоционални качества на индивида и използваните от него стилове на хумор.

**Хипотеза 1.** Очакваме да има позитивна връзка между себевъзприетите емоционални умения на личността (ЕИ) и чувството за себеприемане.

**Хипотеза 2.** Допускаме наличието на позитивна връзка между себевъзприетите емоционални умения на личността (ЕИ) и чувството за приемане от другите.

**Хипотеза 3.** Допускаме, че чувството за себеприемане и приемане от другите са позитивно свързани.

**Хипотеза 4.** Очакваме да има позитивна връзка между себевъзприетите емоционални умения на личността и позитивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“). Очакваме да има отрицателна връзка между ЕИ и негативните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“).

**Хипотеза 5.** Предполагаме, че има позитивна връзка между адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и себеприемането. Очакваме дезадаптивните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) да са в отрицателна връзка с чувството за себеприемане.

**Хипотеза 6.** Очакваме да има позитивна връзка между адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и чувството за общност (приемане от другите). Допускаме, че дезадаптивните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) са в отрицателна връзка с чувството за приемане от другите.

**Хипотеза 7.** Очакваме съществени различия в ЕИ като личностна черта, стилове на хумор и себеприемане и приемане от другите по пол, възраст и образование.

**Хипотеза 8.** Предполагаме, че високата емоционалната интелигентност като личностна черта в съчетание с позитивните стилове на хумор влияят позитивно както върху себеприемането, така и върху чувството за приемане от другите. Обратно, ниската емоционална интелигентност като черта в съчетание с негативните стилове на хумор влияят отрицателно както върху себеприемането, така и върху чувството за

приемане от другите. Допускаме, че себеприемането като устойчива емоционална оценка ще има влияние върху чувството за приемане от другите (чувство за общност).

#### 4. Изследвани лица

Изследвани са 393 лица на възраст между 18 и 72 години (табл.2). Средната възраст на участниците в изследването е 31 г. със стандартно отклонение 10.00. За целите на изследването използваме медианата ( $Me = 27$ ), тъй като разполовява относително равномерно изследваните лица в две групи. В резултат са формирани две възрастови групи: между 18 – 27 години и 28 – 60, като 13 лица над 60 години отпаднаха от анализите. Извадката е неравномерно разпределена по пол. Жените, които взеха участие в изследването, са 255 (65%), а мъжете 138 (35%). Изследването е проведено в периода 2015 – 2016 г. в гр. София, Габрово и Бургас. По отношение на образователната степен 84 (22%) от изследваните лица са със средна образователна степен, 149 (39%) са с бакалавърска степен, а 142 (37.2%) са с магистърска. Петима от изследваните участници са с докторска степен, а едно от изследваните лица е отбелязал „Друго“.

Табл.2. Описание на извадката на изследването

Брой	Пол	Разпределение по пол	Възраст	Средна възраст	Станд. откл.	Образование	Разпределение по образование
393	Мъж	138 (35%)	18 - 72	M = 31	SD = 10.00	Средно	84 (22%)
	Жена	255 (65%)		Me = 27		Бакалавър	149 (39%)
						Магистър	142 (37.2%)

В изследването участваха студенти, изучаващи инженерни науки, от ТУ-София, ХТМУ-София (Химикотехнологичен и металургичен университет) и ТУ-Габрово. Също така бяха изследвани студенти от хуманитарни и обществени специалности „Психология“ (бакалавърска и магистърска програма), „Педагогика“, „Икономика“ и „Туризм“. Изследването още е проведено във в. „Сършел“ и танцов клуб „Оратници“. За целта на изследването е създаден онлайн вариант на въпросника в специализиран сайт.

Изследванията бяха проведени анонимно и с уверение, че резултатите ще бъдат използвани единствено за целите на научното проучване.

## **5. Методически инструментариум на изследването**

За постигане на целта на изследването са подбрани инструменти, които се очертават както с високо ниво на вътрешна консистентност, така и с доказана вътрешна структура. Изборът им е продиктуван от факта, че са използвани от много изследователи от различни страни и в различни култури, като те запазват своите психометрични качества. Адаптацията на въпросниците за ЕИ като черта и стиловете на хумор включи необходимите процедури за прав и обратен превод при формулиране на твърденията. Преведените айтеми са оценени от двама независими преводачи, като съгласуваността в оценките им е близо 90%.

**5.1. Въпросник за измерване на емоционалната интелигентност като личностна черта (TEIQ - SF).** Това е самоотчетен инструмент с 30 твърдения, като всеки въпрос се оценява по 7 степенна Ликертова скала - от напълно несъгласен (1) до напълно съгласен (7). Въпросникът е разработен от Фърнам и Петридес, като се явява добър измерител на самовъзприетите емоционални компетенции заради неговата краткост и възможност за бързо попълване. От друга страна, Петридес и колеги установяват, че посредством кратката версия на въпросника се получават идентични резултати с оригиналния вариант, който е съставен от по-голям брой айтеми (155) (Siegling et al., 2015).

В изследването факторният анализ с варимакс ротация (използван и от авторите на въпросника) показва, че твърденията се групират в четири фактора (Furnham & Petrides, 2001). Общата обяснена дисперсия е 40%.

Първият фактор включва 10 твърдения и обяснява 20% от вариациите. Той се отнася до умението на личността да се справи ефективно в отношенията си с другите, неговата оптимистична нагласа, мотивацията и увереността в емоционалните му компетенции. Този фактор може да се отнесе към диспозицията „Благополучие“ от теорията за ЕИ като черта.

Вторият фактор включва 7 твърдения и обяснява 8% от вариациите в отговорите. Отнася се до компетентността на индивида да възприема и изразява емоциите си, да бъде съпричастен с мислите и чувствата на другите и да поддържа установени вече отношения. Този фактор се отнася към диспозицията „Емоционалност“ от теорията за ЕИ.

Третият фактор включват 6 твърдения и също обяснява 8% от вариациите. Той отразява уменията на личността да отстоява себе си в отношенията си с другите, удовлетвореност от общуването и мотивация за поддържане на добри и неконфликтни междуличностни отношения. Факторът може да се отнесе към диспозицията „Общителност“.

Четвъртият фактор включва 5 твърдения и обяснява 6% от вариациите. Този фактор се отнася до компетентността на индивида да контролира емоционалната си реактивност и импулсивност, както и да се справи със стреса и психичното напрежение. Може да се отнесе към диспозицията „Самоконтрол“ от теорията за ЕИ.

Вътрешната консистентност на формираните субскали показват добра надеждност, измерена чрез алфа на Кронбах, като варират от .69 до .79. Това дава основание да считаме, че надеждността на инструмента е голяма и ще има статистически значими резултати. Изключение прави четвъртият фактор – „Емоционален контрол“, който има коефициент на вътрешна консистентност  $r = .56$ , но все пак е приемлив за целите на нашето изследване.

**5.2. Въпросник за измерване на стиловете на хумор (HSQ).** Това е самоотчетен въпросник, съставен от 32 самооценъчни твърдения (за повече информация виж прил. 5). Всеки въпрос се оценява по 7 степенна Ликертова скала – от напълно несъгласен (1) до напълно съгласен (7). Той е създаден от Мартин и Дорис през 2003 г. в Канада и изследва типичните за индивида стилови подходи за хумор, които използва във всекидневието си (Martin et al., 2003). За български условия въпросникът е преведен и адаптиран от Мартин Ценов и Ергюл Таир, като се използва помощта и на трети експерт – психолог и специалист по английска филология.

В изследването факторният анализ с варимакс ротация (използван и от авторите на въпросника) показва решение като в оригиналния въпросник (Martin et al., 2003) (табл. 9). Твърденията се групират в четири фактора, като след айтемния и факторния анализ бяха отстранени по два въпроса за всеки стил, което доведе и до повишаване на вътрешната им консистентност. Така от оригиналните 32 твърдения за целите на нашето изследване останаха 24, които се групираха в четири фактора по 6 въпроса. Общата обяснена дисперсия от четирите фактора е 40%.

Първият фактор обяснява 16% от вариациите в отговорите и се отнася до „Доброжелателния“ стил на хумор. Той се изразява във възприетата оценка на личността да споделя с другите смешни истории, да разказва анекдоти и интересни

ситуации, които да забавляват другите и същевременно самият разказващ да е удовлетворен от себе си; да намалява социалното напрежение с хумор и да сплотяват хората около себе си с шегги.

