

ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ТРЕНИНГА "ДИАГНОСТИКА И ТЕРАПИЯ ОТНОШЕНИЙ" В МЕТОДЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

EMPIRICAL VERIFICATION OF THE TRAINING CONCEPT "DIAGNOSIS AND THERAPY OF RELATIONSHIPS" IN THE METHOD OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY



Ия Гордиенко-Митрофанова

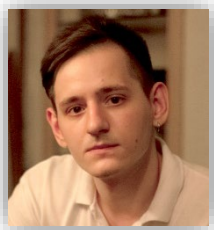
Iia Gordiienko-Mytrofanova

Dr. Sc. in Psychology, Professor,

Final Year Positive Psychotherapy Master Course Student

Private practice consultant (Kharkiv, Ukraine)

Email: ikavgm@gmail.com



Денис Гоголь

Denys Hohol

MA in Psychology,

Basic Consultant of Positive Psychotherapy,

Private practice consultant (Kharkiv, Ukraine)

Email: ReinRoz1803@gmail.com

Received 15.11.2021

Accepted for publication 22.12.2021

Published 20.01.2022

Аннотация

Практическое содержание тренинга составляет комплекс техник, представленных в форме шестнадцати базовых законов эмоциональной привлекательности, с актуализацией вторичных способностей: закон точной эмпатии: "как смотреть из окна другого; закон универсальных этических принципов; закон здорового юмора; закон трёх эго-состояний; закон трех стадий взаимодействия; закон восьми главных потребностей; закон баланса чрезмерной искренности / чрезмерной вежливости; закон "Я-сообщения"; закон позиции здоровой личности: Я "+" Ты "+"; закон баланса стабильности: ожидания-наблюдения / доверие-послушание; закон баланса ответственности: брать-давать / любовь-справедливость; закон честной коммуникации; закон продуктивного копинга; закон заботливой конфронтации; закон самораскрытия: "что, когда, как, насколько много и кому открывать"; закон самопознания (окно Джохари). Комплекс техник разработан на основе психологической структуры флирта как компонента игривости /

игровой компетентности, представленной тремя факторами по результатам констатирующего этапа исследования развития флирта: "Эмоциональный интеллект", "Самоценность", "Открытость новому опыту". Каждый из факторов, опираясь на содержательную характеристику трех стадий взаимодействия, которые структурируют межличностные взаимодействия в целом, соотнесены с определенной стадией и первичной актуальной способностью: "Эмоциональный интеллект" – привязанность, "любовь / принятие"; "Открытость новому опыту" – дифференциация, "доверие"; "Самоценность" – отделение, "уверенность в себе".

Ключевые слова: стадии взаимодействия, актуальные способности, игровая компетентность, флирт, позитивная психотерапия

Abstract

The present work is devoted to describing the concept of interpersonal relationship coaching session "Diagnosis and Therapy of Relationships. Basic Laws of Emotional Attractiveness" (one of the components of playfulness / ludic competence coaching session) as applying the method of positive psychotherapy. The practical part of the coaching session consists of a complex of techniques presented in the form of sixteen basic laws of emotional attractiveness with actualization of secondary abilities: the law of precise empathy: "how to look out of the Other's window"; the law of universal ethical principles; the law of healthy humor; the law of three ego-states; the law of three interaction stages; the law of eight main needs; the law of balance of excessive candor / excessive courtesy; the law of "I-message"; the law of position of healthy personality: I "+" YOU "+"; the law of balance of stability: expectation - observation / trust-obedience; the law of balance of responsibility: take-give / love-justice; the law of fair communication; the law of productive coping; the law of caring confrontation; the law of self-revelation: "what, when, how, how much and to whom to reveal"; the law of self-knowledge (the Johari window). The set of techniques was developed on the basis of the psychological structure of flirting as a component of playfulness / ludic competence represented by three factors according to the results of the summative stage of the study of flirting development: "Emotional intelligence", "Self-value", "Openness to new experience". Each of the factors based on the content characteristic of the three stages of interaction, which structure interpersonal interaction, are correlated with a particular stage of interaction and a primary actual capability: "Emotional intelligence" – with the affection stage, "love / acceptance"; "Openness to new experience" – with the differentiation stage, "credence"; "Self-value" with the separation stage and the primary ability of "confidence".

Keywords: stages of interaction, actual capabilities, ludic competence, flirting, positive psychotherapy

Вступление

*Многие люди строят слишком много стен и слишком мало мостов
- Исаак Ньютон*

Человек приходит на терапию, вступая в конфронтацию с одной из данностей существования. Под "данностями существования", И. Ялом подразумевает "определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире" (Ялом, 2015: 9). Это – *смерть, свобода, изоляция и бессмысленность*.

Ведущие тренера в методе позитивной психотерапии, в частности С. Кириченко, соотносят эти *четыре данности с четырьмя измерениями модели для подражания Н. Пезешкиана*

(Пезешкиан, 1996: 140-148) и *экзистенциальными активностями* – такими актуальными способностями, которые смягчают конфронтацию с любой из экзистенциальных данностей и делают этот конфликт переносимым (Кириченко, 2020).

Первому измерению модели (отношение к "Я") соответствует экзистенциальный конфликт, который находит свое воплощение в конфронтации человека со *смертью*, наиболее очевидной и осознаваемой конечной данностью (Ялом, 2015: 9). Актуальные способности, которые могут выполнять функцию экзистенциальных активностей в конфликте "Жизнь-Смерть" – это *время и терпение*.

Второе измерение модели (отношение к "Ты") соотносится с экзистенциальным конфликтом, отражающимся в конфронтации человека с фундаментальной *изоляцией*. Экзистенциальные

активности в конфликте “Изоляция-Близость” – это *контакт и любовь (принятие)*.

Третье измерение модели (отношение к “Мы”) – с экзистенциальным конфликтом, проявляющимся в конфронтации человека со *свободой как отсутствием внешней структуры*, значительно менее очевидной данностью, чем *смерть* (Ялом, 2015: 10). Актуальные способности как экзистенциальные активности в конфликте “Свобода и Ответственность-Принадлежность и разделение ответственности” – это *доверие и целостность*.

И, наконец, четвертому измерению модели (отношение к “ПРА-Мы”) соответствует экзистенциальный конфликт, который обнаруживает себя в конфронтации человека с *бессмысленностью*. Экзистенциальные активности в конфликте “Бессмысленность-Смысл” – это *вера и идеал* (Кириченко, 2020).

