

# КОМП'ЮТЕРНА ГРА І САМОРОЗВИТОК

Волощук О.О., студент 1 курсу магістратури спеціальності  
«Агроінженерія»

Керівник: к. психол.н., доцент **Васильєва О.М.**

*Подільський державний аграрно-технічний університет*



Ерік Берн автор відомої книги «Ігри, в які грають люди» описав в ній понад 120 життєвих ситуацій і соціальних ролей, які нам доводиться «приміряти на себе» мало не щодня. Тобто взявши за основу реальність, він розробив програму і фактично вивів код, звівши до автоматизму алгоритм взаємостосунків. При цьому перетворивши життя на гру з наперед визначеними ролями. Які ж уроки може надати нам гра в буденному житті?

Втомившись від буденних справ багато з нас досить часто шукає розрядки в «інших світах». Для когось це книги і кіно, а для когось комп'ютерні ігри. В двох перших «світах» ми є тільки спостерігачами чужих життів, і, лише співпереживаємо героям. У комп'ютерній грі ми беремо безпосередню участь в процесі існування та розбудови «іншої реальності». Байдуже, в що ми граємо, але рівень за рівнем гра зтягує нас, ми втрачаємо час, зусилля, нерви, але продовжуємо грати. Постає питання, чому розуміючи усе це ми не зупиняємось? Науковці дослідили: ми граємо далі тому, що у грі ми маємо світ який відрізняється від реального, світ де ми чітко бачимо ціль, точно визначаємо собі завдання, орієнтуємось на результат і чітко йдемо до мети, бо розуміємо: вона досяжна. Саме такої впевненості в свої сили, в свою незворотну перемогу нам бракує в реальності. Адже коли ми беремось за якесь важливе завдання, ми не бачимо усієї картини і не розуміємо, що навіть найважчий етап обов'язково закінчиться. Ми не бачимо ігрового поля свого життя і не можемо зрозуміти, коли закінчиться той чи інший рівень і як дістатися до фіналу. Шкода, але в житті не є очевидними ті елементи програми, які має кожна гра – а саме нам бракує візуалізації. Інколи дезорієнтувавшись в реальності, ми втрачаємо відчуття того, що керуємо своїм життям, перестаємо розуміти, що робити далі, чи є виправданим ризик, тому і занурюємось у гру, бо там усе очевидно. А у випадку невдачі точно знаємо, що матимемо ще один шанс, ще одну спробу на успіх, про які у реальності навіть не мріємо.

Тому граючись в комп'ютерні ігри, ми можемо дещо почерпнути для себе, навчитись, розвинувши при цьому, як виявляється, багато психологічних якостей для свого *саморозвитку*, для легшого існування в реальному світі. А саме:

1. Цілеспрямованість та наполегливість: не зважаючи на невдачі, витрачений час і ресурси досягнути перемоги (пройти рівень) скільки б не було потрібно спроб;

2. Чітке розуміння мети - абсолютно точні завдання і розуміння того, що в кінці буде певна винагорода. Нехай нам на початку здається, що завдання перед нами зовсім нереальне, але не забуваймо, що «великого слона з'їдають маленькими шматочками», тому для початку розбиваємо його на чіткі та послідовні завдання з деталізацією рівнів та цілей на кожному з них. Найкраще це зробити візуально. За проходження кожного рівня, ми отримуємо бали (матеріальна винагорода, моральна допомога і т.д.)

3. Розуміння потреби у відпочинку: вичерпавши ресурси, ми не можемо продовжувати гру, як би сильно цього не хотілося – потрібне перезавантаження (давати собі час відновити власні моральні, інтелектуальні, фінансові, духовні ресурси).

4. Навики маневрування: програвши рівень, ми шукаємо нові шляхи для вирішення ситуації.

5. Посидючість: якщо в діяльності є зацікавлення, то не дивлячись на велику кількість втраченого часу ми не покидаємо завдання.

6. Вміння легко просити про допомогу - можна попросити у партнерів по грі необхідні ресурси та надавати їх самому.