

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ
ІГОР**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

АНАСТАСІЯ ВОВНЕНКО

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

ТЕТЯНА ЦИГАНЧУК

Київ - 2025

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	3
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретично-методологічні основи дослідження психотерапевтичних особливостей настільно-рольових ігор.....	6
1.1. Види арт-терапевтичних технік.....	6
1.2. Особливості використання настільно-рольових ігор в якості психотерапевтичної техніки.....	12
1.3. Психологічні рекомендації по роботі з настільно-рольовими іграми....	15
1.3.1. Підготовка гри.....	15
1.3.2. Процес гри.....	20
1.3.3. Робота після ігор та між ними.....	22
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. Емпірико-практична частина дослідження.....	24
2.1. Обґрунтування та огляд застосованих методик.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	28
2.3. Формувальний експеримент та його результати.....	35
2.4. Практичні рекомендації по роботі з настільно-рольовими іграми.....	42
Висновки до 2 розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

НРІ – настільно-рольові ігри.

Майстер – Майстер підземелля (англ. Dungeon Master (DM)), або Майстер гри (англ. Game Master (GM)). Людина, що створює та веде настільно-рольову гру.

Система – система правил. Визначений та укладений список правил та умовностей для окремої настільно-рольової гри.

ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Психологічна практика повністю спирається на суспільство та людей, що його складають. Суспільство змінюється постійно та невинно, й за ним має змінюватися і розвиватися психологічна практика, щоб не втрачати власну актуальність. Методики, що працювали п'ятдесят чи навіть двадцять років тому вже можуть втрачати свою актуальність, і не мати впливу на особистість, тому психологія як наука постійно знаходиться в пошуці нових інструментів досягнення психологічного благополуччя індивіда, групи, та суспільства. Поширеною практикою знаходження нових методів є вивчення інших сфер та адаптація їх методів для психологічного впливу. Настільно-рольові ігри є перевіреним засобом соціалізації, що по собі нагадує форму арт-терапії з елементами казкотерапії та психодрами, та це гобі є поширеним по всьому світу вже понад п'ятдесят років, тому його адаптація в психотерапевтичну практику може розширити інструментарій психологічного впливу, допомогти подолати бар'єри, викликані стереотипами про психотерапевтичний вплив, та імплементувати новий підхід до групової психотерапії.

Не менш актуальним аспектом є неготовність або острах перед терапією та в принципі психологією, що може виступати в якості бар'єру. М'яка імплементація психології в гру, що не зосереджується на психології дозволить підготувати та відкрити людей до психології та психотерапії, як це робить, наприклад, каністерапія, залучаючи до терапії через взаємодію з тваринами, зокрема собаками.

Тему психологічного благополуччя у сучасній психологічній науці розкривають у своїх дослідженнях N. M. Bradburn, E. L. Deci, R. M. Ryan, C. Ryff, E. Diner, M. Аргайл, В. М. Бучацька, В. М. Духневич, Л. В. Жуковська, І. В. Заусенко, С. В. Карсканова, Ю. М. Олександровим, О. Н. Паніна, Кашлюк Ю. І. та інші.

В свою чергу вплив НРІ на психіку та особистість людини вивчали J. C. Wright, D. E. Weissglass, V Casey., A. Merrick, W. W. Li, D. J. Miller, K. L. Hinson, O. J. Lees, І. П. Петренко, та інші.

Мета дослідження: теоретико-емпіричним шляхом дослідити психотерапевтичний вплив настільно-рольових ігор в контексті підвищення психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: психотерапевтичні техніки.

Предмет дослідження: психотерапевтичний вплив настільно-рольових ігор в контексті підвищення психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення та застосування сучасних методів арт-терапії.
2. Дослідити можливості та особливості використання НРІ в якості методу психологічного впливу.
3. Розробити теоретичні та практичні рекомендації по застосуванню НРІ.
4. Використовуючи емпіричні методи, проаналізувати поточний рівень психологічного благополуччя серед тих, хто захоплюється НРІ та тих, хто цим гобі взагалі не займається.
5. Розкрити динаміку впливу НРІ на особистість за допомогою формувального експерименту.

Методи дослідження:

Теоретичні: теоретичний аналіз проблеми і узагальнення наукових джерел з психології.

Емпіричні: опитування, тестування, формувальний експеримент.

Статистичні: математична обробка зібраних емпіричних даних.

