ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7

ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка

PSYCHOLOGICAL JOURNAL
Volume 6 Issue 7 2020

ВЕРИФІКАЦІЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ГУМОРУ ЯК КОМПОНЕНТА ІГРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Кобзєва Юлія Андріївна[1]

[1] *Магістр психології, аспірант кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків (Україна)*
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8483-9695
SCOPUS AUTHOR ID: 57215587708

UDC: 159.9.072

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено перевірку концептуальної моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності за розробленою програмою її реалізації; визначено ефективність функціонування моделі, проаналізовано отримані результати дослідження.

Упровадження моделі здійснювалося за розробленою програмою її реалізації − тренінгом ігрової компетентності. Програма передбачала поступове застосування створеного комплексу заходів, який мав на меті опанування поведінкового патерну ігрової позиції «Справжній гуморист»: 1) «7-рівнева стратегія вирішення міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів»; 2) «Специфічні особливості гумору як компонента ігрової компетентності»; 3) «5-ти ступенева модель самодопомоги»; 4) «Особистісна ідентичність»; 5) «Інтеграція».

Установлено, що ключові показники зросли на статистично значущому рівні: «самопідтримувальний стиль гумору»; «самоприйняття»; «людина як відкрита система», а також показники, що розкривають психологічний зміст гумору як компонента ігрової компетентності: «сензитивність»; «почуття гумору»; «легкість»; «уява»; «флірт»; «пустотливість»; «ф'юг»; «загальна грайливість»; «афіліативний стиль гумору»; якісно зросли показники актуальних здібностей – «чесність, щирість» і «любов».

Ключові слова: ігрова компетентність, грайливість, гумор, ігрова позиція, поведінковий патерн.

Постановка проблеми. Концепція навчання протягом усього життя (lifelong learning) передбачає, що людина має право на отримання освіти й вдосконалення своїх навичок протягом усього життя, тобто на безперервне формування своєї ідентичності (Yang et al., 2015). У цьому контексті необхідна розробка й впровадження нових понять, що відображають властивості особистості, які дозволяють адаптуватися до будь-яких змін, долати труднощі, переносити ситуації невизначеності та зберігати психологічне благополуччя. Одним із таких понять є грайливість − стійка особистісна властивість, яку вивчають психологи по всьому світу. Завдяки грайливості складні ситуації сприймаються як виклик, як можливість чогось навчитися, підвищити свою компетентність і поліпшити навички (Guitard et al., 2005: 19). Ця стаття є продовженням серії групових досліджень, присвячених ігровій компетентності (ludic competence).

У раніше опублікованих роботах автором цього дослідження разом із колегами під керівництвом доктора психологічних наук, професора кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди І. Гордієнко-Митрофанової було викладено результати досліджень, в яких було проведено аналіз компонентів-шкал опитувальників грайливості, аналіз високочастотних реакцій найбільшої вибірки з 4,795 респондентів і виділено психолінгвістичні значення; було виділено компоненти грайливості: сензити-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Iuliia Kobzieva*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

вність, гумор, легкість, уяву, флірт, пустотливість, ф'юг (Gordiienko-Mytrofanova et al., 2018, 2019, 2020a; Kobzieva et al., 2020a, 2020b, 2020c). На основі аналізу компонентів грайливості визначено останню як творчу адаптацію особистості до реальності свого «Я» (індивідуальна ідентичність) і до реальності Світу (соціальна ідентичність), коли будь-яка проблемна життєва ситуація сприймається не як загроза, а як виклик. Таке визначення близьке до розуміння грайливості П. Гітард і її колег (2005, p. 19).

Розвиток грайливості як стійкої особистісної властивості є основою формування ігрової компетентності, яка визначається як система внутрішніх ресурсів, до якої звертається людина з метою найкращого врівноважування своєї індивідуальності з зовнішніми умовами соціального оточення на основі позитивних емоцій.

Компоненти грайливості як інтегральної особистісної властивості складають і компоненти ігрової компетентності. Вони визначаються як «самовмотивовані здібності» (Raven, 2001), які дозволяють людям досягати особистісно значущих цілей, у цьому випадку такою метою є розвиток того рівня ідентичності, який забезпечує успішну соціалізацію, тобто успішне психологічне функціонування (Gordiienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2017a).

Ці «самовмотивовані здібності» стали підвалинами ігрових позицій ефективної соціальної взаємодії: сензитивність (сензитивний) – Емпат; гумор (гумористичний) – Справжній гуморист; легкість (легкий) – Еквілібрист; уява – Скульптор; флірт (фліртуючий) – Дипломат; пустотливість (пустотливий) – Пустун; ф'юг (фугічний) – Юродивий.

Назви ігрових позицій теоретично й емпірично обґрунтовані (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2017b, 2018; Gordienko-Mytrofanova et al., 2018) та пройшли апробацію в тренінгу ігрової компетентності (ТІК). ТІК – дисципліна, яка входить до навчального плану підготовки майбутніх психологів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Ігрові позиції відбивають досвід прояву ігрової компетентності в різних стандартних і нестандартних ситуаціях, тобто поведінковий аспект. Таким чином, оволодіння ігровими позиціями передбачає оволодіння конкретними поведінковими патернами.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Розвиток гумору як компонента ігрової компетентності є недостатньо розробленою темою і тому верифікація моделі його розвитку обумовлює актуальність цієї роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Гуморові як компоненту ігрової компетентності відповідає ігрова позиція, що отримала назву «Справжній гуморист» (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva 2017a, 2017b). Поведінковий патерн «Справжній гуморист» було описано через певні групи вмінь, досвід прояву ігрової компетентності: «Здорові стилі гумору», «Техніки створення жарту», «Способи й прийоми адекватного реагування на нездоровий гумор іншого», «Бачити, чути, відчувати Іншого».

Почуття гумору (далі − гумор) є ключовим компонентом у структурі семирівневої стратегії вирішення конфліктів (Gordiienko-Mytrofanova et al., 2020b), саме воно дозволяє виявити в ситуації якусь невідповідність, протиріччя, відхилення від норми, тобто підмітити щось смішне, й увімкнути «легкість», тобто дистанціюватися від проблемної ситуації, і перейти до вибору можливих альтернативних способів поведінки за допомогою «уяви».

Автором цього дослідження разом із колегами за допомогою психолінгвістичного інструментарію було вперше концептуалізовано грайливість і її компоненти, зокрема гумор (Gordiienko-Mytrofanova et al., 2019; Kobzieva et al., 2020a), а також створено авторську методику (Kobzieva et al., 2019), що створило основу для емпіричного дослідження грайливості та її компонентів.

Метою статті є верифікація розробленої концептуальної моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності. Відповідно до мети було розроблено наступні завдання:

- створити програму реалізації розвитку гумору як компонента ігрової компетентності;
- обрати релевантні методики й створити психодіагностичний комплекс з метою вивчення розвитку гумору як компонента ігрової компетентності;

- дослідити динаміку розвитку гумору під час верифікації авторської концептуальної моделі.

Методика та організація дослідження. Для реалізації поставлених задач застосовувалися взаємодоповнювальні методи дослідження. Відповідно до завдань дослідження в роботі було застосовано комплекс методів, зокрема такі: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, узагальнення отриманих у результаті аналізу даних, їх систематизація, класифікація, узагальнення, моделювання та висновування; опитування, анкетування, спостереження, бесіда, інтерв'ю, методи математичної статистики, використані при обрахунках даних середніх значень і відсоткових співвідношень, U-критерій Манна-Уїтні, Т-критерій Вілкоксона. Статистична обробка первинних даних здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics Base 22.0.

Під час упровадження програми реалізації моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності з вересня 2018 по червень 2019 рр. брали участь 33 студенти експериментальної групи (ЕГ) у віці від 20 до 26 років, студенти III – IV курсів денної та заочної форми навчання факультету психології і соціології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та 33 студенти контрольної групи (КГ) у віці від 20 до 26 років – студенти тих самих курсів названих закладів вищої освіти.

