

КРИТЕРІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ГУМОРУ ЯК КОМПОНЕНТА ІГРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Кобзєва Юлія Андріївна¹

¹Магістр 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

За результатами теоретичного аналізу виявлено специфічні особливості гумору як шкали і/або компонента грайливості, які виявляються в складному взаємозв'язку когнітивних, афективних і поведінкових проявів гумору: 1) природне почуття гумору виникає й розвивається на основі грайливого ставлення за допомогою формування цілком певних «звичок»; 2) гумор як «гра з ідеями» виявляє себе як у здатності людини розуміти смішне, так і в здатності його генерувати; 3) гумор є засобом досягнення веселощів для людини з високими показниками грайливості, характерною рисою якої є внутрішня мотивація до пошуку та прояву веселощів, здатність створювати навколо себе веселу атмосферу, виявляти ініціативу й активно брати участь у цьому; 4) гумор як компонент ігрової компетентності втілюється в здорових стилях (афіліативному й самопідтримувальному) і пов'язаний із психологічним благополуччям, а саме з такими його показниками, як самооцінка й суб'єктивне відчуття щастя. Чорний гумор, ідентифікований як агресивний стиль гумору, а також самозневажливий можуть використовуватися як здоровий гумор, як інструмент самодопомоги, якщо вони є спрямованими виключно на себе. Критеріями розвитку гумору як компонента ігрової компетентності є ігрова компетентність; здорові стилі гумору; емоційний інтелект; копінг-стратегії; самоактуалізація; психологічне благополуччя; актуальні здібності, на основі яких може бути створено комплекс психодіагностичних методик з метою вивчення розвитку гумору як компонента ігрової компетентності.

Ключові слова: ігрова компетентність, грайливість, гумор, здорові стилі гумору, самоактуалізація, психологічне благополуччя, актуальні здібності.

Постановка проблеми. Міжнародні організації, експертні групи по всьому світу активно розробляють глобальні моделі компетенцій, в яких виділяють ті чи інші області, актуальні на сьогоднішній день і в прогнозованому майбутньому. Серед них є такі великі категорії компетенцій, як грамотне й інтерактивне використання інструментів (мови, тексту, інформації, технологій), взаємодія в неоднорідних групах (доброзичливе ставлення, робота в команді, кооперація, вміння вирішувати конфлікти), незалежна поведінка (мати розгорнутий погляд на речі, будувати власні життєві плани,

відстоювати власні права і захищати права інших) (E2030, 2016). Психологія як наука покликана розробити інструменти для діагностики та формування необхідних особистісних властивостей, які відповідали б цим компетенціям. Одною з таких властивостей, мало вивчених в Україні і досить добре відомих за кордоном, є грайливість, яка дозволяє сприймати складні ситуації як виклик, а не як загрозу, «як можливість чогось навчитися, підвищити свою компетентність і покращити навички, і не вважати помилки невдачею, а швидше можливістю навчатися та зростати» (Guitard et al., 2005,

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Volodymyr Ostapovych

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.

р. 19).

Ця стаття є продовженням серії досліджень, присвячених ігровій компетентності (ludic competence), яку ми розуміємо як систему ресурсів, представлену «самовмотивованими здібностями» – компонентами грайливості, які було попередньо визначено в результаті проведеного психолінгвістичного експерименту (вільного асоціативного експерименту) зі стимулом «грайливість», а також теоретичного аналізу й узагальнення досліджень учених, предмет вивчення яких становить грайливість як особистісна властивість (Kobzieva et al., 2020a). Почуття гумору (далі – гумор) як компонент ігрової компетентності є однією з «самовмотивованих здібностей», поряд із «сензитивністю», «уявою», «легкістю», «фліртом», «пустотливістю», «ф'югом» (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2017b; 2019; Kobzieva et al., 2020a; 2020b).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Розвиток гумору як компонента ігрової компетентності вимагає розроблення критеріїв і показників його розвитку, що й обумовило вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Гумор і грайливість.

П. Гітард, вивчаючи дорослу грайливість, дійшла висновку, що головні компоненти, які є складниками дорослої грайливості, – це *креативність* (creativity), *цікавість* (curiosity), *почуття гумору* (sense of humor), *задоволення* (pleasure) і *спонтанність* (spontaneity). На її думку, «грайливість дозволяє дорослим підходити до діяльності з тією ж відкритістю розуму, із якою дитина підходить до гри, коли початок заздалегідь відомий і результат також можна точно передбачити, але сама гра може розгортатися по-різному. Гумор – інструмент, який дозволяє людям упоратися з подібними ситуаціями й підтримувати своє здоров'я (Guitard et al., 2005, p. 17). Під почуттям гумору тут розуміється здатність сміятися разом з іншими, у тому числі й над собою, бачити кумедний бік і вміти розсмішити інших, бути веселим, а не серйозним. Почуття гумору спирається на внутрішні ресурси, такі, як настрій, впевненість у собі, особистісні цінності, і зовнішні – культуру, звичну обстановку, середовище, у якому цінується гумор, і специфічний контекст

(Guitard et al., 2005, p. 16).