Межличностные отношения находятся в третьем измерении модели для подражания (отношение к “Ты”). Экзистенциальный конфликт здесь, как было указано выше, это конфликт между осознаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к большему целому (Ялом, 2015: 10). Экзистенциальные активности в конфликте “Изоляция-Близость” – это, как было замечено выше, первичные актуальные способности *контакт и любовь (принятие)*. Первичные актуальные способности составляют содержание базового конфликта, который, как правило, описывается двумя категориями актуальных способностей: первичными как *эмоциональными потребностями* и вторичными как *социальными нормами*, благодаря которым эти эмоциональные потребности могут быть удовлетворены (Пезешкиан, 2007: 54-55). Вторичные актуальные способности составляют содержание актуального конфликта, который локализуется в одной из четырех сфер жизни, в нашем случае в сфере “контакты / отношения”.

И если на уровне базового конфликта, в контексте межличностных отношений, мы понимаем важность развития, среди прочих, таких первичных актуальных способностей как *контакт и любовь*

(*принятие*), то на уровне актуального конфликта – вторичных актуальных способностей.

Актуализация вторичных актуальных способностей нашла свое воплощение в сформулированных нами базовых законах эмоциональной привлекательности – техниках по развитию навыков межличностных отношений. Законы эмоциональной привлекательности составляют основу тренинга “*Диагностика и терапия отношений. Базовые законы эмоциональной привлекательности*”, составляющей тренинга *игривости / игровой компетентности*¹, как приложение метода позитивной психотерапии.

Тренинг *игривости / игровой компетентности*, направленный на эффективное разрешение конфликтных ситуаций в межличностном взаимодействии, проводится автором настоящей статьи (Гордиенко-Митрофановой) на базе ХНПУ имени Г. С. Сковороды, кафедра практической психологии, с 2016 года.

Цель настоящей работы состоит в том, чтобы на основе теоретико-методологического и эмпирического исследования развития флирта как компонента *игривости / игровой компетентности*, представить концепцию тренинга межличностных отношений “*Диагностика и терапия отношений. Базовые законы эмоциональной привлекательности*” (одна из составляющих тренинга *игривости / игровой компетентности*) как приложение метода позитивной психотерапии.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи исследования: выявить психологическую структуру флирта как компонента *игривости / игровой компетентности* по результатам констатирующего этапа исследования развития флирта; определить факторную структуру *флирта и ее взаимосвязь со стадиями взаимодействия* с актуализацией первичных актуальных способностей; сформулировать базовые законы эмоциональной привлекательности с актуализацией вторичных актуальных способностей, составляющих практическую основу тренинга межличностных отношений «Диагностика и терапия

¹Здесь также считаем важным обратить внимание на то, что *игривость* и *игровая компетентность* пишется через косую черту – знак

препинания, который используется в научной речи в функции, близкой к союзам «и» и «или», как знак альтернативности понятий, но не их тождества

отношений как приложение метода позитивной психотерапии.

Методология

В соответствии с задачами исследования в работе были использованы теоретические методы – теоретико-методологический анализ научных источников, обобщение полученных в результате анализа данных, их систематизация, классификация, выводы и моделирование; эмпирические – опрос, анкетирование, психолингвистический эксперимент, констатирующий эксперимент (изучение уровня развития флирта как компонента игровой компетентности и его показателей); методы математической статистики, использованные при расчете данных средних значений и процентных соотношений, а также корреляционный анализ (r -критерий Пирсона) и эксплораторный факторный анализ. Статистическая обработка первичных данных осуществлялась с помощью компьютерной программы Microsoft Excel 2019, а вторичных пакетом статистических программ STATISTICA 13 и IBM SPSS 20.

Авторы гарантируют, что исследование проводилось в соответствии с Кодексом этики Международной медицинской ассоциации (Хельсинская декларация) для эксперимента с участием людей; исследование утверждено местной институциональной ревизионной комиссией (протокол №12 кафедры психологии Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды от 17.02.2021). От всех участников исследования получено письменное информированное согласие.

Результаты

По Прежде чем перейти к дальнейшему изложению считаем важным дать краткую характеристику разрабатываемой нами концепции *игровой компетентности*. Поскольку наша концепция достаточно подробно описана более чем в 30 публикациях (Gordienko-Mytrofanova & Sauta, 2016; Gordiienko-Mytrofanova, Kobzieva & Bondar 2017; Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2018; Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2019; Kobzieva, Gordiienko-Mytrofanova, Udoenko & Sauta, 2020; Gordienko-Mytrofanova, Kobzieva & Hohol, 2021), то остановимся на базовых понятиях.

Мы определяем *игровую компетентность* как систему внутренних ресурсов, к которой обращается человек в условиях проблемного межличностного взаимодействия с целью наилучшего уравнивания своей индивидуальности с внешними условиями социального окружения на основе положительных эмоций – интереса и / или радости, часто их аффективного проявления, сопровождающегося напряжением или возбуждением.

Формирование игровой компетентности предполагает развитие *игривости* как *устойчивого личностного свойства*, направленное на преобразование проблемного пространства в межличностном взаимодействии в игровое, что предполагает мобилизацию всего творческого потенциала личности и позволяет воспринимать любую сложную ситуацию как вызов, а не как угрозу (Gordiienko-Mytrofanova, Sauta, 2021). Такое наше определение игривости близко к пониманию игривости П. Гитард (Guitard et al., 2005: 19).

Опираясь на теоретические и эмпирические исследования ученых, чей предмет изучения составляет *игривость как устойчивое личностное свойство* (stable personality trait) (Yue, Leung & Hiranandani, 2016; Shen, Liu & Song, 2021; Proyer, Gander, Brauer & Chick, 2021); анализ компоненто-шкал опросников игривости (Glynn & Webster, 1993; Tsuji et al., 1996; Schaefer & Greenberg, 1997; Barnett, 2007; Yarnal & Qian, 2011; Proyer, 2012a; Shen, Chick & Zinn, 2014; Proyer, 2017); результаты исследований игривости, проведенные под руководством И. Гордиенко-Митрофановой: данные частотного анализа, полученные по результатами САЭ со словом-стимулом “игривость” на выборке в 4,795 респондентов (Gordienko-Mytrofanova & Sauta, 2016); описанные психолингвистические значения (Gordiienko-Mytrofanova, Kobzieva & Sauta, 2019), были выделены следующие семь компонентов игривости: “сензитивность”, “воображение”, “чувство юмора”, “легкость”, “флирт”, “шаловливость”, “фугитивность” (Gordiienko-Mytrofanova & Sauta, 2021).