Спираючись на аналіз праць вітчизняних і зарубіжних учених, де відображено теорії грайливості, зв'язки гумору та грайливості, розроблений поведінковий патерн ігрової позиції «Справжній гуморист» (Gordiienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2017b), а також результати попередніх досліджень, пов'язаних із вивченням грайливості та її компонентів за допомогою психолінгвістичного інструментарію (Kobzieva et al., 2020a), було виявлено критерії та групи показників розвитку гумору як компонента ігрової компетентності, відповідно до яких було створено *психодіагностичний комплекс дослідження розвитку гумору як компонента ігрової компетентності:*

1) ОІК (автори І.В. Гордієнко-Митрофанова, Ю.А. Кобзєва, І.О. Зуєв, С.Л. Саута, 2019 р.), шкали: сензитивність, почуття гумору, уява, легкість, флірт, пустотливість, ф'юг, загальний рівень ігрової компетентності;

2) Методика діагностики емоційного інтелекту (автор М.О. Манойлова, 2004 р.), шкали: усвідомлення своїх почуттів та емоцій, керування своїми почуттями та емоціями, усвідомлення почуттів та емоцій інших людей, керування почуттями та емоціями інших людей, інтегральний показник емоційного інтелекту;

3) Самоактуалізаційний тест (автор Е. Шостром, 1963 р., адаптований Н.Ф. Каліною, А.В. Лазукіним,1998 р.), шкали: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні;

4) Опитувальник стилів гумору (автор Р. Мартин, 2001 р., адаптований О.М. Івановою, О.В. Мітіною, А.С. Зайцевою, О.А. Стефаненко, С.Н. Єнікоповим, 2013 р.), шкали: афіліативний гумор, самопідтримувальний гумор, агресивний гумор, самозневажливий гумор;

5) Шкала психологічного благополуччя (автор К. Рифф, 1989 р., адаптований Т.Д. Шевелєнковою та П.П. Фесенком, 2005 р.), шкали: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття, баланс афекту, осмисленість життя, людина як відкрита система, загальний рівень психологічного благополуччя;

6) Опитувальник «Способи поведінки-подолання» (автори Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988 р., адаптований Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою в 2004 р., стандартизований у НДПНІ ім. В.М. Бехтерєва Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлевим, О.Р. Ісаєвою, О.А.Трифоновою, О.Ю. Щелковою, М.Ю. Новожиловою), шкали: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, утеча-уникання, планування розв'язання проблеми, позитивне переоцінювання;

7) Вісбаденський опитувальник до методу Позитивної та Сімейної Психотерапії (WIPPF) (автори Н. Пезешкіан, Х. Дайденбах, 1977 р., адаптований

С.Ю. Зелинською та А.І. Тащевою в 2000 р.), шкали: акуратність, охайність, пунктуальність, увічливість, чесність/щирість, старанність/діяльність, обов'язковість, ощадливість, слухняність, справедливість, вірність, терпіння, час, контакти/товариськість, довір'я, надія, ніжність/сексуальність, любов, віра/ релігія/ смисл (актуальні здібності); тіло/відчуття, професія/ діяльність, контакти, фантазії/майбутнє (сфера переробки конфліктів); Я-Мати, Я-Батько, ТИ, МИ, ПРА-МИ (сімейні концепції).

Виклад основного матеріалу дослідження. Концептуальну модель, що розкриває психолого-педагогічні передумови розвитку гумору як компонента ігрової компетентності, наведено на рис. 1.

У структурі моделі наявні такі складові:

I – мотиваційно-цільова складова (цільові орієнтири формування гумору як компонента ігрової компетентності);

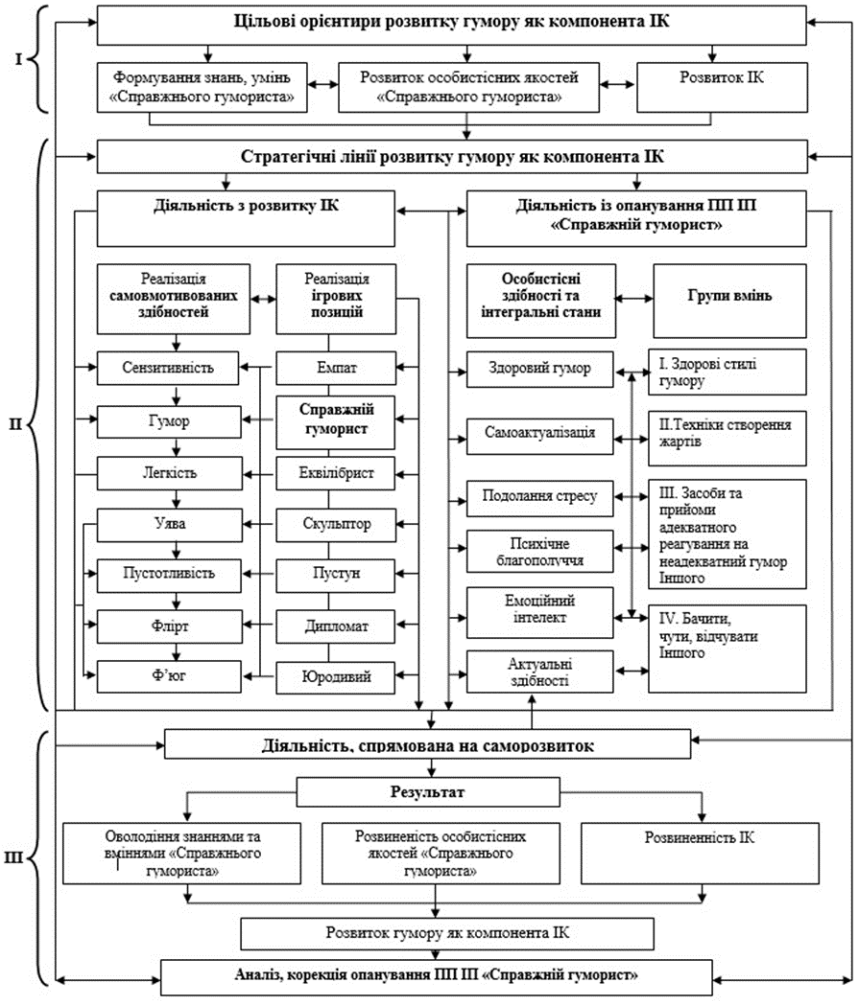
II – процесуально-діяльнісна складова (відображає стратегічні лінії розвитку гумору як компонента ігрової компетентності);

III – рефлексивно-результативна складова (охоплює результат, а також аналіз опанування поведінковим патерном ігрової позиції «Справжній гуморист»).

Упровадження розробленої моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності відбувалося за укладеною програмою її реалізації.

Перевірка ефективності моделі здійснювалася в умовах формувального (застосування розробленої програми реалізації моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності) й контрольного експерименту (визначення ефективності застосованої програми).

На формувальному етапі експерименту здійс-



Умовні позначення: ІК – ігрова компетентність; ПП – поведінковий патерн; ІП – ігрова позиція

Рис. 1. Модель розвитку гумору як компонента ігрової компетентності

нювалися безпосередня емпірична верифікація концептуальної моделі розвитку гумору як компонента ігрової компетентності, корегування змісту її методичних компонентів та проміжний аналіз отриманих результатів. Формувальний етап експерименту передбачав застосування розробленого тренінгу ігрової компетентності, який охоплював комплекс психолого-педагогічних заходів, які мали на меті розвиток гумору як компонента ігрової компетентності у процесі опанування поведінкового патерну ігрової позиції «Справжній гуморист».

Формувальна частина дослідження складалася з таких кроків:

1) Порівняння й аналіз результатів первинного вивчення в експериментальній (ЕГ) і контрольній групах (КГ).

2) Порівняння й аналіз результатів повторного вивчення в ЕГ і КГ.

3) Порівняння й аналіз результатів динаміки досліджуваних показників у ЕГ і КГ.

Склад ЕГ і КГ був вирівняний за статтю, віком і освітою.

ЕГ і КГ порівнювалися між собою й оцінювалися з використанням U-критерію Манна-Уїтні (Uкр = 362 при $p \leq 0{,}01$; Uкр = 415 при $p \leq 0{,}05$; для n = 33). Динаміка змін у групах виявлялася за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона (Ткр = 151 при $p \leq 0{,}01$; Ткр = 187 при $p \leq 0{,}05$; для n = 33).

Програму тренінгу ігрової компетентності розроблено з урахуванням досвіду його проведення з різними групами випробовуваних і розраховано на навчальний рік. Тривалість тренінгу становить160 годин, 40 зустрічей по 4 години. Заходи об'єднані в групи виключно за тематичним критерієм і не передбачають покрокової послідовності. Комплекс містить п'ять типів (груп) заходів, які утворюють фундамент тренінгу й були реалізовані протягом навчального року.

Перша група заходів − «**7-рівнева стратегія вирішення міжособистісних і внутрішньо-особистісних конфліктів»** (40 годин) − спрямована на діяльність із розвитку ігрової компетентності:

1.1. Концепція ігрової компетентності. Теоретичне обґрунтування.

Мета: ознайомити учасників тренінгу з ігровою компетентністю як системою внутрішніх ресурсів, яка дозволяє ефективно розв'язувати внутрішньо- та міжособистісні конфлікти, а також сформувати уявлення про грайливість як стійку особистісну властивість.

1.2. 7 самовмотивованих здібностей у структурі грайливості.