Вторият фактор обяснява 8% от вариациите и се отнася до твърденията свързани с „Себеутвърждаващия“ стил на хумор. Той засяга тенденция да се запази хумористичен поглед върху живота дори при трудни житейски ситуации. Този стил хумор е полезен при справяне със стресови ситуации и развеселяване на самия себе си, за да не намали психичното напрежение.

Третият фактор обяснява 5% от вариациите и е свързан с „Агресивния“ стил на хумор. Ангажирането в този стил има за цел да оскърби, унижи или манипулира другите хора, като се използва подигравателен и обиден хумор. Същевременно с това отразява желанието на личността да се ангажира в конфликтни ситуации и пренебрегване на емоционалните състояния на тези около него.

Четвъртият фактор обяснява 11% от общата дисперсия, като твърденията по него се отнасят до „Себезрушителния“ стил на хумор. Изразява се в използването на хумор, с който пренебрегваме самите себе си; смеем се на шегите на другите, които са подигравателни и насочени срещу нашата личност. Използването на този стил хумор има също така за цел да прикрие истинските чувства на личността както от самата нея, така и от другите.

Стойностите на алфа на Кронбах от изследването също са много добри, като варират от  $\alpha = .68$  до  $\alpha = .75$ . Това ни дават основание да считаме, че вътрешната надеждност по четирите стила на хумор е добра за статистически значими резултати.

**5.3. Скала за измерване на себеприемането.** За измерването на чувството за себеприемане е конструирана нова самооценъчна скала, съставен от 5 твърдения, като всеки въпрос се оценява по 7 степенна ликертова скала – от напълно несъгласен (1) до напълно съгласен (7). Скалата е конструирана за целите на настоящето изследване от Марин Ценов и Ергюл Таир, като формирането ѝ следва определени теоретични виждания за същността на емоционалния процес на себеприемането. Твърденията оценяват степента, до която личността харесва и приема себе си неосъдително и позитивно. Проведеният факторният анализ извлече общ фактор, обясняващ 11,36% от вариацията в отговорите. Скалата показва висок коефициент на вътрешна консистентност ( $\alpha = .73$ ).

**5.4. Скала за „Приемане от другите“.** Също е конструирана нова самоотчетна скала, съставена от 9 самооценъчни твърдения, като всеки въпрос се оценява по 7 степенна Ликертова скала – от напълно несъгласен (1) до напълно съгласен (7). Въпросникът е създаден за целите на настоящето изследване от Мартин Ценов и Ергюл Таир. Твърденията оценяват себевъзприетата оценка, че индивидът е значим и ценен от другите, чувства се харесван и желан събеседник и не на последно място, че е част от групата, в която участва. С помощта на факторния анализ се извлече общ фактор, който обяснява 34.46% от вариацията в отговорите. В съчетание с това скалата показва и висок коефициент на вътрешна консистентност ( $\alpha = .83$ ).

## **6. Обработка на резултатите**

За целта на изследването при обработка на резултатите бяха използвани следните статистически анализи:

- *Дескриптивна статистика;*
- *Корелационен анализ;*
- *Парциални корелации;*
- *Регресионен анализ;*
- *T-тест на Стюдънт;*
- *Дисперсионен анализ (еднофакторен и двуфакторен);*
- *Медиационен анализ.*

Статистическата обработка на резултатите бе извършена с помощта на програма SPSS - версия 19.

## ТРЕТА ГЛАВА

### РЕЗУЛТАТ И ОБСЪЖДАНЕ

#### 1. Връзки на емоционалната интелигентност като личностна черта със себеприемането и приемането от другите. Връзка между себеприемането и приемането от другите (чувство за общност)

В съответствие с поставените задачи и цели, на първо място е описана връзката между субективно оценените емоционални умения на личността (ЕИ) и чувството за себеприемане. На второ място е представена връзката между субективната оценка на индивида за неговите емоционалните умения и приемане от другите (чувство за общност). На трето е проследена асоциацията между умението на индивида да приема своите недостатъци (себеприемане) и чувството, че е свързан с другите (приемане от другите).

#### 1.1. Връзка на емоционалната интелигентност като личностна черта със себеприемането

Проследяването на взаимовръзката между емоционалните умения на личността и чувството за себеприемане, потвърди издигнатата хипотеза, че има положителна връзка между ЕИ като черта и чувството за лично приемане (себеприемане). Установи се, че между емоционалната интелигентност и нейните компоненти и субскала „Себеприемане“ има значими положителни връзки, като стойностите варират от ниски до високи (табл. 3).

Табл. 3. Връзка между емоционалната интелигентност и себеприемане ( $N = 382$ )

р (r)	Себеприемане
Обща ЕИ	.59 **
Емоционална ефективност	.51**
Емоционалност	.37**
Общуване	.62**
Емоционален контрол	.25**

\*\*  $p < .01$ .

Установените резултати между общата ЕИ и нейните елементи (диспозиции) с чувството за личностна значимост, показват близки допирни точки между тези емоционални процеси. Тази тенденция дава основание да се каже, че емоционалната интелигентност е значим психичен процес, който е свързан със себепознанието и

себеприемането. Може да се допусне, че тя е личностна детерминанта, която има важен регулативен механизъм в балансираността на положителните и отрицателни оценките на личностните качества, а от там и за безрезервното приемането на собствената личност.

### **1.2. Връзка на емоционалната интелигентност като личностна черта с приемането от другите (чувство за общност)**

Резултатите от изследването потвърдиха хипотезата, че има положителна връзка между ЕИ или самовъзприетите емоционални умения на личността и чувството за приемане от другите (чувство за общност). Констатира се, че ЕИ като черта има от слаба до силна позитивна връзка с чувството за приемане и харесване от другите (табл. 4).

*Табл. 4. Връзка между емоционалната интелигентност и приемане от другите (N = 382)*

р (r)	Приемане от другите
Обща ЕИ	.62**
Емоционална ефективност	.55**
Емоционалност	.55**
Общуване	.51**
Емоционален контрол	.20**

\*\*  $p < .01$ .

Така хората с по-силно изразена ЕИ се чувстват приемани и близки с другите. В този смисъл себевъзприетата емоционална Аз-ефективност (ЕИ) е свързана с подобряване на общуването с околните, засилване на близките емоционални отношения между хората и социалното приемане от групата. Значимите положителни връзки между емоционалните умения на личността и чувството за значимост показват динамиката на този емоционален процес. Лицата с позитивно изразена емоционална интелигентност не само се оценяват като по-близки с другите, но и като по-ценени и значими за социалните си групи. Може да допуснем, че субективно възприетите умения като „Емоционална ефективност“, „Общуване“ и емоционална съзнателност помагат на личността да се интегрира в нови социални групи, за да намали чувството за емоционална отчужденост и остракция.

### **1.3. Връзката между себеприемането и приемането от другите (чувството за общност)**

Резултатите от проведения корелационен анализ потвърдиха допускането, че има позитивна връзка между чувството за себеприемане и приемане от другите.



Установи се, че има умерена позитивна връзка между себеприемането и приемане от другите (чувството за общност) ( $r = .48$ ,  $p = .000$ ). С други думи, емоционалният процес на толерантност и приемане на собствените недостатъци предполага и чувство за свързаност с другите. Връзката между себеприемането и приемане от другите е обект на дълго и задълбочено изследване (Williams & Lynn, 2010). Въпреки това е трудно да се съпоставят резултатите от получената връзка в дисертацията с тези от други изследвания, поради специфичността на двете новоконструирани скали. Множество изследователи определят асоциацията между тези два емоционални процеса като значима и положителна (Jucha et al., 1979; Kawagishi, 1972; Williams & Lynn, 2010). По-специално изследователи като Роджърс, Маслоу, Елиът и др. акцентират на постановката, че липсата на себеприемане, уважение и толерантност към собствените личностни способности и умения, се отразява негативно върху междуличностните отношения с другите. Затова първата стъпка към личностно развитие и създаване на социални отношения е личността сам да приема себе си с всички свои позитиви и негативи. Така положително отношение на индивида към себе си е критично за пълноценното психично здраве и социално благополучие (Тръл и Принстайн, 2016).

## **2. Връзка на емоционалната интелигентност като черта със стиловете на хумор**

В съответствие със задачите и целите на изследването в тази глава се представя анализа на връзката между ЕИ и стиловете на хумор. Както бе отбелязано по-рано в теоретичния модел на изследването, тези два психични процеса имат сходен механизъм на действие. Първо, представя се връзката между емоционалните умения на личността (ЕИ) и възприетите позитивни (адаптивни) стилове на хумор, с които личността се ангажира. Второ, в дисертацията се разглежда как ЕИ като черта се свързва с негативните (дезадаптивни) стилове на хумор.