Компоненты игривости как интегрального личностного свойства составляют и компоненты игровой компетентности. Они определяются нами как “самотивированные способности” (Raven, 2001), которые позволяют человеку достигать личностно значимых целей. Эти

“самотивированные способности” стали основой игровых позиций эффективного социального взаимодействия: *сензитивность* (сензитивный) – “Эмпат”; *юмор* (юмористический) – “Настоящий юморист”; *легкость* (легкий) – “Эквилибрист”; *воображение* (мысленно представляющий) – “Скульптор”; *флирт* (флиртующий) – “Дипломат”; *шаловливость* (шаловливый) – “Шалун”; *фугитивность* (фугитивный) – “Юродивый”.

Игровые позиции отражают опыт проявления игривости / игровой компетентности в различных стандартных и нестандартных ситуациях, т. е. поведенческий аспект. Таким образом, овладение игровыми позициями предполагает овладение конкретными поведенческими паттернами.

Итак, предмет нашего научного исследования – это *семикомпонентная игривость* (далее по тексту игривость или через слеш игривость / игровая

компетентность), которая представлена совокупностью двух ее существенных признаков (рис. 1): 1) семь самотивированных способностей, которые составляют основу игровых позиций управления конфликтами в межличностном взаимодействии и 2) преобразование проблемного пространства в игровое в балансе в одной из трех игровых позиций: “Дипломат”, “Шалун”, “Юродивый” (Kobzieva, Gordiienko-Mytrofanova, Udovenko & Sauta, 2020).

Контекстное содержание семикомпонентной игривости составляют *проблемное пространство, преобразование проблемного пространства в игровое и игровое пространство решений*. Структура игривости подробно описана в одной из последних наших публикаций (Саута, Гордиенко-Митрофанова & Гоголь, 2021).

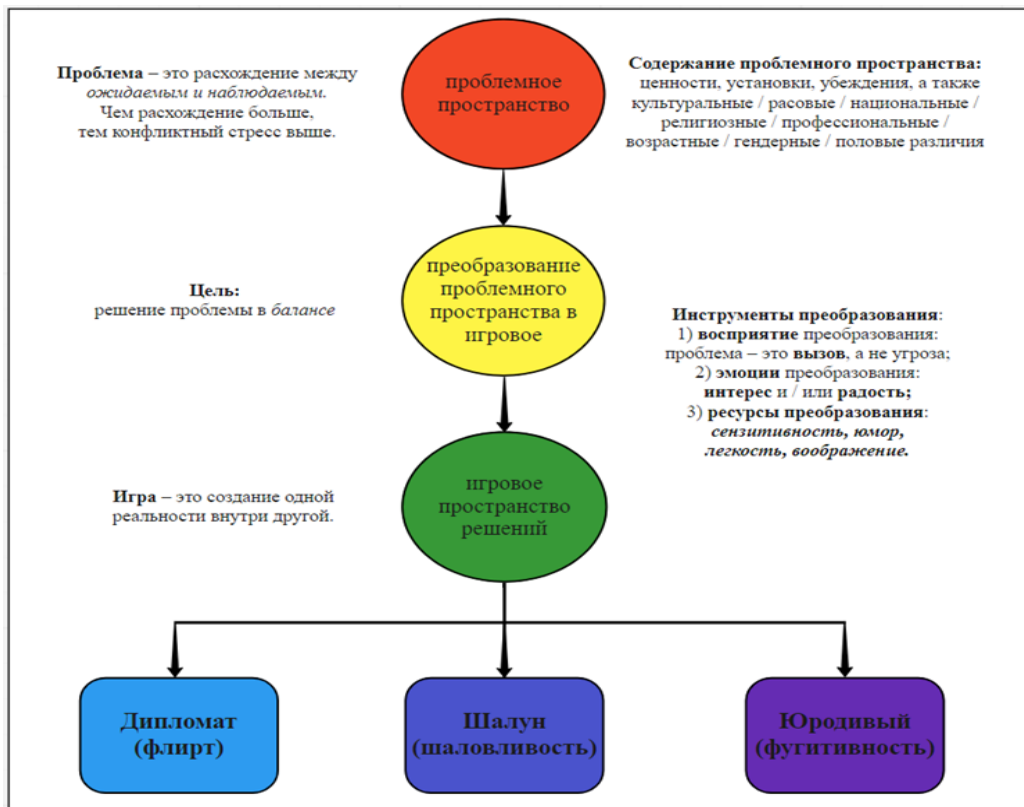


Рис. 1. Структура семикомпонентной игривости

Таким образом, *семикомпонентная игривость* – это устойчивое личностное свойство (stable personality trait), которое представляет собой систему семи “самотивированных способностей” (self-motivated) (Raven, 2001: 258), составляющих основу игровых позиций управления

конflikтами в балансе, и направлено на преобразование проблемного пространства в игровое. Это предполагает мобилизацию всего творческого потенциала личности и позволяет воспринимать любую сложную ситуацию как вызов, а не как угрозу.

Конфликт в нашей концепции игривости описывается топографической моделью конфликтов в позитивной психотерапии А. Реммерса (Гончаров, 2015: 58).

Субъекты проблемного пространства (конфликта) – это прямые противодействующие стороны: *Игрок* и *Другой*, где *Игрок* – это субъект, который решает конфликт с помощью семикомпонентной игривости в одной из трех игровых позиций, а *Другой* – это оппонент *Игрока*, который может быть представлен как одним индивидом, так и несколькими. Далее по тексту *Другой* пишется заглавными буквами.

Первые четыре компонента игривости и соответствующие им игровые позиции представляют собой, так называемые *ресурсы преобразования проблемного пространства в игровое* (рис. 1): *сензитивность, юмор, легкость, воображение*. Все перечисленные выше четыре компонента и соответствующие им игровые позиции имеют дальнейшее свое воплощение в трех игровых позициях (“Дипломат” / “Шалун” / “Юродивый”), которые представляют собой *игровое пространство решений проблемы* (Саута, Гордиенко-Митрофанова & Гоголь, 2021).

В настоящей работе предмет нашего внимания – это флирт и соответствующая ему игровая позиция “Дипломат”. Флирт мы определяем как *способности привлечь внимание и расположить к себе Другого через вербальную и невербальную коммуникацию с целью установления и поддержания отношений, основанных на чувстве эмоциональной близости; «продвигать» Другого в желаемом направлении* (Гордиенко-Митрофанова, Кобзева & Саута, 2020).