Мета: дати уявлення про грайливість як систему самовмотивованих здібностей, які дозволяють людям досягати особистісно значущих цілей, зокрема досягнути того рівня ідентичності, який забезпечує успішну соціалізацію, тобто успішне психологічне функціонування.

1.3. Ігрові позиції. Фільмографія грайливості.

Мета: сформувати розуміння ігрової позиції як творчої адаптації, яка відбиває досвід прояву ігрової компетентності в різних стандартних і нестандартних ситуаціях, тобто поведінковий аспект; навички аналізу, якій ігровий позиції кожен з учасників віддає перевагу, розв'язуючи конфлікт. Ігрові позиції проілюстровані на більш ніж 100 прикладах із творів художньої літератури, вітчизняного та зарубіжного кінематографу, що дає різнобічне уявлення про виявлення ігрових позицій та їх полюсних форм. Фільмографія посилює захопливість викладу матеріалу, тим самим покращуючи його сприйняття.

1.4. 7-рівнева стратегія вирішення конфліктів.

Мета: розкрити зміст основних етапів вирішення конфлікту, прийоми запобігання йому, проаналізувати стратегії поведінки суб'єкта в конфліктній ситуації.

1.5. Рівні грайливості / ігрової компетентності.

Мета: дати розуміння рівнів грайливості / ігрової компетентності як здатності знаходитися у грі в умовах складних життєвих ситуацій (визначається суб'єктивно) й прийняти рішення: залишатися на рівні Грайливості А0 або просуватися далі до рівня С2.

1.6. Учення Аристотеля про чесноти.

Мета: дати уявлення про «золоту середину» кожної з 7 самовмотивованих здібностей грайливості / ігрових позицій, розуміння їх полюсних форм як браку та надлишку їх вираження − потенційних причин виникнення конфлікту.

1.7. Мотивувальна самодіагностика: опиту-

вальник ігрової компетентності (ОІК).

Мета: продіагностувати актуальний рівень грайливості / ігрової компетентності та її компонентів і оцінити здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Друга група заходів − «Гумор як компонент ігрової компетентності» (56 годин) – орієнтована на діяльність із опанування поведінкового патерну ігрової позиції «Справжній гуморист»:

2.1. Мотивувальний контроль знань.

Мета: з'ясувати за тестовим контролем знань рівень обізнаності учасників тренінгу з питань форм, видів, функцій гумору, його стилів тощо.

2.2. Гумор як чеснота трансцендентності за М. Селігманом і К. Петерсоном (Peterson & Seligman, 2004).

Мета: розкрити гумор як чесноту трансцендентності не тільки як якість, що надає життю сенсу, а і як ефективну копінг-стратегію: зіштовхуючи людину з проблемами й суперечностями, гумор викликає не страх або гнів, а задоволення від усвідомлення потенційної можливості подолати конфліктні ситуації.

2.3. Теорія психологічного благополуччя за К. Ріфф (Ryff & Keyes, 1995).

2.4. Стилі гумору за Р. Мартином (Martin et al., 2003).

Мета: сформувати здатність розрізняти потенційно корисні (афіліативний, самопідтримувальний) та шкідливі (агресивний, самозневажливий) стилі гумору.

За завданням учасник тренінгу мав створити власну базу жартів із кожного стилю гумору. На кожній зустрічі проводилися командні змагання, сфокусовані на цілях із відтворення якомога більшої кількості жартів з кожного стилю гумору. Із плином часу учасники навчилися усвідомлювати, який стиль гумору вони спонтанно використовують у повсякденному житті, особливо в конфліктних соціальних взаємодіях і при подоланні стресу. Вони також отримали розуміння того, що використання самозневажливого гумору швидше говорить про прагнення людини (із високими рівнем грайливості) розвеселити інших, ніж принизити себе. Із чого випливає ще один висновок: чорний гумор, як агресивний стиль гумору, а також самозневажливий можуть використовуватися як здоровий гумор, тобто самопідтримувальний, як інструмент самодопомоги і мають бути спрямованими виключно на себе.

2.5. Форми, види та функції гумору.

Мета: сформувати уявлення стосовно видів гумору, зокрема філософського, який є рисою самоактуалізованих особистостей (Maslow, 1954), наводить на роздуми й викликає швидше посмішку, ніж гучний сміх, виконуючи навчальну функцію, подібно до прислів'їв та казок, який у класифікації Р. Мартина відповідає здоровому стилю гумору; сформувати обізнаність щодо сарказму, сатири, іронії як на прикладах творів відомих письменників, так і в графічному вигляді у соціальних мережах; надати розуміння психологічних (когнітивних та соціальних ви́год позитивної емоції радості, інструменту для соціальної комунікації та впливу, зняття напруження й подолання неприємностей), міжособистісних, соціальних і адаптивних функцій гумору.

2.6. Стилістичні прийоми створення гумору.

Мета: дати уявлення про каламбур як «гру слів», як виявлення адаптивних функцій гумору і як ігрову когнітивну діяльність; оксюморон, який передбачає вирішення лексичного парадоксу на рівні перенесення значень, що спонукає співрозмовника до пошуку інтерпретації, а з психологічного погляду являє собою спосіб вирішення непояснюваної ситуації.

Під час зустрічей випробовувані брали участь у командних змаганнях із ідентифікації, відтворення широко відомих каламбурів / оксюморонів, із імпровізації − створення власних каламбурів / оксюморонів; метафоричної вербалізації власного емоційного стану за допомогою каламбуру / оксюморону, наприклад, як зворотній зв'язок наприкінці зустрічі: *«Я відчуваю сумну радість», «Я відчуваю себе так, наче йду вниз сходами, які ведуть угору», «Ми дійшли одноголосної розбіжності», «Я відчуваю потужне безсилля», «У мене каламутна ясність у голові» «Я відчуваю нестерпну легкість буття»* тощо.

2.7. Техніки створення жартів за З. Фройдом.

Мета: сприяти обізнаності з простими техніками створення жартів і сформувати навички використання цих технік у соціальній взаємодії.

2.8. Способи та прийоми здорового реагуван-

ня на нездоровий гумор Іншого

Мета: навчити найпростіших і доступних кожному способів реагування на нездоровий гумор Іншого, звертаючи увагу на те, що здатність спонтанно парирувати можливі агресивні нападки співрозмовників є не в кожної людини. Приклади здорового реагування:

філософський гумор, наприклад: використання притч, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв як гумористичних метафор проблемних ситуацій;

метафорична вербалізація свого емоційного стану або партнера як засобу трансформації емоцій і почуттів, які дезорганізують, призводять до ескалації конфлікту (гніву, злості, роздратування, презирства, тривоги, невпевненості, розгубленості, образи, провини, сорому та ін.), у конструктивні емоції впевненості та врівноваженості;

техніки психологічного самбо як засоби захисту себе від руйнівних наслідків нападу й маніпуляції, емоційної нейтралізації ситуації, описані в Тренінгу впливу та протидії впливові О.В. Сидоренко (Sidorenko, 2004).

2.9. Здатність «Бачити, чути, відчувати Іншого».

Мета: формування здатності відчувати себе, інших і ситуацію, сприймати й адекватно інтерпретувати вербальні та невербальні сигнали інших людей. «Справжній гуморист» має використовувати гумор, перш за все, як форму соціальної комунікації: доречно по відношенню до стану людини, із якою відбувається взаємодія, до свого емоційного стану й ситуації; поміркoвано, ураховуючи, що гумор вимагає помірних розумових зусиль для розуміння (не надто легкий і не дуже важкий); а також ураховуючи певні статеві, вікові та професійні відмінності в розумінні та використанні гумору.

2.10. Поведінкові патерни ігрових позицій «Пустун», «Юродивий», «Справжній гуморист».

Експериментатори заохочували учасників тренінгу до творчого використання технік і вправ у повсякденному житті, активної практики жартів і різних стилів гумору в проблемних ситуаціях. Учасники мали виконувати домашні завдання, до яких входив аналіз власного досвіду конфліктних ситуацій, позитивна (ре) інтерпретація, пошук гумору в якому-небудь джерелі (ситкоми, комедійні програми на телебаченні, комедійні фільми, мультфільми, сайти, карикатури, демотиватори в соціальних мережах тощо), «щоденник гумору» та ін.

Третя група заходів − «5-ти ступенева модель самодопомоги в позитивній психотерапії» (28 годин) − спрямована на діяльність із розвитку ігрової компетентності.

3.1. Концепція позитивної психотерапії. Теоретичне обґрунтування.

Мета: ознайомити з позитивною психотерапією, із її відмінними рисами (позитум-підхід, змістовий аналіз конфлікту, 5 ступенів самодопомоги) і прийомами. «Positum» означає «фактичний», «реальний», «наявний», інакше реально існуючими є не лише невдалі спроби вирішення проблем, а й здібності та можливості, притаманні кожній людині, які можуть допомогти їй знайти нові, можливо, кращі рішення (Pezeshkian, 2004, p. 10).