П. МакГі, вивчаючи гумор як стратегію подолання стресових ситуацій, розробив програму розвитку гумору дорослої людини, представлену в книзі «Humor as survival training for a stressed out world». Програма полягає в послідовному формуванні семи «звичок гумору» (McGhee, 2010, p. 11-12). На особливу увагу заслуговує друга звичка – «Розвивайте грайливе ставлення», – яка не стосується гумору безпосередньо. Але саме від неї великою мірою залежить успіх у іншій частині програми. Вона полягає в розвитку внутрішнього грайливого настрою, який виявляється в потрібних ситуаціях. Це підґрунтя, на якому виникає природне почуття гумору. За своєю суттю гумор – це форма розумової гри, тому, коли ми звикаємо бути більш грайливими в цілому, наш розум природним чином виявляє більшу готовність знаходити й отримувати задоволення від гумору (McGhee, 2010, p. 11).

Про гумор як специфічний варіант «гри з ідеями» свого часу говорив і англійський психолог М. Аптер (Apter, 1991) – засновник нової теорії особистості, мотивації та емоцій, яка стала відома як «Теорія реверсивності». Учений називає грайливий настрій, пов'язаний із гумором, *парателічним* станом, який він відрізняє від більш серйозного, цілеспрямованого *телічного* стану (від грец. *telos* – мета). На думку М. Аптера, протягом звичайного дня ми багато разів перемикаємося між серйозним і грайливим станами свідомості. Гумористичний, грайливий спосіб діяльності може тривати протягом коротких моментів або тривалих періодів часу. Під час ділової зустрічі, наприклад, хтось може висловити гумористичний дотепний коментар, який розсмішить групу та змусить її ненадовго ввійти у грайливий *парателічний* стан свідомості, перед тим як повернутися в більш серйозний *телічний* стан бесіди. М. Аптер використовував поняття «синергія», щоб описати когнітивний процес, у якому два несумісні образи або концепції одного й того ж об'єкта одночасно утримуються у свідомості. На думку ученого, у *грайливому парателічному* стані синергія приносить задоволення, викликаючи приємне відчуття коливання думок між двома несумісними інтерпретаціями поняття. Таким чином, при гуморі ми жартівливо маніпулюємо думками й діями так, аби вони одночасно сприй-

малися протилежними способами, наприклад, як реальні й нереальні, важливі й незначні, загрозливі й безпечні.

С. Шен звертає увагу на те, що необхідно розрізняти в структурі грайливості два моменти, які стосуються гумору: *розуміння гумору й здатність його генерувати* (Shen, 2010, p. 30). Перший аспект визначається розумовим досвідом або складом мислення людини, оскільки те, що є гумористичним, будь то спонтанний словесний вираз, навмисно створений жарт, чи карикатура, чи випадковий життєвий досвід, ретроспективно сприймається як гумористичне. Гумор на цьому рівні проявляється як реактивний і належить до здатності людини сприймати стимули, які викликають веселість, що знову ж таки визначається суб'єктивно. Другий аспект, створення гумору, часто відображає грайливість людини, що спонтанно генерує гумор, але може бути також і підготовленою або професійною (наприклад, комік, сатирик), і в цьому випадку зв'язок з грайливістю залишається під питанням через очевидний недолік внутрішньої мотивації та спонтанності.

Пізніше С. Шен і її колеги звернули увагу на те, що характерною рисою грайливої людини є внутрішня мотивація до пошуку та прояву веселощів, здатність створювати навколо себе веселу атмосферу, виявляти ініціативу й активно брати участь у цьому, використовуючи при цьому гумор як засіб досягнення мети (Shen, Chick & Zinn, 2014).

Гумор як шкала грайливості фігурує в складі таких діагностичних методик, які досліджують грайливість: *Playfulness Scale for Adults* (Schaefer & Greenberg, 1997); *Older Adult Playfulness Scale* (Yarnal & Qian, 2011). Тут же доцільно згадати опитувальники, у яких як шкала грайливості фігурує не *гумор*, а *веселощі*: *Adult Playfulness Scale (APS)* (Glynn & Webster, 1993); *Adult Playfulness Trait Scale (APTS)* (Shen et al., 2014).

Автором дослідження разом із колегами було сконструйовано, перевірено та апробовано методику діагностики ігрової компетентності («Опитувальник ігрової компетентності»), у складі якої є шкала гумору (Kobzieva et al., 2019).

Стилі гумору, грайливість і психологічне благополуччя.

У 2003 р. Р. Мартин зі своїми студентами розробив Опитувальник стилів гумору (Humor Styles Questionnaire, HSQ) – методику, призначену для того, щоб розрізнити потенційно корисні та шкідливі стилі гумору. Методика сфокусована на цілях, у яких люди спонтанно використовують гумор у повсякденному житті, особливо при соціальних взаємодіях і подоланні стресу (Martin et al., 2003). Р. Мартин і його колеги припустили, що є чотири основні типи між потенційно корисними і шкідливими стилями використання гумору, два з яких розглядали як відносно здорові або адаптивні (афіліативний і самопідтримувальний гумор) і два – як відносно нездорові й потенційно шкідливі (агресивний і самозневажливий гумор).

Дві шкали, що вимірюють «здорові» (афіліативний та самопідтримувальний) стилі гумору, як правило, корелюють із такими показниками психологічного здоров'я й благополуччя, як самооцінка, позитивні емоції, оптимізм, соціальна підтримка й близькі стосунки, та негативно – із негативними настроями, такими як депресія й тривога. Агресивний гумор позитивно корелює зі шкалами ворожості й агресії та негативно – із задоволеністю відносинами. Самозневажливий гумор позитивно корелює з результатами за шкалами психічних порушень і дисфункцій, включаючи депресію, тривогу, ворожість і психіатричні симптоми, та негативно – із самооцінкою, психологічним благополуччям, соціальною підтримкою й задоволеністю відносинами (Martin et al., 2003).