### **2.1. Връзка на емоционалната интелигентност с позитивните (адаптивни) стилове на хумор**

Проследяването на връзката между ЕИ и положителните (адаптивни) стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), потвърди очакването, че има положителна връзка между емоционалните умения на индивида (ЕИ като черта) и

адаптивните стилове. Установи се, че между ЕИ и нейните елементи (диспозиции) и позитивните стиловете на хумор има от слаби до умерени позитивни връзки (табл.5).

Табл. 5. Връзка между ЕИ и позитивните стилове на хумор (N = 382)

р (r)	Емоционална ефективност	Емоционалност	Общуване	Емоционален контрол	Обща ЕИ
Доброжелателен	.37**	.34**	.36**	.09	.42**
Себеутвърждаващ	.29**	.17**	.22**	.11*	.27**

\* p < .05; \*\* p < .01.

Може да се обобщи, че позитивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) са във връзка с емоционалната компетентност на индивида. Посредством тях личността може да вербализира по креативен и ефективен начин емоциите си така, че да инициира и затвърди вече възникнали отношенията си с другите. Наравно с това, емоционалните компетенции, изразяващи се в умение за разбиране и управление на емоциите, се свързват с индивидуалните умения да се редуцира и намали психичното напрежение. Това подпомага личността да смени перспективата и да намери ново и различно решение за проблемите си. С други думи, връзката между емоционалната интелигентност и позитивните стилове на хумор могат да имат значим ефект както в справяне с личностните проблеми, така и в отношенията с другите.

## **2.2. Връзка на емоционалната интелигентност с негативните (дезадаптивни) стилове на хумор**

Проведеният корелационен анализи потвърди предварителното допускане, че има отрицателна връзка между субективната оценка за ЕИ и негативните (дезадаптивни) стилове на хумор. Така се установи, че общата ЕИ и нейните елементи (диспозиции) и негативните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) имат от ниски до умерени отрицателни връзки (табл.6).

Табл. 6. Връзка на емоционалната интелигентност с негативните стилове на хумор (N = 382)

р (r)	Емоционална ефективност	Емоционалност	Общуване	Емоционален контрол	Обща ЕИ
Агресивен	-.08	-.25**	.03	-.22**	-.16**
Себеразрушителен	-.19**	-.30**	-.34**	-.21**	-.34**

\*\* p < .01.

Може да приемем, че липсата на емоционални умения се свързва с използване на негативни стилове на хумор, които могат да доведат до конфликт и влошаване на междуличностните отношения. Дисфункционалното ангажиране в „Агресивния“ стил засилва негативните афекти и нежелание за общуване и избягване от страна на другите. Заедно с това отрицателната връзка на „Себеразрушителния“ стил с ЕИ като черта потвърждава теоретичните очаквания, че не възприемане на емоциите и липса на себеутвърждаване водят до емоционален дистрес и емоционално отчуждение. Върнън, Мартин и Петридес също отбелязват, че адекватното разпознаване на тези стилове на хумор и избягването им в процеса на комуникация с другите и със себе си ще моделират емоционалните преживявания и поведение на индивида (Vernon et al., 2009).

### 3. Връзка на стиловете на хумор със себеприемането и приемането от другите (чувство за общност)

В съответствие със задачите на дисертацията на първо място са анализирани връзките на позитивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) със себеприемането и приемането от другите (чувство за общност. На второ е проследена свързаността на дезадаптивните стилове („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) със себеприемането и чувството за приемане от другите.

#### 3.1. Връзка на позитивните стилове на хумор със себеприемането и приемането от другите (чувство за общност)

Резултатите от проведения корелационен анализ потвърдиха допускането, че има позитивни връзки между адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и чувството за себеприемане. Констатира се, че има:

- 1) Наличие на умерена положителна връзка между „Доброжелателен“ стил на хумор и чувството за личностна значимост (себеприемане), т.е.

ангажирането с позитивен стил на хумор е свързано с чувството за толерантност към личните недостатъци и приемането им ( $r = .31, p = .01$ ).

- 2) Положителна, но слаба връзка между „Себеутвърждаващия“ стил на хумор и себеприемането, т.е. ангажирането с този емоционално-фокусиран стил за редуциране на психичното напрежение се свързва с умението на личността да приема своите недостатъци ( $r = .22, p = .01$ ).

Доказването на положителни връзки между себеприемането и позитивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) показва, че хората, които прибегват до адаптивните стилове на хумор, са по-толерантни към личните си недостатъци и искат да установят позитивни личностни отношения с другите посредством шегите, вицовете и т.н.

Резултатите от проследяването на връзката между адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) и чувството за приемане от другите, също потвърди очакването, че има положителна връзка между стилове и чувството за свързаност с другите (чувство за общност). В резултат на анализа се установи, че има:

- 1) Наличие на умерена положителна връзка между „Доброжелателния“ стил на хумор и чувството за приемане от другите, т.е. по-честото ангажирането в този положителен стил предполага й по-високи стойности в чувството за емоционална близост и общност ( $r = .40, p = .01$ ).
- 2) Положителна, но по-слаба по стойност връзка между „Себеутвърждаващ“ стил на хумор и чувството за приемане от другите ( $r = .26, p = .01$ ).

Използването на „Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“ хумор се свързва с чувството за общност и емоционален контакт с другите. Така може да се приеме, че връзката на адаптивните стилове на хумор се асоциира с подобряване на междуличностните отношения и приемане от другите.

### **3.2. Връзка на негативните стилове на хумор със себеприемането и приемането от другите (чувство за общност)**

Резултатите от проведеното изследване частично потвърдиха допускането, че негативните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) се намират в отрицателна връзка със себеприемането. По конкретно се установи, че:

- 1) Няма наличие на съществена връзка между „Агресивния“ стил на хумор и чувството за себеприемане ( $r = .03$  ,  $p = .10$ ).
- 2) Има негативна връзка между деструктивния „Себеразрушителен“ стил на хумор и чувството за себеприемане ( $r = -.23$ ,  $p = .01$ ). С други думи, повисоките нива по „Себеразрушителен“ стил на хумор предполагат по-слабо себеприемане.

Установената в анализа липса на връзка между „Агресивния“ стил на хумор и чувството за личностна значимост (себеприемане) може да се дължи на факта, че този стил е относително независим от оценката на личността за собствените ѝ качества. От друга страна, ангажирането с негативни хумористични коментари, насочени към собствения Аз посредством „Себеразрушителния“ стил, е в негативна връзка с приемане на собствените недостатъци. От друга страна, той се използва, за да бъдат забавлявани другите, като по този начин да се осигурява приемане на Аза от другите, но същевременно ограничава себеприемането.

Резултатите от изследването потвърдиха предположението, че има отрицателна връзка между негативните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) и чувството за приемане от другите. Нивата на връзки между дезадаптивните стилове на хумор и приемане от другите (чувство за общност) са значими и отрицателни, като варират от слаби до умерени и по конкретно:

- 1) Отрицателна, но слаба връзка между „Агресивния“ стил на хумор и чувството за общност ( $r = -.14$  ,  $p = .01$ )
- 2) Отрицателна и умерена връзка между „Себеразрушителния“ стил и приемане от другите ( $r = -.32$  ,  $p = .01$ )

Резултатите недвусмислено показват, че близостта в отношенията с другите и негативните стилове на хумор са в отрицателна връзка. Така лицата, които се чувстват приемани от социалното си обкръжение, в по-малка степен биха се ангажирали в тези стилове на хумор. Избягването на дезадаптивните стилове всъщност подпомага личността да намали конфликтните отношения с другите, както ѝ за да прикрива негативните си емоционални настроения.

