

УДК 159.9

DOI 10.21661/r-551542

Е.В. Суворова

ИГРА, МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ

Аннотация: статья посвящена исследованию вопроса о том, как игра меняет и как может изменить жизнь человека. В начале статьи даются варианты понятий и смыслов слова «игра», которые будут использоваться в статье. Далее приводятся примеры того, как может быть исследовано влияние игры на человека, его настроение, эмоциональное состояние и психику в целом. Автором описан механизм, влияющий на закрепление нового позитивного опыта, произошедшей в игре трансформации. Механизм, который заложен в нашем теле, в физиологии, основанный на выработке гормонов. Именно через оценку и наблюдение за эмоциональным состоянием участников игры мы можем увидеть то, как игра меняет не только эмоциональное состояние участников, но и укрепляет их жизнестойкость. Меняет саму их жизнь.

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

E.V. Suvorova

A LIFE-CHANGING GAME

Abstract: the article presents a study of how a game can change a person's life. At the beginning of the article, some variants of the concepts and meanings of the word "game" which are used in the article are provided. The following are examples of how the influence of the game on a person, their mood, emotional state and psyche in general can be studied. The mechanism that affects the consolidation of a new positive experience and the transformation that occurred in the game, is described. The mechanism that is embedded in our body, in physiology, is based on the production of

hormones. It is through evaluating and observing the emotional state of the participants in the game that we can see how the game changes not only the emotional state of the participants, but also strengthens their resilience. Changes their very lives.

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

В контексте темы «Игра, меняющая жизнь», хотелось бы сначала договориться о терминологии и дать определение понятиям, которые буду регулярно использовать. Игра? Что это такое? Уделим внимание основным возможным смыслам и значениям, в которых будет употребляться это слово.

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.

Да, за годы применения этого инструмента в своей практике и просто использования различных настольных игр и игр живого действия в обычной жизни с уверенностью могу сказать, что не встречала отрицательного эффекта таких игр.

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.

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» и 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. Другой, гораздо 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 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 оценил 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 после 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.

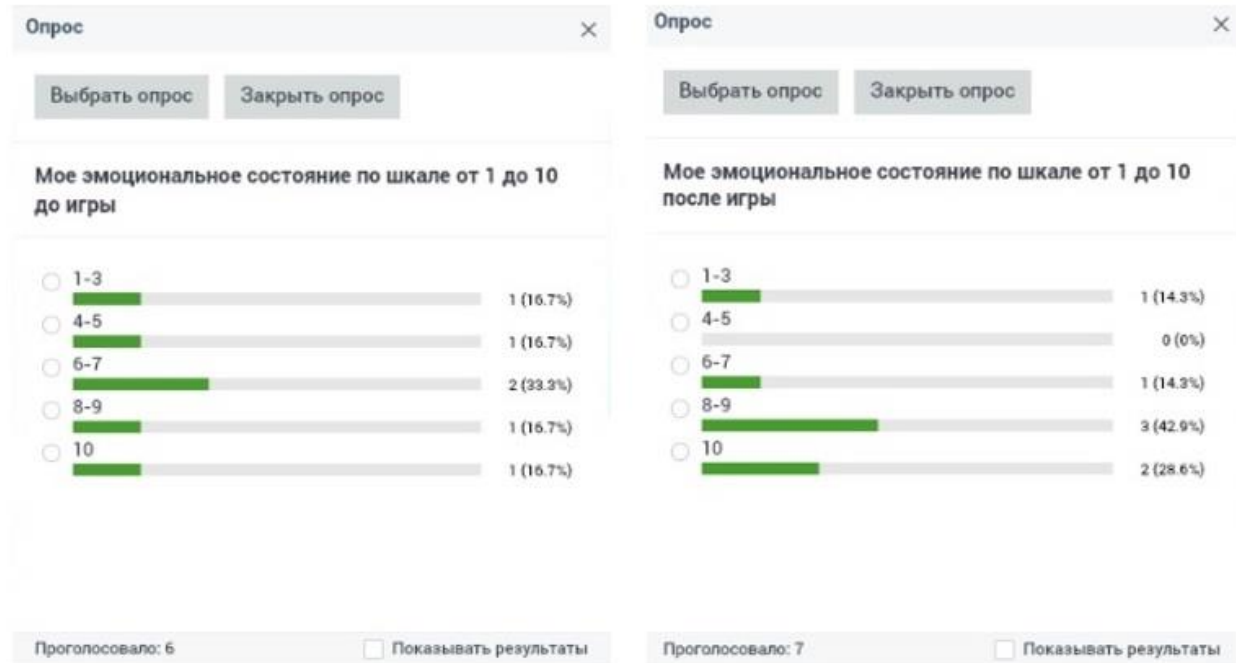
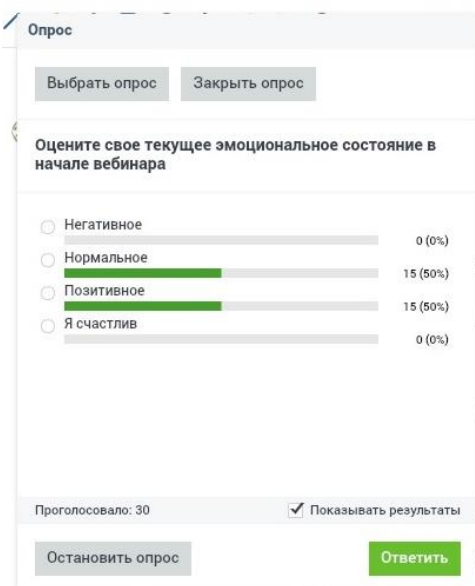