Пізніше дослідники підтвердили позитивну кореляцію між здоровими стилями гумору і психологічним благополуччям (well-being) (Hiranandani & Yue, 2014); більш високим рівнем відчуття суб'єктивного щастя, більш високою самооцінкою (Yue et al., 2014); і негативну кореляцію між здоровими стилями гумору й депресією (Frewen et al., 2008; Kuiper & McNale, 2009).

Учені, предмет дослідження яких становить грайливість, також проводили кореляційні дослідження стилів гумору і грайливості. Грайливість позитивно корелює з афіліативним і самопідтримувальним гумором (Leung & Ryan, 2014).

Є також підтвердження того, що здоровий гумор і грайливість сприяють психологічному стану благополуччя (Proyer, 2013; Yue et al., 2016).

Один з найбільш впливових дослідників грайливості німецький психолог Р. Проєр виявив позитивну кореляцію між грайливістю й різними показниками благополуччя, найбільш яскраво цей зв'язок проявився для тих аспектів грайливості, які пов'язані з *веселощами*. Р. Проєр звернув увагу на той потенціал, який має грайливість у контексті підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. Особливо перспективним, як вважає він, є вивчення того, які аспекти грайливості пов'язані з тим чи іншим типом благополуччя (Proyer, 2013, p. 511).

Раніше Р. Проєр виявив позитивну кореляцію між грайливістю та гелотофілією, пояснюючи це тим, що гелотофіли активно шукають або ж самі створюють такі ситуації, у яких вони стають об'єктом насмішок інших. Вони відкрито розповідають про ті незграбні інциденти, у яких їм довелося побувати. І все це – заради того, щоб викликати сміх в оточуючих (Proyer, 2012, p. 106).

Однак, як справедливо зауважує П. Гітард, агресивний гумор, який передбачає заподіяння шкоди іншим, не має відношення до грайливості: «Дуже важливо, аби сміх поділяли всі присутні... Тому глузування, цинізм, прояви расизму, вульгарність, сексистські зауваження, забобони, образи, а також усе те, що може нашкодити або образити іншого, – усе це не вважається смішним. Як би там не було, за подібних обставин такий сміх не може бути співвіднесений із грайливістю» (Guitard et al., 2005, p. 17). Тому ми вважаємо, що людина з високими показниками грайливості використовує самозневажливий гумор швидше прагнучи розвеселити інших, ніж принизити себе. У цьому контексті, безумовно, необхідно враховувати *внутрішні* (настрій, впевненість у собі, цінності та ін.) і *зовнішні ресурси* (культура, середовище, обстановка, контекст та ін.) людини.

Таким чином, результати емпіричних досліджень, присвячених компонентам і шкалами грайливості, дозволили зробити висновок про те, що специфічні особливості *гумору* як шкали і / або компонента *грайливості* виявляються в складному взаємозв'язку його когнітивних, афективних і поведінкових проявів:

- природне почуття гумору виникає та розвивається на основі *грайливого ставлення*: коли нам ви-

дається більш комфортним бути грайливими в цілому, наш розум природним чином більш готовий до пошуку й насолодження гумором;

- гумор як *«гра з ідеями»* належить до когнітивної сфери й пов'язаний як зі здатністю людини *розуміти смішне*, так і зі *здатністю* його генерувати.

І саме генерування гумору, його спонтанність пов'язана з гумором грайливої людини, що відповідає результатам емпіричних досліджень Р. Мартіна. Сукупність цілком визначених когнітивних елементів, як-от: невідповідність, несподіванка і грайливість, – згідно з Р. Мартіном, становить сутність гумору. Учений фокусує увагу на тому, що, крім усього іншого, гумор передбачає певний аспект, який змушує нас оцінювати стимул як несерйозний або несуттєвий, принаймні на мить уводячи нас у грайливий стан свідомості (Martin, 2007, p. 6);

- гумор виступає *засобом досягнення веселощів* для грайливої людини, характерними рисами якої є внутрішня мотивація до пошуку та виявлення веселощів, здатність виявляти ініціативу та активно брати участь у створенні навколо себе веселої атмосфери;

- гумор (як компонент грайливості) пов'язаний із *психологічним благополуччям*, а саме з такими його показниками, як самооцінка й суб'єктивне відчуття щастя;

- гумор (як компонент грайливості) утілюється в *здорових стилях гумору* (афіліативному й самопідтримувальному).

Гумор і самоактуалізація.

У попередніх роботах було описано поведінковий патерн ігрової позиції «Справжній гуморист» 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» (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva 2017a, 2017b).

Саму назву ігрової позиції «Справжній гуморист» (Real Humourist) було запозичено в Г. Оллпорта. Уміння сміятися із себе – це риса зрілої особистості, переконаний Г. Оллпорт, відзначаючи, що справжній гуморист бачить за якимось серйозним предметом (собою, наприклад) контраст між видимістю та сутністю: «Людина з найбільш повним відчуттям пропорції

між власними якостями й цінностями, які плекає, здатна сприймати їх невідповідність та абсурдність за певних умов. Справжній гуморист не дозволяє перебільшувати свої справжні достоїнства та досягнення. Саморозуміння й гумор тримають такий егоїзм під контролем» (Allport, 1968, p. 290).

