

基于游戏疗法的《Journey Of The Heart》游戏设计研究

靳宇轩 刘俊宏^{通讯作者}

(北京理工大学珠海学院, 广东 珠海 519088)

摘要: 教育游戏的快速发展为当代教育现代化建设带来了新的探索 and 效果, 同时为了进一步探究教育游戏是否能缓解波动的情绪, 以及在游玩过程中起到的调节作用, 本文基于游戏疗法的《Journey Of The Heart》游戏设计研究, 情绪交流模式、陪伴倾诉模式、科普知识模式等模块进行设计, 普及心理健康知识的基础上能够获得情绪的疏解, 探究教育游戏对易情绪化人群的调节作用。

关键词: 教育游戏; 抑郁情绪; 游戏疗法

随着当今社会的不断发展, 信息化平台的更新迭代, 对于高校教育信息化建设的要求越来越高。大学生处于青少年向成年人过渡的重要阶段, 心智发展尚未完全成熟, 在情绪低落时需要得到正确引导, 否则容易在思想上走上极端。大学生心理健康教育是高校教育工作的重中之重, 情绪化群体逐渐增加, 高校学生心理思想教育工作面临新的挑战——如何调节学生的情绪化现象, 降低患情绪化症状的风险。

一、基于当今市场的可行性分析

中国目前情绪化患者群体日益增大, 呈现快速增长的趋势, 同时存在患者低龄化的趋势和隐患。除去一些比较严重的终身患病患者外, 一般的患者情绪化发作的平均病程为 16 周, 治疗后痊愈平均需要时间 20 周, 如果没有得到系统性的有效治疗, 单次病程一般会持续 6-15 个月。由于许多患者早期对自身病情的不重视, 以为是普通的焦虑或者心情不好, 导致其病情的加重恶化, 同时通过患者对于情绪化治疗上的花销数据分析上看, 大部分患者对于情绪化治疗的重视程度不高, 导致不能及时对病情进行控制。同时由于情绪化病症的反复性, 许多患者在治愈后仍然有可能复发, 因此情绪化患者治愈后的定期复查以及后续跟进相当重要。

基于目前中国的市场需求来看, 尽管我国已经加大了医疗系统的投入, 加大对这方面的医疗设施建设以及对此建立了相关的法律法规, 但我国的医疗系统仍然存在许多不足之处。情绪化领域市场需求仍然十分旺盛, 本公司开发的对于情绪舒缓方案的游戏能够投入到各大医院以及各种精神治疗中心使用, 与精神科进行合作, 针对患者在患病早期达到舒缓作用, 治疗过程中达到辅助作用, 治愈后达到避免患者复发的作用。

二、教育游戏背景分析

随着科技的发展, 人们生活质量的提升, 电子产品已广泛应用到人们的日常生活中, 随之发展, 游戏行业也逐渐兴旺起来。2021 年的调查显示, 中国游戏用户规模达 6.66 亿人, 较 2020 年增加了 0.01 亿人, 同比增长 0.22%。与此同时, 各式各样的游戏源源不断地出现在人们的眼前, 如有 RPG (角色扮演游戏)、ACT (动作游戏)、AVG (冒险游戏)、AAG (动作冒险游戏)、

SLG (策略游戏)、SRPG (模拟类角色扮演游戏) 等等。

在众多游戏中, 治愈类游戏占比也不为少数, 如《光之城》, 《遇见你寻路》, 《Kreator 星 13 季》, 《时空旅人》, 《光·遇》等等, 而这其中, 不同游戏有它不同的治愈方式, 也深受不同参与者的喜爱。如《Kreator 星季》中它以收集光为游戏的主线, 画面唯美, 让体验者向光前行。同时, 教育游戏因其在教育中的作用和影响仍需要继续探索, 获得广泛关注的同时, 社会也提出了更高的要求 and 期待。教育游戏除了基本的教育作用, 同时也希望能够让参与者在新的体验中学习

三、游戏疗法的先进性及科学性

(一) 先进性

游戏疗法是一种与传统方法不同的新兴治疗方式, 它最鲜明的特点就是能够调动用户的积极性。相比于枯燥乏味的传统治疗方法而言, 游戏疗法通过精心设计的情节和各种互动元素, 成功地吸引了用户的注意力。在进行游戏疗法时, 随着情节逐渐深入发展, 用户会融入到游戏中, 并且慢慢感受游戏带来的美好体验。这个过程中没有人为的干预, 给予用户自由的操作空间。这样做可以提供客观、真实并且有效的数据支撑, 从而更好地为医生做出判断。通过参与游戏并根据自身主观意愿进行操作, 在无形中也促进了用户对情绪的调节。因为当人们产生快乐、满足等积极情绪时, 大脑会释放出相应荷尔蒙物质, 并改变神经系统活动状态。这些正面影响将有助于缓解压力、焦虑等负面情绪, 并进而提升心理健康水平。总之, 借助于能够调动人们兴趣以及提供客观数据支撑等特点, 游戏疗法成为了一种备受关注的治疗手段。它既能够帮助医生更准确地评估患者的状态和需求, 也能够让患者在轻松愉快中享受治疗过程所带来的美好体验, 并最终达到缓解人们消极、抑郁等不良情绪的目标。

(二) 科学性

游戏作为一种娱乐活动, 已经成为现代社会中不可或缺的一部分。它不仅仅是孩子们的玩耍方式, 也吸引了许多成年人。家长们常常担心游戏对孩子的负面影响, 但实际上, 游戏也有其积极价值。首先, 游戏可以培养人们的团队合作精神和沟通能力。很多游戏都需要参与者之间协作才能取得胜利, 在这个过程中,