#### **4. Връзка между емоционалната интелигентност, стиловете на хумор и себеприемането и приемането от другите**

В настоящата част от дисертацията са обобщени получените резултати за връзките между изследваните психични процеси, като анализа е разширен с изследване на парциални (частни) корелации. Много изследвания се ограничават само до установяването на връзка между широк кръг от характеристики, без да се отчете факта, че те може да са резултат от частично влияние на външно въздействие на други фактори (Щетински, 2005; Фърнам, 2012). Именно затова задълбочаването на изследването по посока на установяването на „мними“ връзки между определени характеристики е важна процедура за извеждането на точни изводи

##### **4.1. Сравняване на връзка на ЕИ като черта със стиловете на хумор, себеприемането и приемането от другите. Сравнение на връзката на стиловете на хумор със себеприемането и приемането от другите**

Обобщените резултати за връзките между изследваните характеристики са представени в табл. 7. Резултатите от проведените частни корелации са представени в същата таблица и са поставени в скоби и в курсив. След процедурата на частните корелации се установи, че общата ЕИ е в слаба връзка както с адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), така и с дезадаптивните („Агресивен“ и „Себеразрушителен“). Въпреки това се запазва тенденцията ЕИ да е в положителна връзка с позитивните и в отрицателна с негативните стилове. Резултатите от предходния анализ показваха, че ЕИ е в силна положителна връзка с чувството за себеприемане и приемане от другите. Тази връзка се запазва и след процедурата на частните корелации. От друга страна констатира, че връзките между адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) от позитивни по стойност и вариращи от ниски до умерени със себеприемането и приемане от другите *не се запази*ха (табл.7). По отношение на дезадаптивните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) в предходния анализ се установи, че са в отрицателна връзка с чувството за себеприемане и приемане от другите, като стойностите им варираха от ниски до умерени. След процедурата на парциалните корелации се установи, че има позитивна връзка между „Агресивния“ стил на хумор и чувството за себеприемане. Не се запази връзката между „Себеразрушителния“ стил на хумор и чувството за себеприемане.

Интересно е да се отбележи, че свързаността между себеприемането и приемане от другите, която е значима преди частична корелация, намалява значимо, но след като променливата ЕИ е контролирана ( $r = .18, p < .01$ ). Това дава основание да се допусне, че ЕИ като личностна черта може би е значим фактор, който влияе върху връзката между положителната оценка на личността към самата себе си и чувството, че е значима и ценена от другите. Резултатът от анализа е интересен, защото демонстрира, че тясната свързаност между двете афективни оценки на себеприемането и приемането от другите, установена й от предишни изследвания, е може би по-скоро резултат от личностна диспозиция, каквата е ЕИ като черта (Williams & Lynn, 2010).

Табл. 7. Връзки между емоционалната интелигентност, стиловете на хумор, себеприемане и приемане от другите ( $N = 382$ )

р (r)	Себеприемане	Приемане от другите	Обща ЕИ
Доброжелателен	<b>.31**</b> (.03)	<b>.39**</b> (.17**)	<b>.42**</b> (.24**)
Себеутвърждаващ	<b>.20**</b> (.06)	<b>.25**</b> (.09)	<b>.27**</b> (.10*)
Агресивен	.04 (.17**)	<b>-.14**</b> (-.11*)	<b>-.16**</b> (-.19**)
Себеразрушителен	<b>-.24**</b> (-.05)	<b>-.31**</b> (-.16**)	<b>-.34**</b> (-.19**)
Обща ЕИ	<b>.59**</b> (.42**)	<b>.62**</b> (.49**)	1

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

## 5. Индивидуални различия в емоционалната интелигентност, стиловете на хумор, себеприемането и приемането от другите

В съответствие с поставените задачи и цели на първо място са разгледани половите различия. На второ място са проучени възрастовите различия. На трето място са изследвани различията в образователното равнище. На четвърто място е изследвано общото влияние на индивидуалните различия (пол, възраст и образование) върху ЕИ като черта, стиловете на хумор, себеприемането и приемането от другите.

### 5.1. Полови различия

Най-общо може да отбележим, че не се наблюдават съществени полови различия в емоционалните умения и чувството за себеприемане между мъжете и жените. В потвърждение на очакванията ни се установи, че мъжете по-често се ангажират в „Агресивен“ стил на хумор във всекидневието си (табл.8).

Може да кажем, че жените възприемат себе си като по-емпатични, възприемащи и разпознаващи емоционалните състояния (свои и чужди). Именно чрез възприемането и изразяването на емоциите си те се стремят да поддържат по-добри емоционални връзки с близките си хора. По отношение на стиловете на хумор мъжете оценяват себе си като ангажиращи се по-често в „Агресивен“ стил на хумор. Резултатите са очаквани с оглед на това, че в други изследвания също се констатира, че мъжете използват приоритетно този дезадаптивен стил във всекидневието си (Martin et al., 2003). Този резултат изразява тенденцията мъжете по-често да използват ирония, сарказъм или подигравка, за да обидят или наранят другите. От друга страна, ангажирането в този стил на хумор изразява нисък емоционален контрол и емоционално съзнание (Vernon et al., 2009).

Табл. 8. Полови различия по ЕИ, стилове на хумор, себеприемане и приемане от другите

	Пол	N	M	SD	t test	p
<b>Емоционална интелигентност</b>						
Обща ЕИ	Мъж	131	148.36	22.16	-1.63	.10
	Жена	251	151.80	18.07		
Емоционална ефективност	Мъж	131	52.62	8.70	-1.33	.19
	Жена	251	53.72	7.05		
Емоционалност	Мъж	131	35.07	7.55	<b>-3.19</b>	<b>.000</b>
	Жена	251	<b>37.87</b>	6.09		
Общуване	Мъж	131	29.29	6.22	.19	.85
	Жена	251	29.16	5.99		
Емоционален контрол	Мъж	131	22.36	5.35	1.68	.10
	Жена	251	21.40	5.18		
<b>Стилове на хумор</b>						
Доброжелателен	Мъж	131	32.53	6.01	-.22	.83
	Жена	251	32.67	6.03		
Себеутвърждаващ	Мъж	131	30.25	5.82	.22	.82
	Жена	251	30.11	6.06		
Агресивен	Мъж	131	<b>21.94</b>	6.37	<b>4.71</b>	<b>.000</b>
	Жена	251	18.73	6.28		
Себеразрушителен	Мъж	131	19.85	7.00	1.66	.10
	Жена	251	18.60	6.81		
<b>Приемане</b>						
Себеприемане	Мъж	131	25.91	5.74	-.49	.63
	Жена	251	26.19	5.07		
Приемане от другите	Мъж	131	44.20	9.16	<b>-4.25</b>	<b>.000</b>
	Жена	251	<b>48.11</b>	7.24		

От друга страна, жените се оценяват като по-значими за общността и по-оценени от другите. Така възприемайки себе си като приемани от другите те са по-социални и



отворени за бъдещи социални контакти, като чувството им за общност може да им помогне за изграждане на бъдещи интимни отношения с партньор, по-бързо да се адаптират в нови работни екипи и да изградят по-гъста социална мрежа (Аргайл и Хендерсън, 1989).

## **5.2. Възрастови различия**

Най-общо може да отбележим, че не се наблюдават съществени възрастови различия в емоционалните умения и чувството за себеприемане и приемане от другите. В потвърждение на очакванията ни се установи, че по-младите (под 27 г.) по-често се ангажират в „Доброжелателен“ и „Агресивен“ стил на хумор във всекидневието си, а по-възрастните със „Себеразрушителен“ (над 27 г.). Въпреки това трябва да отбележим, че при формиране на възрастовите групи е избран статистически подход, а именно разделение на изследваните лица в две групи според медианата (под и над 27 г.). Първата група е между 18 и 27 години и включва 185 изследвани лица, а втората между 28 и 60 години с 194.

Констатирахме значими възрастови различия по субскали „Емоционалност“ и „Емоционален контрол“ (табл.9). Също така се установи, че се наблюдават възрастови различия в ангажирането си „Доброжелателен“, „Агресивен“ и „Себеразрушителен“ стил на хумор, като по-младите използват приоритетно „Доброжелателен“ и „Агресивен“ хумор, а по-възрастните „Себеразрушителен“. По отношение на възрастта не се установиха значими различия по „Себеприемане“ ( $t = 1.84, p = .07$ ) и чувство за приемане от другите ( $t = .34, p = .73$ ).