Також було зазначено, що гумор – це риса самоактуалізованих особистостей, як відзначив А. Маслоу, в них своєрідне почуття гумору: їм не подобаються жорстокі жарти (коли смішати, завдаючи кому-небудь шкоди) і жарти, побудовані на перевазі однієї людини над іншою, а також непристойні жарти. Їм більше подобається так званий філософський гумор. Підсміювання, розіграші, дотепні репліки, каламбури набагато менш характерні для них. Крім того, їх жарти швидше спонтанні, ніж заздалегідь підготовлені (Maslow, 1954, p. 281).

Метою статті є виявлення критеріїв і показників розвитку гумору як компонента ігрової компетентності.

Методика та організація дослідження. Відповідно до мети дослідження в роботі було застосовано теоретичні методи – теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, їх систематизація, класифікація, узагальнення, моделювання та висновування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

На основі аналізу праць вітчизняних і зарубіжних учених, де відображено теорії грайливості, зв'язки гумору та грайливості, і раніше розроблений поведінковий патерн ігрової позиції «Справжній гуморист» (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2017b), а також результати попередніх досліджень, пов'язаних із вивченням грайливості/ ігрової компетентності та її компонентів за допомогою психолінгвістичного інструментарію (Kobzieva, 2020b), було виявлено такі критерії та групи показників розвитку гумору як компонента ігрової компетентності:

Ігрова компетентність за показниками: сензитивність, легкість, уява, флірт, пустотливість, ф'юг;

Здорові стилі гумору за показниками: афіліативний і самопідтримувальний стилі гумору;

Емоційний інтелект за показниками: усвідомлення власних почуттів і емоцій, керування власними

почуттями й емоціями, розпізнавання почуттів і емоцій інших, а також керування почуттями й емоціями інших людей;

Копінг-стратегії за показниками: планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка;

Самоактуалізація за показниками: орієнтація в часі, цінності самоактуалізації, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, спонтанність, контактність, гнучкість у спілкуванні;

Психологічне благополуччя за показниками: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття;

Актуальні здібності за показниками: любов, справедливість, прямота (чесність), увічливість.

Уважаємо за необхідне дати характеристику обраним критеріям і відповідним показникам.

Ігрова компетентність – система внутрішніх ресурсів, до якої звертається особистість з метою найкращого врівноважування своєї індивідуальності з зовнішніми умовами соціального оточення на основі позитивних емоцій – інтересу й радості, часто їх афективного прояву, що супроводжується напруженням або збудженням. Компоненти грайливості як інтегральної особистісної властивості складають і компоненти ігрової компетентності.

«Сензитивність» – здатність до сприйняття, ідентифікації, розуміння, керування зовнішніми (за можливості) і внутрішніми умовами ситуації (почуттями, думками, діями Іншого й власними) із метою знаходження та прийняття ефективних рішень.

«Легкість» – здатність дистанціюватися від ситуації в стані внутрішньої свободи та прийняти будь-який її результат як потенційно ефективний, абстрагуючись від надій і очікувань, і при цьому швидко коригувати власну поведінку відповідно до мінливих обставин.

«Уява» – здатність до такого уявного експериментування з дійсністю, за якого будь-яка дана ситуація сприймається не стільки як щось недоторканне,

скільки як вихідний пункт і матеріал для її перетворення в нових контекстах.

«Флірт» – здатність привернути увагу й викликати прихильність до себе представника своєї або протилежної статі через вербальну й невербальну комунікацію з метою встановлення й підтримання взаємовигідних стосунків, заснованих на почутті емоційної близькості; «просувати» Іншого в бажаному напрямку.

«Пустотливість» – здатність цілеспрямовано створювати ситуацію «випробовування себе» під час взаємодії з суб'єктом/об'єктом пустошів із метою пікових переживань позитивних емоцій, наприклад, за опрацювання теми заборон.

«Ф'юг» – здатність до «навмисного намагання здаватися дурним чи божевільним», яке усвідомлюється самим гравцем і спостережуване Іншим, з метою посилення почуття ідентичності.

«Здорові» *стилі гумору* (Martin et al., 2003).

Афіліативний стиль – схильність розповідати кумедні історії, жарти й добродушно жартувати, аби розважити інших, установити стосунки й послабити напруження в міжособистісних взаєминах;

Самопідтримувальний стиль – тенденція дотримуватися гумористичного погляду навіть у стресі або важкій ситуації.

Самоактуалізація. Особистість, яка самоактуалізувалася, здатна жити в теперішньому часі (*орієнтація в часі*), вірить у те, що кожна людина за своєю природою хороша, довіряє людям, здатна бути чесною та неупередженою (*погляд на природу людини*). Самоактуалізація передбачає відкритість новим враженням, гостру *потребу в пізнанні*, прагнення до творчості в усіх її проявах (*креативність*). Характерною рисою особистості, яка самоактуалізується, є *спонтанність*, яка співвідноситься з такими *цінностями самоактуалізації*, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля. Також для таких людей характерна *контактність*, тобто здатність до встановлення міцних і доброзичливих взаємин із оточуючими; вони *гнучкі в спілкуванні*, що співвідноситься з відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні, автентичної взаємодії з оточуючими, здатності до саморозкриття (Maslow, 1954).