他们需要相互配合、交流思想和策略,共同解决问题。通过这样的互动,参与者可以学会倾听他人意见、尊重他人观点,并且在团队中发挥自己最大的潜力。其次,游戏还可以提高参与者的反应速度和手眼协调能力。很多电子游戏要求参与者快速做出决策并迅速操作游戏手柄或键盘鼠标来完成任务。这种训练对于日常生活中需要灵敏反应和准确判断的场景非常有帮助。此外,在虚拟世界里体验各种角色和情节也是游戏所带来的独特体验之一。通过扮演不同角色去感受不同身份所带来的视角转变以及情感体验,游戏使人们变得更加开放包容,增强了理解别人需求与感受的能力,从而促进了社会交往与文化融合。总而言之,“一无是处”只是对于某些负面影响而言,并不能完全否定整个游戏领域所具备的正面价值。无论是作为休闲娱乐还是作为辅助治疗手段使用,只要使用合理,游戏在调节情绪状态方面具有很大的潜力,并能够起到积极作用。需要注意的是,应合理安排时间,避免过度依赖或沉迷于游戏。

四、基于游戏疗法的《Journey Of The Heart》游戏设计

项目开发《Journey Of The Heart》的初衷是希望能够为情绪化的治疗贡献出一份力量,帮助患者减缓病症带来的痛楚。游戏中有丰富多样的情景和任务,旨在让参与者体验到积极向上、充满温暖与关怀的氛围。通过与其他角色互动、解决问题等方式,参与者可以感受到身边有许多关心他们的人,逐渐意识到自己并不孤单,在面对消极情绪时可以得到支持和鼓励。除了直接面向情绪化患者,提高社会大众对于情绪化人群的关注度也同样重要。通过推广宣传以及与合作机构合作,希望能够引起更多人对于情绪化问题的重视,并促进全社会对于情绪化患者的包容理解和关怀。项目致力于打造一个具有公益属性、可持续发展并真正能够改善用户生活品质、减轻他们精神压力和孤独感等负面情绪影响的游戏环境。通过积极推动社会关注度提升以及加强心理健康教育普及工作,期待着更多倾向或受困于抑郁情绪的个体能够参与到游戏中来,携手创造一个充满美好前景和无限可能的未来。

模式一、情绪交流模式

大多数情绪化患者在无法处理个人情感时都不愿意主动寻求心理咨询,所以游戏中的心理咨询模式帮助参与者减少关于抗拒寻求心理咨询的内心活动,引导参与者进行在线心理咨询以及线下预约。在处理主线任务时,根据游戏任务进程会设置关键点用户引导,促使参与者表达内心真实情感,当游戏平台识别到参与者存在消极情绪时,将增设心理咨询任务。这样一来,不仅能提供丰富有趣的游戏体验,还能及时发现并解决参与者可能遇到的负面情绪问题。为了方便参与者进行心理交流与情感疏导,游戏客户端有心理咨询窗口,参与者可以通过客户端内的固定区域找到其入口进行交流,采取全过程免费的形式开展心理交流与情感疏导。选择线上心理咨询时,游戏提供兼职心理咨询师的解答服务,按照每分钟一元人民币的费用收费;选择线下预约心理咨询师时,

将参与者引导至合作的心理咨询室或心理咨询机构进行面对面的交流和开导。

模式二、陪伴倾诉模式

统计数据表明,41%的参与者在情绪长期低落时会选择或亲人与密友倾诉困扰,《Journey Of The Heart》这样一款反抑郁游戏的目的就在于为参与者提供倾诉的方式。此服务模式将作为参与者的树洞,方便参与者分享垃圾情绪。参与者可以在游戏客户端下方与自己所挑选的游戏人物进行交谈,并且赋予人物一定的情感价值,让参与者感受到自己的倾诉得到别人的重视,在参与者与角色交流的过程中穿插积极情绪,提供参与者积极的生活态度。当系统监测到参与者情绪异常时会采取一系列措施,稳定参与者情绪。基于此模式,平台将开放“倾诉达人”权限,增设付费聊天模式,参与者可以根据自身条件提交申请,经平台认证后符合条件的参与者可以成为达人。这一方式将鼓励参与者走向积极开朗,在治愈他人的过程中获得成就感和满足感,起到正面作用。

模式三、科普知识模式

对比国内外相关研究后发现,国内对于心理疾病的误解程度较高,国民的了解程度不深,心理咨询等业务尚未得到良好发展。为了改变这一现状,在游戏任务中穿插了情绪化的相关科普与科学防郁小知识,让参与者在游戏过程中改变对情绪化的排斥心理。

五、结语

《Journey Of The Heart》正是一款针对情绪化患者打造和推出的RPG(角色扮演游戏)的治愈类游戏,它拥有独特唯美的画风和灵动宛转的音乐疗法,可让参与者身临其境,去享受游戏里的世界,从而调节自己的情绪,缓解自身的压力。

《Journey Of The Heart》这类专门设计用于调节情绪或减轻焦虑情绪化症状的心理健康类游戏,结合了认知行为治疗等心理学原理,并提供特定技巧指导用户进行自我疏导和调节。通过创造安全、健康、温馨的游戏环境、提供有效工具来鼓励用户,促进身心健康。当然,本项目因未进行足够数量的实践验证进行支撑,因此,在今后的研究中将以本研究为基础与实际案例相结合,进一步验证项目的有效性和实用性。

参考文献:

- [1] 任盼红, 聂梦俭. 电竞与运动对抑郁大学生体质量指数及睡眠质量的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2023(8).
- [2] 杜晨, 崔向平, 魏玲, 苏伟. 基于心流体验理论的数字化教育游戏设计研究[J]. 兰州文理学院学报(社会科学版), 2023(9).

本文系:“广东省科技创新战略专项资金立项项目 项目编号:pdjh2023b0616”的成果