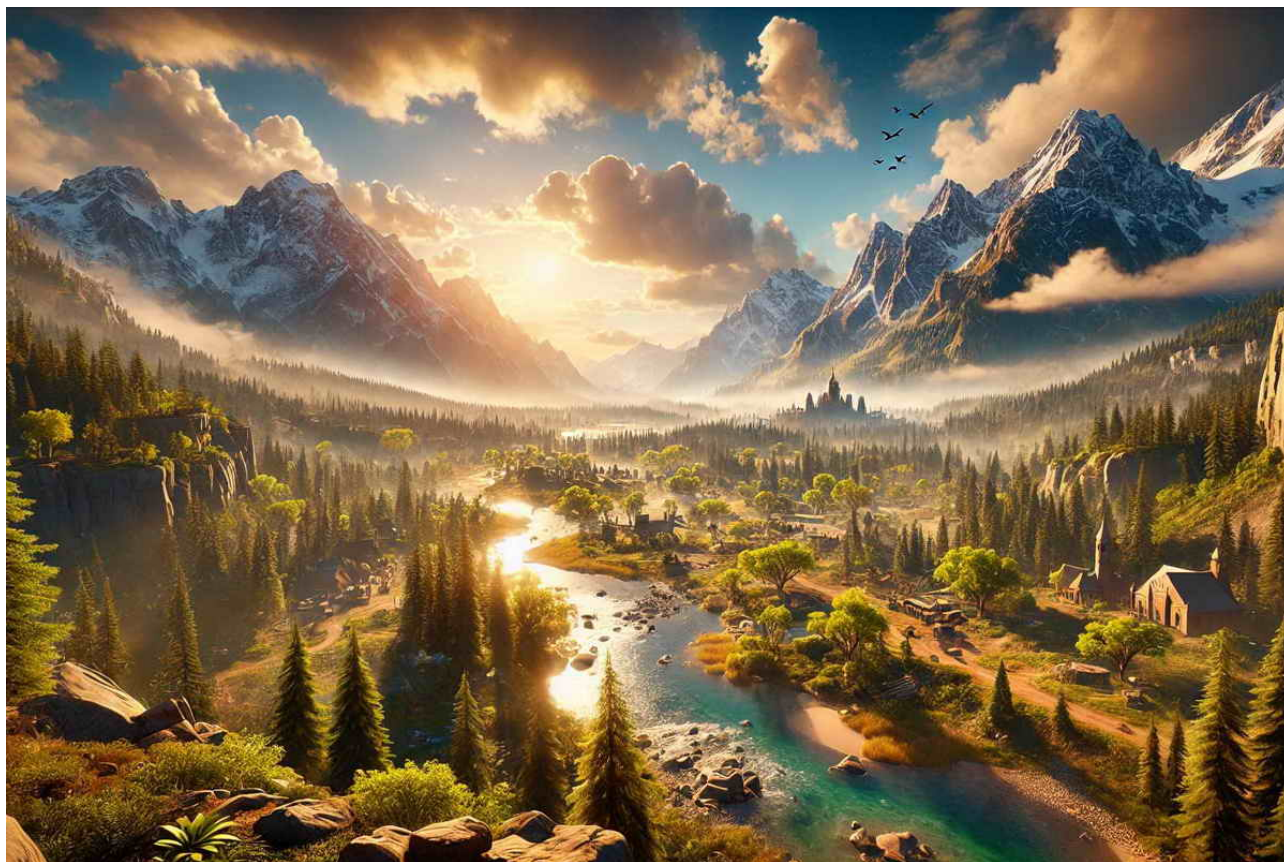


Игры с открытым миром и их влияние на психическое здоровье: взгляд науки



Дата публикации: 06.01.2025

Современные видеоигры с открытым миром предоставляют игрокам обширные и детализированные пространства для исследования, позволяя не только развлекаться, но и находить эмоциональное равновесие. Новаторское исследование, проведённое учёными из Имперского колледжа Лондона и Грацкого университета в Австрии, выявило, что такие игры оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Среди участников исследования, которое включало более 600 опросов и 32 интервью, многие отмечали значительное улучшение внутреннего состояния и снижение уровня **стресса** после игровых сессий.

Игры с открытым миром отличаются большой свободой действий, где игроки могут исследовать огромные пространства, наполненные разнообразными ландшафтами, городами и секретами. Эти игры предоставляют уникальную автономию, которая позволяет игрокам идти своим путём, не следуя строго заданным задачам. Такая свобода действий, по мнению исследователей, способствует когнитивному эскапизму, повышению релаксации и улучшению

общего психоэмоционального состояния.

Одна из причин, по которой игры с открытым миром положительно влияют на психику, — это возможность «отключиться» от повседневных забот и погрузиться в виртуальный мир. Участники исследования упоминали чувство покоя, расслабления и удовлетворения. Такие игры, как The Legend of Zelda: Breath of the Wild, создают безопасное пространство для медитации и восстановления внутреннего равновесия. Виртуальные миры становятся своеобразным убежищем, где можно снять напряжение, почувствовать автономию и даже развить чувство личностного роста.

Игры с открытым миром отличаются от других видов цифрового досуга, таких как **социальные сети**, которые часто связывают с ухудшением психического здоровья. В отличие от них, игры предлагают активное взаимодействие, творческое мышление и возможность исследования, что помогает избежать негативного влияния на эмоции. Игровой процесс становится не просто развлечением, а инструментом для снижения тревожности и повышения удовлетворённости жизнью.

Будущее видеоигр как инструмента для поддержания психического здоровья

Современные технологии делают игры с открытым миром более масштабными и реалистичными, предлагая игрокам практически вторую жизнь в виртуальном пространстве. В таких играх миссии существуют, но выполнение задач не носит обязательного характера. Это позволяет игрокам исследовать миры в своём темпе, экспериментировать и получать удовольствие без давления. Такой подход формирует чувство свободы, что является ключевым фактором для снижения стресса.

- Игры с открытым миром способствуют когнитивному эскапизму и расслаблению.
- Виртуальные миры обеспечивают безопасное пространство для медитации и восстановления.
- Свобода действий в играх помогает снижать уровень тревожности.
- Исследования подтверждают их пользу для психического здоровья при умеренном использовании.

В будущем исследования, основанные на физиологических показателях, смогут подтвердить и расширить наши знания о влиянии таких игр на психическое благополучие. Возможно, мы даже увидим, как терапевты будут рекомендовать своим пациентам проводить время в виртуальных мирах, таких

как Zelda, как часть восстановления или профилактики.

Игры с открытым миром демонстрируют, как видеоигры могут становиться инструментом для улучшения эмоционального состояния. Этот подход требует дальнейшего изучения, но уже сегодня можно утверждать, что умеренное и осознанное использование видеоигр способно не только развлекать, но и помогать сохранять психическое здоровье.

Ссылка: Исследование опубликовано в [журнале Journal of Medical Internet Research](#).