Психологічне благополуччя – суб'єктивне самовідчуття цілісності й осмисленості індивідом свого буття (Ryff, 1995; Shevelenkova & Fesenko, 2013).

Наявність мети в житті та почуття спрямованості – переживання осмисленості свого минулого й теперішнього життя; наявність намірів і переконань, які є джерелами мети в житті.

Позитивні стосунки з іншими – довірче, тепле ставлення до оточуючих; здатність піклуватися про благополуччя інших, співпереживати; людина допускає прихильності й близькі стосунки.

Особистісне зростання – показник того, наскільки людина володіє почуттям безупинного розвитку, сприймає себе «зростаючою» і такою, яка самореалізується; відкрита новому досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає покращення в собі та своїх діях із плином часу; змінюється відповідно до власних досягнень та пізнання.

Здатність *управляти оточенням* передбачає вміння контролювати зовнішню діяльність, ефективно використовувати надані можливості, уловлювати або створювати умови та обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та для досягнення цілей.

Самоприйняття передбачає позитивне ставлення до себе, знання й прийняття різних своїх сторін, включаючи хороші й погані якості, позитивну оцінку свого минулого.

Автономія як здатність протистояти спробам суспільства змусити думати й діяти певним чином; самостійно регулювати власну поведінку та оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв.

Копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові засоби подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог. Ці засоби постійно змінюються, а вимоги оцінюються людиною як значні або такі, які перевершують її можливості. Під копінгамі розуміють, як правило, довільні й свідомі дії (Folkman, 1979; Lasarus, 2006), хоча деякі дослідники у віковій психології дотримуються більш широкого визначення. Б. Компас до копінгів відносить усі прояви регуляції емоційного стану, включаючи ті мимовільні процеси, які обумовлені відмінностями в темпераменті та звичній поведінці (Compas, 1998). Стієкі патерни копінгів

формують копінг-стратегії, або особистісні стилі (Lasarus, 2006). За результатами факторного аналізу, проведеного Н. Айзенбергом та Р. Фейбс, було виділено два види копінгів: *проблемно-орієнтовані* (спрямовані на подолання самого джерела стресу) і *емоційно-орієнтовані* (спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стресором). Останнім часом обидва види копінгів частіше розглядаються в контексті емоційної регуляції: пусковим механізмом активних дій завжди слугує емоційне збудження, викликане стресором (Losoya, Eisenberg & Fabes, 1998).

Відомі результати досліджень, які підтверджують зв'язок психологічного благополуччя з великим розмаїттям копінг-стратегій (Hardie, Critchley & Morris, 2006), а також із гнучким перемиканням копінг-стратегій залежно від того, чи є ситуація контрольованою (Cheng & Cheung, 2005). Б. Компас (Compas, 1998) визначав ефективність копінгів як результат взаємодії між видом копіngu (наприклад, проблемно-орієнтований й емоційно-орієнтований) і актуальною або сприйманою контрольованістю ситуації. У цілому проблемно-орієнтовані копіngи ефективні в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтовані – у неконтрольованих.

Правомірно припустити, що гумор як компонент ігрової компетентності можна використовувати для подолання складних життєвих ситуацій із застосуванням при цьому залежно від контексту таких копінгів, як *пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, а також прийняття відповідальності та позитивне переоцінювання*.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає намагання вирішити проблему за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Для цієї стратегії характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, сподівання на увагу, отримання поради, співчуття.

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у низці випадків – із виразним компонентом самокритики й самозвинувачення. За умови помірного використання ця стратегія відображає прагнення особистості до розуміння

залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. Разом із тим, вираженість цієї стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини та незадоволеності собою.

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає намагання подолати проблему за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій із урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду й наявних ресурсів.

Стратегія позитивного переоцінювання передбачає намагання подолати негативні переживання через проблему за рахунок її позитивного переосмислення, бачення її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її до більш широкого контексту роботи особистості над саморозвитком.

Емоційний інтелект. У сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях емоція визначається як особливий тип знання. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття «емоційний інтелект» (EQ). Незважаючи на різні визначення поняття EQ, змістовною характеристикою, яка об'єднує поширені теорії, є сукупність ментальних здібностей до розуміння та управління власними емоціями й емоціями інших людей.

Здатність усвідомлювати свої почуття та емоції передбачає розвинену емоційну самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями, добре розуміння ролі почуттів у роботі й у спілкуванні, адекватну обізнаність щодо емоційних властивостей, психологічні характеристики станів особистості та їх роль у професійній діяльності, розвинену рефлексію й інтуїцію, усвідомлення та розуміння власних почуттів і емоцій, тобто розвиненість внутрішньоособистісного аспекту емоційного інтелекту (Manoilova, 2011).

Здатність керувати своїми емоціями та почуттями, уміння приймати та контролювати почуття й емоції передбачає використання своїх емоцій для досягнення поставленої мети, розвинений самоконтроль, глибоке усвідомлення власного психоемоційного

стану на даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Здатність розпізнавати емоції інших людей, розуміти почуття партнерів по спілкуванню, здатність зрозуміти позицію, уявити світ очима іншої людини передбачає наявність досить добре розвиненого механізму ідентифікації, для якого необхідні сильний емоційний зв'язок та орієнтація на іншу людину. Завдяки здатності до прогнозування розвинене вміння приписувати емоційне забарвлення ситуації, налаштовуючись на ті чи інші переживання партнера по взаємодії. Здатність позитивно впливати на результативність процесу спілкування, що слугує джерелом самовдосконалення й саморозвитку особистостей, залучених до конфліктної ситуації, сприяє пошуку продуктивних рішень проблем.