Игровая позиция “Дипломат” отражает исключительно игривость взрослого человека, состояние Взрослого (зрелой личности), в терминологии Э. Берна. Это, в общем, о высоком уровне мастерства владения вербальными и невербальными средствами общения, свободы и творческой спонтанности в сложных ситуациях и, в частности, о развитых навыках адаптивности и саморегуляции. Последние позволяют *Игроку* быстро оценивать ситуацию, избегать фрустрации и напряжения *Другого* и не бояться принимать нестандартные решения – “играть с ситуацией” (Кобзева, Гордиенко-Митрофанова, Зуев & Саута, 2019). Но “играть с ситуацией”, всегда сохраняя

баланс прямоты (агрессии) – учтивости (страха), что выражается в адекватной вербализации *Игроком* своих эмоций, интересов и ожиданий, говоря языком позитивной психотерапии (Пезешкиан, 2006: 34).

Опираясь на анализ трудов отечественных и зарубежных ученых, посвященных феномену “флирт” (Berne, 2017; Hall, 2013; Henningsen, Braz, & Davies, 2008; Whitty, 2003; Rodgers, 1999; Watzlawick, 1983; Givens, 1978 и др.); исследований, где отражены теории игривости (Barnett, 1990; 1991; 2007; 2011; Guitard et al., 2005; Proyer, 2011; 2012a; 2012b; 2012c; 2013; 2014; 2017; Proyer & Ruch, 2011; Proyer & Wagner, 2015; Proyer, Brauer & Wolf, 2020; Qian & Yarnal, 2011; Schaefer & Greenberg, 1997; Shen, 2010; Shen, Chick & Zinn, 2014; Staempfli, 2005; Tan, 2009; Tan & McWilliam, 2013; Yarnal & Qian, 2011; Yue, Leung & Hiranandani, 2016); связи флирта и игривости (Gordienko-Mytrofanova & Sauta, 2016; Гордиенко-Митрофанова, Кобзева & Саута, 2020); разработанный авторами настоящей статьи поведенческий паттерн игровой позиции “Дипломат” (готовится к печати); результаты наших предыдущих исследований, связанных с изучением игривости / игровой компетентности и ее компонентов с помощью психолингвистического инструментария (Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2018; Gordienko-Mytrofanova & Kobzieva, 2019; Kobzieva, Gordienko-Mytrofanova, Udoenko & Sauta, 2020); результаты проведенного нами психолингвистического эксперимента, основными этапами которого выступили свободный ассоциативный эксперимент (САЭ) со словом-стимулом “флирт” (Gordienko-Mytrofanova, Kobzieva & Hohol, 2021) и направленный ассоциативный эксперимент (НАЭ) со словом-стимулом “человек, который флиртует” (Gordienko-Mytrofanova, Hohol & Nesterenko, 2021), нами были выявлены следующие критерии и группы показателей развития флирта (далее по тексту в скобках) как компонента игривости / игровой компетентности: 1) игровая компетентность (флирт); 2) здоровые стили юмора (аффилиативный и самоподдерживающий стиль юмора); 3) самоотношение (самоценность, саморуководство, самопринятие, самопривязанность); 4) толерантность к неопределенности (толерантность к неопределенности и межличностная интолерантность к неопределенности); 5)

эмоциональный интеллект (понимание своих эмоций и управление ими, понимание чужих эмоций и управление ими, межличностный эмоциональный интеллект, общий уровень эмоционального интеллекта); 6) психологическая разумность (польза от обсуждения переживаний, открытость новому опыту, заинтересованность в сфере переживаний).

Перечисленные выше критериям развития флирта и соответствующими группами их показателей был создан комплекс психодиагностических методик: 1) опросник игровой компетентности (ОИК); шкалы методики: сензитивность, чувство юмора, легкость, воображение, флирт, шаловливость, фьюг, общий уровень игривости (Кобзева, Гордиенко-Митрофанова, Зуев & Саута, 2019); 2) опросник стилей юмора; шкалы методики: аффилиативный юмор, самоподдерживающий юмор, агрессивный юмор, самоуничижительный юмор (Иванова, Митина, Зайцева, Стефаненко & Ениколопов, 2013); 3) методика исследования самооотношения; шкалы методики: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самооотношение, самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение (Пантिलеев, 1993); 4) новый опросник толерантности к неопределенности; шкалы методики: толерантность к неопределенности, интолерантность, межличностная интолерантность к неопределенности (Корнилова, 2010); 5) тест эмоционального интеллекта (ЭМИн); основные

шкалы методики: межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, общий уровень эмоционального интеллекта; субшкалы: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии (Люсин, 2006); 6) шкала психологической разумности, шкалы методики: заинтересованность в сфере переживаний, доступность переживаний, польза от обсуждения переживаний, желание обсуждать переживания, открытость новому опыту (Новикова, Корнилова, 2013).

Характеристика выборки. На констатирующем этапе эксперименте количество испытуемых составило 300 человек в возрасте 21-40, 129 респондентов (43%) мужского и 171 респондент женского пола (57%). Из них по критерию "образование": 6 (2%) респондентов имеют незаконченное профессионально-техническое образование, 37 (12,333%) – профессионально-техническое образование, 23 (7,667%) – полное среднее, 68 (22,667%) – незаконченное высшее (студенты), 166 (55,333%) – высшее образование; по критерию "семейное положение": 20 (6,667%) – находятся в незарегистрированном браке, 72 (24%) – в зарегистрированном браке, 74 (24,667%) – состоят в отношениях, 129 (43%) – не состоят в отношениях, 5 (1,667%) – являются вдовцом / вдовой. Результаты констатирующего эксперимента отражены на рис. 2.