Табл. 9. Възrastови различия по ЕИ, стилове на хумор, себеприемане и приемане от другите

	Възраст	N	M	SD	t-test	p
<b>Емоционална интелигентност</b>						
Обща ЕИ	18 - 27	185	149.35	19.05	-1.10	.27
	28 - 60	194	151.58	20.09		
Емоционална ефективност	18 - 27	185	53.13	7.81	-.42	.68
	28 - 60	194	53.46	7.56		
Емоционалност	18 - 27	185	36.21	6.63	<b>-2.00</b>	<b>.05</b>
	28 - 60	194	<b>37.60</b>	6.84		
Общуване	18 - 27	185	29.61	5.91	1.34	.18
	28 - 60	194	28.77	6.20		
Емоционален контрол	18 - 27	185	20.87	5.21	<b>-2.88</b>	<b>.004</b>
	28 - 60	194	<b>22.42</b>	5.13		
<b>Стилове на хумор</b>						
Доброжелателен	18 - 27	185	<b>33.75</b>	6.16	<b>3.67</b>	<b>.000</b>
	28 - 60	194	31.51	5.70		
Себеутвърждаващ	18 - 27	185	30.46	6.18	.939	.35
	28 - 60	194	29.88	5.79		
Агресивен	18 - 27	185	<b>20.79</b>	6.85	<b>2.64</b>	<b>.009</b>
	28 - 60	194	19.04	5.96		
Себезадушителен	18 - 27	185	19.80	6.92	<b>1.95</b>	<b>.05</b>
	28 - 60	194	<b>18.42</b>	6.80		

Лицата над 27 год. възприемат себе си като по-емоционално съзнателни и умеещи да регулират емоциите си, да се справят със стреса и напрежението във всекидневието си. По-малко вероятно е да се отдадат на импулсите си. По-младите изследвани лица (под 27) съобщават, че по-често използват „Доброжелателен“ хумор в комуникацията си с другите. Те обичат да използват хумора, за да разсмеят другите, да поддържат положителни междуличностни отношения и да формират нови, да редуцират напрежението и конфликтните ситуации в групите си. Интересно е да отбележим, че именно те се ангажират повече в „Агресивен“ стил на хумор, с който целят да обидят, манипулират или накърнят другите. Това, че по-младите изследвани лица се ангажират както с „Доброжелателен“ стил на хумор, така и с „Агресивен“ се дължи на факта, че те са двата края на една и съща дименсия (чувството на хумор насочено към развитие на междуличностните отношения), а според теоретичните очаквания на Мартин, в зависимост от близостта между комуникиращите може да използват и двата стила (Martin, 2007).

По отношение на „Себеза разрушителния“ стил се оказва, че по-възрастните го използват по-често, което може да се дължи на желанието им или да се харесат на другите, или го разглеждат като друга форма на контрол над конкретни емоционални състояния, които желаят да прикрият в социалното си общуване.

### 5.3. Образователни различия

Най-общо може да се отбележи, че с нарастването на образователното равнище се повишават и субективните оценки на индивида за емоционалната му Аз-ефективност (ЕИ като черта). Проведеният еднофакторен дисперсионен анализ показва, че има значими разлики в средните стойности между изследваните лица със средно образование, бакалавърска и магистърска степен на образование по обща ЕИ (табл.10).

Не установихме значими разлики в средните стойности между изследваните лица със средно образование, бакалавърска и магистърска степен по четирите стила на хумор („Доброжелателен“  $F = .500$ ,  $p = .61$ ; „Себеутвърждаващ“  $F = .506$ ,  $p = .60$ ; „Агресивен“  $F = 2.29$ ,  $p = .10$ ; „Себеза разрушителен“  $F = 1.04$ ,  $p = .35$ ).

Табл. 10. Образователни различия в ЕИ и отделните и субскали ( $N = 374$ )

	Образование	N	M	SD	F	Post hoc Tukey
Обща ЕИ	средно	84	<b>148.60</b>	18.04	<b>5.17</b> ( $p = .000$ )	<b>1 – 3</b> ( $p = .03$ ) <b>2 – 3</b> ( $p = .001$ )
	бакалавър	149	<b>146.93</b>	19.63		
	магистър	141	<b>155.40</b>	19.43		
Емоционална ефективност	средно	84	53.12	6.92	<b>4.75</b> $p = .000$	<b>2 – 3</b> $p = .001$
	бакалавър	149	<b>51.77</b>	8.32		
	магистър	141	<b>55.00</b>	6.99		
Емоционалност	средно	84	36.74	6.10	<b>3.66</b> $p = .006$	<b>2 – 3</b> $p = .001$
	бакалавър	149	<b>35.56</b>	6.94		
	магистър	141	<b>38.40</b>	6.70		
Общуване	средно	84	28.80	6.36	1.19 $p = .32$	-
	бакалавър	149	28.94	6.02		
	магистър	141	29.77	5.95		
Емоционален контрол	средно	84	20.74	5.18	<b>2.59</b> $p = .04$	- $p = .10$
	бакалавър	149	<b>20.64</b>	5.08		
	магистър	141	<b>22.23</b>	5.36		

Още може да се отбележи, че има значими разлики в средните стойности между изследваните лица със средна, бакалавърска и магистърска степен на образование по субскала „Приемане от другите“ (табл. 11). С post hoc тест на Tukey констатираме значими различия между лицата с магистърска степен и тези с бакалавърска, а за

субскала „Себеприемане“ не се отчита различия между средните стойности между трите групи.

Табл. 11. Образователни различия в „Себеприемане“ и „Приемане от другите“ (N = 374)

	Образование	N	M	SD	F	Post hoc Tukey
Себеприемане	средно	84	26.16	4.83	.52 (p = .55)	-
	бакалавър	149	25.76	5.65		
	магистър	141	26.43	5.30		
Приемане от другите	средно	84	<b>46.30</b>	<b>8.04</b>	<b>4.54</b> (p = .01)	<b>2 – 3</b> <b>p = .01</b>
	бакалавър	149	<b>45.59</b>	<b>8.45</b>		
	магистър	141	<b>48.38</b>	<b>7.70</b>		

Може да кажем, че изследваните лица с магистърска степен на образование считат, че са по-ефективни в насочването на емоциите си за постигане на положителни междуличностни отношения и са по-щастливи за разлика от тези със средно образование и бакалавърска степен. Те са по-емоционално съзнателни и по-оптимистични от тези с бакалавърска степен. В този смисъл тези с магистърска степен на образование се чувстват емоционално близки с околните, смятат, че значими и ценени от другите. Това може се отразява в пълноценни междуличностни отношения. Обратно, лицата с бакалавърска степен оценяват себе си като по-малко емоционално съзнателни, себеуважаващи се, не достатъчно компетентни да използват емоционалната информация по ефективен начин за постигнат лични цели. Те индикират, че се чувстват по-малко значими за другите, изолирани от социалните си групи и е вероятно да преживяват емоционален дистрес като чувство за самота, липса на разбиране и емоционална топлина.

#### 5.4. Съвместно влияние на индивидуалните различия

По отношение на съвместното влияние на образование и възраст чрез двуфакторния дисперсионен анализ констатирахме, че те имат значим ефект върху общата ЕИ (F = 3.30, p = .04). Това се отнася и до субскала „Емоционалност“ F = 5.46, p = .005. Няма значими резултати по другите субскали („Емоционална ефективност“ F = 1.14, p = .32; „Общуване“ F = 1.24, p = .29; „Емоционален контрол“ F = 1.29, p = .28). Констатирахме също, че няма влияние на образователната степен и пола върху общата ЕИ (F = 2.01, p = .14) и субскалите ѝ („Емоционална ефективност“ F = 2.59, p = .07;

„Емоционалност“  $F = 1.39$ ,  $p = .25$ ; „Общуване“  $F = 2.85$ ,  $p = .06$ ; „Емоционален контрол“  $F = 1.24$ ,  $p = .29$ ).

Не установихме да има влияние на трите индивидуални фактора върху стиловете на хумор („Доброжелателен“  $F = .500$ ,  $p = .61$ ; „Себеутвърждаващ“  $F = .506$ ,  $p = .60$ ; „Агресивен“  $F = 2.29$ ,  $p = .10$ ; „Себеразрушителен“  $F = 1.04$ ,  $p = .35$ ). Не се установи съвместно влияние на трите индивидуални върху „Себеприемането“ ( $F = .65$ ,  $p = .42$ ) и „Приемане от другите“ ( $F = .21$ ,  $p = .65$ ).

Въз основа на резултатите може да се приеме, че лицата над 27 год. със средно образование и бакалавърска степен имат по-висока себевъзприета емоционална Аз-ефективност за разлика от тези, които са под 27 и със същото образователно ниво. С други думи, с повишаване на образователната степен и възрастта се засилва възприеманата представа, отнасяща се до убежденията на личността за устойчивостта на нейните качества, чрез които овладява емоциите си. Паралелно с това се констатира, че с нарастване на образователната степен и възрастта се засилва и емоционалната съзнателност. По-младите изследвани лица (под 27) с магистърска степен оценяват себе си като по-емпатични и изразяващи емоциите си за разлика от по-възрастните на същото образователно ниво. Може да предположим, че това се дължи на желанието на по-младите с по-високо образователно да се адаптират бързо в нова социална среда. За тази цел е необходимо да се възприема възможно по-бързо и ефективно невербалната информация, която се предава посредством емоционалните сигнали и тяхното правилно възприемане и осъзнаване.

