ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

HOW THE GAME INCREASES A PERSON'S VITALITY

УДК: 159.92

УДК 37.01

Суворова Елена Валентиновна – Заведующая Кафедрой Когнитивных наук, проективных методик и игровых технологий в Международной академии духовного развития и инновационных технологий (г. Москва)

Бизнес-тренер, психолог, коуч, игропрактик, эксперт по мотивации и личной эффективности.

Автор проекта «ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ» - проект номинирован на Национальную премию по психологии «Золотая Психея» в 2020 году.

Автор более полутора десятков трансформационных игр и других проективных методик.

Эксперт программ на ТВ. Член МПГПИ, Главный редактор журнала «Полезные игры».

Россия, Москва, suv-elena@yandex.ru

Mrs. Elena Valentinovna Suvorova – Head Of the Department of Cognitive Sciences, projective techniques and game technologies at the International Academy of spiritual development and innovative technologies (Moscow)

Business trainer, psychologist, coach, game-practitioner, expert of motivation and personal performance.

Author of the project “YOUR GAME - YOUR TIME” - nominee in the National Psychology Award “Golden Psyche” in 2020.

Author of more than a dozen transformational games and other projective techniques.

Expert of the programs on TV. The member of IPGPGP. Chief editor of the magazine “Useful games”.
Russia, Moscow, suv-elena@yandex.ru

Аннотация

Статья исследует то, какое значение игра имеет в жизни человека. Как можно увидеть, зафиксировать и оценить эффекты и эффективность игры. Какие изменения происходят в жизни людей в результате участия в т-играх и как это изменение происходит.

Annotation

The article explores the importance of the game in a person's life. How you can see, record and evaluate the effects and effectiveness of the game. What changes occur in people's lives as a result of participating in games and how this change occurs.

Ключевые слова: жизнестойкость, трансформационная психологическая игра, эмоциональное состояние, обучение, познание, самопознание и развитие, трансформация, улучшение качества жизни, методы исследования, синхронность, юнг, вольфгангпаули, морено, хейзинга, опросникбойко, выгорание, значение игры.

Keywords: resilience, transformational psychological game, emotional state, learning, cognition, self-knowledge and development, transformation, improving the quality of life, research methods, synchronicity, Jung, wolfgangpauli, Moreno, Huizinga, questionnaire Boiko, burnout, the meaning of the game.

В данной статье речь пойдет об играх, которые используют специалисты помогающих профессий в своей практике.

Задачи статьи в том, чтобы:

1. Показать, как можно фиксировать и измерять изменения во время и после игры.

2. Показать механизм, как, благодаря игре, происходят изменения в жизни человека и повышается его жизнестойкость.

Я буду использовать под словом «игра» следующие основные смыслы и значения, в которых будет употребляться это слово.

Игра — это естественное состояние человека. Состояние, в котором человеку легче всего жить, верить, общаться, развиваться, взаимодействовать с другими людьми

Игра — это естественное состояние человека, в котором он ищет и находит решение своих жизненно важных задач, обучается, осваивает новые модели поведения, исследуют этот мир и самого себя.

Игра — это также и процесс, который происходит между ведущим и участниками игры и между самими участниками игры. В зависимости от цели проведения и выбранной темы, игра может быть развлекательной, может быть познавательной, деловой, обучающей, психологической, трансформационной, коучинговой, обладать психотерапевтическим эффектом.

Игра в данном контексте это также и инструмент - готовое решение, некая платформа, включающая в себя игровое поле, карточки, фишки, кубики или другие игровые механики, позволяющие психологу, консультанту, игропрактику, специалисту любой другой помогающей профессии проводить индивидуально или в группах очно или онлайн определенный игровой процесс, в котором каждый из участников имеет возможность исследовать одну из сфер своей жизни и свои собственные причины сформировать её в том виде в котором она есть сейчас в его жизни.

В понятие «игра» в данном контексте, включается весь спектр игр, которые не являются азартными играми на деньги.

Я не случайно использую такое широкое понятие игры. И, хотя в классификации игр выделяю отдельно игру психологическую трансформационную, как особый класс игр, созданных и применяющихся в практике специалистов помогающих профессий, психологов, коучей, игропрактиков, бизнес-тренеров и т.д.

Несколько отличается определение понятия «игра» в Википедии, с которым не могу полностью согласиться. Так, как игры, которые применяются в практике людей помогающих профессий, применяют их как раз для получения результатов у своих клиентов.