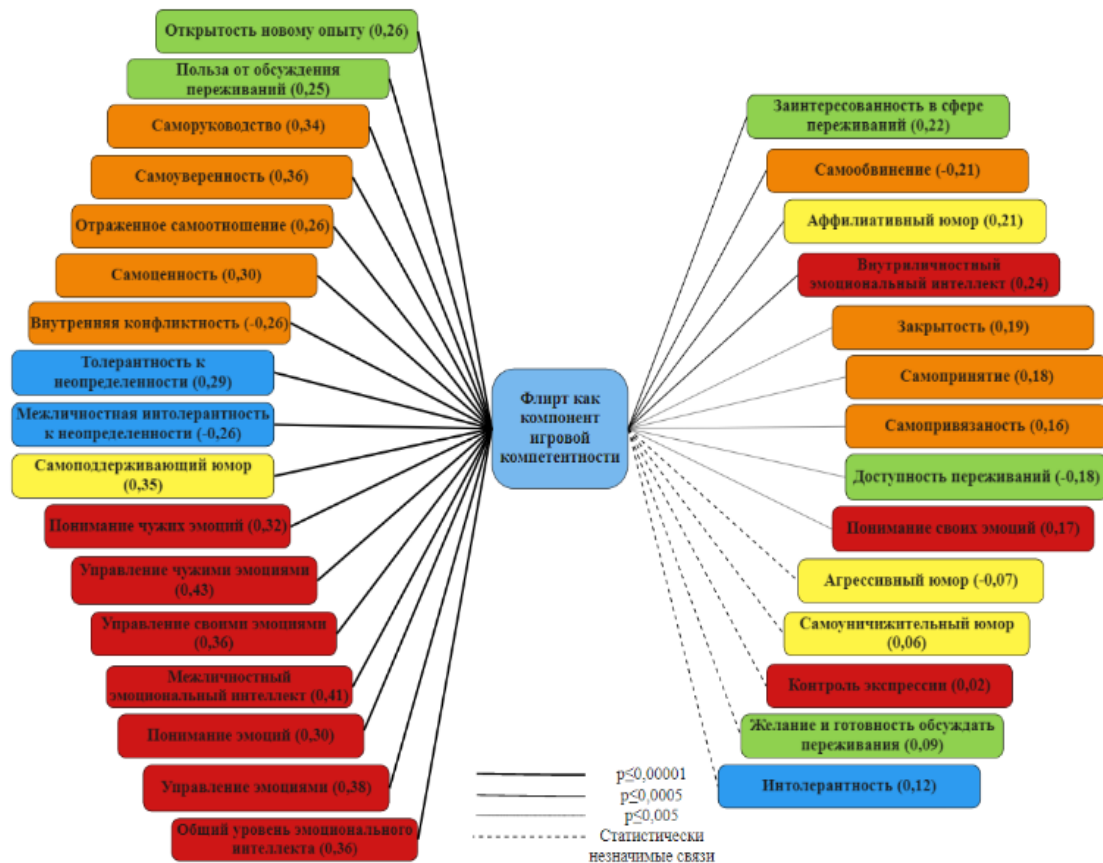


Рис. 2. Корреляционная плеяда зависимости между флиртом и показателями его развития

На рис. 2 критериям развития флирта и их показателям соответствует свой цвет: показатели психологической разумности – зеленый; показатели самоотношения – оранжевый; показатели толерантности к неопределенности – синий; показатели стиля юмора – желтый; показатели эмоционального интеллекта – красный. На констатирующем этапе исследования, с помощью психодиагностических методик, изучалась структура флирта как компонента игровой компетентности. Для этого к полученным экспериментальным данным был применен факторный анализ методом главных компонент с *Varimax*-вращением и нормализацией значений. Структурные составляющие флирта по результатам факторизации описываются тремя факторами, собственные значения которых больше единицы и объясняют 60% дисперсии.

Первый фактор – “Эмоциональный интеллект” (43,690% дисперсии) образовали следующие показатели: межличностный эмоциональный интеллект (факторная нагрузка 0,9), понимание эмоций (0,866), понимание чужих эмоций (0,861),

общий уровень эмоционального интеллекта (0,858), управление чужими эмоциями (0,749), управление эмоциями (0,709).

Второй фактор – “Самоценность” (9,741% дисперсии) объединил следующие показатели: внутренняя конфликтность (-0,731), самоуверенность (0,707), саморуководство (0,691), отраженное самоотношение (0,665), межличностная интолерантность к неопределенности (-0,597), самоценность (0,558), самоподдерживающий юмор (0,414).

Третий фактор – “Открытость новому опыту” (8,037% дисперсии) объединил следующие показатели: толерантность к неопределенности (0,77), открытость новому опыту (0,731), польза от обсуждения переживаний (0,664), флирт (0,421).

Таким образом, факторная структура флирта как компонента игровой компетентности представлена тремя фокусами: эмоциональным интеллектом, позитивным восприятием себя и самоподдерживающим юмором; толерантностью к

неопределенности и открытостью новому опыту, даже если он сопряжен с риском.

Опираясь на содержательную характеристику трех стадий взаимодействия, которые структурируют межличностные взаимодействия в целом (Пезешкиан, 2007: 57-60), мы соотнесли фактор “Эмоциональный интеллект” со стадией привязанности и такой первичной способностью как “любовь / принятие”. Фактор “Открытость новому опыту” со стадией дифференциации и первичной способностью “доверие”. Фактор “Самоценность” со стадией отделения и первичной способностью “уверенность в себе”.

Полученные результаты позволяют представить сферу “контакты / отношения” в диаграмме, представленной на рис. 3.

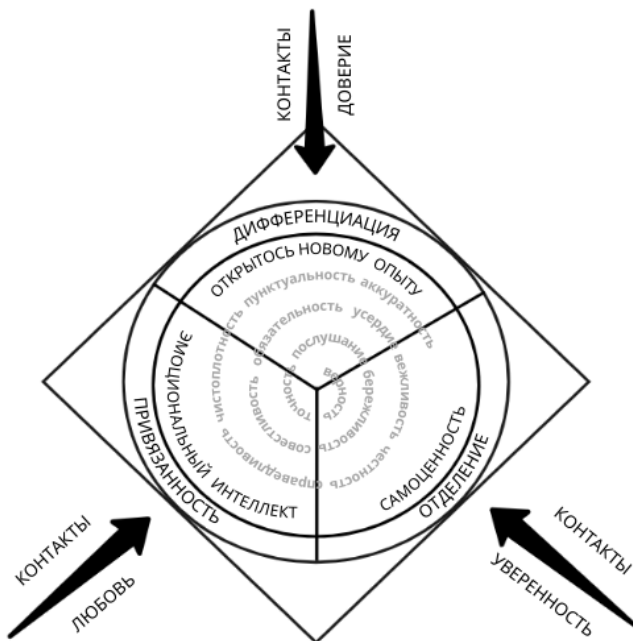


Рис. 3. Сфера “контакты / отношения” по результатам констатирующего этапа исследования развития флирта как компонента игривой компетентности.

Опираясь на психологическую структуру флирта, описанную по данным констатирующего эксперимента, мы сформулировали шестнадцать базовых законов эмоциональной привлекательности (соотнесенных со стадиями взаимодействия и актуальными способностями), составляющих практическую основу (техники развития флирта) тренинга межличностных отношений “Диагностика и терапия отношений. Законы эмоциональной привлекательности” как

приложение метода позитивной психотерапии. К ним относятся: закон позиции здоровой личности: Я “+” Ты “+”; закон точной эмпатии: “как смотреть из окна другого”; закон универсальных этических принципов; закон здорового юмора; закон трёх эгосостояний; закон трех стадий взаимодействия; закон восьми главных потребностей; закон баланса чрезмерной искренности / чрезмерной вежливости; закон “Я-сообщения”; закон баланса стабильности: ожидания-наблюдения / доверие-послушание; закон баланса ответственности: брать-давать / любовь-справедливость; закон честной коммуникации; закон продуктивного копинга; закон заботливой конфронтации; закон самораскрытия: “что, когда, как, насколько много и кому открывать”; закон самопознания (окно Джохари).

