

## Самоэффективность и копинг-стратегии у игроков в симуляторы жизни

Научный руководитель – Денисов Александр Анатольевич

*Крупиткина Ангелина Владимировна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И.

Евдокимова, Москва, Россия

*E-mail: krupitkina.angelina@yandex.ru*

По данным компании DFC, 3,7 миллиардов человек играют в игры, что составляет половину всего населения планеты [5]. До сих пор в научном сообществе нет однозначного ответа о влиянии видеоигр на психическое состояние человека. Видеоигры могут способствовать повышению агрессии, могут ухудшать самооценку, приводить к стрессу, нарушению сна, а также к формированию игровой зависимости [3]. Несмотря на негативный аспект игр, исследования показывают, что игры могут оказывать и положительное влияние, развивая у игроков социальные и когнитивные навыки, помогая снимать напряжение, уменьшая симптомы тревоги и депрессии [4].

Отмечается, что различные жанры игр могут по-разному влиять на психику человека. Симуляторы – жанр видеоигр, основной задачей которого является максимальное точное воспроизведение аспектов реальности. Симуляторы жизни являются довольно популярным жанром игр: по данным компании EA, занимающейся разработкой популярной линейки симуляторов жизни The Sims, количество игроков в игру The Sims 4 превысило более 70 миллионов по всему миру [6], однако научных исследований относительно влияния данного жанра на психику игроков мало. Симуляторы жизни отличаются особой схожестью с реальным миром, что может способствовать более активному научению навыкам или же большему погружению в виртуальный мир и уходу от реальности. Исследование особенностей влияния симуляторов на психологические особенности игроков важно для изучения практического применения данного жанра игр для развития определенных навыков и способностей.

Цель исследования – изучить особенности самооффективности и копинг-стратегий у людей, играющих в симуляторы жизни.

Выборку исследования составили 334 человека – 308 женщин (92%) и 26 мужчин (8%). Средний возраст выборки составил  $23,4 \pm 4,4$  года.

В исследовании использовались следующие методики: анкетирование, Анкета для оценки самооффективности игроков в игре, «Шкала общей самооффективности» Р.Шварцер, М.Ерусалем (адаптация В.Г.Ромек) [2], Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р.Лазарус, С.Фолкман (адаптация Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк) [1] – модифицированный вариант.

Методы исследования – психодиагностический, статистический. В рамках пакета программы SPSS был использован непараметрический критерий Вилкоксона для сравнительного анализа двух связанных выборок.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам исследования у игроков в симуляторы жизни выражен средний уровень самооффективности (51,8%), а также низкий уровень самооффективности (41,3%), меньше всего выражен высокий уровень (6,9%), в связи с чем гипотеза о преобладании у игроков высокого уровня самооффективности не была подтверждена. Игроки в симуляторы жизни менее уверены в том, что способны справиться с трудностями, не уверены в своих силах.

В исследовании у игроков в симуляторы жизни были выявлены статистически значимые ( $p < 0,000$ ) различия между уровнем самоэффективности в жизни и самоэффективности в игре, что подтвердило гипотезу о наличии различий в уровне самоэффективности в игре и в жизни. Игроки верят в собственную эффективность и ощущают себя более компетентными в игровой среде, чем в реальности. Симуляторы жизни могут способствовать росту самоэффективности игрока через выполнение игровых задач и целей, обратной связи, ощущению контроля и возможности переиграть неудачу. Низкий уровень самоэффективности в жизни может способствовать погружению в игру (многие игроки играют более трех лет), в которой они могут восполнить и компенсировать недостаток контроля и самоэффективности в реальной жизни. С другой стороны, ощущение компетентности и способности только в игре еще больше способствует погружению в игровую среду и в дальнейшем возможному формированию зависимости от игры.

По результатам исследования игроки в симуляторы жизни больше используют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, чем эмоционально-ориентированные стратегии, что не соотносится с гипотезой. У игроков преобладают такие копинг-стратегии, как «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «принятие ответственности», а меньше всего выражены стратегии «дистанцирование» и «конфронтация». Игроки ориентированы на решение проблемы посредством составления плана решения проблемы, принятия собственной ответственности за её решение и поиска поддержки от других людей.