«Игра́ — тип осмысленной продуктивной деятельности, где мотив лежит не в её результате, а в самом процессе. Также термин «игра» используют для обозначения набора предметов или программ, предназначенных для подобной деятельности.

«Игра — форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры. Создание типичных для профессии ситуаций и нахождение в них практических решений является стандартным для теории управления (деловые игры — моделирование производственной ситуации в целях выработки наиболее эффективных решений и профессиональных навыков) и военного дела (военные игры — решение практических задач на местности и по топографическим картам)». (Википедия»)

Больше всего мы играем в детстве. И именно тогда да мы активнее всего, больше всего и быстрее всего учимся.

Трёхлетний ребёнок, играя, за один день узнает и познаёт больше, чем взрослый человек за годы своей жизни. Потому что взрослый теряет это состояние игры, перестает быть гибким, действует по привычке, автоматически, запрограммированно и согласно своему прошлому старому опыту. А жизнь меняется! И чтобы быстро адаптироваться к постоянно меняющейся жизни, лучше всего сначала вернуть себе это состояние игры!

Еще у Платона мы находим такие слова: «Вы можете узнать больше о человеке за час игры, чем за год разговора».

Играя гораздо проще знакомиться, общаться, приобретать новые знакомства, устанавливать полезные социальные связи.

Игра способна быстро поднять настроение и снять накопившееся нервное напряжение.

Игра позволяет иначе взглянуть на происходящее в жизни, ненадолго дистанцироваться от своих проблем и посмотреть на все происходящее другими глазами, со стороны, из другого гораздо более ресурсного эмоционального состояния.

Возможно, именно поэтому игры широко применяются в качестве одного из методов психотерапевтического воздействия на детей и взрослых. Существует направление игровая терапия. И этот метод появился давно, сейчас даже трудно однозначно установить его авторство, но трудно переоценить влияние игры на процесс развития личности.

В начале 1920-х гг. Якоб Леви Морено использовал игровые инсценировки-драматизации с целью коррекции взаимоотношений психически больного человека. Сегодня игра активно используется в групповой психотерапии и тренингах для психически здоровых людей. Игры применяют для решения практических задач:

- Обучения, получения знаний
- Научения, развития навыков
- Формирования новой модели поведения
- Работы с эмоциями
- Достижения цели
- Самопознания

Во всех сферах жизни человека.

В совместной работе «Синхронность, или Принцип случайной связи» один из основоположников современной физики Нобелевский лауреат Вольфганг Паули и психолог Карл Юнг – известный своей теорией о бессознательном и архетипах, сформулировали ключевой принцип квантовой физики: две

частицы не могут находиться в одинаковом состоянии. Эта работа стала своеобразным гибридом их теорий. Теория Паули-Юнга трактовала совпадения как проявления неустановленного универсального принципа, который связывает воедино все физические законы. Загадочные явления, случаи телепатии и предвидения будущего тоже могут быть отражением единых физических закономерностей на внешнюю сторону человеческой жизни.

Очевидно, что когда человек играет, то сначала он «строит» свою игру, по образу и подобию своей реальной жизни, даже, если бросает кубик и все происходит «случайным» образом. Но, видя, в «миниатюре игры» как это происходит в его жизни, каждый человек способен изменить то, что происходит в игре, начать этим управлять сознательно и, благодаря этому изменить свою реальность.

И эта возможность влиять на события своей жизни, наглядно видеть и ощущать свое влияние уже вдохновляет.

В своей собственной практике проведения игр, также в практике своих коллег - ведущих игр, созданных мною, таких как «Твое время», «Антикризис. Антистресс», «Сторителлинг: сказка каждый день!», «Деньги по-женски» многие другие, мы многократно проводили исследования того, как меняется эмоциональное состояние участников в результате игры.

Для этого мы использовали несколько способов оценки.

1. Самый масштабный, который мы использовали выборочно — это Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко), или тест на эмоциональное выгорание. Восемьдесят четыре вопроса данной методики позволяют диагностировать, какая из фаз эмоционального выгорания более выражена у тестируемого. Этот тест заполняли до игры и после игры 20 участников игр у меня. И еще примерно столько же заполнили тест до игры, а после отказывались, так как просто ощущали существенное улучшение своего эмоционального, а часто и физического состояния и просто говорили, что у них уже все хорошо. Примерно так: «Я вижу результат игры в своем

состоянии, и не вижу необходимости снова заполнять тест. Моя проблема уже решена. Я это чувствую».

