ДНЕВНИКОВЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ В ИГРОПРАКТИКЕ

DIARY METHOD STUDY IN HIROPRACTIC

УДК: 159.92

УДК 37.01

DOI: 10.24411/2658-4964-2020-10305

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.

Организатор Международного онлайн-фестиваля «Полезные игры».

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.
Organizer Of the international online festival «Useful games».
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 посвящена исследованию вопроса о том, как игра меняет и как может изменить жизнь человека. В статье представлен дневниковый метод исследования трансформационной игры, как наиболее безопасный для исследования того, как именно игра влияет на жизнь человека. Рассмотрен реальный пример использования этого метода.

Annotation: The article is devoted to the study of how the game changes and how it can change a person's life. The article presents the diary method of research of transformational game, as the safest for research of how the game affects a person's life. A real example of using this method is considered.

Ключевые слова: трансформационная психологическая игра, игропрактика, помогающие профессии, психология, дневник наблюдения, дневниковый метод исследования, области применения игр, т-игра, психотерапия, эмоциональное состояние, обучение, познание, самопознание и развитие, трансформация, улучшение качества жизни, методы исследования.

Keywords: transformational psychological game, igropractics, helping professions, psychology, observation diary, diary method of research, areas of application of games, t-game, psychotherapy, emotional state, learning, cognition, self-knowledge and development, transformation, improving the quality of life, research methods.

Чем больше мы убеждаемся, что благодаря игре могут происходить и регулярно происходят изменения в жизни людей, тем актуальнее становится вопрос о специфике этих изменений, а также о качестве и безопасности игр и компетентности их авторов и ведущих.

Чтобы обоснованно и объективно определить критерии, по которым можно определять качество игры, убедиться в её безопасности и, тем более, определить компетентность ведущего. Участники обучения на моем авторском курсе «Профессиональный психолог-игропрактик» ведут дневники наблюдения, как мы их называем, - Дневник игропрактика. То есть дневник того, кто практикует игру в первую очередь своей жизни.

Дневник позволяет сделать участие в трансформационных играх гораздо эффективнее. А главное, понять, что необходимые вам трансформации происходят. И увидеть, как они происходят.

Когда вы ведете Дневник, включается ваше самонаблюдение, вы становитесь осознаннее. Вы видите истинные причины своих решений и их результаты.

А еще ваше эго уже не сможет обесценить то, что вы осознали и записали, когда, прислушавшись к своему внутреннему голосу, к своей интуиции, своему подсознанию.

С каждым разом вам будет все легче и легче вести такой дневник, все легче и легче слышать себя, свои истинные желания, все лучше понимать свои истинные цели и смело следовать им.

Дневник наблюдений, хорошо вести каждому, кто участвует в игре. А особенно, если вы профессиональный игропрактик. Тут уж, как говорится, noblesse oblige (фр.) – положение обязывает. И именно игропрактику такой Дневник особенно полезен, как способ исследования самой игры и ее влияния на свою жизнь и жизнь своих клиентов.

Дневниковый метод исследования хорошо зарекомендовал себя во многих областях знаний, таких как психология, философия, маркетинг, физиология, социология и многих других.

Дневниковый метод исследования безопасен, экологичен, исключает какие бы то ни было ограничения и искусственно созданные условия, которые могут быть травмирующими для участников игры или иметь непредсказуемые последствия. Единственный минус может заключаться только в том, что такой

Дневник кто-то может прочитать без согласия на это его автора. И этот факт несанкционированного прочтения может быть неприятным. Но в данном случае это не является проблемой, так как речь идет о ведении Дневника профессиональными психологами-игропрактиками, исследователями, специалистами помогающих профессий.

С точки зрения исследования игры, как инструмента, Дневник – это определенным образом систематизированная форма для занесения информации о целях и процессе игр, а также их результатах, своих инсайтах и изменениях в своей жизни самим участником игры.

Этот метод позволяет одновременно наблюдать динамику в самых разных направлениях деятельности и самого мышления человека. Например,

- Привычки;
- Базовые ценности личности;
- Установки;
- Сценарии поведения;
- Отношение и мотивация;
- Причины появления и проявления сценариев (травмы, стрессы, и т.д.);
- Поведение и восприятие;
- Путь трансформации

и еще многое другое. Точнее, все, что сам автор Дневника будет в нем фиксировать.