## **6. Влияние на емоционалната интелигентност и стиловете на хумор върху себеприемането и приемането от другите**

Друга основна задача на изследването бе да се проследи влиянието на емоционално възприетите умения на индивида (ЕИ като черта) върху стиловете на хумор, себеприемането и чувството за приемане от другите. В съответствие с тази задача първо се изследва как ЕИ влияе върху стиловете на хумор, с които личността се ангажира и по-конкретно дали възприетите емоционални умения ще имат влияние в избора на адаптивен („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) или дезадаптивен („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) стил на хумор. На второ място са представени резултатите от съвместното влияние на възприетите емоционални умения (ЕИ) и стиловете на хумор (позитивни и негативни) както върху чувството за себеприемане, така и върху чувството за приемане от другите (чувство за общност). На трето място е

проследено влиянието на себеприемането върху чувството за приемане от другите (чувство за общност).

### **6.1. Влиянието на емоционалната интелигентност върху стиловете на хумор**

В потвърждение на очакванията ни, ЕИ като черта има значим ефект върху стиловете на хумор, с които личността се ангажира. По-специално се установи, че високата ЕИ оказва положително влияние върху избора на адаптивни стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), и обратно, ниската ЕИ или слабите емоционални умения определят дали индивида ще използва дезадаптивни стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“). Въз основа на резултати може да кажем, че ЕИ има значимо и умерено влияние върху стиловете на хумор (табл. 12)

*Табл. 12. Влияние на общата ЕИ върху стиловете на хумор*

<b>Зависима променлива</b>	<b>Beta</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
<b>Емоционална интелигентност</b>			
Доброжелателен	<b>.42</b>	<b>.000</b>	<b>.18</b>
Себеразрушителен	<b>-.34</b>	<b>.000</b>	<b>.12</b>
Себеутвърждаващ	<b>.27</b>	<b>.000</b>	<b>.07</b>
Агресивен	<b>-.16</b>	<b>.002</b>	<b>.03</b>

В този смисъл може да се каже, че емоционалната интелигентност като умение на индивида да насочва емоциите си по-ефективен начин в отношенията си с другите се явява значим фактор върху избора на стилове на хумор. Така себевъзприетите емоционалните умения на личността, че може да използва емоциите по позитивен начин, както й да влияе на афективните състояния на другите, ще определи ангажирането от страна на личността с адаптивни стилове на хумор. Обратно, липсата на емоционални умения влияят върху изтласкването на негативни преживявания, както й за да се прикрият силни негативни емоционални състояния. Успоредно с това липсата на емоционална Аз-ефективност, разпознаване и изразяване на емоции, емоционален контрол се изразят в дисфункционалното използване на негативни форми на хумор – сарказъм, ирония, неприятни за останалите шеги, което води до деструктивни междуличностни отношения.

### **6.1.Влиянието на ЕИ като черта и адаптивните стиловете на хумор върху себеприемането и приемането от другите**

Очакването ни, че ЕИ като индивидуална характеристика в съчетание с адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) ще влияят както върху себеприемането, така и върху чувството за приемане от другите, се потвърди частично. По-конкретно се установих, че ЕИ има значимо въздействие върху себеприемането ( $\beta = .56$ ,  $p = .000$ ,  $R^2 = .35$ ) и чувството за приемане от другите ( $\beta = .56$ ,  $p = .000$ ;  $R^2 = .40$ ), но адаптивните стиловете на хумор имат много слаб, незначителен ефект върху тях. Констатира се, че „Доброжелателният“ и „Себеутвърждаващият“ стил на хумор няма значим ефект на влияние върху чувство за себеприемане ( $\beta = .05$ ,  $p = .32$ ,  $R^2 = .35$ ;  $\beta = .05$ ,  $p = .31$ ,  $R^2 = .40$ ). По отношение на чувството за приемане от другите „Доброжелателният“ има слабо влияние ( $\beta = .14$ ,  $p = .003$ ,  $R^2 = .42$ ).

Въз основа на резултатите може да се приеме, че възприетата емоционална себеоценка оказва влияние върху афективните състояния и може да засили позитивното отношение на личността към себе си (себеприемане). Тези с високи себевъзприети емоционални умения могат да направляват емоционалните си състояния, за да намалят емоционалния дисбаланс, който съпровожда процеса на себеприемане. Умението да се възприемат емоциите, да се насочват към определени цели и да се управляват ефективно в отношенията с другите се отразява позитивно върху чувството за себеприемане и личностна удовлетвореност. Резултатите показват, че субективната представа за това как се овладяват емоциите и се насочват в отношенията с другите, определя чувството на индивида за значимост и социално приемане. Себевъзприетата емоционална Аз-ефективност подобрява общуването с другите, засилва близките емоционални отношения между хората и социалното приемане от групата. Чрез ЕИ индивидът намалява усещането за отчужденост и засилва чувството, че е значим и важен социален субект в жизненото си поле. Заедно с това „Доброжелателният“ стил на хумор, прилаган в междуличностните отношения невраждебно и весело, допълнително влияе върху усещането, че личността е част от групата, че е ценена и значима. Въпреки че обяснява малък процент от вариациите по чувството за общност, този резултат в определена степен е очакван, защото този стил на хумор е стратегия, която е насочена преди всичко към създаване и поддържане на близки междуличностни отношения.

### **6.3. Влиянието на ЕИ като черта и дезадаптивните стиловете на хумор върху себеприемането и приемането от другите. Влиянието на чувството за себеприемане върху приемането от другите (чувството за общност)**

Допускането ни, че ниската ЕИ като индивидуална характеристика в съчетание с дезадаптивните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушителен“) ще повлият както върху себеприемането, така и върху чувството за приемане от другите, се потвърди частично. По-конкретно установихме, че ниската ЕИ има значимо влияние върху себеприемането ( $\beta = -.53$ ,  $p = .000$ ,  $R^2 = .35$ ) и чувството за приемане от другите ( $\beta = -.59$ ,  $p = .000$ ,  $R^2 = .40$ ), но негативните стиловете на хумор имат много слаб, незначителен ефект. По-конкретно от дезадаптивните стилове „Агресивният“ стил има слабо влияние върху себеприемането ( $\beta = .14$ ,  $p = .001$ ,  $R^2 = .37$ ), докато „Себеразрушителният“ няма значим ефект ( $\beta = -.05$ ,  $p = .22$ ,  $R^2 = .37$ ). Обратно, констатира се, че „Себеразрушителният“ има слабо влияние върху чувството за приемане от другите ( $\beta = -.11$ ,  $p = .01$ ,  $R^2 = .41$ ), докато „Агресивният“ няма ( $\beta = -.02$ ,  $p = .70$ ,  $R^2 = .40$ ).

Резултатите дават основание да се приеме, че липсата на емоционална ефективност в управление на афективните състояния, негативните очаквания и липсата на удовлетвореност от живота повлият върху чувството за личностна значимост. От друга страна, неспособността на индивида да утвърждава себе си в междуличностната си комуникация, както и неумението да поддържа и управлява отношенията си с другите се изразява в липса на толерантност от страна на Аза към слабите му страни, емоционален дискомфорт, осъдителност и критичност към самия себе си. Може още да се допълни, че „Агресивният“ стил на хумор има слабо влияние върху чувството за себеприемане. Това означава, че когато се използва сарказъм, подигравка или присмех в определени ситуации, за да бъдат унижени, обидени или пренебрегнати други лица или група от хора, това влияе върху чувството за собствена значимост и по специално на приемане на собствените слаби страни. Това кореспондира с идеята, че хуморът може да бъде и защитен механизъм. С други думи, той може да се използва като стратегия, с която да се редуцира или избегнат негативни състояния в социалната комуникация с другите, като се създаде емоционален дискомфорт в аудиторията посредством негативни форми на хумор.

В допълнение ниската емоционална ефективност, негативните очаквания, липсата на емоционално съзнание и слабото управление на междуличностните



отношения влияе върху чувството за общност. Слабите емоционални умения се отразяват негативно в оценката на индивида и по-специално в чувството, че е самотен, безсилен и изолиран от другите. Това допълнително рефлектира в деструктивно поведение и ангажирането с враждебна комуникация. От друга страна, „Себеразрушителният“ стил, чрез който личността се стреми да спечели фокуса на внимание на другите върху себе си, изтъквайки своите слабости и недостатъци на Аза, ще има отрицателно влияние върху чувството за приемане от другите. С други думи, прилагането на този дезадаптивен стил на хумор в социалните отношения има негативен ефект в усещането за свързаност с другите и по-конкретно в чувство за отхвърленост и самота.