Рис. 1. Пример оценки эмоционального состояния участника игры до ее начала и после завершения

3. Еще один упрощенный вариант оценки эмоционального состояния участников игры до и после можно применить, например на вебинарах в формате игры, предложив выбрать одно из наиболее близких на данный момент эмоциональных состояний: я счастлив, позитивное, нормальное, негативное. Вот как выглядят результаты в этом случае.

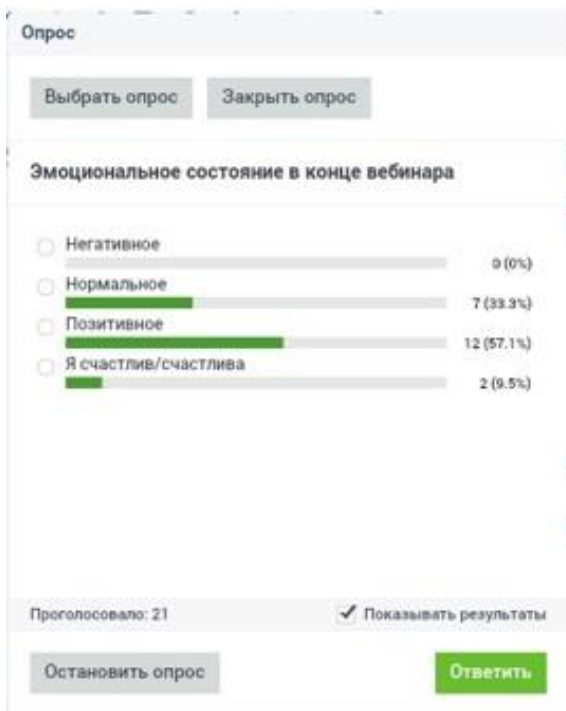


Как мы будем играть?

в начале вебинара
с небольшой разминкой, чтобы
в игре СТОРИТЕЛЛИНГ для тех, кто с ней
сделает больше творческих упражнения
с небольшим

- В конце вебинара вы поделитесь своими впечатлениями
- Оцените свое текущее эмоциональное состояние (тест-опрос)

Рис. 2. Оценка эмоционального состояния участников игры в формате вебинара до



Вы чувствуете после этого упражнения?

свое эмоциональное состояние (тест-опрос)

Рис. 3. Оценка эмоционального состояния участников игры в формате вебинара после

На рисунках 2 и 3 тоже очевидно существенное улучшение эмоционального состояния участников игры в формате вебинара в сторону «позитивное» и «я счастлив».

Как же происходит сама трансформация и закрепление результатов игры? И почему так важно оценивать эмоциональное состояние участников игры до и после?

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

Именно эти изменения в эмоциональном состоянии участников игры наглядно показывают нам общее укрепление их жизнестойкости, их готовности принимать новые вызовы и выходить на новые уровни своего развития.

После каждой такой игры очно, онлайн индивидуально или в группе, а также в формате вебинара также приходит много отзывов от участников. И они неизменно позитивные и благодарные. И я сама как ведущая таких трансформационных игр каждый раз проживаю свои трансформации в процессе, за что благодарю всех участников процесса игры.

Таким образом запускается мощный поток благодарности. Благодарности, которую одновременно испытывают сразу все участники процесса. Благодарности, усиленной этой синергией. «Материализация событий начинается на квантовом уровне», – утверждает доктор Джо Диспенза – специалист по нейробиологии и работе подсознания. И запускается она при правильной химии в организме, то есть, при поощрении жизнестойкости, поощрении готовности к переменам и развитию, при поощрении позитивного настроения и качественных коммуникаций в группе. Все это и происходит в процессе игры.

Приведу небольшой кусочек чата одного из таких вебинаров. Обычно на них чат «летит» и даже не всегда получается прочитать все сообщения. И это прекрасно!

Таблица 1

спасибо!!!!
Спасибо большое! Всего доброго!
спасибо!
Спасибо большое!
Спасибо!
Спасибо большое
Спасибо. Всего доброго!
Спасибо! Было очень интересно!
Большое спасибо!
спасибо огромное
Спасибо за новый опыт
Спасибо!
большое спасибо!
Очень нравится открывать для себя новые и новые знания! Очень интересно! Я благодарна за такой вебинар!
спасибо

Оценка эмоционального состояния участников до и после игры позволяет нам измерять, наблюдать за изменениями эмоций, чувств, гормонального фона и управлять ими через создание и проведение ярких, запоминающихся игр с использованием психологических и психотерапевтических практик и упражнений.

