НАУЧНЫЙ ПОДХОД В СОЗДАНИИ ИГР

SCIENTIFIC APPROACH TO CREATING GAMES

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.

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 вопросу создания психологических трансформационных игр на основе научного подхода и гуманистических ценностей. Приведены примеры таких игр и рассмотрен один из научно обоснованных механизмов трансформации, примененных в такой игре.

Annotation: The article is devoted to the creation of psychological transformation games based on a scientific approach and humanistic values. Examples of such games are given and one of the scientifically based transformation mechanisms used in such a game is considered.

Ключевые слова: трансформационная психологическая игра, игропрактика, помогающие профессии, психология, научный подход, создание игр, гипотеза, эксперимент, наблюдение, случайность.

Keywords: transformational psychological game, game-practics, helping professions, psychology, scientific approach, game creation, hypothesis, experiment, observation, randomness.

Чтобы создать качественную трансформационную игру, кроме необходимости быть экспертом в своей области, важно подойти к ее созданию, с научной точки зрения.

Определяя трансформационную игру, как качественную, я полагаю, что она:

- Служит гуманистическим идеалам и ценностям;
- Помогает участникам игры найти ответы на свои вопросы;

- Помогает участникам осознать свои собственные препятствия для достижения поставленных целей и причины иметь эти препятствия;
- Дает пищу для ума;
- Позволяет найти и раскрыть свои скрытые ресурсы;
- Доставляет удовольствие, в неё приятно играть;
- Позволяет узнать о себе то, чего не знал (расширение открытой зоны в окнах Джохари, за счет перевода в нее того, что есть в скрытой, неизвестной и слепой зонах);
- Мотивирует участников игры к развитию и личностному росту;
- Мотивирует участников игры к созидательной конструктивной деятельности.

Любая качественная игра балансирует в диапазоне «легко – сложно». В начале игры легкость расслабляет, снимает напряжение, дает первые позитивные результаты и мотивирует двигаться дальше. В ходе игры можно увеличивать ее сложность – при высокой мотивации это будет усиливать интерес, познавать себя, обучаться, развиваться, проходить трансформацию. И обязательно позитивный финал, «победа» в игре, мотивирующая проходить изменения и трансформации и в жизни и достигать своих целей.

Чтобы создать качественную игру, стоит в процессе ее разработки ответить на основополагающие вопросы:

1. Какой будет **концептуальная основа** создаваемой игры?
2. Как будут **представлены** концепции в игре?
3. Что именно будет трансформироваться? Что является **объектом трансформации**?
4. Во что или как может трансформироваться? Что будет **результатом трансформации**?
5. Где находятся «**точки трансформации**»?
6. Что будет **результатом игры** для участника?

Во всех механиках игры важно учесть, как работает человеческий мозг, как связаны наше сознание и подсознание.

Концептуальные основы игры определяют ее направленность, тему, дают прочную основу - фундамент. Чем более весомая и зарекомендовавшая себя концепция, тем лучше будет работать поле игры.

Представление концепции – это **игровые механики**, через которые в игре происходит знакомство с концепцией участников игры и погружение в нее.

Объект трансформации может быть определен в игре или его может определить участник на свое усмотрение. Игры довольно часто строятся на трансформации убеждений, страхов, негативных, неприятных или непринятых чувств, и т.д.

Результат трансформации часто противоположен объекту трансформации. Негативные убеждения в конструктивные, страх в принятие, болезненные и неприятные чувства в благодарность и т. д. Либо, как вариант, включает в себя все возможные варианты в диапазоне «плохо – хорошо» и понимание, что не бывает однозначно плохо или однозначно хорошо, все относительно. А также можно извлечь пользу из любого плохо. «Точки трансформации» - игровые моменты, когда участники пересматривают свои ситуации, взгляды, цели, перепроживают чувства, осознают, как все это воспринималось ими в прошлом, как воспринимается сейчас и делают осознанный выбор того, что из всего этого они берут в свое будущее и в каком виде.

Результат игры — это то, что участник получает, как ценность для себя. Согласно теории ожиданий В. Врума и практике управления ожиданиями клиентов, в результате игры клиент должен получить удовлетворение своим ожиданиям, а еще лучше, если кроме удовлетворения своих ожиданий он получит еще какой-то неожиданный, но ценный и приятный для себя бонус.

Гипотеза, эксперимент – частота исходов, наблюдение. Случайность.

Первоначально при создании игры её трансформационный эффект можно только прогнозировать, то есть можно с уверенностью сказать, что на этом этапе мы имеем дело с гипотезой.

Гипотеза - «предположение, допущение», «место, положение, предположение или догадка: утверждение, предполагающее доказательство, в отличие от аксиом, постулатов, не требующих доказательств.