Такой дневник ведется не случайным образом, а по определенной структуре. Этот метод «структурированного дневника» изначально был предложен Айрой Прогофф (Рис. 1)

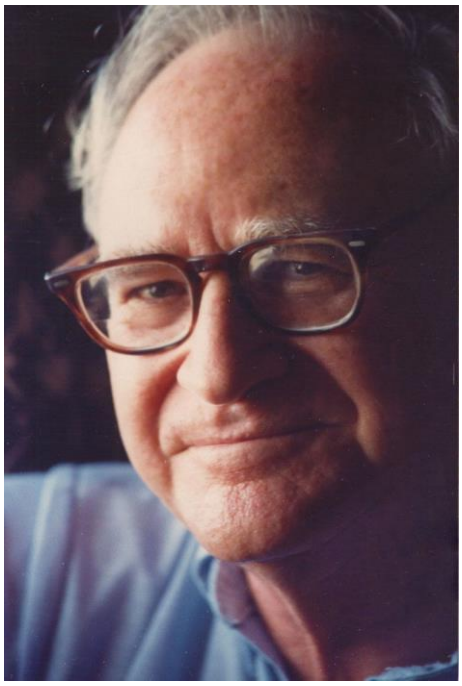

Рис. 1.

Доктор Айра Прогофф Ira Progoff (2.08.1921 — 01.01.1998), американский социальный работник и психотерапевт, был учеником Карла Юнга. Свой подход в психотерапии он называл «гуманистической глубинной психологией». Прогофф решал задачу создать или разработать экономичный и эффективный метод психологической самопомощи и решил ее, создав «структурированный дневник». Упражнения дневника служат в качестве системы опор для самоисследования, при этом укрепляется восприимчивость к собственному «внутреннему процессу» и происходит настройка на диалогическое измерение жизни. Сейчас интенсивная дневниковая терапия Прогоффа применяется в групповой и индивидуальной работе с людьми, переживающими жизненные кризисы и переходные периоды.

Во время участия в трансформационной игре у все происходят глубокие психологические переживания, изменения и это хорошо фиксировать и наблюдать. Дневник игропрактика, который использую я и студенты курса «Профессиональный психолог-игропрактик» как раз решает такую задачу.

В таком дневнике обязательно указывается:

1. Дата проведения игры;
2. Название игры;

3. Автор игры или ведущий;

4. Запрос, с которым на эту игру пришёл участник/участница;

5. Инсайты и идеи, которые пришли во время игры;

6. Решения, которые были приняты участникам по итогам игры;

7. План действий, который был намечен для реализации своего запроса;

8. В дневнике также остается место для того, чтобы спустя время (через месяц или два, или даже через полгода), а именно тогда, когда в реальной жизни произойдут изменения в этом вопросе, можно было сделать примечания, описывающие эти изменения.

Поскольку каждая психологическая игра проводится с определенным клиентским запросом, который актуален для участника и требует внимания, то игра уже строится, как полноценная консультация. Цель участника - прояснить для себя какую-то свою ситуацию. И в результате игры эта ситуация проясняется, ответы приходят в виде инсайтов, решения принимаются тут же по ходу игры, и уже сразу после ее завершения их можно осуществлять.

В Дневнике игропрактика я рекомендую записывать всё, что происходит во время игрового процесса. Фотографировать выпавшие вам карты и карточки игры на смартфон, а в Дневник записывать их интерпретацию. Фиксировать в Дневнике то, что вы видите на эти картах и свои мысли и чувства в связи с ними.

Фиксируйте первые ассоциации, которые пришли на игре. А посмотрев фотографии карт спустя пару дней, вы сможете увидеть, что-то еще важное для себя, или увидеть смысл карты уже совсем иначе. Именно этот иной взгляд спустя время покажет вам ту трансформацию, которая произошла в вас или происходит в данный момент.

Очень важно сразу же отмечать все пришедшие к вам осознания, особенно инсайты – они мгновенны, но их сила огромна.

Впоследствии вы сможете вернуться к своим записям и обдумать их. Это гораздо проще, чем вспоминать потом о своих ощущениях на игре, понимая, что все-равно что-то важное забудете.

Обязательно составьте список того, что планируете сделать. Все, что вы посчитаете полезным для достижения своей цели, реализации своего запроса, а также и те, практики, которые вам подсказывает выполнить игра. Возможно, именно они помогут вам посмотреть на все свои ситуации под правильным углом зрения, даст наиболее удобный ракурс.

Запланируйте и обязательно сделайте техники, которые выпали на игре.

А главное, продолжайте играть! Регулярно участвуя в трансформационных играх, вы сильнее и глубже прорабатываете различные стороны своей жизни, проникаетесь все большим доверием к самим себе.

Приведу один из примеров такого Дневника на рисунке 2. Это мой дневник и мой опыт участия в игре на фестивале «ТВОЯ ИГРА – ТВОЕ ВРЕМЯ» - фестивале игр, созданных участниками проекта нашего Просветительского «ТВОЯ ИГРА – ТВОЕ ВРЕМЯ».

