

Гейм-дизайн как инструмент снижения стресса: анализ механик и их влияния на психоэмоциональное состояние игроков

Хасанов А.Р.

информатика

9 класс, МАОУ Школа №147, г. Уфа, Республика Башкортостан

Научный руководитель: Гафаров Р.Р., МАОУ №147 г. Уфа, Республика Башкортостан

Введение

Современное общество сталкивается с постоянными стрессовыми нагрузками, вызванными ускоренным темпом жизни, профессиональными перегрузками и социальным давлением. В этом контексте видеоигры выступают как потенциальный инструмент психологической разгрузки. Несмотря на критику относительно их негативного влияния, современные исследования демонстрируют терапевтический потенциал игр [1, с. 5].

Цель исследования: выявить ключевые элементы игрового дизайна, снижающие уровень стресса у игроков, и проанализировать примеры игр с различным психологическим воздействием.

Актуальность: растущая популярность видеоигр как средства для снятия стресса требует понимания, какие игровые механики и художественные решения способствуют релаксации, а какие, напротив, вызывают напряжение.

Объект исследования: цифровые видеоигры различных жанров.

Предмет исследования: игровые механики, визуальные и звуковые элементы,

нарративные структуры и социальные аспекты, влияющие на уровень стресса игроков.

Теоретическая часть

Современные исследования в области психологии и игрового дизайна подтверждают значительное влияние видеоигр на эмоциональное состояние. Согласно работе Granic et al. (2014), игры способствуют развитию когнитивной гибкости и эмоциональной регуляции — ключевых факторов в управлении стрессом [2, с. 12].

Механизмы снижения стресса в играх:

1. **Погружение и эскапизм:** игры с открытым миром (например, *The Legend of Zelda: Breath of the Wild*) позволяют игрокам отвлечься от повседневных тревог.
2. **Ритмические и повторяющиеся действия:** такие игры, как *Tetris* или *Minecraft*, способствуют состоянию, близкому к медитации.
3. **Эстетика и звуковой дизайн:** успокаивающая музыка и визуальная гармония (*Gris*, *Abzû*) снижают уровень тревожности.
4. **Социальное взаимодействие:** кооперативные игры (*Animal Crossing*, *It Takes Two*) улучшают настроение за счет позитивного общения.

Механики, повышающие стресс в играх:

1. **Прерывание погружения и ограничение свободы:** игры жесткими ограничениями (например, *Dark Souls*) не позволяют игрокам расслабиться, постоянно держа их в напряжении.
2. **Хаотичные и непредсказуемые действия:** такие игры, как *Getting Over It* или *QWOP*, вызывают раздражение из-за отсутствия плавного игрового процесса.

3. Дисгармоничная эстетика и звуковой дизайн: резкая музыка и неприятная визуальная стилистика (Silent Hill, Scorn) повышают уровень тревожности.

4. Токсичное социальное взаимодействие: конкурентные игры (League of Legends, Rust) провоцируют стресс за счет негативного общения и агрессивной среды.

Таблица 1

Примеры игр

Игра	Жанр	Ключевые механики	Влияние на стресс	Причина эффекта
ABZÛ	Подводный исследователь	Плавание, красивая графика, расслабляющая музыка	Снижение (релаксация)	Эффект погружения
A Short Nike	Приключенческая	Свобода исследования, отсутствие давления	Снижение (релаксация)	Чувство свободы
League of Legends	МОБА (PvP)	Токсичное комьюнити, зависимость от тиммейтов	Повышение (фрустрация)	Конфликты, чувство беспомощности
Dark Souls	Хардкорный экшен-RPG	Жесткие наказания за смерть,	Повышение (фрустрация)	Фрустрация, давление

		высокая сложность		
Stardew Valley	Ферма- симулятор	Неторопливый геймплей, творчество	Снижение (релаксация)	Чувство контроля, рутина

Рекомендации и выводы

На основе анализа психоэмоционального воздействия игровых механик и особенностей визуального и аудиодизайна, можно выделить ряд рекомендаций для геймдизайнеров, стремящихся создать игры, способствующие снижению стресса и улучшению эмоционального состояния игроков:

- 1. Создание атмосферы безопасности и контроля:** Игры должны обеспечивать ощущение стабильности: отсутствие чрезмерных наказаний, свобода выбора и возможности для неспешного исследования мира снижают уровень тревожности. Игровой процесс должен быть предсказуемым, но при этом увлекательным.
- 2. Использование успокаивающей эстетики:** Мягкая цветовая палитра, плавные анимации и минималистичный визуальный стиль помогают создать расслабляющее впечатление от игры. Важно избегать резких визуальных эффектов и чрезмерной детализации, вызывающей сенсорную перегрузку.
- 3. Аудиодизайн с акцентом на релаксацию:** Звуковое сопровождение должно включать спокойную фоновую музыку, звуки природы или ненавязчивые эффекты. Использование динамической аудиосистемы, адаптирующейся под действия игрока, способствует лучшему погружению и снижению эмоционального напряжения.
- 4. Механики повторения и творчества:** Механизмы, основанные на цикличности (фермерство, строительство, ритмические задачи), помогают достичь состояния "потока". Также положительное влияние оказывает возможность самовыражения: настройка персонажа, создание объектов или мира.

5. **Поддержка социального взаимодействия:** Игры с кооперативными или ненасильственными мультиплеерными режимами могут способствовать укреплению социальных связей и снижению чувства одиночества. Важно обеспечить безопасность коммуникации: фильтрация токсичных высказываний, удобные инструменты для общения.
6. **Гибкость игрового процесса:** Возможность настроить уровень сложности, отключить стрессовые элементы или пройти игру в собственном темпе помогает адаптировать опыт под разные психоэмоциональные состояния игроков.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает, что видеоигры обладают значительным потенциалом в сфере эмоциональной регуляции и снижения уровня стресса. Особую роль в этом процессе играют:

- грамотно спроектированные игровые механики,
- эстетическая составляющая (графика, звук),
- возможность для творчества и свободы действий.

Игры, вызывающие стресс, как правило, используют ограничивающие или непредсказуемые механики, а также создают напряженную социальную атмосферу. В то же время, проекты с упором на исследование, расслабляющий геймплей и эмоциональное взаимодействие способны оказывать положительное влияние на психику игрока.

Таким образом, геймдизайн может выступать не только средством развлечения, но и эффективным инструментом поддержки ментального здоровья. Дальнейшие исследования в данной области могут помочь разработчикам более осознанно подходить к созданию игр, ориентированных на благополучие игроков.

Список литературы

1. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress // *Journal of CyberTherapy and Rehabilitation*. – 2009. – Vol. 2, № 1. – С. 5–10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/289131468_The_effectiveness_of_casual_video_games_in_improving_mood_and_decreasing_stress
2. Granic, I., Lobel, A., Engels, R. C. M. E. The benefits of playing video games // *American Psychologist*. – 2014. – Vol. 69, № 1. – С. 66–78 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf>
3. Birk, M. V., Mandryk, R. L. Control your game-self: How identity affects play style in games with character customization // *Proceedings of the 2013 ACM Annual Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*. – 2013. – С. 685–694 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/259643861_Control_Your_Game-Self_Effects_of_Controller_Type_on_Enjoyment_Motivation_and_Personality_in_Game
4. Kato, P. M. Video games in health care: Closing the gap // *Review of General Psychology*. – 2010. – Vol. 14, № 2. – С. 113–121 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-113.pdf>