Керування почуттями та емоціями інших людей передбачає здійснення сукупності гуманістичних індивідуалізованих впливів, спрямованих на запобігання несприятливих станів реципієнта. Управління станом відбувається з метою попередження зниження працездатності й збереження здоров'я шляхом нормалізації функціонального стану партнера по спілкуванню. Ця здатність розкривається через вміння приймати рішення, не обмежуючи власних інтересів і не принижуючи іншого, вибирати будь-який стиль взаємодії залежно від вимог ситуації, створювати сприятливий психологічний клімат у колективі, передбачити розвиток подій, результати діяльності та підготуватися до реакції свого організму на певну подію до її настання, а також зовнішнім вираженням (позою, рухом) свого стану вплинути на партнера по спілкуванню.

Актуальні здібності – первинні та вторинні норми поведінки, описані Н. Пезешкіаном – засновником напряму позитивної психотерапії. Дослідник уважав, що кожна людина, без винятку, володіє двома базовими здібностями: *до любові (здатність людини любити й бути коханою; первинні здібності)* і *до пізнання (здатність навчатися й навчати; вторинні здібності)*. Актуальні здібності є вимірами розвитку особистості; їх прояв залежить від сприятливого або гальмівного впливу навколишнього середовища (Pezeshkian, 2006, p. 40-43)

Первинні здібності – це здатність до любові; вони формуються з першого дня життя людини завдяки її контакту з оточуючими людьми: *любов, зразок для наслідування, терпіння, час, контакти, довіра, ніжність і сексуальність, надія, сумнів, віра, цілісність, упевненість у собі (в «окейності»), упевненість у здібностях (самооцінка)*.

Вторинні здібності – це здібності до пізнання: *акуратність, охайність, пунктуальність, увічливість, чесність (щирість), старанність (діяльність), обов'язковість, оцядливість, слухняність (авторитетам), точність, справедливість (вимогливість), вірність, совісність (сумлінність)*.

Нами приділено увагу аналізу таких актуальних здібностей (їх розглянуто з погляду надлишку/дефіциту):

Любов/прийняття (первинна актуальна здібність) – завчасне прийняття партнера як особистості, позитивне емоційне ставлення до нього незалежно від його ситуативних особливостей і способу його поведінки. Надлишок цієї актуальної здібності призводить до того, що людина займає «материнську позицію» по відношенню до партнера, виявляє надмірну зацікавленість у ньому, попускає, потурає йому в усьому. Дефіцит цієї актуальної здібності проявляється в психологічній дистанційованості від партнера, байдужості, відкиданні, прихованій і явній ненависті, нескінченній прискіпливості й вимогливості, зловживанні покараннями.

Справедливість (вторинна актуальна здібність) – поведінка, яка визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань, схильностей. Надмірно виражена Справедливість виражається в надчутливості до несправедливості, іманентній, часто на шкоду собі, потребі у відстоюванні принципів («жага справедливості», «сувора справедливість»). Дефіцит Справедливості – ігнорування доцільної справедливості на догоду особистим уподобанням, симпатіям, власному настрою.

Наступні дві здібності також є вторинними, тобто розвиваються зі здатності до пізнання і, на думку Н. Пезешкіана, є найважливішим показником «ключового конфлікту» (потенційного конфлікту) особистості – усвідомлюваного внутрішнього конфлікту

між потребою висловити свої інтереси («Відкритість/прямота») і тим самим залишатися в контакті з собою і потребою не наражати на ризик ставлення до себе, залишаючись у контакті з іншими («Чемність/увічливість») (Goncharov, 2015, p.54).

Висновки. Отже, специфічні особливості гумору як шкали і / або компонента грайливості, виявляються в складному взаємозв'язку когнітивних, афективних і поведінкових проявів гумору:

Природне почуття гумору виникає й розвивається на основі *грайливого ставлення* за допомогою формування цілком певних «звичок».

Гумор як «гра з ідеями» виявляє себе як у *здатності людини розуміти смішне*, так і в *здатності його генерувати*.

Гумор є *засобом досягнення веселощів* для людини з високими показниками грайливості, характерною рисою якої є внутрішня мотивація до пошуку та прояву веселощів, здатність створювати навколо себе веселу атмосферу, виявляти ініціативу й активно брати участь у цьому.

Гумор як компонент ігрової компетентності втілюється в *здорових стилях* (афіліативному й самопідтримувальному) і пов'язаний із *психологічним благополуччям*, а саме з такими його показниками, як *самооцінка* й *суб'єктивне відчуття щастя*.

За результатами аналізу емпіричних досліджень грайливості й гумору / стилів гумору виявлено зв'язок грайливості з самозневажливим стилем гумору. У цьому контексті, безумовно, необхідно враховувати *внутрішні* (настрій, упевненість у собі, цінності тощо) і *зовнішні* ресурси (культура, середовище, обстановка, контекст тощо) людини. І тоді можна припустити, 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, ідентифікований як агресивний стиль гумору, а також самозневажливий можуть використовуватися як здоровий гумор, тобто самопідтримувальний, як інструмент самопомоги – за умови, що вони є спрямованими виключно на себе.