И, напоследок, обратная связь от одной из участниц таких игр.

Марина Новикова – клинический психолог, член профессиональной психотерапевтической лиги, сертифицированный пренатальный психолог, гипнолог.

Работает в области пренатальной психологии более 3-х лет, учится в аспирантуре, пишет книги, проводит тренинги и марафоны, личные консультации.

«Когда Вы мне сказали о том, что: «Марина, после меня у людей жизнь меняется!», я, конечно, в это поверила. Ну, подумала – «так после кого жизнь не меняется, да?» То есть отнеслась вот так – что мы все психологи, это понятно. Но ведь действительно мы с Вами поиграли в понедельник, а в среду – в четверг я уже написала, очень быстро свою игру, буквально за 2 дня, после того как мы с вами расстались. При этом хочу, чтобы все понимали, что не бывает так что поиграл в игру и вроде. Вот сейчас прямо всё: сразу тебя «накрыло», всё сразу понимаешь... Нет! Подсознанию нужно какое-то время для того, чтобы пережить эту информацию, которую оно получило. Я на 2 дня реально зависла, у меня была такая внутренняя апатия, внутренняя работа – когда я не видела, не понимала, что и куда. И буквально через 2 дня я встала с утра и думаю: «Я должна это сделать!»»

Я это сделала, и вот буквально через месяц мы уже представляем игру, уже в неё поиграли более 100 человек за этот месяц. То есть она очень быстро пошла, очень быстро.

Я могу сказать, что я вам благодарна, потому что все это с вашей легкой руки! Конечно, есть накопленный материал и так далее... Но вот именно ваша игра, которая позволила очень быстро систематизировать, я повторюсь, накопленные знания!»

И таких отзывов очень много.

Список литературы

1. Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий / Й. Хейзинга; пер. с нидерландского Д. Сильвестрова. – М., 1997.
2. Дойдж Н. Пластичность мозга / Н. Дойдж. – М.: Эксмо, 2011
3. Хокинс Д. От отчаянья к просветлению. Эволюция сознания / Д. Хокинс. – СПб.: ИГ «Весь», 2011.
4. Апинян Т.А. Игра в пространстве серьезного. Игра, миф, ритуал, сон, искусство и другие / Т.А. Апинян. – СПб.: СПбГУ, 2003.

5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; пер. с англ. А.А. Грузберга. – Екатеринбург: Литур, 2002.

6. Греков И.В. Терапевтическая трансформационная игра: теория, методология, практика / И.В. Греков. – М.: Профессиональная гильдия психологов-игропрактиков, 2019. – 245 с.

7. Диспенза Д. Сила подсознания, или как изменить жизнь за 4 недели / Д. Диспенза. – М.: Бомбора, 2013.

8. Кови С. Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие / С. Кови. – М.: Альпина Паблишер, 1994.

References

1. Huizinga, J. (1997). Homo ludens. M.

2. Doidge, N. (2011). Plastichnost' mozga. M.: Eksmo.

3. Hawkins, D. (2011). Ot otchaian'ia k prosvetleniiu. Evoliutsiia soznaniia. SPb.: IG "Ves".

4. Apinian, T. A. (2003). Igra v prostranstve ser'eznogo. Igra, mif, ritual, son, iskusstvo i drugie. SPb.: Saint Petersburg State University.

5. Bern, E., & Gruzberga, A. A. (2002). Iгры, v kotorye igraiut liudi. Psikhologiiia chelovecheskikh vzaimootnoshenii. Liudi, kotorye igraiut v igrы. Psikhologiiia chelovecheskoi sud'by. Ekaterinburg: Litur.

6. Grekov, I. V. (2019). Terapevticheskaia transformatsionnaia igra: teoriia, metodologiiia, praktika., 245. M.: Professional'naia gil'diia psikhologov-igropraktikov.

7. Dispenza, J. (2013). Sila podsoznaniia, ili kak izmenit' zhizn' za 4 nedeli. M.: Bombora.

8. Covey, S. (1994). Glavnoe vnimanie glavnym veshcham. Zhit', liubit', uchit'sia i ostavit' nasledie. M.: Alpina Publisher.

Суворова Елена Валентиновна – заведующая кафедрой Когнитивных наук, проективных методик и игровых технологий, НОЧУ ОДПО

«Международная академия духовного развития и инновационных технологий», член Международной профессиональной гильдии психологов-игропрактиков (МППИ), главный редактор журнала «Полезные игры», Москва, Россия.

Suvorova Elena Valentinovna – head of the Department of Cognitive Sciences, Projective Techniques and Game Technologies, International Academy of Spiritual Development and Innovative Technologies, member of the International Professional Guild of Psychologists Game Practitioners, chief editor of the Useful Games magazine, Moscow, Russia.
