



ЦЕНТР
українсько-європейського
наукового співробітництва



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ЦЕНТР УКРАЇНСЬКО-ЄВРОПЕЙСЬКОГО НАУКОВОГО СПІВРОБІТНИЦТВА
ФАХОВИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ "УКРАЇНСЬКИЙ МИСТЕЦТВОЗНАВЧИЙ ДИСКУРС"
ВИДАВНИЦТВО «ГЕЛЬВЕТІКА»

ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

UCRAINA LIBERTATEM

ТРАНСФОРМАЦІЯ
ГУМАНІТАРНОЇ СФЕРИ
ТА КУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ
ПІД ВПЛИВОМ ВІЙНИ

УДК 7.05:794]:613.86(043)

Тузинська Карина Євгенівна, студентка кафедри дизайну

Здор Оксана Григорівна, науковий керівник, старший викладач кафедри дизайну

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Київ, Україна

ДИЗАЙН НАСТІЛЬНИХ ІГОР ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ У ВІДНОВЛЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

***Анотація.** Розглянуто настільні ігри як ефективний засіб підтримки ментального здоров'я й доступний психотерапевтичний ресурс. Вплив настільних ігор на формування комунікативних навичок, емпатії, їхній когнітивно-терапевтичний ефект для різних вікових груп. Значення візуальної складової настільних ігор, важливість стилістичної єдності усіх дизайн компонентів гри, залежність дизайнерських рішень від тематики, сюжету на настрою гри.*

***Ключові слова:** настільна гра, графічний дизайн, ілюстрація, ментальне здоров'я, комунікативні навички.*

Вступ. У сучасному світі рівень психологічного навантаження зростає, тому питання відновлення ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із ефективних, доступних, водночас комфортних і потужних засобів для цього є настільні ігри. Вони поєднують соціальну взаємодію, інтелектуальну стимуляцію та емоційне розвантаження.

Метою дослідження є визначення ролі настільних ігор у сприянні відновлення ментального здоров'я, а також значення графічного дизайну у цьому процесі. У роботі розглядається графічний дизайн не лише як естетичний компонент, а як активний чинник психоемоційного впливу, що визначає глибину залучення, комфорт і довіру гравців, а отже – підсилює терапевтичний та соціальний потенціал настільних ігор.

Основний матеріал. Настільні ігри сприяють соціалізації та зниженню відчуття ізоляції, яке часто призводить до депресивних розладів або тривожних станів. Для багатьох людей, особливо після пережитого стресу, втрати або соціальної тривоги, саме гра стає безпечним простором для поступового повернення до активної взаємодії з іншими.

Крім того, настільні ігри мають значний когнітивно-терапевтичний ефект.

Вони стимулюють увагу, пам'ять, увагу, логічне мислення, планування та гнучкість мислення, дають змогу проявити себе. Дослідження, проведені серед літніх людей, довели, що регулярне залучення до настільних ігор допомагає підтримці когнітивних функцій, знижує ризик деменції та депресій. Такі ігри як шахи, «Каркассон», «Діксіт» чи «Скребл», вимагають концентрації та стратегічного підходу, що активізує роботу мозку та формує відчуття контролю над процесом – це важливий чинник для людей, схильних до тривоги. Також настільні ігри популярні серед молодшої аудиторії, яка має можливість у грі отримати досвід, який важко отримати в реальному житті або відпочити від тривог, переживань і проблем. [1]

Ще один важливий аргумент до залучення ширшої аудиторії до настільних ігор – це емоційне розвантаження та регуляція настрою, адже у грі людина може безпечно переживати емоції. Це сприяє розвитку емоційної зрілості та здатності контролювати власні реакції, а також довіри й спільної відповідальності. В умовах контрольованої гри люди вчаться взаємодіяти, приймати поразку без відчуття загрози та поступово формують нові позитивні поведінкові звички. Особливо ефективними є кооперативні ігри (Pandemic, Forbidden Island чи Hanabi), де учасники разом досягають спільної мети.

У сучасному ігровому середовищі дизайн гри є першою взаємодією між гравцем і грою. Людина реагує на зображення за долі секунди, і в цей момент вирішує, чи зацікавилася грою. Саме візуальний образ: пакування, ігрові дошки, типографія, іконографія, дизайн та ілюстрації на картках – формує емоційне враження, створює відчуття довіри, викликає емоційне залучення та асоціації з безпечним простором, пробуджує бажання повернутися до гри. [2]

Настільна гра-стратегія Deus lo Vult створена в естетиці середньовічної мініатюри. В ній стилізовано ігрові дошки, сюжети і персонажів, також велика роль у створенні атмосфери гри належить виконаним вручну каліграфічним написам, середньовічному орнаменту. Що свідчить про глибоку зануреність в тему середньовіччя розробників гри, дизайнера, ілюстратора і каліграфа. [3]

Графічний дизайн є не лише візуальним елементом настільних ігор, але й психологічним чинником, що впливає на емоційний стан, рівень залученості та когнітивне навантаження гравців. Наприклад, ігри Calico, Wingspan чи Parks, часто відзначають саме за здатність до «сенсорної терапії». Через стилістичне і колористичне

рішення, ілюстрації, шрифти, оздоблювальні графічні елементи дизайн гри формують середовище, яке може сприяти відчуттю контролю, безпеки та соціальної взаємодії гравців, що є одним з ключових аспектів ментального добробуту (ігри: Dixit, Mystrium, Everdell). Багато настільних ігор використовують спокійні, збалансовані кольорові палітри які асоціюються з безпекою та гармонією.

Висновки. Настільні ігри – це не лише розвага, а й доступний психотерапевтичний ресурс, який може бути інтегрований у програми психологічної підтримки, реабілітації та профілактики ментальних розладів. Позитивний вплив настільних ігор пояснюється поєднанням когнітивної стимуляції, соціальної взаємодії, емоційного балансу та гри як природного способу навчання й відновлення. Успішні настільні ігри вирізняються продуманим візуальним рішенням, узгодженим з тематикою, сюжетом та настроєм гри. Єдність ілюстрацій, шрифтів і кольорової палітри створює цілісний образ і підсилює емоційний зв'язок із гравцем. Настільні ігри можуть стати ефективним засобом підтримки ментального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/4/441/> (дата звернення 19.10.25)
2. Daniel Solis. *Graphic Design for Board Games*. CRC Press. 2024. p 302
3. <https://www.kickstarter.com/projects/deusvult/deus-lo-vult-the-board-game-of-rampage-betrayal-an>