Визначеними критеріями розвитку гумору як компонента ігрової компетентності, а також відповід-

ними групами показників є такі: *ігрова компетентність* за показниками сензитивність, легкість, уява, флірт, пустотливість, ф'юг; *здорові стилі гумору* за показниками афіліативний і самопідтримувальний стиль гумору; *емоційний інтелект* за показниками усвідомлення власних почуттів і емоцій, керування власними почуттями й емоціями, розпізнавання почуттів і емоцій інших, а також керування почуттями й емоціями інших людей; *копінг-стратегії* за показниками планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивне переоцінювання; *самоактуалізація* за показниками орієнтація в часі, цінності самоактуалізації, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, спонтанність, контактність, гнучкість у спілкуванні; *психологічне благополуччя* за показниками позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття; *актуальні здібності* за показниками любов, справедливість, прямота (чесність), увічливість.

На основі вищевказаних критеріїв може бути створено комплекс психодіагностичних методик з метою вивчення розвитку гумору як компонента ігрової компетентності.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні й емпіричній перевірці програми реалізації розвитку гумору як компонента ігрової компетентності у формі тренінгу.

References:

- Allport, G. W. (1968). *The Person in Psychology*. Boston: Beacon Press.
- Apter, M. J. (1991). *A structural-phenomenology of play*. In J. H. Kerr & M. J. Apter (eds.), *Adult play: A reversal theory approach* (pp. 13-29). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Cheng, C. & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration. *Journal of personality, 73*(4), 859-880.
- Compas, B. (1998). An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development, 22*(2), 231-237.
- E2030 CONCEPTUAL FRAMEWORK: KEY COMPETENCIES FOR 2030 (DeSeCo 2.0) (2016). Directorate for education and skills education policy committee. Retrieved from <https://www.oecd.org/education/2030-project/about/documents/E2030-CONCEPTUAL-FRAMEWORK-KEY-COMPETENCIES->

FOR-2030.pdf

- Folkman, S., Schaefer, C. & Lazarus, R. (1979). Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping. In V. Hamilton & D. M. Warhurton (Ed.), *Human Stress and Cognition: An Information Processing Approach* (pp. 265-298). Chichester: John Wiley & Sons.
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A. & Dozois, D. J. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 179-195.
- Glynn, M. A., & Webster, J. (1993). Refining the nomological net of the Adult Playfulness Scale: Personality, motivational, and attitudinal correlates for highly intelligent adults. *Psychological Reports*, 72(3,1), 1023-1026.
- 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*. Amsterdam.
- Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2017b). Humor as a component of ludic competence. *Visnyk HNPУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 57, 40-56.
- Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, Iu. (2019). 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. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-33-48>
- Guitard, P., Ferland, F., & Dutil, É. (2005). Toward a better understanding of playfulness in adults. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 25, 9-22.
- Hardie, E., Critchley, C., & Morris, Z. (2006). Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(3), 224-235.
- Hiranandani, N. A., & Yue, S. R. B. (2014). Humour styles in Indian University Students. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis*, 1, 104.
- Kobzieva, Iu., Gordienko-Mytrofanova, I., Zuiev, I., & Sauta, S. (2019). Development of Ludic Competence Questionnaire (LCQ). *Psychological Journal*, 5(12), 280-301 [in Russian].
- Kobzieva, Iu., Gordienko-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., Gordienko-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.
- Kuiper, N. A., & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359-376.
- Lasarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-43.
- Leung, C. L. R., & Ryan (2014). Adult playfulness and its relationship with humor, subjective happiness and depression: A comparative study of Hong Kong and Mainland China. *Discovery – SS Student E-Journal*, 3, 105-141
- Losoya, S., Eisenberg N., & Fabes R. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 287-313.
- 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. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. New York: Elsevier.
- 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.
- McGhee, P. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World. The 7 Humor Habits Program*. Bloomington: AuthorHouse.
- Pezeshkian, N. (2006). *Psychosomatics and Positive Psychotherapy*. Moscow: Institute of Positive Psychotherapy [in Russian].
- Proyer, R. T. (2013). Playfulness over the life-course and its relation to happiness: Results from an online survey. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 6, 508-512.
- Proyer, R. T. (2012). Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality, positive psychological functioning, goal aspirations, and multi-methodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 54(2), 103-127.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schaefer, C., & Greenberg, R. (1997). Measurement of playfulness: A neglected therapist variable. *International Journal of Play Therapy*, 6(2), 21-31.
- Shen, X. (2010). *Adult playfulness as a personality trait: Its conceptualization, measurement, and relationship to psychological well-being*. (Dissertation Doctor of Philosophy). The Pennsylvania State University, University Park, Pennsylvania.
- Shen, X. Sh., Chick, G., & Zimm, H. (2014). Validating the Adult Playfulness Trait Scale (APTS): An Examination of Personality,

Behavior, Attitude, and Perception in the Nomological Network of Playfulness. *American Journal of Play*, 6(3), 345-369.

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].

Yarnal, C., & Qian, X. (2011). Older-adult Playfulness: An innovative construct and measurement for healthy aging research. *American Journal of Play*, 4(1), 52-79.

Yue, X. D., Liu, K. W. Y., Jiang, F., & Hiranandani, N. A. (2014a). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115, 517-525.

