

Hry s vážnou tvárou – viac ako len zábava

Petra Bártová

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Abstakt:

Takzvané „serious games“, čiže vážne hry sú hry, v ktorých ide viac o pozitívny prínos pre svojho hráča, ako o zábavu a obyčajné zabíjanie času. V súčasnosti sa používajú v zdravotníctve na zvýšenie kvality života pacientov, napríklad na presmerovanie pozornosti pri bolestivých zákrokoch, tiež plnia edukatívnu funkciu pri zvládaní vlastnej chronickej choroby. Vážne hry však majú nesmierne využitie v mnohých oblastiach. Človek si ich prostredníctvom môže trénovať kognitívne funkcie ako pamäť alebo pozornosť, takisto zlepšovať napríklad matematické schopnosti, alebo dokonca precvičovať svoje telo. Nesmierne uplatnenie nachádzajú aj v oblasti školstva v rámci výučby, alebo oboznamujú so závažnými problémami spoločnosti, ako sú alkoholizmus alebo šikana, a pomáhajú k ich prevencii.

Abstract:

So called „serious games“ are games, which are more about the positive assets for their players, than about fun and common waste of the time. In present they are used in the health care for making patient's life better, for example to distract from painfull procedures. They also have educative function for handling with the chronic diseases. Serious games are widely used in many fields. You can practice your cognitive functions like memory or attention, or make you math skills better. And what is more, you can also exercise the body. A big use is in

education and pedagogy, or they apprise of serious problems in society, like alcoholism or bullying, and try to prevent them.

Kľúčové slová: vážne hry, zdravie, učenie, cvičenie, prevencia

Key words: serious games, health, education, exercising, prevention

Ľuďom treba chlieb a hry! To sa vedelo už v starom Ríme a vie sa to aj dnes. Keďže recept na chlieb všetci poznáme, poďme sa pozrieť na druhú časť tohto výroku. Hry máme spojené s detským vekom, keď si dieťa prostredníctvom hry buduje predstavivosť, pomáha si ňou lepšie pochopiť svet okolo a samozrejme mu poskytuje zdroj zábavy a uvoľnenia. Hry však zďaleka nepatria len k detským zábavkám, ale často sa využívajú aj v psychologickej, medicínskej, či inej praxi.

Čo sú vážne hry

Zaujímavým trendom vo svete hier sú takzvané „vážne hry“ (serious games). Je to termín, ktorý zaviedli Ben Sawyer a Peter Smith pre hry, ktoré majú prevažne edukatívny, nie zábavný cieľ (Skiba, 2008). K týmto hrám patria takzvané hry pre zdravie (games for health), ktoré by sa opäť dali rozdeliť na množstvo podskupín podľa toho, na čo všetko sa tieto hry zameriavajú. Vo všeobecnosti sú to však hry, ktoré sa používajú pri terapii. Zdravými hrami sa už 14 rokov zaoberajú výskumníci na každoročnej vedeckej konferencii zameranej na túto tému. Na týchto konferenciách sa zúčastňujú mnohí poprední svetoví autori. Ako príklad môžeme uviesť Dr. Martina Seligmana, významnú osobnosť v oblasti pozitívnej psychológie a riaditeľa centra pre pozitívnu psychológiu v Pensylvánii. Konferencia sa uskutoční aj tento rok v júni v Bostone, preberať sa budú hry zaoberajúce sa problémami alkoholizmu, zneužívania či šikany a mnohé iné zaujímavé témy.