Поскольку мы ограничены требованиями к объему статьи, то в данной публикации дадим краткую характеристику первых четырех законов, остальные будут описаны в следующей статье.

1. Закон ПОЗИЦИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ: Я “+” Ты “+” (по Э. Берну). Самые простые двусторонние позиции – это Я и Ты. Я “+” означает Я – хороший, со мной все хорошо, соответственно Ты “+” будет читаться: Ты – хороший, с тобой все хорошо. Я “+” Ты “+” – эта позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь. В социальном контексте это позиция успеха. Эта позиция либо формируется в раннем детстве, либо вырабатывается позже тяжким трудом (*вторичная актуальная способность усердие*). Представители этой позиции, замечает Э. Берн, становятся хорошими лидерами, ибо даже в крайних ситуациях они могут демонстрировать абсолютное уважение к себе и своим подчиненным (Берн, 2004: 242-244). Простейшая двусторонняя позиция соотносится с трехсторонней позицией Я “+” Ты “+” Они “+”. Воплощение этой позиции возможно в демократическом обществе. Девиз: “Мы всех любим” (Берн, 2004: 246).

2. Закон ТОЧНОЙ ЭМПАТИИ: “КАК СМОТРЕТЬ ИЗ ОКНА ДРУГОГО” (по И. Ялomu). “Точная эмпатия”, определена К. Роджерсом как одна из трех важнейших характеристик эффективного терапевта наряду с “безусловным позитивным принятием” и “искренностью” (Роджерс, 1994: 34). Успех терапии повышается, утверждает И. Ялом, если психотерапевт точно и аккуратно входит в мир пациента (Ялом, 2018: 51). Но точно и аккуратно

важно входить в мир любого человека. Точная эмпатия – это про способность быть с другим “здесь и сейчас”. Точная эмпатия – это также про развитую способность смотреть из окна другого человека, попытаться видеть мир так, как видит он (Ялом, 2018: 51). Эмпатия связана с такими вторичными актуальными способностями как *вежливость* и *честность*. Вежливость-честность, – писал Н. Пезешкиан, – порядок в межличностных отношениях (Пезешкиан, 2007: 92).

3. Закон УНИВЕРСАЛЬНЫХ ЭТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ (по Л. Кольбергу). Согласно теории нравственного развития Л. Кольберга моральные суждения, составляющие основу этического поведения, имеют шесть идентифицируемых стадий развития, на каждой из которых *ответы на моральные дилеммы более адекватны*, чем на предыдущей. На шестой стадии, *стадии универсальных этических принципов*, появляются универсальные этические принципы, которым должно следовать все человечество. Правильное поведение на этой стадии продиктовано универсальными этическими принципами. Законы и социальные договоры, как правило, имеют вес, поскольку они основаны на этих принципах. Если же закон нарушает принцип, то следует руководствоваться в первую очередь принципом. Это универсальные принципы *справедливости*: равенство прав человека и уважение его достоинства, как индивида. Признаются не только ценности, но и принципы, на основании которых принимаются те или иные решения. Эта точка зрения состоит в том, что всякий рационально мыслящий индивид понимает природу нравственности и базовой моральной установки, по которой другие люди воспринимаются как цель, а не как средство (Kohlberg, 1981: 409-411). В равной степени этот закон имеет отношение и к третьему измерению модели для подражания – отношению к “Мы”.

4. Закон ЗДОРОВОГО ЮМОРА (по Р. Мартину). Канадский психолог Р. Мартин, один из самых известных специалистов в области психологии юмора, выделил четыре основных стиля юмора, два из которых рассматривались относительно здоровые или адаптивные (аффилиативный и самоподдерживающий юмор) и два – как относительно нездоровые и потенциально вредные (агрессивный и самоуничижительный юмор). Две

шкалы, измеряющие “здоровые” стили юмора, как правило, коррелируют с такими показателями психологического здоровья и благополучия, как самооценка, положительные эмоции, оптимизм, социальная поддержка и близкие отношения, и отрицательно коррелируют с отрицательными настроениями, такими как депрессия и тревога. В частности, вошедший во второй фактор флирта самоподдерживающий юмор, относится к тенденции сохранять юмористический взгляд на жизнь, даже когда другие не разделяют этот взгляд, часто испытывать веселость от несоответствий жизни, придерживаться юмористической точки зрения даже перед лицом стресса или тяжелой ситуации и использовать юмор для совладания (например, “Мой юмористический взгляд на жизнь не позволяет мне слишком расстраиваться”) (Martin, 2007: 211). Данный закон актуализирует целый спектр вторичных актуальных способностей, поскольку **юмор** в рамках позитивной психотерапии отражает одну из трех ее отличительных черт – позитивный подход, что развивает целостное восприятие ситуаций, в том числе и межличностных конфликтных ситуаций.

Заключение

Предложенный к рассмотрению тренинг “Диагностика и терапия отношений. Базовые законы эмоциональной привлекательности” (как одна из составляющих тренинга игривости / игровой компетентности) представляет собой *интеграцию* концепции тренинга игривости / игровой компетентности и теоретических конструкторов метода позитивной психотерапии.

Ядро тренинга составляет сфера “контакты / отношения”, описанная психологической структурой *флирта* как компонента игровой компетентности, выявленная по результатам констатирующего исследования развития флирта.

Психологическая структура флирта как компонента игривости / игровой компетентности представлена тремя факторами: “Эмоциональный интеллект”, “Самоценность” и “Открытость новому опыту”. Каждый из факторов соотнесен с определенной стадией взаимодействия, которые структурируют межличностные взаимодействия, и первичными актуальными способностями: “Эмоциональный интеллект” – привязанность, контакт-любовь / принятие; “Открытость новому

опыту” – дифференциация, контакт-доверие; “Самоценность” – отделение, контакт-уверенность в себе.

Флирт мы определяем как способность, в конфликтном межличностном взаимодействии, привлечь внимание и расположить к себе Другого через вербальную и невербальную коммуникацию с целью установления и поддержания отношений, основанных на чувстве эмоциональной близости; “продвигать” Другого в желаемом направлении.

Флирту в контексте тренинга игривости / игровой компетентности соответствует игровая позиция “Дипломат”. Овладение поведенческим паттерном игровой позиции “Дипломат” предполагает развитие вторичных актуальных способностей с помощью комплекса техник, воплощенных в шестнадцати базовых законах эмоциональной привлекательности. Данные законы являются и инструментом диагностики, и инструментом терапии отношений и составляют практическое содержание тренинга “Диагностика и терапия отношений...”.