Гипотеза может быть проверена критическим экспериментом; не противоречит ранее установленным законам; возможно приложима к более широкому кругу явлений.

Собственно таким экспериментом при создании игры становится её тестирование. То есть многократное проведение игры для разных категорий людей, с разными запросами, разными целями, и наблюдением за их результатами в процессе игры и после неё.

Эксперимент - процедура, выполняемая для поддержки, опровержения или подтверждения гипотезы или теории.

Многократные эксперименты по проведению игры с положительным для ее участников результатом, подтверждают гипотезу о полезности и качестве самой игры. В экспериментальной науке есть понятие частоты исходов или частотной вероятности. Это отношение количества событий (исходов) в группе к количеству наблюдений в группе.

Например, если событие (положительный результат игры для участников) наблюдалось в 90 случаях из 100, то частота исходов = 0,90. А если только в 10 случаях, то частота исходов = 0,10. Иначе, этот показатель можно представить в процентах.

Когда в основе игры лежит проверенная и работающая концепция, частотная вероятность того, что трансформационный эффект игры будет положительным увеличиваться на порядок и может достигать 100%. Именно поэтому в научном подходе к созданию игры я рекомендую опираться на такие

теории и концепции, которые проверены временем и объективно доказано, что они работают, а их применение на практике дает положительный результат для клиентов.

Например, в игре «ТВОЕ ВРЕМЯ», концептуальной основой стала наука чакравидья - предшественница возрастной психологии, открывающая знания об уроках жизни и их смысле. Через призму этой концепции легко просматривать свои цели, устранять препятствия к ним, повышать свою мотивацию и совершенствовать свои навыки тайм-менеджмента. Благодаря проверенной веками истинности знаний из чакравидьи, участники игры получают возможность получать ответы и подсказки тоже с высоким уровнем истинности. Конечно, мы встретимся с особенностями восприятия и способностью услышать ответ и понять подсказку самим участником. А также с его желанием и нежеланием принять этот ответ или эту подсказку. Здесь, как говорится у нас есть 2 варианта: мы можем помочь клиенту понять с помощью вопросов, если он просит нас об этом, или дать клиенту возможность самому во всем разобраться. Игропрактик не обязан быть психотерапевтом, особенно если его не просят о психотерапевтической помощи. А также есть пять принципов Милтона Эриксона, которые подходят и применимы не только в коучинге, но и в игропрактике тоже:

1. Со всеми людьми все в порядке;
2. У каждого человека есть все необходимое для достижения целей;
3. Мы всегда совершаем наилучший выбор;
4. Всеми людьми движет позитивное намерение;
5. Изменения будут всегда, и они неизбежны.

В игре «Сторителлинг: Сказка каждый день!» использовано сразу несколько концепций. Концепция творчества, как созидательной деятельности, концепция полезности тренировать мозг решением креативных задач для повышения жизненного тонуса и продления активной жизни, концепция создания историй будущего успеха, которые реализуются в

точности так, как написано, или примерно так, концепция создания исцеляющих историй и т. д.

Все эти концепции уже доказаны и их польза очевидна. Но будучи объединены в одной игре, дополняют и усиливают друг друга, позволяя помогать участникам игры решать самые разноплановые задачи в своей жизни с помощью сторителлинга – написания историй.

Творческая деятельность включает в работу весь мозг человека, активизирует процессы: память, эмоции, поведение, речь, пространственную и временную ориентацию, интуицию.

«Существует прямая связь между активностью интеллекта и продолжительностью жизни» - утверждает академик Н.П.Бехтерева.

Каждый раз, найдя решение креативной задаче, мозг сигнализирует о том, что она выполнена потоком творческой активности с высокой частотой – их значение: Я рад! Я счастлив!

Этот сигнал радости, ликования пробуждает мощное желание жить, восстанавливает иммунитет и продлевает активную жизнь человека. И все это благодаря процессу творчества!

Именно такие сигналы радости получают участники игры «Сторителлинг: Сказка каждый день!», сочиняя буриме, придумывая истории разрешения своих трудных жизненных ситуаций со счастливым финалом, создавая свои исцеляющие истории, получая советы от своих персонажей-помощников или от себя самого, но из своего успешного будущего, которое уже состоялось.

«Мой волшебный помощник» - одна из таких механик в игре «Сторителлинг: Сказка каждый день!».

Мой волшебный помощник

На игровом поле (Рис. 1) выберите себе одного персонажа. Любого.



(Рис. 1)

А если не получилось найти подходящего на этом поле, вспомните своего любимого персонажа из детских сказок или мультиков. Запишите для себя, кого выбрали и почему. Что вам нравится в этом персонаже?