Zdravé hry

Hry pre zdravie sa v súčasnosti vyvíjajú za účelom pozitívneho vplyvu na zdravotný stav svojich hráčov. Niektoré hry sú napríklad zamerané na zmiernenie strachu detí trpiacich

vážnou chorobou a tiež ich rodinných príslušníkov. Inou zaujímavou hračkou pre deti je zariadenie Ditto, ktoré predstavila na konferencii v roku 2008 Kate Miller z Brisbane, ktoré sa používa na odvrátenie pozornosti detí od bolesti pri lekárskych zákrokoch. Testovanie tohto zariadenia dokázalo, že pri jeho použití pri zákrokoch sa štatisticky významne znížila úroveň bolesti pociťovanej deťmi oproti predtým používanej televízii alebo hračkám. Pri zachovaní pôvodných lekárskych procedúr, ale s novou technológiou odpútania pozornosti sa skóre bolesti zredukovalo o 50 – 66%. Tieto testy sa robili na oddelení popálenín, majú však veľký potenciál pri využití aj v iných medicínskych odvetviach, ako sú napríklad pohotovosť, onkológia, alebo aj návšteva zubára. (Alhadeff, 2008) Takéto využitie hry v zdravotníctve je zaujímavým fenoménom, ktorý vytvára pre deti prijateľnejšiu formu návštevy lekára. Podobné postupy sa využívajú aj u starších pacientov a dospelých, čím sa u nich znižuje stres a odpútajú sa od trápení, ktoré musia prežívať kvôli svojej chorobe.

Podľa Inštitútu pre výskum detí, mládeže a rodiny pri Fakulte sociálnych štúdií MU v Brne hrajú hráči počítačových hier priemerne 31 hodín týždenne. Prečo teda nezahrnúť do ich obľúbenej aktivity na trávenie voľného času niečo edukatívne a podporujúce ich zdravie? Podľa štúdie Liebermanovej motivujú počítačové hry, ktoré sú na to zamerané, k zmene v zdravotnom správaní. Jej výskum bol zameraný na deti a mládež trpiace diabetom a astmou. U detí s týmito chronickými chorobami, ktoré hrali edukatívne hry, klesli návštevy pohotovosti a urgentné zákroky až o 77%. Tiež sa zlepšila ich znalosť o svojej chorobe, vzrástlo sebavedomie a self-efficacy pri zákrokoch, ktoré vykonávajú sami, lepšie sa o seba starali a boli otvorenejší rozprávať sa o svojom zdravotnom stave s rodinou či rovesníkmi. (Lieberman, 2001)

Vážne hry miesto učenia

Takzvané vážne hry sa ale netýkajú len zdravotníctva, dotýkajú sa mnohých odvetví, v ktorých sa ich prostredníctvom môžeme zdokonaľovať, alebo si budovať nové znalosti a schopnosti. Pre deti na základných a stredných školách je možnosť zlepšiť si svoje matematické schopnosti, dokonca sú snahy o nasmerovanie celého školstva k médiám ako k prostriedku vzdelávania. K podobným snahám dochádza aj v oblasti biznisu. Môžete si

zahrať hru napríklad o klimatických zmenách, alebo vystúpiť na verejnom zhromaždení. (Alhadeff, 2008) Mnohí ľudia sa stavajú k médiám ako k nie príliš pozitívnemu javu v našej spoločnosti alebo za moderný fenomén, ktorý však nesie viac zla ako úžitku. Či chceme, či nie, médiá sú v súčasnosti neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Z tohto faktu však môžeme čerpať veľa výhod a bolo by škoda nechať sa o ne ukrátiť. Trend smerovania školstva k využívaniu hier v rámci výučby sa zrejme nekryje so zažitou predstavou žiaka, učiteľa, lavice a memorovania, môže však žiakom uľahčiť proces učenia a vytvoriť zo školy zábavu.