Базу дослідження склало 49 учасників, серед них: 24 учасники спільноти НРІ “ІНРІУМ” (“Ініціатива Настільних Рольових Ігор Українською Мовою”) та 25 учасників української молоді. Розподіл по віку склав від 17 до 38 років, по статі – 9 учасників чоловічої статі та 40 учасників жіночої статі. У формуальному експерименті прийняло участь 4 учасники віком від 18 до 22 років, усі жіночої статі.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження психотерапевтичних особливостей настільно-рольових ігор.

1.1. Види арт-терапевтичних технік.

Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі [24].

Як науково-обґрунтований, здебільшого емпіричний метод, напрям почав формуватися приблизно в середині ХХ століття. Основу для обґрунтування та пояснення методу складали вчення Фрейда про несвідоме, а також роботи Юнга про колективне несвідоме та архетипи, що сьогодні застосовуються в інших проєктивних методиках, таких як МАК (метафорично-асоціативні карти).

На розвиток перших форм арт-терапевтичної роботи вплинула також і діяльність деяких діячів медичної психології, що займалися дослідженням образотворчої роботи психічно хворих. Як приклад, можна назвати психіатрів Еріка Гутмана та Уолтера Маклая. Варто згадати також психологиню Маргарет Наумбург, яку вважають матір'ю арт-терапії в США; свій підхід вона назвала динамічно орієнтованою арт-терапією, та була однією з перших фахівців, що вивчали арт-терапевтичний вплив. В середині ХХ століття, вона опублікувала серію досліджень практичних випадків, але на відміну від інших дослідників вона використовувала арт-терапевтичні методи як основні, а не допоміжні.

Важливо зазначити, що хоча й сам процес створення мистецтва вважається терапевтичним, та вважається ефективним в реабілітації не тільки в психології, а й в медицині ширшого профілю, арт-терапія полягає не тільки в створенні, а й в інтерпретації створеного психотерапевтом та обговоренні з клієнтом процесу створення та результату арт-терапевтичного процесу. На важливість цієї “тріади” (клієнт - продукт створення - психолог) наголошує також Девід Едвардс в своїй праці по арт терапії [6].

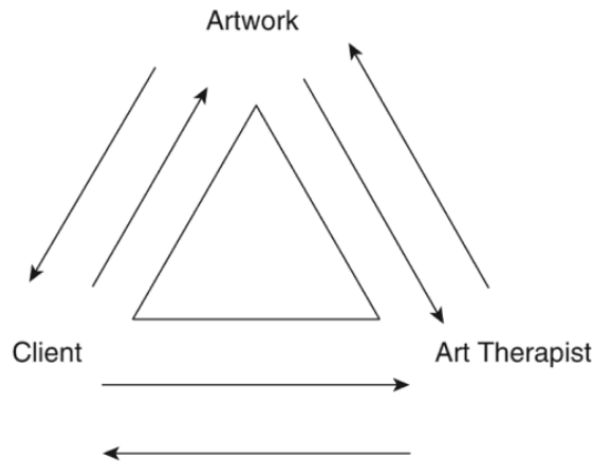


Рис. 1.1.1. Тріада “клієнт - продукт створення - психолог” (Едвардс Д.)

В свою чергу, Альберт Фельдман наголошує, що “Мистецтво – це проективна методика психології і геніальна можливість соціалізації пацієнтів. Арт-терапія здатна вивести на поверхню найглибші ресурси людської психіки та підсвідомості...” [11].

Коли тільки виник цей напрям, основна увага зосереджувалась на саме малюванні в якості арт-терапії, але згодом з розвитком напрямку, “арт” перестало означати “малювання”, а стало означати мистецтво загалом. На сьогоднішній день можна окреслити такі напрямки арт-терапії:

- Художня терапія;
- Казкотерапія;
- Лялькотерапія;
- Пісочна терапія;
- Глиняна терапія
- Музикотерапія;
- Фототерапія;
- Драматерапія/психодрама;
- Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія);
- Танцювальна терапія

Художня терапія. Художню терапію можна вважати початком арт-терапії, адже з неї і почалось дослідження впливу мистецтва на психіку людини. Художня терапія включає в себе процес створення, та подальшої інтерпретації художньої роботи – малюнку. Малюнок зазвичай виконується на папері, картоні або полотні, за допомогою олівців, ручок, фарб та інших малювальних приладь. Рідко також реєструвались випадки, коли під час арт-терапевтичного процесу застосовувались природні матеріали – фарби, зроблені власноруч з рослин та інших матеріалів, або природні елементи (фрагменти рослин, камінців, мушлі та ін.) для складання композицій або аплікацій.