С помощью опросника В.В. Бойко я регулярно тестирую и свое собственное состояние. Цель тестирования наблюдать динамику показателей в каждой фазе и по каждому симптому. И результаты стабильно показывают снижение уровня каждого симптома. Каждый раз перед выпуском новой игры, я тестировала и свое собственное состояние до участия в игре и после него. И также наблюдала, что перед игрой это могла быть более ярко выраженная фаза резистенции или даже истощения, что часто бывает после длительной напряженной интеллектуальной деятельности, особенно, когда для ее продолжения требовалось смещение времени сна и бодрствования, нарушение режима дня в целом. И каждый раз после игры тот же самый тест давал совершенно другие результаты. Практически все показатели по всем симптомам в каждой стадии приходили в норму или к близким к норме значениям.

2. Более быстрый и простой способ, который мы используем – это субъективная оценка участником игры своего состояния до и после игры. Например, перед началом игры «Антикризис. Антистресс» мы просили участников игр оценить свой уровень эмоционального напряжения и обозначить его цифрой от 1 до 10. Затем предлагали определить сферу жизни, в которой это эмоциональное напряжение наиболее сильное. И исследовать в игре именно эту сферу. А после игры также субъективно еще раз оценить свое состояние от 1 до 10. Примерно половина участников игр (очных и онлайн) проходила такие тесты и результат их всех был неизменным: после игры уровень эмоционального напряжения всех участников снижался минимум на 3, а то и на 9 единиц. На примере хорошо видно существенное улучшение оценок своего эмоционального состояния участников игры.

На 10 до начала игры оценивал свое эмоциональное состояние только 1 участник. После игры – 2. На 8-9 до начала игры свое эмоциональное состояние оценил тоже был только 1 участник, после игры – 3. На 4-5 до начала

игры оценивал свое состояние 1 участник, после игры это состояние тоже поменялось ближе к 10. Мы также видим, что 1 участник уценил свое состояние на уровне 1-3 балла как до начала игры, так и после. На самом деле, этот участник опоздал на начало игры и присоединился ближе к концу игры, он стал тем седьмым участником, который добавился к опросу по эмоциональному состоянию послу игры. Пришел на игру в состоянии 1, после игры оценил свое состояние, как 1-3 и очень сожалел, что опоздал и пропустил что-то ценное для себя.