3.2. Позитивна інтерпретація.

Мета: сформувати навички позитивного переосмислення конфліктних ситуацій, не прив'язуючись до звичного й шаблонного їх оцінювання; розвинути здатність нового сприйняття: бачити не лише проблеми, але і здатності в їх подоланні, у пошуку альтернативних можливостей і рішень, які до цього перебували за межами усвідомлення; змінити звичні позиції та сприяти засвоєнню моделей мислення, відмінних від тих, які ускладнили конфлікт (Pezeshkian, 2004).

Вправа «І це – добре, і це – погано». Мета цієї вправи – сформувати навичку бачити ситуацію цілісно і сприймати будь-який її результат як потенційно ефективний, розвиваючи в цей спосіб таку властивість грайливості, як «легкість». Учасники за ланцюжком аналізували власні конфліктні ситуації, беручи за основу крайній умовивід, і виявляли, що в цьому добре і що погано. Як, наприклад, у питанні щодо зарахування студента на контрактну форму навчання: *«... і це погано, що він буде на контрактному навчанні, тому що він не буде отримувати стипендію за хороші оцінки ... і це добре, що він не буде отримувати стипендію за хороші оцінки, тому що можна не хвилюватися за результати сесії ...» і т. д.*

Принцип Поліанни, гра «Просто радій!» –

тренування навички оптимістичного сприйняття (Gordiienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2018b).

«Позитивна інтерпретація» симптомів, яка є одним із трьох стовпів Позитивної Психотерапії. У фокусі уваги – «позитивні» аспекти хвороби, які часто ігноруються.

3.3. Модель конфлікту А. Реммерса.

Мета: ознайомити студентів з наявними на сьогодні моделями конфлікту в соціогуманітарному дискурсі; представити переваги топографічної моделі конфлікту в позитивній психотерапії, яка активно використовується А. Реммерсом, починаючи від 1999 р. (Goncharov, 2015).

3.4. Операціоналізація конфліктів у позитивній психотерапії.

Мета: ознайомити з діагностичними аспектами актуального, внутрішнього й базового конфлікту. Пропрацювання сімейних концепцій відбувалися за авторською технікою ***«Орхідея»*** (Gordiienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2019b).

3.5. Ключовий конфлікт. Копінг-стратегія «баланс «щирості» − «увічливості»».

Мета: ознайомити з поняттям ключового конфлікту в позитивній психотерапії, можливими патернами його обробки; опрацювати авторську копінг-стратегію «баланс щирості / увічливості»

3.6. «П'ять ступенів самодопомоги».

Мета: спонукати учасників тренінгу до усвідомлення своєї здатності щодо самодопомоги та її опанування.

3.7. Поведінкові патерни ігрової позиції «Еквілібрист», «Дипломат», «Скульптор».

Четверта група заходів – «Особистісна ідентичність» (16 годин) − спрямована на розвиток особистісних якостей «Справжнього гумориста» й переживання інтегральних станів, оскільки поведінковий патерн цієї ігрової позиції передбачає досить добре розвинене саморозуміння, знання своїх сильних сторін і «зон зростання», самоприйняття, уміння сміятися з себе. Саме ця група заходів розпочинала тренінг, знайомство учасників зі своєю ідентичністю, мотивуючи їх на подальше самопізнання й саморозвиток. Групу утворюють такі заходи:

4.1. Мотивувальна діагностика: проєктивна методика «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда.

Мета: виявити власні змістовні характеристики ідентичності (статева / гендерна, соціальна, духовна, сімейна, професійна, індивідуальна, фізична тощо), а також виявити характеристики особистості, які найбільшою мірою актуалізовані у свідомості людини, є найбільш усвідомленими та значущими; звернути увагу на ідентичності, які розвинуті недостатньо.

4.2. Метафорична вербалізація Я-образу.

Мета: дати можливість учасникам тренінгу «пережити тотожність і безперервність власного Я»; краще пізнати себе й усвідомити конфліктні актуальні здібності.

4.3. Захисні механізми та копінг-стратегії.

Мета: усвідомити свої захисні механізми, спрямовані на зниження тривоги в конфліктній ситуації з метою збереження цілісності й адаптації особистості, усвідомити їх основні критерії – несвідомість і мимовільність; і усвідомити свої здібності до копінг-стратегій як усвідомлено використовуваних прийомів подолання повсякденних конфліктних ситуацій.

4.4. Чотири способи встановлення контакту з навколишнім світом. Контакт із собою.

Мета: ознайомити учасників тренінгу з 4-кою Пезешкіана (моделлю балансу) – тіло / відчуття, діяльність / досягнення, контакти / стосунки, фантазії / майбутнє (Pezeshkian, 2006).

4.5. Операціоналізація внутрішнього конфлікту.

Мета: допомогти усвідомити внутрішній конфлікт як конфлікт потреб, викликаний одночасним існуванням протилежних або навіть взаємовиключних прагнень, бажань або ідеалів, який переживається як тимчасовий стан високого емоційного напруження, відчуття нерозв'язності й безвиході ситуації (Goncharov, 2015, p. 43-44); представити й допомогти зрозуміти структуру внутрішнього конфлікту як похідну актуального й базового конфліктів.

4.6. Поведінковий патерн ігрової позиції «Емпат».

П'ята група заходів – «Інтеграція» (20 годин) – спрямована на аналіз і корегування опанування поведінкового патерну ігрової позиції «Справжній гуморист».

5.1. Взаємодія і взаємовідношення 7-рівневої стратегії вирішення конфліктів та 5-ступеневої моделі самодопомоги.

5.2. Вибір патерну обробки ключового конфлікту.

5.3. Вибір фокусу ігрової позиції.

Мета: оволодіти ефективним інструментом самоаналізу й самотерапії − метафоричними асоціативними картами (МАК) «HOMO LUDENS», − який об'єднує в собі як теоретичні конструкти тренінгу ігрової компетентності, так і позитивної психотерапії (Gordiienko-Mytrofanova, 2020b).

Результати первинного вивчення експериментальної та контрольної груп. У Таблиці 1 наведено результати вивчення респондентів двох груп до початку проведення тренінгу (первинне вивчення) – середні значення й оцінка відмінностей.

Із отриманих результатів виявлено, що респонденти відрізняються вираженістю показника психологічного благополуччя «самоприйняття»: учасники ЕГ від початку краще приймають у собі як позитивні, так і негативні сторони. Вони в цілому більш задоволені собою. Це може бути пов'язано з позитивним оцінюванням цими індивідуумами власного минулого, свого життя й поведінки, наявністю позитивного життєвого досвіду, що обумовлює результуюче самоприйняття.

Також для учасників ЕГ властиво вибудовувати позитивні взаємини з оточенням, що може бути пов'я-

Таблиця 1.

Відмінності між групами за результатами первинного вивчення

N	Показники	Групи (М)		Оцінка відмінностей	
		ЕГ	КГ	Uемп	p
1.	Сензитивність	26,3	26,7	487,5	-
2.	Почуття гумору	24,4	24,2	522,5	-
3.	Легкість	25,2	24,7	563,5	-
4.	Уява	24,5	23,8	512	-
5.	Флірт	25,3	25,7	554	-
6.	Пустотливість	23,3	22,9	493,5	-
7.	Ф'юг	22,6	23,1	487,5	-
8.	Загальна грайливість	174,1	170,9	509,5	-
9.	Усвідомлення своїх почуттів	4,2	4,2	784	-
10.	Керування своїми почуттями	7,5	8,1	417*	-
11.	Усвідомлення почуттів інших	4,4	4,2	564,5	-
12.	Керування почуттями інших	6	6,1	617	-
13.	Інтегральний ЕІ	6,3	6,5	590	-
14.	Афіліативний	33,4	32,9	648,5	-
15.	Самопідтримувальний	36,2	35,8	538	-
16.	Агресивний	28,8	29,4	557,5	-
17.	Самозневажливий	28	27,7	694,5	-
18.	Позитивні стосунки	58,2	55,8	424,5*	-
19.	Автономія	57,1	56,6	637,5	-
20.	Управління середовищем	57,4	55,9	572,5	-
21.	Особистісне зростання	65,5	64,6	595,5	-
22.	Цілі в житті	64,1	60,8	448	-
23.	Самоприйняття	58	52,9	404,5**	p≤0,05
N	Показники	Групи (М)		Оцінка відмінностей	
		ЕГ	КГ	Uемп	p
24.	Психологічне благополуччя	358	341	515	-
25.	Баланс афекту	95,7	97,8	450	-
26.	Осмисленість життя	99,5	96,8	457,5	-
27.	Людина як відкрита система	67,4	66,9	577,5	-
28.	Орієнтація в часі	10	8,9	552	-
29.	Цінності самоактуалізації	9,8	7,9	310,5***	p≤0,01
30.	Погляд на природу людини	6,2	6	683,5	-
31.	Потреба в пізнанні	8,7	8,5	651,5	-
32.	Креативність	9,6	8,3	450	-
33.	Спонтанність	6,9	7,1	603,5	-
34.	Контактність	8,5	8,4	662,5	-
35.	Гнучкість у спілкуванні	8,8	7,9	516	-
36.	Пошук соціальної підтримки	49,1	45,7	481	-
37.	Прийняття відповідальності	49,3	46,5	465,5	-
38.	Планування розв'язання проблем	56,6	53,7	492	-
39.	Позитивне переоцінювання	51,1	47,8	457,5	-
40.	Увічливість	8,9	9	685,5	-
41.	Чесність, щирість	8,4	8,1	514,5	-
42.	Справедливість	7,1	7,2	636	-
43.	Любов	9,5	10	538,5	-

зано з більш розвиненим самоприйняттям і здатністю керувати своїми почуттями.