Художній арт-терапевтичний процес може відбуватися з допомогою вже розроблених та випробуваних інструкцій, як наприклад техніки “Малюнок сім’ї”, “Дім, дерево, людина” або “Неіснуюча тварина”, а також можуть відбуватися без інструкцій, пропонуючи вільне самовираження клієнту. В останньому випадку арт-терапевту може знадобитися більше уваги та часу на інтерпретацію, на відміну від першого варіанту, де разом з інструкціями зазвичай також розробляються рекомендації по інтерпретації. Звичайно, в пріоритеті має стояти персональна інтерпретація, та більшість підозр мають уточнюватися під час психотерапевтичної розмови.

При аналізі вже готового продукту, окрім запропонованих аспектів (якщо такі є), аналізуються також: розміщення малюнку на папері, свобода використання доступних інструментів (тобто чи використовувала людина всі доступні інструменти чи обмежилася одним-двома при наявному різноманітті), натиск інструментом на папір, зміст малюнку, використані кольори, та відношення клієнта до готової роботи.

Казкотерапія. В деяких джерелах цей метод називають також **бібліотерапією**. Казкотерапія – це метод роботи не з візуальним матеріалом, а з текстовим, пропонуючи процес аналізу та створення казок в основі своєї роботи. Метод дозволяє створювати власні казки, за потреби інтегруючи інші проєктивні методи, або аналіз вже існуючих: фрагментів або цілих історій. Метод дозволяє

також інтегрувати безпосередньо клієнта в історію через процес проєкції та ідентифікація себе з головним героєм казки.

Лялькотерапія. Цей метод застосовує в своїй роботі ляльок, пропонуючи декілька напрямків взаємодії: “ляльковий театр”, де розігрується певний сценарій, подібно символдрамі; візуалізація проблем та травм на ляльці, дозволяючи перенаправити фокус з самого клієнта та зменшити психологічне напруження; виготовлення ляльки як процес сублимації; та реабілітація як і після фізичних травм, так і психологічних.

Варто зазначити, що “ляльками” не обов’язково мають бути саме ляльки – “лялькою” може виступати і звичайний побутовий предмет, такий як папір, олівець, іграшкові предмети типу лялькового будинку чи одягнутої на руку шкарпетки. Така робота з побутовими предметами надає широкі можливості для розвитку багатьох здібностей психіки та особистості: фантазії, кмітливості, спостережливості, асоціативного мислення та ін. [24].

Пісочна терапія. Уперше пісочницю у ігровій психотерапії запровадила у 1929 році англійський дитячий психотерапевт М. Ловенфельд у Лондонському Інституті Дитячої Психології. Дослідниця вважала цілющим тактильний контакт дитини з піском та водою. В ігри включалися різні предмети та іграшки, діти самі додавали воду у пісок та будували там свій Світ, від чого і пішла назва техніки – “Побудова власного світу” [24]. Інші дослідники цієї теми також наголошують на значенні не тільки художньої складової такого процесу, а й на тактильних відчуттях від гри з піском та іншими предметами за їх застосування. Не є обов’язковим додаванням води, також не завжди обов’язковим є додавання предметів.

З піску можна як малювати картини (тоді для використання цього методу бажано мати стіл з підсвіткою), так і вищезгадане побудування світу, або просто композиції з піску, в двох останніх випадках можна використовувати просто ящик з сухим піском. Важливо зазначити, що цей пісок обов’язково є чистим та без травмуючих часток, щоб забезпечити безпечність простору та досвіду.

Глиняна терапія. Такий вид роботи застосовує глину та процес ліплення з неї в якості терапевтичного та багато в чому пересікається з художньою терапією, лялькотерапією, та пісочною терапією. Глина є приємним на дотик та пластичним матеріалом, і лише сам тактильний сенсорний контакт може виступати терапевтичним для зняття напруги, але вироби з глини, які утворюються в процесі теж можуть стати частиною психотерапевтичного процесу. Клієнт може сублімувати свої переживання в виріб, або метафорично зобразити проблему та знищити її опісля в якості символічного позбавлення або відпускання турбот.