В исследовании выявлены статистически значимые ( $p < 0,000$ ) различия в проявлении копинг-стратегий (кроме копинг-стратегий «планирование решения проблемы» и «конфронтация»), что подтвердило гипотезу о наличии различий в использовании копинг-стратегий в игре и в реальной жизни. Игроки, таким образом, по-разному могут справляться с трудностями в реальной жизни и в игре. Игровая среда представляет игроку возможности для экспериментирования со своим поведением в различных игровых ситуациях. В симуляторе жизни человек может вести себя так, как он не может в реальной жизни и использовать чаще другие копинг-стратегии при столкновении с игровыми трудностями в безопасной среде, чтобы в дальнейшем применить их при возникновении трудных ситуаций уже в реальной жизни.

Таким образом, виртуальная среда может являться для игрока средой, где можно удовлетворять потребности, экспериментировать со стратегиями поведения и развивать навыки и способности. Полученные в исследовании данные важны как для решения теоретических вопросов об особенностях поведения человека в виртуальной среде и влияния игр на психологические особенности человека, так и для анализа и применения игр в практической деятельности для формирования и развития навыков, мотивации, изменения поведения человека.

### Источники и литература

- 1) 1. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. №. 3. С. 93-112.
- 2) 2. Ромек В. Г., Шварцер Р., Ерусалем М. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. №. 7. С. 71-77.
- 3) 3. Altintas E. et al. Sleep quality and video game playing: Effect of intensity of video game playing and mental health // Psychiatry research. 2019. Vol. 273. P. 487-492
- 4) 4. Johnson D. et al. Videogames and wellbeing: A comprehensive review. 2013.
- 5) 5. DFC Intelligence: <https://www.dfcint.com/product/global-video-game-consumer/>

- 6) 6. Electronic Arts Inc.: <https://ir.ea.com/press-releases/press-release-details/2023/The-Sims-4-Becomes-the-Most-Widely-Played-Game-in-the-23-Year-History-of-the-Franchise-With-More-Than-70-Million-Players-Worldwide/default.aspx>

### Иллюстрации

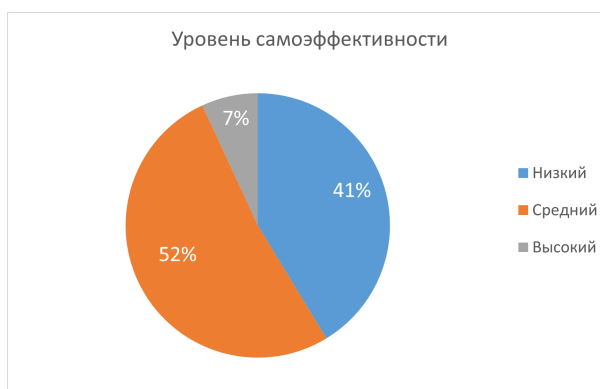


Рис. : Общая самооффективность у игроков в симуляторы жизни

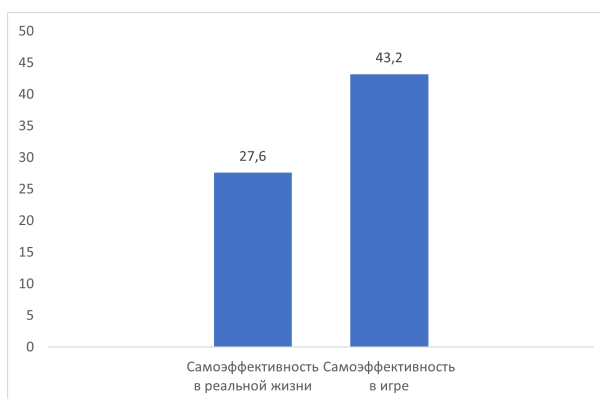


Рис. : Различия у игроков между уровнем самооффективности в реальной жизни и в игре

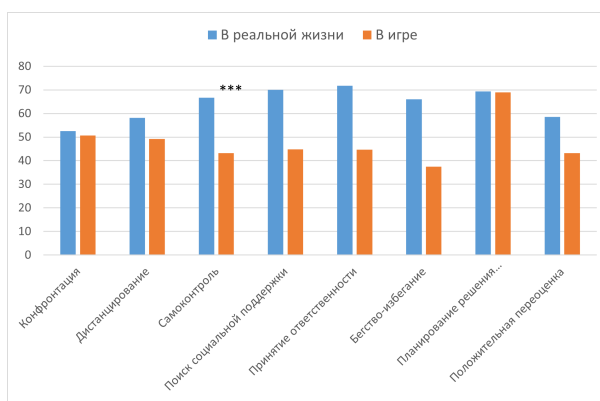


Рис. : Различия в использовании стратегий совладающего поведения в реальной жизни и в игре