А теперь представьте, что в вашей трудной ситуации оказался этот персонаж. Как он будет действовать? Что он будет делать? Напишите историю, в которой он справляется с этой ситуацией и получает то, что хочет. Сделайте это за 2 минуты. (Таймер устанавливает ведущий игры либо сам игрок, если он приобрел игру и играет самостоятельно).

Запишите (проговорите или поделитесь с другими участниками игры) тем, что вы почувствовали, когда увидели, что кто-то легко справляется с вашей ситуаций?

Представьте, что ваш персонаж ожил и вы с ним встретились. Почувствуйте, что вы так близко, что вы буквально сливаетесь с ним и понимаете все, что он вам может и хочет сказать.

Что бы вы сказали самому себе (самой себе), если бы были этим персонажем? Персонажем, который так проникся сейчас вашей историей, что погрузился в нее и приложил свои усилия для ее преодоления/исцеления? Как вам помогут эти советы? (запишите или проговорите свои ответы).

А теперь вы – это снова вы. Что бы вы сказали своему персонажу, этому волшебному другу, который справлялся сегодня с вашей ситуацией? (Запишите или проговорите свои ответы)

И в завершение отметьте для себя, что вы чувствуете после этого упражнения.

Данная механика работает на основе ассоциативных связей дальнего порядка (АСДП), т. е. по факту ответы даёт ваш мозг, никакой магии и волшебства здесь нет, только наука. Но режим, в котором работает ваш мозг в данном случае открывает доступ ко всем вариантам развития событий и способен выбрать лучший.

«Конечная цель искусства — побудить людей делать то, что им нужно, и осознавать то, что они знают». М. Блондель.

Эффект этой механики можно усилить, предложив участникам игры нарисовать успешное разрешение своей ситуации. Например, сделать это в круге, как мандалу. И раскрасить в цвета, которые радуют, вдохновляют и повышают уверенность в своих силах. Таким образом, в игру добавляется элемент арт-терапии, который закрепляет визуально достигнутый на ментальном уровне успешный результат.

Теперь, информация, содержащаяся во внутреннем мире клиента – участника игры отражаются в зрительных образах на его рисунке. И в результате этого состоявшегося воплощения происходит гармонизация состояния психики клиента и повышение его жизнестойкости.

Вот одна из таких историй, написанных участниками игры, которую привожу с согласия клиента.

«Запрос: улучшить отношения с окружением, быть принятой, получать радость от общения.

Выбранный персонаж – чайка.

История: «Моя чайка отличалась от своих сородичей, тем, что жила ярко, рисковала, раскрашивая свою жизнь и жизнь окружающих её существ яркими красками. Она была, как мак, который радует своим появлением, своей яркостью. Он распускается и цветёт недолго, но ярко и на полную мощность. Чайка очень любила людей, она приносила им удачу и счастье. Их жизнь после встречи с чайкой играла новыми красками, в их сердцах распускались прекрасные цветы, а душа наполнялась теплом и светом. Они всегда выходили её провожать, когда она улетала к другим людям, которые потеряли цвета своей жизни. Она вдохновляла их жить ярко, воплощать свои мечты и радоваться жизни. Молва разлетелась о чайке. И теперь все ждали её появления, радостно махая ей руками».

Чувства после выполнения игрового задания: «меня принимают, меня ценят, я нужна людям такой, какая я есть, я делаю что-то полезное и ценное для других людей, я счастлива!»

Именно в такой трансформации от сомнений к уверенности, от напряженности в отношениях – к радости общения, от ощущения неприятия – к признанию и благодарности, от обесценивания себя и своей уникальности – к ее признанию и служению на благо всего общества.

Таков, на мой взгляд, результат психологической трансформационной игры, созданной с опорой на научный подход и гуманистические ценности.

Литература:

1. Н.П.Бехтерева, Магия мозга и лабиринты жизни, Издательство: АСТ, 2019 г, 500 с.

2. Морис Блондель, Действие: очерк критики жизни и практической науки, Librorium Editions, апр. 2020, 550.
3. Эриксон Милтон, Мой голос останется с вами, Издательство: Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 232 с.
4. Стюарт Браун, Кристофер Воган, «Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье», Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2015, 220 с.

Literature

1. N. P. Bekhtereva, the Magic of the brain and the mazes of life, Publisher: AST, 2019, 500.
2. Maurice Blondel, L'action: Essai d'une critique de la vie et d'une science de la pratique, Librorium Editions, апр. 2020, 550.
3. Milton Erickson My voice will go with you, the Publisher: Institute of General sanitary research, 2016 232.
4. Stuart Brown, Christopher Vaughan, " The Game. How it affects our imagination, brain and health", Ed.: Mann, Ivanov and Ferber, 2015, 220.