

**Игровые методы в мобильных приложениях, как способ формирования
здорового образа жизни.**

Научный руководитель – Калинин Владислав Сергеевич

Павлючук Анфиса Викторовна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра современной социологии, Москва, Россия

E-mail: lol929926@gmail.com

Информационные технологии стремительно захватывают окружающую действительность. Цифровые устройства стали неотъемлемой частью жизни человека, что повлияло на его жизнь двояко. С одной стороны процесс коммуникации и поиска информации стал в разы проще, с другой, время, проведенное за экраном, значительно возросло, что неминуемо повлекло за собой определенные проблемы для общества и человека, в частности. Все чаще начинают встречаться диагнозы связанные с малоподвижным образом жизни и хроническим стрессом: ожирение, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы.

В то же время, все чаще в информационном пространстве стал появляться контент, связанный с продвижением идей здорового образа жизни: блоги, видео-контент, мобильные приложения.

Существует огромное количество различных программ и приложений для приверженцев здорового образа жизни. Разработчики вынуждены конкурировать друг с другом за внимание пользователя, которое не так просто удержать. Стремительное развитие цифровых технологий спровоцировало изменения специфики мышления людей. Можно выделить следующие его особенности: дискретность (прерывистость), клиповость, проблемы с концентрацией и обработкой больших объемов информации. В связи с этим приходится придумывать все новые методы его привлечения и удержания, ведь от этого на прямую зависит популярность приложения и его эффективность.

Многие разработчики платформ и приложений все чаще стали применять в своих продуктах геймификацию – использование игровых элементов и игровых механик в неигровом контексте.[1] Игровые методы уже не раз доказали свою эффективность в образовании, организационном управлении, маркетинговых и социологических исследованиях.

Все дело в том, что игра – это первая деятельность, через которую человек начинает взаимодействовать с миром. Йохан Хейзинга говорит, что она неразрывно связана с умственной и психической эволюцией человека. Повторяя простейшие комбинации действий, ребенок изменяет мир, а также получает новые знания и навыки для социального взаимодействия в нем.[2]

Игра, часто воспринимается обществом, как что-то простое и не серьезное, предназначенное только для развлечения, хотя именно в этих ее характеристиках содержится её огромный потенциал. Так исследования показали, что внедрение элементов игры или элементов игрового дизайна повышают креативность и мотивацию «игроков», приводят к достижению так называемого потокового состояния. Игра делает её участников более открытыми, включенными в процесс.[3]

Применение игровых элементов в приложениях, созданных для поддержки здоровья и формирования здорового образа жизни, делает этот процесс интереснее, увлекательнее, а также создает соревновательность.

Самая популярная классификация игровых элементов, так называемая PBL, была создана еще в начале XXI века, и включает три основных элемента:

- Очки (то насколько ценны те или иные действия)
- Бейджи (показывают, чего можно добиться)
- Рейтинги (лидерборды) (показывают вклад каждого, сравнивая и сопоставляя его с вкладом других участников)[4]

В настоящее время все три элемента активно применяются, в то же время стали выделять такие игровые элементы как: ступени (уровни), квесты, показатели прогресса, индивидуальные миссии, командная игра или соревновательный процесс, виртуальные товары и подарки, доски лидеров, виртуальные персонажи, система отображения социальных связей.

Таким образом применение игровых элементов в приложениях повышает вовлеченность аудитории, и как следствие может не только повлиять на повышение физической активности и изменения режима жизни, но и стать фактором формирования здорового образа жизни.

Источники и литература:

- 1) Ветушинский А.С. Больше чем просто средство: Новый подход к пониманию геймификации // Социология власти. Т. 32. №3. 2020. С. 15-27.
- 2) Хёзинга Й. Человек играющий / Пер. с нидерл. Сильвестрова Д.В.; Коммент., указатель Харитоновича Д.Э. СПб.: Ивана Лимбаха, 2011. С. 416.
- 3) Plennert S. Gamification: Progress in IS. Germany; University of Wirtschaftsinformatik, Technical University of Braunschweig, Braunschweig, 2017. С. 117.

[1] Ветушинский А.С. Больше чем просто средство: Новый подход к пониманию геймификации // Социология власти. Т. 32. №3. 2020. С. 18.

[2] Хёзинга Й. Человек играющий / Пер. с нидерл. Сильвестрова Д.В.; Коммент., указатель Харитоновича Д.Э. СПб.: Ивана Лимбаха, 2011. 416 с.

[3] Plennert S. Gamification: Progress in IS. Germany; University of Wirtschaftsinformatik, Technical University of Braunschweig, Braunschweig, 2017. С. 114

[4] Ветушинский А.С. Больше чем просто средство: Новый подход к пониманию геймификации // Социология власти. Т. 32. №3. 2020. С. 24-25.