Obrovský potenciál vážnych hier

Vzniku týchto vážnych hier dopomohla dôležitou úlohou psychológia. Keďže tieto vážne hry sú zamerané na to, aby si z nich ich hráč niečo odniesol, nemajú funkciu len zábavného trávenia času, ale práve rozvoj osoby, ktorá ich hrá. Každá takáto hra má nejaký cieľ, ktorý sa snaží dosiahnuť a tým vyvolať pozitívny efekt u hráča, snaží sa byť prínosná a pomáhať. Niektoré hry sú zamerané na fyzickú aktivitu, ktorú človek pre svoje zdravie bezvýhradne potrebuje. Takisto sa to využíva pri rehabilitácii pacientov, pre ktorých sú tieto hry často prispôbené podľa toho, aké majú zdravotné ťažkosti. Dokonca vznikla verzia slávnej hry Guitar Hero pre ľudí po amputácii hornej končatiny. (Skiba, 2008) Rovnako ako na tréning tela sú iné hry zamerané na tréning mysle. Súbor hier Mind360 (dostupné na <http://www.Mind360.com#sthash.YM89IxQr.dpuf>) je zameraný na precvičovanie exekutívnych a kognitívnych funkcií, zahŕňa pamäť, pozornosť, logiku, či priestorovú predstavivosť. Čo je dôležité, hráč dostane k svojim výsledkom spätnú väzbu, kde uvidí svoje silné a slabé stránky a vie, na čo sa zamerať a zlepšiť to. Dokonca si môže vytvoriť individuálny plán zlepšovania svojich kognitívnych funkcií. (Alhadeff, 2008) Všetky tieto dôvody, prečo hrať hry môžu byť pre nás užitočné a rozvíjajúce. No nebudeme si nič navrávať, hráme ich aj preto, že je to jednoducho „sranda“.

Ale ako sa hrať?

Otázkou však ostáva, ako vlastne vytvoriť náladu na to, aby sa nám chcelo hrať. Problém motivácie na hranie je dosť zložitý, hlavne ak sa stretne s ľuďmi, ktorí takéto aktivity často

nerobia, možno im to príde trápne a detinské, alebo ako niečo, čo predsa nemôže mať pre nich žiaden pozitívny efekt. Prvé, čo nám môže pomôcť, je zaujímavý názov, keďže to je prvá vec, s ktorou sa ľudia stretnú, keď im je hra predstavovaná. Hra musí byť potenciálnym hráčom predstavená čo najzaujímavejšie, pravidlá vysvetlené jasne a pochopiteľne, aby sa v nich hráči nestrácali, najprv vysvetliť základné body a až potom možné výnimky, zmeny, či drobné detaily. (Pike & Selby, 1994) Navodiť dobrú atmosféru sa dá pomocou zaujímavého vysvetľovania hry, predstavenia potenciálneho prínosu, zaujímavým príbehom či rekvizitami.

Je dôležité dobre vybrať samotnú hru a prispôbiť ju hráčom, ktorým je určená. (Pike & Selby, 1994) Dospelí hráči si asi veľmi neužijú hru pre malé deti, alebo málo vzdelaná skupina ťažké vedomostné otázky. Čo sa týka pravidiel, majú byť podané jasne a stručne, aby ich hráči pochopili, prípadne im je treba nejaké „základnosti“ názorne vysvetliť. A nakoniec, ako pri všetkom, platí aj pri hrách, že koľko do nich vložím vlastnej snahy, toľko si z nich neskôr aj odnesiem.

Zdroje:

- Alhadeff, E. (2008a). Future-making serious games: Serious games that challenge us to play at building a better future. [online]. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://elianealhadeff.blogspot.cz/2008/04/g4h-2008-serious-games-divert-kids.html>
- Alhadeff, E. (2008b). Future-making serious games: Serious games that challenge us to play at building a better future. [online]. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://elianealhadeff.blogspot.cz/search/label/Serious%20Games>
- Alhadeff, E. (2008c). Future-making serious games: Serious games that challenge us to play at building a better future. [online]. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://elianealhadeff.blogspot.cz/search/label/Health%20Games>
- Lieberman, D. A. (2001), Management of Chronic Pediatric Diseases with Interactive Health Games: Theory and Research Findings. *The Journal of ambulatory care management* 24(1), 26-38.
- Pike G., & Selby D. (1994). *Globální výchova*. Praha: Grada
- Skiba, D. J. (2008). Games for Health. *Nursing Education Perspectives*, 29(4), 230-232.
- <http://gamesforhealth.org/>
- <http://www.Mind360.com#sthash.YM89IxQr.dpuf>

Zdroj obrázku:

http://photoclub.teoretik.net/main.php?g2_itemId=7396