Музикотерапія – психотерапевтичний метод впливу музики на психіку людини. Музика протягом всієї історії людства була важливим культурним елементом, що знайшло своє вираження у віруваннях, що музика та співи сприяли зціленню людини, і широко використовувались під час релігійних ритуалів, а також представниками релігійно-містичної медицини. В Україні музикотерапія як окрема наукова галузь досі залишається недостатньо вивченою. Заслужують на увагу в зазначеному напрямі навчальні посібники науковця В. Драганчук, зокрема «Музична терапія: теорія та історія» (2010) та «Музична психологія і терапія» (2016), в яких авторка розкриває музикознавчі основи застосування музики у терапевтичних цілях [14].

В основному в музикотерапії застосовується класична музика, це жанр який не змінюється та є доволі усталеним, звідси і набір композицій є усталеним та перевіреним. Оскільки в більшості випадків музикотерапія покликана знімати психологічне напруження, до використання не рекомендуються композиції жанру “рок”, “реп” та “поп”, оскільки їх швидкий ритм та звукова наповненість навпаки стимулює збудження нервової системи та у деяких випадках здатна викликати тривогу. З іншого боку, пісні вищезгаданих жанрів здатні допомагати у саморегуляції та керуванням настроєм, що може використовуватись клієнтами й поза терапією. Також є вартим згадки те, що музика наразі використовується під час навчальної діяльності дітей, в якості методу всебічної та багатоаспектної стимуляції розвитку.

Фототерапія. Основною відмінністю фототерапії від терапевтичної фотографії є те, що під час терапевтичної фотографії клієнт виконує це без допомоги спеціально кваліфікованого психотерапевта, та такий метод виступає більше для психологічної саморегуляції та відновлення ресурсу, в той час як фототерапія відбувається в контакті зі спеціально навченим психотерапевтом, який допомагає створювати фото та потім піддавати ці фотографії подальшому аналізу, як це відбувається з іншими продуктами творчості в арт-терапії.

Драматерапія та психодрама. Метод арт-терапії, що використовує театральну та акторську майстерність в терапевтичному процесі. Обидва методи застосовують імпровізацію та акторські навички в своєму застосуванні, але також мають свої відмінності. Психодрама концентрується на сценаріях з реального життя, на переживанні реальних подій або взяття на себе реальних ролей, в той час як драматерапія концентрується на терапії через сам акт “вистави” через метафори та символізм. Своім створенням психодрама завдячує психіатру Якобу Леві Морено. Він окреслив загальну методологію, та завдяки своїй впливовості як спеціаліста, познайомив психотерапію з цим методом. Над становленням драматерапії працювали: Елеонор Ірвін, Маріан Ліндквіст, Сью Дженнінгс, Річард Кортні, Гертруда Шаттнер, та інші [12]. В основі методу лежить вплив імпровізації та гри на особистість людини.

Взяття “ролі” на себе дозволяє розповідати про переживання та травми безпечно в сприйнятті розповідаючого, наче це “не про них”, користуючись дистанцією, що забезпечує роль. Частина терапевтичного процесу полягає в тому, щоб клієнт розповів свою історію, відчув себе почутим та вербалізував свої переживання та страхи. Деякі надто травматичні історії розповідати “від себе” або “про себе” може стати ще більш травматичним, тому в даному випадку “роль” може прийти на допомогу. Часто цим методом несвідомо послуговуються автори гостросоціальних книжок – досліджуючи важкі теми (насильство, війна, домагання та соціальні дискримінації) через персонажів в книжках, і дозволяючи опрацювати метафоричне повідомлення своїм читачам через механізм емпатії.

Танцювальна терапія. Це вид арт-терапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини. Основне завдання танцювальної терапії – спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду.

Розділ 1.2. Особливості використання настільно-рольових ігор в якості психотерапевтичної техніки.

Психологічні механізми, що застосовуються під час використання НРІ: *проекція, ідентифікація, сублімація*. Проекція – приписування іншій людині своїх власних якостей, почуттів і бажань. Це відбувається несвідомо [8]. Розглядаючи конкретику НРІ, проекція проявляється у вигляді несвідомого перенесення на свого персонажа певних якостей власної особистості та характеру, а також своїх звичок, світогляду та певних упереджень. Ігровий персонаж завжди в дечому відрізняється від свого гравця, але як стверджують самі пошановувачі НРІ – “в кожному персонажі є частинка мене” або “кожен персонаж це якась сторона мене”.