Таким образом, управление конфликтами в межличностном взаимодействии ориентировано на развитие таких первичных актуальных способностей как контакт, любовь / принятие, доверие и уверенность в себе, которые эмоционально окрашивают разные способы поведения, т. е. вторичные актуальные способности (Пезешкиан, 2007: 54-55).

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более подробном освещении базовых законов эмоциональной привлекательности с выделением конкретных вторичных способностей.

Список использованных источников

- [1] **БЕРН, Э. [BERN, E.]** (2004). *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры* [Games People Play. People who play games]. Москва: Фаир-Пресс.
- [2] **ГОНЧАРОВ, М. [GONCHAROV, M.]** (2015). *Операционализация конфликтов в Позитивной Психотерапии* [Conflict operationalization in Positive Psychotherapy] 63 с.
- [3] **ГОРДИЄНКО-МИТРОФАНОВА, І. В., КОБЗЄВА, Ю. А., САУТА, С. Л. [GORDIENKO-MYTROFANOVA I. V., KOVZIEVA I. A., & SAUTA S. L.]** (2020). Психолінгвістична структура вербалізованого концепту «флірт» [Psycholinguistic structure of the verbalised concept "flirting"]. *Психолінгвістика в сучасному світі*. Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 22-23 жовтня 2020р.), Вип. 15. С. 49-53.
- [4] **ИВАНОВА, Е. М., и др. [IVANOVA, E. M., et al.]** (2013). Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина [Russian-language adaptation of the humor styles questionnaire developed by R. Martin]. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 6 (2), С. 71-85.
- [5] **КИРИЧЕНКО, С. А. [KIRICHENKO, S. A.]** (2020). Актуальные способности как экзистенциальные активности [Actual capabilities as existential activities] V Международная онлайн-конференция по позитивной психотерапии. <https://vkurse.info/threads/v-mezhhdunarodnaja-onlajn-konferencija-po-pozitivnoj-psixoterapii> Accessed 8 November 2021.
- [6] **КОБЗЄВА, Ю. А., и др. [KOBZIEVA, I. A., et al.]** (2019). Разработка опросника игровой компетентности (ОИК) [Development of ludic competence questionnaire (LCQ)]. *Психологічний часопис*, 5(12), С. 280-301.
- [7] **КОРНИЛОВА, Т. В. [KORNILOVA T. V.]** (2010). Новый опросник толерантности к неопределённости [New questionnaire of tolerance for uncertainty]. *Психологический журнал*. Т. 31, № 1. С. 74–86.
- [8] **ЛЮСИН, Д. В. [LYUSIN D. V.]** (2006). Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн [A new technique for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire]. *Психологическая диагностика*. № 4. С. 3–22
- [9] **НОВИКОВА, М. А., КОРНИЛОВА Т. В. [NOVIKOVA M. A., KORNILOVA T. V.]** (2013) “Психологическая разумность” в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) [“Psychological rationality” in the structure of intellectual and personal potential (adaptation of the questionnaire)]. *Психологический журнал*, 34 (6), pp. 63-78.
- [10] **ПАНТИЛЕЕВ, С. Р. [PANTILEEV S. R.]** (1993). *Методика исследования самооценки* [Self-attitude research method]. М.: “СМЫСЛ”. 32 с.
- [11] **ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.]** (2007). *Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни* [Psychotherapy of everyday life: Conflict resolution training]. Пер. с нем./Носсрат Пезешкиан. 2-е издание. М.: Институт позитивной психотерапии. 296 с.
- [12] **ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.]** (1996). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт* [Positive family psychotherapy: the family as a therapist]. Пер. с англ., нем. М.: Издательство Март. 336 с.
- [13] **ПЕЗЕШКИАН, Н. [PESESCHKIAN, N.]** (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* [Psychosomatics and Positive Psychotherapy]. Пер. с нем. Носсрат Пезешкиан. 2-е издание. М.: Институт позитивной психотерапии. 464 с.
- [14] **РОДЖЕРС К. Р. [RODGERS K. R.]** (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека* [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy]. Пер. с англ. Общ. ред и предисл. Исениной Е. И. М.: Издательская группа “Прогресс”, “Универс”. с 76.
- [15] **САУТА С., ГОРДИЄНКО-МИТРОФАНОВА І., ГОГОЛЬ Д. [SAUTA S., GORDIENKO-MYTROFANOVA I., HOHOL D.]**