Респонденти ЕГ більшою мірою схильні поділяти цінності самоактуалізації особистості. Вони налаштовані на те, щоб реалізувати власні можливості та здібності, розкрити себе, і це є для них життєвою цінністю. Проте за іншими показниками самоактуалізації відмінностей між групами не виявлено, із чого можна зробити висновок, що виявлена відмінність пов'язана з поглядами й ціннісними орієнтаціями особистості. У поведінковому аспекті тих чи інших відмінностей не виявлено.

Узагальнюючи виявлені відмінності, можна сказати, що респонденти ЕГ мають деякі особливості, які пов'язані з розумінням, оцінюванням, контролем і прийняттям себе.

Однак відмінності між групами виявлені тільки за 9% діагностичних показників (4 з 43), які використовуються в дослідженні, тому ці відмінності не можна вважати достатньо істотними. Отже, ЕГ і КГ мають подібні характеристики, принаймні 91% показників, які можна експериментально досліджувати як у статиці, так і в динаміці з урахуванням того, що незалежною змінною в нашому випадку є фактор участі членів ЕГ у тренінгових заняттях.

Результати повторного вивчення експериментальної та контрольної груп.

Після закінчення тренінгу для визначення його ефективності було проведено повторне вивчення респондентів за тими ж діагностичними методиками. Результати первинного й повторного вивчення були порівняні між собою за відповідними діагностичним показниками, які розкривають зміст гумору як компонента ігрової компетентності.

У Таблиці 2 наведено результати вивчення респондентів двох груп після проведеного тренінгу (повторне вивчення) (Див. ст. 134).

За результатами повторного вивчення виявлено відмінності за 44% діагностичних показників (19 із 43). Серед них відмінності за шістьма показниками грайливості, включаючи загальний, за двома стилями «здорового» гумору, трьома показниками психологічного благополуччя, чотирма показниками самоактуалізації, одним показником емоційного інтелекту, одним показником стратегій поведінки-подолання й двома показниками актуальних здібностей. Їх докладніший розгляд наведено нижче.

Після повторного вивчення виявлено, що значення показника «Сензитивність» у ЕГ стали вищими порівняно з КГ. Респонденти почали більш тонко сприймати інших людей у ситуаціях міжособистісної взаємодії, керуючи при цьому внутрішніми й зовнішніми умовами ситуації. Із цим фактом також пов'язане й зростання одного з показників емоційного інтелекту – «Усвідомлення своїх почуттів».

Для нас важливим фактом є зростання після тренінгу показника «Почуття гумору» в ЕГ порівняно з КГ. Це означає, що цей компонент ігрової компетентності став більш притаманний респондентам ЕГ: вони набули здатності більшою мірою використовувати стилі саме «здорового» гумору (афіліативний і самопідтримувальний) для регуляції своєї поведінки й комунікації з оточуючими, наприклад, переводити на жарт сприйняття ситуації, що загрожує конфліктом. Також вони навчилися краще розуміти гумор, помічати смішні й кумедні невідповідності, покращувати настрій собі та іншим людям. Очевидно, що гумор іще більшою мірою став для них інструментом подальшого самопізнання, прогресивного самозмінювання, особистісного зростання, «зміцнення» й «оздоровлення» Я-концепції, на відміну від респондентів КГ.

В ЕГ на більш високому рівні виявлено показник «Легкість». Ці респонденти стали краще дистанціюватися, відокремлювати себе від ситуації, яка є для них складною з погляду того, щоб мати можливість подивитися на неї (ситуацію) й на себе в ній із боку.

В ЕГ порівняно з КГ став вищим показник «Флірт». Ці респонденти краще вміють привабити до себе оточуючих людей, ви́кликати в них симпатію, завяз'увати знайомства, більш гнучко й вільно спілкуються. Важливо відзначити, що ця якість не передбачає маніпулятивних тенденцій, навпаки, вона виявляє спрямованість до побудування взаємовигідних і партнерських стосунків. Звідси випливає, що учасники групи оволоділи ще одним інструментом ефективного комунікування.

В ЕГ на більш високому рівні виявлена «Пустотливість». Це означає, що респонденти цієї гру-

пи порівняно з КГ готові випробовувати межі можливого в спілкуванні, взаєминах, використовуючи жарти, розіграші, несерйозну поведінку, іноді навіть «на межі фолу» із метою випробування себе, змінення ситуації або характеру перебігу спілкування, для емоційної розрядки та ін. І це випробування себе слід сприймати й оцінювати в контексті самопізнання та самовдосконалення особистості.

Таблиця 2.

Відмінності між групами за результатами повторного вивчення

N	Показники	Групи (М)		Оцінка розбіжностей	
		ЕГ	КГ	Uемп	p
1.	Сензитивність	27,3	25,2	335***	p≤0,01
2.	Почуття гумору	27,8	24,1	211,5***	p≤0,01
3.	Легкість	26,8	25,4	376**	p≤0,05
4.	Уява	24,2	23,6	447	-
5.	Флірт	27,9	25,1	312***	p≤0,01
6.	Пустотливість	26,6	23,2	292,5***	p≤0,01
7.	Ф'юг	24,9	23,5	476	-
8.	Загальна грайливість	180	171	336***	p≤0,01
9.	Усвідомлення своїх почуттів	5,8	4,5	367**	p≤0,05
10.	Керування своїми почуттями	8,4	8,2	520	-
11.	Усвідомлення почуттів інших	4,2	4,1	520	-
12.	Керування почуттями інших	6,5	6,2	489	-
13.	Інтегральний ЕІ	6,9	6	476	-
14.	Афіліативний	36,7	33,4	398,5**	p≤0,05
15.	Самопідтримувальний	40,8	37,3	337,5***	p≤0,01
16.	Агресивний	30,3	31,4	526,5	-
17.	Самозневажливий	27,1	33,5	441	-
18.	Позитивні стосунки	58,5	56	498,5	-
19.	Автономія	62,8	58,2	441,5	-
20.	Управління середовищем	59,3	54,9	469	-
21.	Особистісне зростання	66,2	64,6	491,5	-
22.	Цілі в житті	63,1	58,8	419*	-
23.	Самоприйняття	62,6	54,9	343***	p≤0,01
24.	Психологічне благополуччя	383	344	447	-
25.	Баланс афекту	94,7	96,3	428,5	-
N	Показники	Групи (М)		Оцінка розбіжностей	
		ЕГ	КГ	Uемп	p
26.	Осмисленість життя	100,2	95,6	432,5	-
27.	Людина як відкрита система	76,5	65,3	140***	p≤0,01
28.	Орієнтація в часі	11	8,9	344,5***	p≤0,01
29.	Цінності самоактуалізації	9,8	7,7	316,5***	p≤0,01
30	Погляд на природу людини	6,7	6,5	573,5	-
31.	Потреба в пізнанні	8,8	8,4	459	-
32.	Креативність	9,7	8,2	437*	-
33.	Спонтанність	7,2	7,5	580	-
34.	Контактність	8,5	7,7	460	-
35.	Гнучкість у спілкуванні	9	7,3	366,5**	p≤0,05
36.	Пошук соціальної підтримки	49,5	48,4	552,5	-
37.	Прийняття відповідальності	50,3	45,7	379,5**	p≤0,05
38.	Планування розв'язання проблем	56,2	54,1	518,5	-
39.	Позитивне переоцінювання	51,3	47,7	453,5	-
40.	Увічливість	8,5	8,5	514,5	-
41.	Чесність, щирість	9,3	8	357***	-
42.	Справедливість	6,6	7	635	-
43.	Любов	11	8,6	199,5***	p≤0,01

Респонденти ЕГ стали порівняно більшою мірою проявляти афіліативний стиль гумору. Це може бути пов'язано з позитивним ставленням до людей у цілому, із наміром психологічно зблизитися зі співрозмовником, а не віддалятися від нього, прагненням спілкуватися шанобливо, «на рівних». У членів ЕГ виявився більш «здоровий» гумор, що дозволяє, із одного боку, зберігати й «оздоровлювати» себе психологічно, а з іншого – розвиватися не за рахунок інших, а у співпраці з ними, у рівноправному спілкуванні.