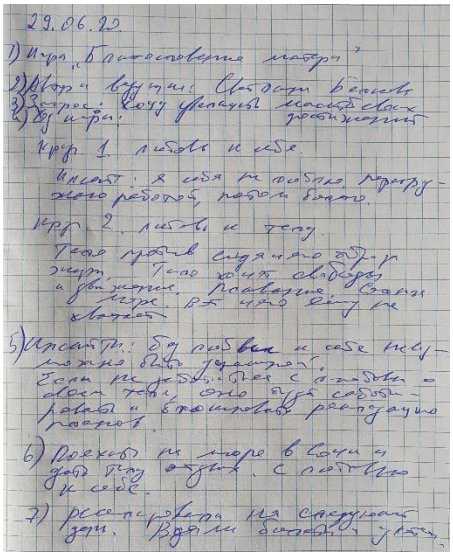

Рис. 2.

И для удобства восприятия приведу текст с фотографии странички Дневника ниже.

«29.06.20

1) Игра "Благословение матери"

2) Автор и ведущая Светлана Белкова.

3) Запрос: хочу увеличить масштаб своих достижений.

4) Ход игры:

Круг 1. Любовь к себе.

Инсайт: Я себя не люблю, перезагружаю работой. Потом болею.

Круг 2. Любовь к телу.

Тело против сидячего образа жизни. Тело хочет свободы и движение. Плавание. Солнце и море. Вот чего ему не хватает.

5) Инсайты: без любви к себе. Невозможно быть успешной. Если не заботится с любовью о своём теле, Она будет саботировать и блокировать реализацию планов.

6) Поехать на море в Сочи и дать телу отдых. С любовью к себе.

7) Реализовали на следующий день. Взяли билеты и улетели».

Комментарий к записи в дневнике.

Мы играли с мужем вместе. На игре выяснили, что оба устали от перегрузок на работе, в том числе, во время карантина. Устали от карантина тоже. Решение поехать к морю было спонтанным, хотя и не мгновенным. Какое-то время мы решали, лететь или не лететь. Или отложить поездку на попозже. Но в итоге решили и полетели, как только это стало возможным. В итоге отдохнули в лучшее время, у чистейшего ласкового моря, на практически безлюдных пляжах. К моменту, когда они улетали обратно, на море уже приехала вся страна.

Прошло уже достаточно времени, но и сейчас мы с мужем единогласны в том, что это наше спонтанное решение улететь к морю и дать себе отдых было лучшим. И без участия в игре оно даже не могло прийти нам в голову. Мы об этом просто не думали, находясь в привычной круговерти ежедневных забот и дел.

Благодаря ведению такого дневника, мы можем одновременно удерживать в фокусе внимания своего и рациональное восприятие, и те иррациональные образы и инсайты, которые происходят во время трансформационной игры, и которые дает нам наше подсознание. При этом практически всегда происходит трансформация и рационально и иррационального одновременно и их симбиоз. Такой процесс Айра Прогофф называет «внутренней

корреляцией». Именно он завершается, когда мы фиксируем процесс игры в дневнике наблюдений.

Используя такой дневник, участники игры не только исследуют влияние игры на свою жизнь, свои убеждения, свои решения, но и усиливают ее психотерапевтический эффект благодаря письменной практике – ведению Дневника.

Литература

1. Айра Прогофф. Доктор философии на семинаре журнала. 1992, Дневники-терапевтическое применение., Литературное творчество., Психотерапия. Издатель Джей Пи Тарчер, Нью-Йорк, Университет Иллинойса Урбана-Шампейн.
2. Кутузова Д. А. Ведение «структурированного дневника» по методу Айры Прогоффа // Консультативная психология и психотерапия. 2009. Том 17. № 1. С. 121–135.
3. Греков И.В.Терапевтическая трансформационная игра: теория, методология, практика. Книга 1.М. Профессиональная гильдия психологов-игропрактиков, 2019 – 245 с.
4. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — СПб.: Питер, 2017. — 336 с. — ISBN 978-5-496-02567-6.

Literature

1. Ira Progoff. Ph.D. At a Journal Workshop. 1992, Diaries - Therapeutic use., Creative writing., Psychotherapy. Publisher JP Tarcher, New York, University of Illinois Urbana-Champaign.
2. Kutuzova D. A. Maintaining a "structured diary" using the method of Ira Progoff // Counseling psychology and psychotherapy. 2009. Volume 17. # 1. Pp. 121-135.
3. Grekov I. V. Therapeutic transformation game: theory, methodology, practice. Book 1. M. Professional Guild of psychologists-igropractors, 2019-245 p.
4. Jung K. G. Problems of the soul of our time. - Saint Petersburg: Peter, 2017. - 336 p — - ISBN 978-5-496-02567-6.