Yue, X. D., Leung, C. L., & Hiranandani, N. A. (2016). Adult Playfulness, Humor Styles, and Subjective Happiness. *Psychological Reports*, 119(3), 630-640.

Iuliia Kobzieva

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

HUMOR AS A COMPONENT OF LUDIC COMPETENCE DEVELOPMENT CRITERIA

ABSTRACT

Based on theoretical analysis, the main specific features of humor are represented as scales of playfulness manifested in the complex relations of cognitive, affective, and conative aspects of humor include the following: humans have and develop a natural sense of humor on the basis of their playful attitude and formation of certain "habits"; humor as a "game with concepts" is revealed both as a human ability to understand and produce jokes; humor is a means of having fun peculiar for individuals with high playfulness, since they have an internal motive for merry-making, a power to create a fun atmosphere, an active participation in it. Humor is embodied in beneficial humor styles related to well-being based on self-esteem and individual sense of happiness.

An analysis of empirical studies of playfulness and humor styles revealed a link between playfulness and self-deprecating humor. In this context, it is necessary to take into account the internal (mood, self-confidence, values, etc.) and external resources (culture, environment, environ-

ment, context, etc.) of man. It can be assumed that the use of self-deprecating humor speaks more about the desire of a person (with a high level of playfulness) to cheer others than to humiliate himself. From which it can be concluded that black humor, or gallows humor, identified as an aggressive style of humor, as well as self-deprecating can be used as healthy humor, ie self-sustaining, as a tool of self-help and, therefore, can and should be directed exclusively at themselves.

The criteria for the development of humor as a component of game competence are determined, as well as the corresponding groups of indicators: game competence in terms of sensitivity, lightness, imagination, flirtation, mischief, fusion; healthy styles of humor in terms of affiliative and self-supporting style of humor; emotional intelligence in terms of awareness of one's own feelings and emotions, management of one's own feelings and emotions, recognition of feelings and emotions of others, as well as management of feelings and emotions of other people; coping strategies on the indicators of problem solving planning, search for social support, acceptance of responsibility, positive reassessment; self-actualization in terms of time orientation, values of self-actualization, view of human nature, the need for knowledge, creativity, spontaneity, contact, flexibility in communication; psychological well-being in terms of positive relationships, autonomy, environmental management, personal growth, goals in life, self-acceptance; actual abilities in terms of love, justice, directness (honesty), politeness.

Key words: ludic competence, playfulness, humor, beneficial humor styles, self-actualization, psychological well-being, actual abilities.

Кобзева Юлия Андреевна

Магістр психології, аспірант кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковорода, м. Харків (Україна)

КРИТЕРИИ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ЮМОРА КАК КОМПОНЕНТА ИГРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

АННОТАЦИЯ

На основе теоретического анализа описаны специфические особенности юмора как шкалы и / или компонента игривости, которые проявляются в слож-

ной взаимосвязи когнитивных, аффективных и поведенческих проявлений юмора: естественное чувство юмора возникает и развивается на основе игрового отношения посредством формирования вполне определенных «привычек»; юмор как «игра с идеями» проявляет себя как в способности человека понимать смешное, так и в способности его генерировать; юмор является средством достижения веселья для человека с высокими показателями игривости, характерной чертой которой является внутренняя мотивация к поиску и проявления веселья, способность создавать вокруг себя веселую атмосферу, проявлять инициативу и активно участвовать в этом; юмор воплощается в здоровых стилях и связан с психологическим благополучием, а именно с такими его показателями, как самооценка и субъективное ощущение счастья.

По результатам анализа эмпирических исследований игривости и стилей юмора выявлена связь игривости с самоуничижительным стилем юмора. В этом контексте необходимо учитывать внутренние (настроение, уверенность в себе, ценности и т.п.) и внешние ресурсы (культура, среда, обстановка, контекст и т.д.) человека. Можно предположить, что использование самоуничижительного юмора скорее говорит о стремлении человека (с высокими уровнем игривости) развеселить других, чем унизить себя. Из чего можно сделать вывод, что черный юмор, или юмор весельника, идентифицированный как агрессивный стиль юмора, а также самоуничижительный могут использоваться как здоровый юмор, то есть самоподдерживающий, как инструмент самопомощи и, следовательно, могут и должны быть направлены исключительно на себя.

Определены критерии развития юмора как компонента игровой компетентности, а также соответствующие группы показателей: игровая компетентность по показателям сензитивность, легкость, воображение, флирт, шаловливость, фьюг; здоровые стили юмора по показателям аффилиативный и самоподдерживающий стиль юмора; эмоциональный интеллект по показателям осознание собственных чувств и эмоций, управление собственными чувствами и эмоциями, распознавание чувств и эмоций других, а также управление чувствами и эмоциями других людей; копинг-

стратегии по показателям планирования решения проблемы, поиск социальной поддержки, принятия ответственности, положительное переоценки; самоактуализация по показателям ориентация во времени, ценности самоактуализации, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, спонтанность, контактность, гибкость в общении; психологическое благополучие по показателям положительные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие; актуальные способности по показателям любовь, справедливость, искренность (честность), вежливость.

Ключевые слова: игровая компетентность, игривость, юмор, здоровые стили юмора, самоактуализация, психологическое благополучие, актуальные способности.

Дата отримання статті: 01.01.2020

Дата рекомендації до друку: 25.01.2020

Дата оприлюднення: 30.01.2020