Респонденти ЕГ стали порівняно більшою мірою проявляти самопідтримувальний стиль гумору, який підтримує внутрішній баланс; почали знаходити в собі психологічні «точки опори», які є певними позитивними властивостями особистості, конструктивними поведінковими патернами. У контексті тренінгу ігрової компетентності самопідтримувальний стиль гумору також містить такі форми, як іронія і сарказм, а також чорний гумор, або гумор шибеника, уміло використовуючи які (за умови, що вони спрямовані на себе, а не на іншого), учасники можуть упоратися зі стресом і подолати життєві труднощі.

В ЕГ на більш високому рівні виявлено показник психологічного благополуччя – «Самоприйняття», тобто для членів цієї групи характерним є порівняно більш цілісне сприйняття себе з усіма своїми аспектами – не тільки позитивними, але й негативними («зонами зростання»). Можна стверджувати, що виявлена відмінність – одна з ключових, при цьому слід брати до уваги, що саме самоприйняття було виявлене раніше як найбільш вагомий предиктор, який впливає на розвиток гумору як компонента ігрової компетентності.

В ЕГ на більш високому рівні виявлено й такий показник психологічного благополуччя, як «Людина як відкрита система». Це розкриває наявність більш вираженої здатності до засвоєння нової інформації, відкритості, щирості по відношенню до себе, що повністю відповідає нашому розумінню грайливості як «відкритості новому досвіду» (Tsujimoto, 2003).

Респонденти ЕГ виявили більш високий рівень показника самоактуалізації «Орієнтація в часі», що може свідчити про їхню здатність жити теперішнім часом, «тут і зараз», а не залежати від колишніх невдач або від неадекватних надій, пов'язаних із майбутнім. Це може сприяти зменшенню напруження у сфері актуального або внутрішнього конфлікту.

Члени ЕГ виявили більш високий рівень показника «Цінності самоактуалізації», тобто вони відчувають потребу в тому, щоб відбутися як особистість, самоактуалізуватися. Для них самореалізація посідає найважливіше місце серед життєвих цінностей особистості.

При повторному вивченні в ЕГ виявлено більш високий рівень ще одного показника самоактуалізації – «Гнучкість у спілкуванні». Це свідчить про те, що ці респонденти здатні більш гнучко та різнобічно взаємодіяти з оточуючими, у їх розпорядженні знаходиться більш різноманітний набір патернів поведінки, способів і прийомів спілкування. Отже, вони підвищили свою комунікативну компетентність.

В ЕГ вищий показник копінг-стратегії «Прийняття відповідальності» порівняно з КГ. Члени ЕГ в ситуації конфлікту або у стресовому стані більшою мірою схильні обирати способи поведінки, характерні для зрілої особистості. Такі способи поведінки відрізняються, зокрема, схильністю брати на себе відповідальність за свої вчинки й за все, що відбувається в житті, а також схильністю планувати та аналізувати свою поведінку і поведінку інших людей.

Також виявлено, що в ЕГ порівняно вищим є показник актуальних здібностей «Любов». Це свідчить про те, що члени ЕГ перебувають у процесі формування здатності до прийняття не лише себе, а й інших людей, прояву турботи про них, установлення близьких стосунків. Цей факт може сприяти пропрацюванню конфліктів учасниками групи.

Вивчення динаміки змін у експериментальній і контрольній групах.

У Таблиці 3 наведено порівняння результатів первинного та повторного вивчення в ЕГ і КГ (Див. ст. 136).

Порівняння середніх значень виявило, що в ЕГ відбулися найбільш виражені збільшення за такими показниками: «Почуття гумору» (на 3,4 тестових бала), «Пустотливість» (на 3,3 тестових бала), «Афіліативний стиль гумору» (на 3,3 тестових бала), «Самопідтримувальний стиль гумору» (на 4,6 тестових

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2020.6.7

Таблиця 3.

Динаміка діагностичних показників у двох групах (М)

N	Показники	ЕГ		КГ	
		первинне	повторне	первинне	повторне
1.	Сензитивність	26,3	27,3	26,7	25,2
2.	Почуття гумору	24,4	27,8	24,2	24,1
3.	Легкість	25,2	26,8	24,7	25,4
4.	Уява	24,5	24,2	23,8	23,6
5.	Флірт	25,3	27,9	25,7	25,1
6.	Пустотливість	23,3	26,6	22,9	23,2
7.	Ф'юг	22,6	24,9	23,1	23,5
8.	Загальна грайливість	174,1	180	170,9	171
9.	Усвідомлення своїх почуттів	4,2	5,8	4,2	4,5
10.	Керування своїми почуттями	7,5	8,4	8,1	8,2
11.	Усвідомлення почуттів інших	4,4	4,2	4,2	4,1
12.	Керування почуттями інших	6	6,5	6,1	6,2
13.	Інтегральний ЕІ	6,3	6,9	6,5	6,4
14.	Афіліативний	33,4	36,7	32,9	33,4
15.	Самопідтримувальний	36,2	40,8	35,8	37,3
16.	Агресивний	28,8	30,3	29,4	31,4
17.	Самозневажливий	28	27,1	27,7	33,5
18.	Позитивні стосунки	58,2	58,5	55,8	56
19.	Автономія	57,1	62,8	56,6	58,2
20.	Управління середовищем	57,4	59,3	55,9	54,9
21.	Особистісне зростання	65,5	66,2	64,6	64,6
22.	Цілі в житті	64,1	63,1	60,8	58,8
23.	Самоприйняття	58	62,6	52,9	54,9
24.	Психологічне благополуччя	358	383	341	344
25.	Баланс афекту	95,7	94,7	105,2	104
26.	Осмисленість життя	99,5	100,2	96,8	95,6
27.	Людина як відкрита система	67,4	76,5	66,9	65,3
28.	Орієнтація в часі	10	11	8,9	8,9
29.	Цінності самоактуалізації	9,8	9,8	7,9	7,7
30	Погляд на природу людини	6,2	6,7	6	6,5
31.	Потреба в пізнанні	8,7	8,8	8,5	8,4
32.	Креативність	9,6	9,7	8,3	8,2
33.	Спонтанність	6,9	7,2	7,1	7,5
34.	Контактність	8,5	8,5	8,4	7,7
35.	Гнучкість у спілкуванні	8,8	9	7,9	7,3
36.	Пошук соціальної підтримки	49,1	49,5	45,7	48,4
37.	Прийняття відповідальності	49,3	50,3	46,5	45,7
38.	Планування розв'язання проблем	56,6	56,2	53,7	54,1
39.	Позитивне переоцінювання	51,1	51,3	47,8	47,7
40.	Увічливість	8,9	8,5	9	8,5
41.	Чесність, щирість	8,4	9,3	8,1	8
42.	Справедливість	7,1	6,6	7,2	7
43	Любов	9,5	11	10	8,6

бала), «Самоприйняття» (на 4,6 тестових бала), «Людина як відкрита система» (на 8,9 тестових бала).

Порівняння середніх значень виявило, що в КГ відбулися найбільш виражені збільшення за показником «Самозневажливий стиль гумору» (на 5,8 тестових бала), а також помітне збільшення показника «Агресивний стиль гумору».

У Таблиці 4 подані результати виявлення значимості відмінностей між двома вивченнями відповідно до парного критерію Т-Вілкоксона (n = 33). Темп = 187 ($p \leq 0,05$). Темп = 151 ($p \leq 0,01$) в ЕГ (Див. ст. 137).

За результатами повторного дослідження виявлено значущі зміни в позитивний бік у всіх компонентів грайливості. У першу чергу, можна відзначити, що в учасників тренінгу посилилася сензитивність, тобто

Таблиця 4.

Оцінювання змін у експериментальній групі (критерій Т-Вілкоксона)

N	Показники	Типові зрушення	Темп	p
1.	Сензитивність	18	147,5	≤0,05
2.	Почуття гумору	27	37,5	≤0,01
3.	Легкість	19	143	≤0,05
4.	Уява	17	174,5	≤0,05
5.	Флірт	25	79	≤0,01
6.	Пустотливість	22	61,5	≤0,01
7.	Ф'юг	21	125,5	≤0,01
8.	Грайливість	23	107	≤0,01
9.	Афіліативний стиль	23	116,5	≤0,01
10.	Самопідтримувальний стиль	21	150	≤0,05
11.	Агресивний стиль	15	198,5	-
12.	Самозневажливий стиль	16	184	-
13.	Самоприйняття	20	102,5	≤0,01
14.	Людина як відкрита система	22	145	≤0,05
15.	Чесність, щирість	17	172,5	≤0,05
16.	Любов	18	165	≤0,05

здатність до сприйняття, ідентифікації, розуміння та управління як своїми почуттями, думками, так і партнерів по спілкуванню.

