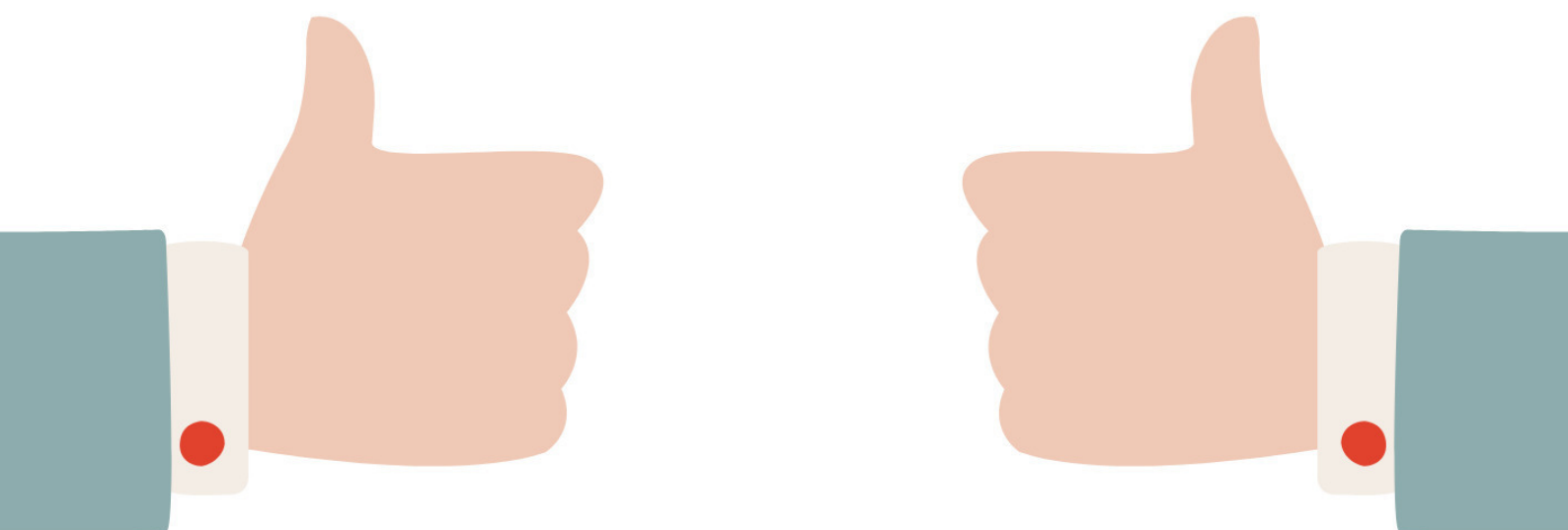


**Саммари книги
ДЖЕЙН МАКГОНИГАЛ**

Super Better



**Книга будет интересна всем, кто готов освоить
игровой подход для решения повседневных задач**

Библиотека авторских саммари СоКратко

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Крупышева

**Саммари книги Джейн
Макгонигал «SuperBetter»**

«СоКратко»

2023

Крупышева П. О.

Саммари книги Джейн Макгонигал «SuperBetter» /

П. О. Крупышева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги.

Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Джейн Макгонигал – разработчик игр на основе альтернативной реальности.

Она преподавала игровой дизайн и изучение игр в Художественном институте Сан-Франциско и Калифорнийском университете в Беркли. В 2008 году стала директором по исследованиям и разработкам игр в Институте будущего, а в 2012 году – креативным директором в лаборатории SuperBetter. Создала игру SuperBetter, которая помогает людям в борьбе с депрессией. Эта книга для тех, кто хочет стать лучше и хотел бы попробовать сделать это, используя игровой подход. Также книга подходит тем, кто считает игры пустой тратой времени, но готов изменить свою точку зрения.

© Крупышева П. О., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Введение	5
Часть I. Почему игры делают нас лучше	6
Глава 1. Вы сильнее, чем думаете	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Полина Олеговна Крупышева

Саммари книги Джейн Макгонигал «SuperBetter»

Введение

Прежде чем начать игру, помните, что метод Superbetter может сделать вас более счастливыми, но он не может быть заменой лекарствам и помощи профессиональных врачей.

Исследования показали, что с помощью игры человек может бороться с жизненными трудностями и даже с тяжелыми заболеваниями. В данной книге представлены методы, которые с помощью игрового подхода помогут вам, если вы оказались в тяжелой жизненной ситуации. Совокупность этих методов – и есть игра под названием SuperBetter.

Игровой подход можно проявлять во время жизненных проблем за счет задействования таких качеств как сила воли, сострадание или стойкость и оптимизм. В особенности он актуален во время посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), так как именно в этот период, после тяжелого травмирующего события, люди способны пересмотреть приоритеты и сделать свою жизнь счастливее, чем раньше. Этот пересмотр ценностей получил название посттравматического роста.

Аналогичный рост можно получить, даже если человек не получал тяжелую травму, а выбрал трудновыполнимую цель, создав условия для собственной борьбы. Такой рост получил название постэкстатического.

Посттравматический и постэкстатический рост работают одинаково. Вот те способы действия и мышления, которые могут поспособствовать им:

- Мыслите, как человек, готовый принять вызов;
- Выясните, что может сделать вас лучше;
- Стремитесь быть психологически гибким;
- Действуйте целенаправленно;
- Работайте над отношениями с союзниками;
- Создайте героическую историю;
- Научитесь находить выгоду.

Все эти действия получают практическое применение во время игры. Получается, что игра может быть не простым развлечением, а способом стать лучшей версией самого себя.

С помощью игры можно улучшить все виды устойчивости, а именно:

- Физическую (то есть способность организма противостоять стрессу);
- Психическую (мотивация и сила воли);
- Эмоциональную (способность получать положительные эмоции, несмотря на негативные обстоятельства);
- Социальную (способность обратиться за помощью и получить ее).

Игра является эффективным способом претворить в жизнь три особенности человеческой психики – это способность контролировать внимание, умение превращать любого человека в своего союзника и умение замотивировать себя. Наука об играх заинтересована в том, чтобы извлечь из игр максимум пользы и минимизировать их вред.

Часть I. Почему игры делают нас лучше

Глава 1. Вы сильнее, чем думаете

Игра может завладеть всем вниманием человека, создав эффект присутствия, то есть иммерсивность. Доказано, что благодаря этому человек может, сфокусировав внимание на игре, забыть про болевые ощущения. Таким образом, пациенты могут облегчить себе страдания, а врачи снизить издержки на болеутоляющие.

Изобретатели игры Snow World, используемой пациентами, страдающими от серьезных ожогов, объясняют этот факт психологическим феноменом, который описывается в прожекторной теории сознания. По этой теории, человеческое сознание можно сравнить с прожектором, то есть оно может воспринимать только ограниченный объем информации за раз, а остальные ощущения игнорируются. Боль является одним из самых важных видов информации, которая почти всегда доходит до мозга. Но если игра перетягивает на себя и удерживает все внимание пациента, сигналы с информацией о болевых ощущениях не обрабатываются мозгом, что было доказано во время функциональной магнитно-резонансной томографии.

Одним из сложно поддающихся лечению симптомов ПТСР являются флешбэки – образы травмирующей ситуации, которые могут преследовать пациента даже через несколько лет после травмы и приводить к паническим атакам или нарушению сна. Чтобы мозг не сформировал визуальную память, которая и приводит к флешбэкам, нужно отвлечься на что-то, что требует большого визуального внимания. Исследования показали, что такой вещью может являться игра в Тетрис или другая игра, во время которой мозгу приходится обрабатывать большой объем визуальной информации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.