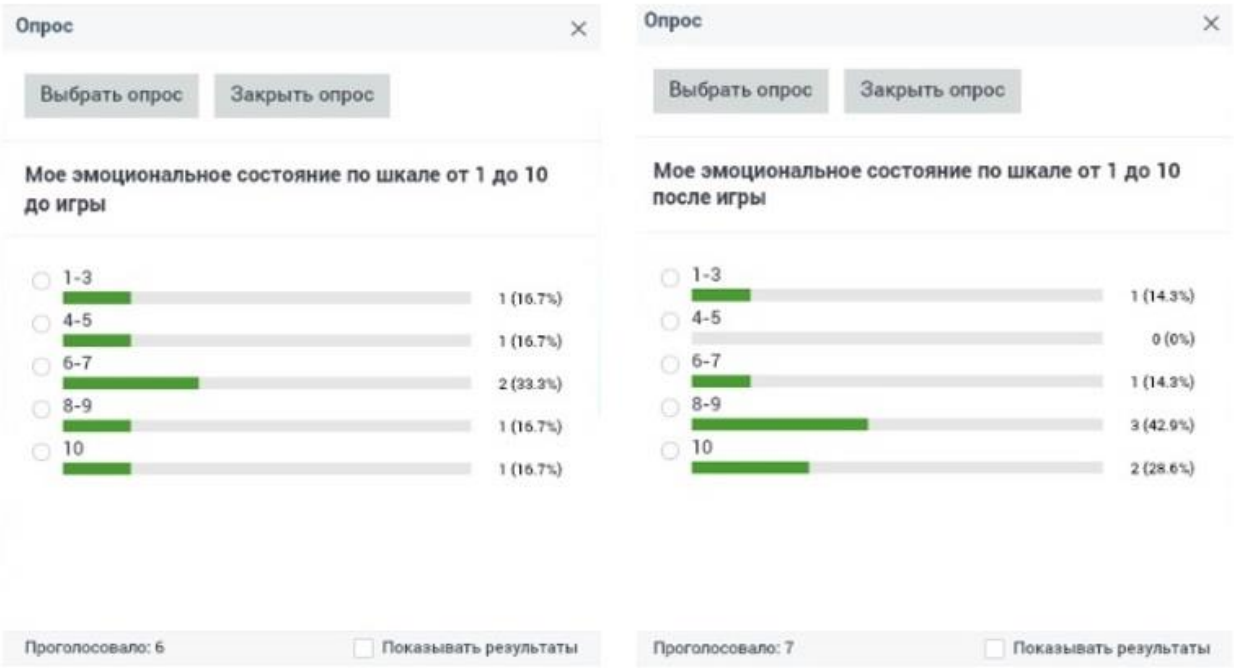


Рис. 1. Пример оценки эмоционального состояния участника игры до ее начала и после завершения.

Как игра повышает жизнестойкость человека?

Механизм закрепления изменений, происходящих в процессе игры заложен в нас на физиологическом уровне и осуществляется за счет гормональных изменений.

Выработка организмом гормонов счастья это нейрохимическая реакция на приятные события и впечатления, на творчество, на качественную коммуникацию, на все, что приносит радость, прилив сил и позитивной

энергии. Именно такие впечатления создает у участников игры процесс взаимодействия и друг с другом и сам процесс игры. И уровень этих позитивных эмоций мы оцениваем до и после игры. Повышение уровня позитивных приятных эмоций говорит нам о начале выработки гормонов дофамина и окситоцина.

Функция дофамина заключается в том, чтобы мотивировать человека действовать, быть активным, искать и находить решения своих проблем и задач, делать это с радостью, с удовольствием, с вдохновением, легко, играючи, получая удовольствие, как от вкусной еды, так и от самой жизни. Э

Это запущенное в игре состояние повышает общую жизнестойкость человека трудных ситуациях.

Кроме того, в каждой игре заложен механизм позитивных подкреплений за результаты участников. Например, баллы, очки, фишки, жетоны, статусы, позитивные послания, обмен взаимными комплиментами, и.д.

Такие позитивные моменты хорошо закрепляют состоявшуюся в «игровой миниатюре» трансформацию и создают возможность для переноса ее в реальную жизнь. После чего уже не игра синхронизируется с жизнью, а жизнь начинает синхронизироваться с игрой.

В период самоизоляции проведение игр онлайн и онлайн-фестивалей игр стало мощным поддерживающим фактором для каждого участника. О чем свидетельствуют многочисленные отзывы.

Елена Лепина – бухгалтер. Как игра меняет мою жизнь...

«Я познакомилась с играми совсем недавно. Меня просто пригласили. Я не знала, что это такое, но мне было интересно, т.к. очень много о них слышала. Я поучаствовала в нескольких разных играх с разными ведущими и авторами игр, ставив везде вопросы по одной теме, которая меня сильно волновала - как улучшить отношения в семье, с мужем и ребёнком. И я везде получала ответы. Но меня заинтересовало другое, то, что ответы были очень похожие. Самое интересное, что все ответы шли откуда-то изнутри меня. Т. е. я всегда знала на них ответы, но по каким-то причинам не пользовалась ими. Но вот разные

игры по очереди выдают мне один и тот же результат, говоря мне из-за чего у меня проблемы и куда мне нужно двигаться для их решения. И если после 1х игр я была еще в сомнениях, то после очередной убеждалась, что именно мне нужно делать. Ведь внутри меня были не только ответы, но и решения.
Сегодня я могу сказать, что я изменилась, у меня уже нет моего злободневного вопроса по моей теме. Я знаю как, я это уже делаю, я уже меняю и живу. И я в очередной раз убедилась, что я автор своей жизни, если я хочу что-то изменить - я все могу! Спасибо авторам и ведущим за их прекрасные игры!»

Светлана Белкова – Практический психолог высшей квалификационной категории, супервизор; онкопсихолог.
«Как игра изменила мою жизнь! Взяла и переменила все кардинально, причём очень экологично мягко и практически безболезненно)))
Я просто сменила место работы, я вернулась в свою любимую Сферу деятельности - психология! Я вернула себе - себя!
Я открыла новые возможности помощи людям! Быстрый, глубокий и кардинально мягкий! Если вы внутри готовы к изменениям- они случатся!
Если что-то ещё не готово - вы увидите волшебным образом что?! И уже это откроет дверь изменений!
В игре легко и по-детски можно решить любые свои запросы и задачи! Найти реальные ответы!
В ней много чудес! Много открытий! Много радости и добра!
Это крутой способ энергообмена! Для создателей игр это способ заложить свои знания и свои таланты в игровое поле и Карты и передать этот ларец своих сокровищ людям - бережно и глубоко!
Игра — это маленькая микросхема постигнутых тайн Вселенной, соприкоснувшись с которой - обновления произойдут и в ваших программах! А это даст качественные изменения в Вашей жизни!
Живите. Играйте свою жизнь с радостью и любовью!!!»