- (2021). Базовые положения создания техник распознавания уровней игривости [The basics of creating techniques for determining levels of playfulness]. *Психологическая безопасность личности: международ. коллектив. монография / Университет Григория Сковороды в Переяславе; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; под общ. ред. проф. И. В. Волженцевой. Переяслав (Киевская обл.): Домбровская Я. М.; Брест: БрГУ. С. 663-688.*
- [16] **ЯЛОМ, И. [YALOM, I.]** (2015). Экзистенциальная психотерапия [Existential psychotherapy]. Изд: Класс., 576 с.
- [17] **ЯЛОМ, И. [YALOM, I.]** (2018). Как я стал собой. Воспоминания [Becoming Myself: A Psychiatrist's Memoir]. Изд. Эксмо. 430 с.
- [18] **BARNETT L. A.** (1990). Playfulness: Definition, Design, and Measurement. *Play and Culture*. № 3, pp. 319-336.
- [19] **BARNETT L. A.** (1991). Characterizing playfulness: Correlates with individual attributes and personality traits. *Play and Culture*. № 4. pp. 371-393.
- [20] **BARNETT L. A.** (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*. № 43, pp. 949-958.
- [21] **BARNETT L. A.** (2011). How Do Playful People Play? Gendered and Racial Leisure Perspectives, Motives, and Preferences of College Students. *Leisure Sciences*. № 33(5), pp. 382-401.
- [22] **BERN, E.** (2017). Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы [Games people play: The Psychology of human relationships. People who play games: The Psychology of human destiny]. FAIR-PRESS.
- [23] **GIVENS, D. B.** (1978). The nonverbal basis of attraction: Flirtation, courtship, and seduction. *Interpersonal and Biological Processes*, 41(4), pp. 346-359. DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.1978.11023994>
- [24] **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), pp. 1023-1026.1.
- [25] **GORDIENKO-MYTROFANOVA, I. V., & SAUTA, S. L.** (2016). Playfulness as a peculiar expression of sexual relationships (semantic interpretation of the results of the psycholinguistic experiment). *European Humanities Studies: State and Society*, 1, pp. 46-62.
- [26] **GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., KOBZIEVA, IU., & BONDAR, YU.** (2017). "Crisis" as a relevant lexeme in the linguistic consciousness of Ukrainian people. *East European Journal of Psycholinguistics*, 4 (1), pp. 54-62. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.827220>
- [27] **GORDIENKO-MYTROFANOVA, I. V., & KOBZIEVA, IU.** (2018). Concept «Holy Fool» in the Linguistic World-Image of the Russian-Speaking Population of Ukraine. *Psycholinguistics*, 24(1), pp. 118-133.
- [28] **GORDIENKO-MYTROFANOVA, I. V., & 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), pp. 33-48.
- [29] **GORDIENKO-MYTROFANOVA I. V., KOBZIEVA IU. & SAUTA S. L.** (2019). Psycholinguistic meanings of playfulness. *East European Journal of Psycholinguistics*. № 6(1). 19-31.
- [30] **GORDIENKO-MYTROFANOVA I., & SAUTA S.** (2021). The psychological content of fugacity as a playfulness / ludic competence component. *Psychological Journal*. № 7(2), pp. 88-104.
- [31] **GUITARD, P., FERLAND, F., & DUTIL, É.** (2005). Toward a better understanding of playfulness in adults. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 25, pp. 9-22.
- [32] **HALL, J. A.** (2013). *The five flirting styles: Use the science of flirting to attract the love you really want*. Harlequin.
- [33] **HENNINGSEN, D. D., BRAZ, M., & DAVIES, E.** (2008). Why do we flirt? Flirting motivations and sex differences in working and social contexts. *The Journal of Business Communication*, 45(4), pp. 483-502. DOI: <https://doi.org/10.1177/0021943608319390>
- [34] **KOBZIEVA, IU., GORDIENKO-MYTROFANOVA, I., UDOVENKO, M., & SAUTA, S.** (2020). Concept "humour" in the linguistic consciousness of the Russian-speaking population of Ukraine. *European Journal of Humour Research*, 8 (1), pp. 29-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.7592/EJHR2020.8.1.kobzieva>
- [35] **KOHLBERG, L.** (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice*. San Francisco: Harper & Row, 441 p.
- [36] **MARTIN, R. A.** (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Department of Psychology, University of Western Ontario, London, Ontario, Canada N6A 5C2, Elsevier Academic Press.
- [37] **PROYER, R. T., & RUCH, W.** (2011). The virtuousness of adult playfulness: The relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. № 1(1), pp. 1-12.
- [38] **PROYER, R. T.** (2011). Being playful and smart? The relations of adult playfulness with psychometric and self-estimated intelligence and academic performance. *Learning and Individual Differences*. № 21(4), pp. 463-467.
- [39] **PROYER, R. T.** (2012a). 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), pp. 103-127.
- [40] **PROYER, R. T.** (2012b). Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP. *Personality and Individual Differences*. № 53(8), pp. 989-994.
- [41] **PROYER, R. T.** (2012c). A Psycho-linguistic Study on Adult Playfulness: Its Hierarchical Structure and Theoretical Considerations. *Journal of Adult Development*. № 19. P. 141-149.
- [42] **PROYER, R. T.** (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humour Research*. № 1(1). pp. 84-98.
- [43] **PROYER, R. T.** (2014). Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when

- being with others? *European Review of Applied Psychology*. № 64 (5). pp. 241-250.
- [44] **PROYER, R. T., & WAGNER, L.** (2015). Playfulness in adults revisited: The signal theory in German speakers. *American Journal of Play*. № 7(2). pp. 201-227.
- [45] **PROYER, R. T.** (2017). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*. № 108. pp. 113-122.
- [46] **PROYER, R. T., BRAUER, K., & WOLF, A.** (2020). Assessing other-directed, lighthearted, intellectual, and whimsical playfulness in adults: Development and initial validation of the OLIW-S using self- and peer-ratings. *European Journal of Psychological Assessment*. № 36(4). pp. 624-634.
- [47] **QIAN, X. L., & YARNAL, C.** (2011). The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: an SEM analysis. *Leisure / Loisir*. № 35(2). pp. 191-209.
- [48] **RAVEN, J.** (2001). The conceptualisation of competence. *Peter Lang Publishing, Inc.*
- [49] [49] **RODGERS, J. E.** (1999). Flirting fascination. *Psychology Today*.
- [50] **SCHAEFER, C., & GREENBERG, R.** (1997). Measurement of playfulness: A neglected therapist variable. *International Journal of Play Therapy*. № 6(2). pp. 21-31.
- [51] **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.
- [52] **SHEN, X. SH., CHICK, G., & ZINN, 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). pp. 345-369.
- [53] **SHEN, X., LIU H., & SONG, R.** (2021). Toward a culture-sensitive approach to playfulness research: Development of the Adult Playfulness Trait Scale-Chinese version and an alternative measurement model. *Journal of Leisure Research*. pp. 401-423.
- [54] **STAEMPFLI, M. B.** (2005). Adolescent playfulness, leisure and well-being (Dissertation Abstract), University of Waterloo, Canada.
- [55] **TAN, J. P. L.** (2009). Digital kids, analogue students: A mixed methods study of students' engagement with a school-based Web 2.0 learning innovation (Doctoral dissertation), Queensland University of Technology, Australia.
- [56] **TAN, J. P. L., & MCWILLIAM E.** (2013). Cognitive playfulness, creative capacity and generation 'C' learners. *Lifelong Education: The XXI Century*. № 2. pp. 1-9.
- [57] **TSUJI, HIT., TSUJI, HEI., YAMADA, S., NATSUNO, Y., MORITA, Y., MUKOYAMA, Y., HATA, K., & FUJISHIMA, Y.** (1996). Standardization of the Five Factor Personality Questionnaire: Factor structure. *International Journal of Psychology*, 31, pp. 103-217.
- [58] **YARNAL C., & QIAN X.** (2011). Older-adult Playfulness: An innovative construct and measurement for healthy aging research. *American Journal of Play*. № 4(1), pp. 52-79.
- [59] **YUE X. D., LEUNG C. L., & HIRANANDANI, N. A.** (2016). Adult Playfulness, Humor Styles, and Subjective Happiness. *Psychological Reports*. 2016. № 119(3), pp. 630-640.
- [60] **WATZLAWICK, P.** (1993). *The situation is hopeless, but not serious (The pursuit of unhappiness)*. Revised ed. W. W. Norton & Company. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.121_8.x
- [61] **WHITTY, M. TH.** (2003). Cyber-flirting: playing at love on the Internet. *Theory & Psychology*, 13(3), pp. 339-357. DOI: <https://doi.org/10.1177/0959354303013003003>