Також в учасників тренінгу значно покращилося їх почуття гумору (як показник ігрової компетентності), тобто здатність цінувати, розуміти й використовувати «здорові» стилі гумору (афіліативний, самопідтримувальний, філософський, гумор шибеника, спрямований на себе) із метою гармонізації свого психологічного стану, взаємин із оточуючими, а також подолання складних життєвих ситуацій. Цим змінам повністю відповідають покращення показників «Афіліативний стиль» і «Самопідтримувальний стиль» гумору, що підтверджує оволодіння учасниками тренінгу поведінковим патерном ігрової позиції «Справжній гуморист».

Учасники тренінгу частіше виявляють здатність психологічно дистанціюватися, зменшуючи напруження, викликане спостереженням невідповідності між бажаним і наявним, знижуючи суб'єктивну значущість подій, виявляючи у такий спосіб свою «легкість».

Виявлені значимі зміни в позитивний бік за показником «Уява» говорять про те, що учасникам тренінгу властиво сприймати навколишню дійсність лише як один із варіантів можливого, який за необхідності можна змінити або перетворити. Можна сказати, що вони стали менш залежними від ситуації та більш психологічно готовими змінювати її, тобто в певному сенсі більш вільними.

Учасники тренінгу стали частіше виявляти здатність «флірт» − використовувати вербальну й невербальну форми комунікації з метою привернути до себе співрозмовника і «просування» його в потрібному напрямку.

Також зросли показники «Пустотливість» і «Ф'юг», що говорить про те, що учасники тренінгу навчилися або стали частіше створювати ситуації «випробування себе» або «уявного безумства» з метою провокації потрібної поведінки в партнера.

В учасників тренінгу спостерігається зростання показників психологічного благополуччя «Самоприйняття» і «Людина як відкрита система», тобто, приймаючи різні аспекти своєї особистості, вони набули більш цілісного, реалістичного погляду на життя, здатності засвоювати нову інформацію та стали більш відкритими до нового досвіду.

Цілком закономірною особливістю є те, що в учасників тренінгу виріс показник актуальних здібностей, який задіяний у ключовому конфлікті особистості – «Чесність, щирість». Вони стали більш відвертими з оточуючими й чесними по відношенню до себе. Разом із тим, інший показник «Увічливість» залишився без змін.

Можна також відзначити зростання показника актуальних здібностей «Любов», що говорить про те, що учасники тренінгу стали більш орієнтованими на

прояв турботи про інших і прийняття, яке сягає корінням у самоприйняття.

Із отриманих результатів видно, що в експериментальній групі ключові для нашого предмету вивчення показники змінилися в позитивний бік.

Під час проведення тренінгу на респондентів не впливали інші чинники, що стимулюють розвиток у них грайливості та стилів гумору, тому можна стверджувати, що підвищенню певних показників сприяли тренінгові заняття. Тим самим мета і завдання тренінгу були реалізовані.

Виявлені зміни в показниках необхідно було зіставити з динамікою в КГ респондентів.

У Таблиці 5 подані результати виявлення значимості відмінностей між двома вивченнями відповідно до парного критерію Т-Вілкоксона (n = 33). Темп = 187 (при $p \leq 0,05$). Темп = 151 (при $p \leq 0,01$) в КГ.

нева модель самодопомоги»; 4) «Особистісна ідентичність»; 5) «Інтеграція».

За результатами кожної групи заходів проводилося діагностування експериментальної групи щодо динаміки опанування поведінкового патерну «Справжній гуморист», яка визначалася з урахуванням змін у розвитку ігрової компетентності взагалі й у розвитку гумору зокрема відповідно до визначених показників.

На контрольному етапі експерименту здійснювалися діагностування, обробка й аналіз даних, отриманих після апробації моделі. За результатами формувального експерименту виявлено якісні зміни в експериментальній групі за 6 показниками ігрової компетентності з 8 (при порівнянні відмінностей у результатах повторного тестування між експериментальною й контрольною групами), а також за всіма показниками ігрової компетентності (при оцінюванні змін-зрушень у експериментальній групі), що доводить ефективність тренінгу ігрової компетентності.

Таблиця 5.

Оцінювання змін у КГ (критерій Т-Вілкоксона)

N	Показники	Типові зрушення	Темп	p
1.	Самозневажливий стиль	18	171,5	≤0,05
2.	Контактність	17	175	≤0,05
3.	Гнучкість у спілкуванні	17	178	≤0,05
4.	Любов	18	164,5	≤0,05

У КГ виявлені зміни за чотирма діагностичним показниками. Зріс рівень Самозневажливого стилю гумору й знизився рівень показників «Контактність», «Гнучкість у спілкуванні» й «Любов». Можна припустити, що ці зміни пов'язані з впливом якогось чинника, який може бути пов'язаний як із навчальною, так і з позанавчальною діяльністю студентів – членів КГ.

Висновки. Упровадження моделі розвитку гумору як компетентна ігрової компетентності здійснювалося за розробленою програмою її реалізації − тренінгом ігрової компетентності – на *формувальному етапі експерименту*. Програма передбачала поступове застосування створеного комплексу заходів, який мав на меті опанування поведінкового патерну ігрової позиції «Справжній гуморист».

Спрямованість кожної з п'яти груп заходів відбито безпосередньо в їх назвах: 1) «7-рівнева стратегія вирішення міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів»; 2) «Специфічні особливості гумору як компонента ігрової компетентності»; 3) «5-ти ступе-

Установлено, що ключові показники зросли на статистично значущому рівні: «самопідтримувальний стиль гумору»; «самоприйняття»; «людина як відкрита система», а також показники, що розкривають психологічний зміст гумору як компонента ігрової компетентності: «сензитивність»; «почуття гумору»; «легкість»; «уява»; «флірт»; «пустотливість»; «ф'юг»; «загальна грайливість»; «афіліативний стиль гумору»; якісно зросли показники актуальних здібностей – «чесність, щирість» і «любов».

Отримані результати експериментального дослідження дозволили деталізувати психолого-психолінгвістичну структуру гумору як компонента ігрової компетентності, визначити його окремі складові, які відповідають різним ступеням його розвитку та зробити висновок про те, що запропонована модель розвитку гумору є ефективною з погляду повноцінного

формування її компонентів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в апробації тренінгу ігрової компетентності на інших вікових групах, а також у розробці й експериментальній перевірці програми реалізації розвитку інших компонентів ігрової компетентності, зокрема «Дипломат», «Шалун», «Юродивий».

References:

Goncharov, M. A. (2015). *Operationalization of conflicts in Positive Psychotherapy*. Center for Positive Psychotherapy. Khabarovsk: "OMEGA-PRESS" [in Russian].

Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2017a). Playful Competence: the Access Code to the Inner Resources, *Proceedings from 15th European Congress of Psychology 2017*. Netherlands: Amsterdam.

Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2017b). Humor as a component of ludic competence. *Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija, 57*, 40-56.

Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2018a). Concept «Holy Fool» in the Linguistic World-Image of the Russian-Speaking Population of Ukraine. *Psycholinguistics, 24(1),* 118-133.

Gordiienko-Mytrofanova, I. & Kobzieva, Iu. (2018b). Therapeutic capacities of humor when dealing with children in the negative psychic state of mind. *Psychological Journal, 8 (18),* 58-75 [in Russian].

Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2019a). Gender-and Role-Specific Differences in the Perception of the Concept «Impishness» (based on the results of a psycholinguistic experiment). *Psycholinguistics, 25(1),* 33-48.

Gordiienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2019b). «Orchid»: Psychotherapeutic technique of working with family concepts in positive psychotherapy. *Proceedings of the III interregional scientific-practical conference "Kharkiv Autumn Marathon of Psychotechnologies"* (October 26, 2019, Kharkiv). P. 25-26 [in Russian].

Gordiienko-Mytrofanova, I., Kobzieva, Iu. & Silina, A. (2018). Psycholinguistic meanings of the verbalized concept «Holy Fool» (based on the results of the psycholinguistic experiment). *Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija, 59*, 18-34.

Gordiienko-Mytrofanova, I., Kobzieva, Iu. & Sauta, S. (2019). Psycholinguistic meanings of playfulness. *East European Journal of Psycholinguistics, 6 (1),* 19-31.

Gordiienko-Mytrofanova, I., Kobzieva, Iu. & Borokh, K. (2020a). Investigating the concept of "lightness" as reflected in the Russian-speaking Ukrainians' linguistic consciousness. *East European Journal of Psycholinguistics, 7(1),* 48-65.