Посредством регресионен анализ се констатира, че чувството за личностна значимост има умерено влияние върху чувството за общност ( $\beta = .49$ ,  $p = .000$ ;  $R^2 = .24$ ). Може да се каже, че себеприемането е условие за приемането от другите. Ако Азът приеме себе си с всички свой негативи и позитиви, той ще приеме и другите и ще се чувства ценен и значим от тях. Обратно, ако има негативни оценки и е разочарован от себе си, личността ще е критична по отношение на другите и ще се чувства отхвърлена от тях. Така отхвърлящият и не приемащ себе си Аз е нещастен и неспособен да изгради връзки с другите. Може да обобщим, че себеприемането е значим личностен процес, който се изразява в положителна емоционална оценка на гордост, харесване и себеченене. Отрицателната представа на индивида и осъдителното му отношение към слабите му страни ще се изрази в отрицателни отношения с другите. Така личността, която не приема себе си, ще се чувства самотна и отхвърлена от другите, ще оцени себе си като неразбрана и неуважавана от тях. Тези отрицателни ефекти могат да имат по-широко влияние върху жизнения цикъл на личността като депресивни симптоматики, тревожност, неувереност в социалното общуване и невъзможност за изграждане на трайни партньорски отношения (Williams & Lynn, 2010).

## **7. Медиационен анализ на ЕИ като черта и стиловете на хумор в процеса на себеприемането и приемането от другите**

За да се задълбочи анализа, бе проведен медиационен анализ, с който да проучим ролята на ЕИ и стиловете на хумор в процеса на себеприемане и приемане от другите (чувство за общност). По своят смисъл медиацията и моделирането чрез структурни уравнения (SEM) е форма на регресия, която позволява провеждането на по-детайлни и сложни анализи (Чаморо-Премусик, 2015). Така, ако регресионният

анализ разграничава набор от предикатори и критерии, посредством моделиране чрез структурни уравнения може да разглеждаме дадена променлива като предикатор и критерий едновременно. В този смисъл може да изследваме причинно-следствени връзки и дали тези връзки между променливите не са функция (резултат) от трета променлива. От друга страна, медиацията отговаря на въпроса как или чрез какъв механизъм една променлива (независима) влияе върху друга (зависима) посредством трета (медиатор).

### **7.1. Адаптивните стилове на хумор като медиатор във връзката между на ЕИ и себеприемане и приемане от другите**

На първо място се проследи медиращото влияние на адаптивните стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“) във връзката между ЕИ като черта и себеприемането и приемане от другите. Въз основа на това се констатира, *че адаптивните стилове на хумор нямат директен ефект върху себеприемането като зависима променлива в модела, но имат директен ефект в чувството за приемане от другите.*

Резултатите от проведения анализ потвърждават частичния медиращ ефект на „Доброжелателния“ стил върху връзката на ЕИ с приемане от другите ( $R = .66$ ,  $R^2 = .45$ ,  $F = 59.50$ ,  $p = .000$ ). ЕИ обяснява 13% от вариациите в разсейването на този позитивен стил и 23% в чувството за приемане от другите. Заедно с това „Доброжелателният“ стил обяснява 21%, а тестът на Собел като индикация за значението на медиационния ефект е слаб (Med. Effect = .03,  $p = .001$ ).

По отношение на „Себеутвърждаващият“ стил на хумор оценката на модела показва, че след отчитане на връзката между ЕИ и приемане от другите, той също има частичен медиращ ефект върху връзката помежду им ( $R = .66$ ,  $R^2 = .44$ ,  $F = 56.78$ ,  $p = .000$ ). Посредством тестът на Собел се установи, че медиращият ефект е слаб (Med. Effect = .01,  $p = .05$ ). ЕИ обяснява 9% от вариациите по „Себеутвърждаващият“ стил и 25% по приемане от другите. От своя страна „Себеутвърждаващият“ стил обяснява 12% от вариациите по чувство за приемане от другите.

Може да се приеме, че позитивните стилове на хумор имат частичен медиращ ефект във връзката между самовъзприетите емоционални умения и чувството, че индивидът е значим и важен за другите. Тези резултатите ни дават основание да смятаме, че лицата с високи стойности по ЕИ се ангажират в използването на

позитивни стилове на хумор, за да поддържат емоционално топли и неконфликтни отношения с другите. В този смисъл използването на позитивните стилове на хумор влияят на това как личността се адаптира в нови групи и към динамично променящата се среда, като повишава чувството за близост с другите. След като личността оценява, че е социално желана фигура в комуникацията с другите, се формира и чувство за общност, което може намали ефекта на негативни афективни състояния като тревожност, страх от общуване с другите, стрес и депресивни симптоми и да повиши вероятността от създаване на дълготрайни партньорски отношения и широка мрежа от социални контакти (Кори, 2016; Тръл и Принстайн, 2016).

## **7.2. Дезадаптивните стилове на хумор като медиатор във връзката между на ЕИ и себеприемане и приемане от другите**

На второ място се проследи медиращото влияние на дезадаптивните стилове на хумор („Агресивен“ и „Себеразрушаващ“) във връзката между ЕИ като черта и себеприемането и приемане от другите. Въз основа на това се установи, *че дезадаптивните стилове на хумор имат слаб директен ефект както върху себеприемането (по-специално „Агресивният“ стил“)* като зависима променлива в модела, *така и в чувството за приемане от другите („Себеразрушителен“ стил).*

Оценката на модела показва, че „Агресивният“ стил на хумор има слаб директен ефект на влияние във връзка между независимата променлива (ЕИ като черта) и чувството за себеприемане. Също така се констатира, че слабите емоционални умения (ЕИ) обяснява 4% от вариациите в разсейването на „Агресивният“ стил и 16% в чувството за себеприемане. От своя страна „Агресивният“ стил обяснява 9% от вариациите по себеприемане. Резултатите от теста на Собел показва, че медиращият ефект е слаб (Med. Effect = .004) и е по-скоро тенденция, тъй като не достига необходимо ниво на значимост ( $p = .08$ ).

Чрез проведения медиационен анализ се констатира, че „Себеразрушителният“ стил на хумор има отрицателен директен ефект във връзката между ЕИ и чувството за приемане от другите ( $R = .66$ ,  $R^2 = .44$ ,  $F = 57.12$ ,  $p = .000$ ). Медиращият ефект е слаб (Med. Effect = .01,  $p = .03$ ). Също така се установи, че слабите емоционални умения (ЕИ) обяснява 12% от вариациите в разсейването на „Себеразрушителният“ стил и 24% по приемане от другите. От своя страна „Себеразрушителният“ стил обяснява 12% от вариациите по приемане от другите.

Може да се обобщи, че липсата на ЕИ влияе при избора на негативни стилове на хумор, каквито са „Агресивният“ и „Себеразрушителният“. Липсата на емоционални компетенции влияят върху тяхното използване, така че индивидът, който не може да се справи с дисфункционални психични състояния, прибегва до тях. Използването на тези дезадаптивни стилове на хумор отразяват желанието на личността да се спечели благоразположението на другите. Въпреки това те водят до засилване на чувството за изолираност и неприемане от другите. Прилагайки негативен стил на хумор („Себеразрушителен“), личността може да постави себе си в емоционален дискомфорт и себепренебрегване, както и да прикрие истинските си емоционални състояния. Това води до деструктивно поведение и нежелание на другите да общуват с човек, който прекомерно използва отрицателен хумор, за да се хареса и да бъде приеман.

### **7.3. Себеприемането като медиатор във връзката между ЕИ и чувството за приемане от другите**

Резултатите от оценката на модела показва, че след отчитане на връзките между независимата променлива (ЕИ) и чувството за приемане от другите, себеприемането има силен директен ефект във връзката помежду им. Осъщественият анализ потвърждава, че има медиация, която е цялостна за разлика от предходните анализи ( $R = .67$ ,  $R^2 = .45$ ,  $F = 60.06$ ,  $p = .000$ ). Така, ако ЕИ обяснява 17% от вариациите в себеприемането и 21% в чувството за приемане от другите, то себеприемането обяснява 28%. От друга страна, се констатира, че медиацияният ефект е умерен (Med. Effect = .05,  $p = .001$ ).