И в завершении приведу слова Йохана Хейзинга «Игру нельзя отрицать. Можно отрицать почти любую абстракцию: право, красоту, истину, добро, дух, Бога. Можно отрицать серьезность. Игру – нельзя». «Человек играющий»

Литература

1. Йохан Хёйзинга, Homo ludens. Человек играющий, Дата перевода: 1997, 440 стр., Пер.: Дмитрий Сильвестров
2. Морено Дж. Театр спонтанности / Пер. с англ., авт. вступ. ст. Б. И. Хасан. — Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.
3. Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. А. Боковикова, под ред. Золотовицкого Р. А. — М.: «Академический проект», 2001. — ISBN 5-8291-0110-6.
4. Морено Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — М.: «Апрель Пресс»; «Эксмо-Пресс», 2001.
5. Юнг К. Г. Божественный ребенок. — М.: АСТ-ЛТД, 1997. — 400 с. — ISBN 5-7370-0493-4, 5-15-000037-X.
6. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. — Минск: ООО Харвест, 2003. — 496 с. — ISBN 985-13-1220-7.
7. Юнг К. Г. Психология и алхимия. — М.: Рефл-бук, 2003. — 592 с. — ISBN 5-87983-049-7.
8. Юнг К. Г. Психология бессознательного. — М.: Когито-Центр, 2010. — 352 с. — ISBN 978-5-88373-354-2.
9. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — СПб.: Питер, 2017. — 336 с. — ISBN 978-5-496-02567-6.
10. Триш Макгрегор, Роб Макгрегор "7 секретов синхроничности. Руководство по толкованию знаков и символов". - М: Попурри, 2013 г.
11. Вольфганг Паули, Карл Густав Юнг. Интерпретация природы и психики. Пантеон Букс, 1955.

12. ПЛАТОН рус. пер. по изд.: Платон. Сочинения в 4 тт. Под общей редакцией А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса и А. А. Тахо-Годи. Серия «Философское наследие». 1990-1994.

Literature

1. Johan Huizinga, Homo ludens. The man is playing, the date of the translation: 1997, 440 PP., TRANS.: Dmitrii Silvestrov
2. Dzh Moreno. Theater of spontaneity / TRANS. from English, author. introduction by B. I. Hasan. Krasnoyarsk: mental health Foundation, 1993.
3. Moreno Ya. L. Sociometry: an Experimental method and the science of society / Per. s eng. A. Bokovikova, ed. Zolotovitsky R. A.-M.: "Academic project", 2001. - ISBN 5-8291-0110-6.
4. Moreno Ya. L. Psikhodrama / Per. s angl. g. Pimochkina, E. Rachkova. - M.: "April Press"; "Eksmo-Press", 2001.
5. Jung K. G. the Divine child. - Moscow: AST-LTD, 1997. - 400 p — - ISBN 5-7370-0493-4, 5-15-000037-X.
6. Jung K. G. Memories, dreams, reflections. - Minsk: harvest LLC, 2003. - 496 p — - ISBN 985-13-1220-7.
7. Jung K. G. Psychology and alchemy. - Moscow: Refl-Buk, 2003. - 592 p. - ISBN 5-87983-049-7.
8. Jung K. G. Psychology of the unconscious. - M.: Kogito-Center, 2010. - 352 p. - ISBN 978-5-88373-354-2.
9. Jung K. G. Problems of the soul of our time. - Saint Petersburg: Peter, 2017. - 336 p — - ISBN 978-5-496-02567-6.
10. Trish MacGregor, Rob MacGregor "the 7 secrets of synchronicity. Guide to the interpretation of signs and symbols". - M: Medley, 2013
11. Wolfgang Pauli, Carl Gustav Jung. The Interpretation of Nature and the Psyche. Pantheon Books, 1955.
12. PLATO Rus. per. on ed.: Plato. Works in 4 vols. Under the General editorship of A. F. Losev, V. F. Asmus and A. A. Taho-godi. Series "Philosophical heritage". 1990-1994.