Gordiienko-Mytrofanova, I., Kobzieva, Iu., & Sauta, S. (2020b). *Guide to using metaphorical associative cards "HOMO LUDENS".* Instructional and didactic materials [in Russian].

Guitard, P., Ferland, F., & Dutil, É. (2005). Toward a better understanding of playfulness in adults. *OTJR: Occupation, Participation and Health, 25,* 9-22.

Kobzieva, Iu., Gordiienko-Mytrofanova, I., Zuiev, I., & Sauta, S. (2019). Development of Ludic Competence Questionnaire (LCQ). *Psychological Journal, 5(12),* 280-301 [in Russian]..

Kobzieva, Iu., Gordiienko-Mytrofanova, I. V, & Sauta, S. (2020a). Psycholinguistic Features of Imagination as a Component of Ludic Competence. *EUREKA: Social and Humanities, 2,* 15-23.

Kobzieva, Iu., Gordiienko-Mytrofanova, I.V., Udovenko, M., & Sauta, S. (2020b). Concept "humour" in the linguistic consciousness of the Russian-speaking population of Ukraine. *European Journal of Humour Research, 8 (1),* 29-44.

Kobzieva, Iu., Gordiienko-Mytrofanova, I., & Goncharenko-Kulish, A. (2020c). Defining impishness as a component of ludic competence via restructuring semantic elements of the concept "impishness". *Problems of modern psychology, 47*, 118-140.

Manoilova, M. A. (2011). Author's method of emotional intelligence diagnosing. *Medical psychology in Russia: an electronic scientific journal, 6* [in Russian].

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37(1),* 48-75.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row Publishers, Inc.

Peterson, Ch., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford: Oxford University Press.

Pezeshkian, N. (2004). *Merchant and parrot.* Moscow: Institute of Positive Psychotherapy [in Russian].

Pezeshkian, N. (2006). *Psychosomatics and Positive Psychotherapy.* Moscow: Institute of Positive Psychotherapy [in Russian].

Raven, J. (2001). *The Conceptualisation of Competence.* New York: Peter Lang Publishing, Inc.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4),* 719-727.

Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2013). Methodology "Scales of psychological well-being". Keys to the "Scale of psychological well-being" methodology. Interpretation of the data of the "Scale of psychological well-being" methodology. Standards for assessing the results of the methodology "Scales of psychological well-being": Appendices 1.1 - 1.4. *New theoretical and*

methodological approaches to research in clinical psychology, 192-200 [in Russian].

Sidorenko, Ye. V. (2004). *Training of influence and impact of the confrontation.* Saint Petersburg: Retch [in Russian].

Tsujimoto, H., (2003). Extreme response style and openness, playfulness, and extraversion. *The Japanese Journal of Personality, 12(1),* 14 -26.

Yang, J., Schneller, Ch., & Roche, S. (2015). *The Role of higher education in promoting lifelong learning.* Retrieved from https:// unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233592.

Iuliia Kobzieva

MA in Psychology, PhD student at the department of psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv (Ukraine)

THE VERIFICATION OF THE HUMOUR DEVELOPMENT AS A LUDIC COMPETENCE MODEL

ABSTRACT

The article is focused on the verification of the humour development as a ludic competence model based on its designed implementation programme. Besides, the model is tested in terms of its functional effectiveness.

On the summative assessment stage, the model introduction envisaged the ludic competence training. The programme further envisaged a gradual introduction of a designed set of actions during the academic year. The set of actions aimed at “A Real Humorist” ludic position behavioural pattern acquisition. The five actions of the programme got their respective names: 1) “a seven-stage strategy of solving interpersonal and intrapersonal conflicts”; 2) “the specificity of humour as a component of ludic competence; 3) “a five-stage self-assistance model”; 4) “personality identity”; 5) “integration”.

The experimental group was diagnosed after each set of actions to reveal if “A Real Humorist” behavioural pattern acquisition was successful. The assessment was based both on the overall changes in the ludic competence development and humour development in accordance with the defined indices.

The control stage of the experiment launched after the model testing. This stage involved diagnostic, processing, and analysis of the data.

The results of formative assessment reveal qualitative shifts in the experimental group based on 6 out of 8 markers of ludic competence (differences between results of the second testing of the experimental and control groups), and all markers of the assessed shifts in the experimental group. These outcomes prove the effectiveness of the ludic competence training.

The main statistically significant indices have increased. Among them are “self-enhancing humour” ($p \leq .01$); “self-acceptance” ($p \leq .01$); “human as an open system” ($p \leq .05$); those containing a psychological meaning of ludic competence: “sensitivity” ($p \leq .05$); “humour” ($p \leq .01$); “lightness” ($p \leq .05$); “imagination” ($p \leq .05$); “flirting” ($p \leq .01$); «пустотливість» ($p \leq .01$); «fugue» ($p \leq .01$); “general playfulness» ($p \leq .01$); «affiliative humour» ($p \leq .05$). Also, indices of actual abilities including “fairness, truth” ($p \leq .05$), “love” ($p \leq .05$) have grown.

The results of the empirical research allowed elaborating a psychological and psycholinguistic structure of humour as a component of ludic competence by defining its elements that correspond to different stages of its development and concluding that the suggested model of humour development is robust in terms of forming of its main components.

***Key words**:* ludic competence, playfulness, humour, ludic position, behavioural pattern.

Кобзева Юлия Андреевна

Магистр психологии, аспирант кафедры психологии Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды, г. Харьков (Украина)

ВЕРИФИКАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ЮМОРА КАК КОМПОНЕНТА ИГРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

АННОТАЦИЯ

В статье осуществлена проверка концептуальной модели развития юмора как компонента игровой компетентности по разработанной программе ее реализации; определена эффективность функционирования модели, проанализированы полученные результаты исследования.

Внедрение этой модели осуществлялось по разработанной программе ее реализации − тренингу игровой компетентности − на формирующем этапе эксперимента. Программа предусматривала постепенное внедрение созданного комплекса мероприятий в течение

учебного года. Комплекс мероприятий имел целью овладение поведенческим паттерном игровой позиции «Настоящий юморист». Направленность каждой из пяти групп мероприятий отражена непосредственно в их названиях: 1) «7-уровневая стратегия разрешения межличностных и внутриличностных конфликтов»; 2) «Специфические особенности юмора как компонента игровой компетентности»; 3) «5-ступенчатая модель самопомощи»; 4) «Личностная идентичность»; 5) «Интеграция».

По результатам каждой группы мероприятий проводилась диагностика динамики овладения поведенческого паттерна «Настоящий юморист» в экспериментальной группе, которая определялась с учетом изменений в развитии игровой компетентности в целом и развитии юмора в частности в соответствии с определенными показателями.

На контрольном этапе эксперимента осуществлялись диагностика, обработка и анализ данных, полученных после апробации модели.

По результатам формирующего эксперимента обнаружено качественные изменения в экспериментальной группе по 6 показателям игровой компетентности из 8 (при сравнении различий в результатах повторного тестирования между экспериментальной и контрольной группами), а также по всем показателям игровой компетентности (при оценке изменений-сдвигов в экспериментальной группе), что доказывает эффективность тренинга игровой компетентности.

Установлено, что ключевые показатели выросли на статистически значимом уровне «Самоподдерживающий стиль юмора» ($p \leq 0{,}01$), «Самопринятие» ($p \leq 0{,}01$), «Человек как открытая система» ($p \leq 0{,}05$), а также показатели, раскрывающие психологическое содержание юмора как компонента игровой компетентности: «Сензитивность» ($p \leq 0{,}05$), «Чувство юмора» ($p \leq 0{,}01$), «Легкость» ($p \leq 0{,}05$), «Воображение» ($p \leq 0{,}05$), «Флирт» ($p \leq 0{,}01$), «Шаловливость» ($p \leq 0{,}01$), «Фьюг» ($p \leq 0{,}01$), «Общая игривость» ($p \leq 0{,}01$), «Афилиативний стиль юмора» ($p \leq 0{,}05$); качественно выросли показатели актуальных способностей − «Честность, искренность» ($p \leq 0{,}05$) и «Любовь» ($p \leq 0{,}05$).

Полученные результаты экспериментального исследования позволили детализировать психолого-психолингвистическую структуру юмора как компонента игровой компетентности, определить его отдельные составляющие, соответствующие различным уровням его развития и сделать вывод о том, что предложенная модель развития юмора является эффективной с точки зрения полноценного формирования ее компонентов.

Ключевые слова: игровая компетентность, игривость, юмор, игровая позиция, поведенческий паттерн.

Дата отримання статті: 27.05.2020
Дата рекомендації до друку: 15.07.2020
Дата оприлюднення: 30.07.2020