Резултатите от този анализ са значими от гледна точка на това, че не са констатирани подобни изследвания. Следователно, може да се каже, че емоционалната интелигентност влияе върху чувството за приемане на себе си, което от своя страна влияе върху приемане от другите (чувството за общност). С други думи, емоционално интелигентните индивиди се чувстват по приемани от другите, защото се приемат и харесват такива, каквито са.

## ОБСЪЖДАНЕ И ОСНОВНИ ИЗВОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Проведеното изследване показва, че ЕИ е значим личностен регулатор на себеприемането и приемане от другите. По-конкретно:

**Хипотеза 1** бе потвърдена, като се установи позитивна връзка между самовъзприетите емоционални умения (ЕИ) на личността и чувството за себеприемане. Това ни дава основание да смятаме, че посредством възприетите емоционални компетенции личността може да контролира емоционалните си преживявания, което е съществено в процеса на себеприемане.

**Хипотеза 2** също се потвърди, като се установи позитивна връзка между самовъзприетите емоционални умения на личността (ЕИ като черта) и чувството за приемане от другите. Така лицата с висока емоционална интелигентност не само се оценяват като по-близки с другите, но и като по-ценени и значими за социалните си групи. Субективно възприетите умения помагат на личността да се интегрира в нови социални групи и да намали чувството за емоционална отчужденост и самота.

**Хипотеза 3** се потвърди, като се установи, че себеприемане и приемане от другите са в позитивна връзка. Чувството за себеприемане и приемане от другите имат значение както за социалните отношения с другите, така и за личностното развитие.

**Хипотеза 4** се потвърди, като се установи позитивна връзка между самовъзприетите емоционални умения на личността и позитивните (доброжелателен и себеутвърждаващ) стилове на хумор. Също така ЕИ има отрицателна връзка с негативните (агресивен и себеразрушителен) стилове на хумор. Посредством ЕИ и позитивните стилове на хумор личността може ефективно да регулира и насочва емоциите си, за да затвърди отношенията си с другите. Обратно, липсата на емоционални умения в съчетание с негативните стилове ще водят до влошаване на междуличностните отношения.

**Хипотеза 5** се потвърди, като се установи позитивна връзка между позитивните (доброжелателен и себеутвърждаващ) стилове на хумор и себеприемането. Обратно, дезадаптивният себеразрушителен стил на хумор е в отрицателна връзка с чувството за себеприемане. Това ни дава основание да смятаме, че ангажирането с позитивни стилове на хумор е свързано с чувството за харесване, личностна значимост и толерантност към личните недостатъци. От друга страна, хората, които се себеприемат

не биха се ангажирали в себеразрушителен хумор, за да подтиснат или изтласкат негативните преживявания.

**Хипотеза 6** се потвърди, като се установи позитивна връзка между адаптивните (доброжелателен и себеутвърждаващ) стилове на хумор и чувството за общност (приемане от другите). Обратно, дезадаптивни (агресивен и себеразрушителен) стилове на хумор са в отрицателна връзка с чувството за приемане от другите. Хората, които се чувстват приемани от другите, използват адаптивни стилове на хумор, с което засилват отношенията си с другите. Обратно, те избягват негативните стилове на хумор, като по този начин не влошават междуличностните си отношения и не използват хумора, за да насочат фокуса на внимание към себе си, изтъквайки недостатъците и слабостите си.

Очакванията ни за съществени индивидуални различия (пол, възраст и образование) не се потвърдиха напълно (**Хипотеза 7**). Налице са полови различия, предвидимо жените се възприемат като по-емоционални и приемани от другите, докато мъжете използват по-често агресивен стил на хумор. С повишаване на възрастта изследваните лица се оценяват като по-емоционални, но и емоционално регулиращи се. По-младите лица (18 – 27 г.) по-често се ангажират в доброжелателен, агресивен и себеразрушителен стил на хумор, а с повишаване на образованието нараства и емоционалната интелигентност.

**Хипотеза 8** се потвърди частично. Установихме, че емоционална интелигентност има значимо влияние върху себеприемането и приемане от другите. Стилете на хумор имат много по-слабо влияние върху себеприемането и приемане от другите. Само „Доброжелателният“, „Агресивният“ и „Себеразрушителният“ стил на хумор допринасят в малка степен за себеприемането и приемане от другите. Констатирахме, че себеприемането като относително устойчива емоционална оценка има значимо влияние върху чувството за приемане от другите (чувството за общност).

С помощта на медиационния анализ се констатира, че хората с висока ЕИ се ангажират в използване на повече адаптивни стилове на хумор („Доброжелателен“ и „Себеутвърждаващ“), като това влияе положително за приемането от другите (чувството за общност). И накрая, но не на последно място, че емоционално интелигентните хора, който приемат и харесват себе си, се оценяват и като по-приемани и харесвани от другите.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от настоящето изследване потвърждават очакването, че ЕИ има значимо влияние върху връзката между положителната оценка на личността към самата себе си и чувството, че е значима и ценена от другите. Това дава основание да смятаме, че повишаването на емоционалните компетенции са важен фактор за постигане на личностна удовлетвореност и създаването на емоционално топли отношения с другите. От друга страна се потвърди допускането ни, че ЕИ определя дали личността ще се ангажира с позитивни или негативни стилове на хумор, което е от значение за междуличностните отношения на индивида и психичния му свят.

Проведените отделни изследвания, по отношение на проучване на индивидуалните различия (пол, възраст и образование), адаптацията на Въпросник за стилове на хумор за български условия, разработването на скали за изследване на „Себеприемане“ и „Приемане от другите“ и установените резултати от медиационния анализ имат своя скромнен принос както за бъдещи изследвания, така и за практиката. Така адаптираният „Въпросник за стилове на хумор“ е верифициран за български условия и може да се използва при индивидуална или партньорски консултации с цел подобряване на междуличностните или партньорски отношения. От друга страна, ЕИ има значима регулативна роля в процеса на себеприемане и чувството за приемане от другите, като същевременно опосредства връзката между стиловете на хумор и себеприемане и приемане от другите. Получените резултати могат да се използват в обучителни, целящи да повишат емоционалните умения на личността за изграждане на позитивни междуличностни отношения. Повишаването на емоционалните качества може да засили познанията за емоционалните преживявания, като съдейства за приемане на слабите страни и осъзнаване на силните с цел личностно развитие.

С тази дисертация се надяваме темата да стане по-значима за бъдещи изследвания и задълбочаване на познанието за емоционалните компетенции и чувството за хумор, като важни елементи за себеактуализацията и социалните отношения.

## **НАУЧНИ ПРИНОСИ**

- Предложен е теоретичен модел, който разглежда личностният регулативен механизъм на емоционалната интелигентност и стиловете на хумор върху себеприемането и приемане от другите.
- За целите на настоящето изследване е адаптиран за български условия Въпросник за стилове на хумор. Разработени са две авторски скали за изследване на „Себеприемане“ и „Приемане от другите“.
- Адаптираният въпросник за стилове на хумор може да се използва при индивидуална или партньорски консултации, като чрез изведените стилове на хумор могат да се подобрят междуличностните отношения и редуциране на всекидневното напрежение.
- Установи се, че ЕИ има значима регулативна роля в процеса на себеприемане и чувството за приемане от другите. Също така ЕИ опосредства връзката между стиловете на хумор и себеприемане и приемане от другите.
- Получените резултати могат да се използват в индивидуални програми, целящи да повишат емоционалните умения на личността за изграждане на позитивни междуличностни отношения. Повишаването на емоционалните качества може да засили познанията за емоционалните преживявания, като съдейства за приемане на слабите страни и осъзнаване на силните с цел личностно развитие.

## **ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД**

- Ценов, М. (2015). Емоционална интелигентност: генезис и развитие на теоретичната концепция. Психологични изследвания, 3, 572-577. ISSN 1311-4700 (Print).
- Ценов, М. (2016). Влияние на емоционалната интелигентност и индивидуални различия върху себеприемането и приемане от другите. Психологични изследвания, ISSN 2367-4563 (Online).
- Ценов, М. (2016). Връзката между субективната представа за емоционална интелигентност и оценката на другите в групата. Психологични изследвания, ISSN 2367-4563 (Online).
- Таир Е., Ценов М. (2017). Скали за измерване на чувството за себеприемане и приемане от другите. Психологични изследвания – Под печат.
- Таир Е., Ценов М. (2017). Българска адаптация на Въпросник за стилове на хумор. Психологични изследвания – Под печат.