Ідентифікація – вважається різновидом проекції, пов’язаний з неусвідомленим утотожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних відчуттів і якостей. З. Фрейд розглядав ідентифікацію як самоототожнення людини із значущою особою, за зразком якої вона свідомо прагне діяти [8]. Проекція та ідентифікація є основними механізмами психологічного впливу на особистість при застосуванні НРІ: клієнт створює персонажа, проєктуючи на нього певні власні якості та переживання, і це в свою чергу підсилює ідентифікацію, що дозволяє події та досвіди персонажів в грі переносити на себе та на власне життя. Ідентифікація відбувається під час споживання будь-якої історії або казки, що дозволяє відчувати щирі емоції до

вигаданих персонажів в творі, та співпереживати їм. Зазвичай ідентифікація відбувається з головним героєм історії, але іноді й з другорядними персонажами. В настільно-рольових іграх цей механізм проявляється особливо гостро, оскільки гра вимагає від гравців дивитися на вигаданий світ “очима” власного персонажа, реагувати від його імені та через призму його суджень та світогляду. Як будь-який продукт творчості, персонажі гравців є відображенням їх психологічного стану загалом, та конкретно в моменті його створення або гри за нього.

Сублімація – це один з механізмів активного психологічного захисту дорослих осіб, який полягає у подоланні внутрішньої напруги за рахунок перенаправлення енергії на соціально прийнятні цілі [3]. Цей механізм застосовується зазвичай для зняття стресу, де соціально прийнятними цілями виступають вирішення проблеми поставленої Майстром в грі (конфлікту історії), розв’язання загадок, головоломок, та творчість поза грою, яка відображає події під час гри. Поширеною є практика коли гравці, що володіють творчими навичками, зокрема малюванням, сублімують свої почуття щодо подій на грі або власні переживання щодо сюжету у продукти творчості – малюнки, комікси, музичні композиції, тощо.

Теорія “третього місця” та застосування НРІ. Теорія третього місця вперше введена Р. Ольденбургом, в його книжці “Great Good Place” (1999), де він описав концепцію трьох місць – дім, де людина проживає, роботу або навчання, де людина виконує основну діяльність, та третього місця, спеціалізованого для соціалізації, формування спільноти та культури. Контекст цієї теорії пов’язаний з швидким розвитком суспільства, навколишнього середовища, та швидким темпом життя, де третє місце поступово “стерлось” внаслідок індустріалізації. Зникнення “третього місця”, згідно теорії, негативно впливає на психологічний стан особистості, підвищує почуття ізоляції та самотності, зменшує соціальне коло та соціальну мережу підтримки.

Як зазначає Марія Левицька, сучасне суспільство існує навколо “не-місць”, тобто просторів безособистісних, зазвичай схожих між собою, без культурної та

історичної складової [18]. Вони є втіленням руху, швидкості, ефективності, але в той же час самотності та ізоляції. Не володіючи соціальною значущістю, вони викликають почуття мінливості, нестійкості, і не вимагають залученості від відвідувачів цих просторів. Ті хто відвідують та полишають таке “не-місце”, не залишають по собі сліду, завжди в русі, та завжди в тимчасовому та “ефемерному” стані. Такі місця не можуть підтримувати органічне соціальне життя, хоча й не виключають соціальну взаємодію як таку (Augé 2010). Такими “не-місцями” в сучасному суспільстві виступають аеропорти, кімнати очікувань, а також скляні висотні офісні будівлі з ідентичними функціональними меблями, торгові центри, міжнародні мережі готелів і ресторанів. Для Едварда Релфа найважливіша якість автентичного досвіду – це «приналежність» або «відчуття перебування всередині», яким не можна насолоджуватися в просторах, через який людина просто безслідно проходить і який сприймається з точки зору спостерігача.

В сучасному контексті, враховуючи пандемію коронавірусу, що почалась в 2019 році, та повномасштабне вторгнення в Україну, “фізичність” третього місця є не завжди доступною. В період глобалізації та цифровізації, “третіми місцями” можуть виступати і віртуальні простори, що дозволяють об’єднувати людей незалежно від їх фізичного розташування, що особливо актуально для українців, частина яких внаслідок повномасштабного збройного вторгнення була змушена покинути власні домівки.

Настільно-рольові ігри в суті своїй є соціальною взаємодією, активною та продуктивною, де група людей працюють над спільною історією, спілкуючись. Для того щоб організувати гру, потрібне спеціальне місце, та регулярність відвідування, що робить НРІ сприятливими для організації та створення “третього місця”. Збираючись разом та граючи в НРІ, група людей створює собі особисте третє місце, унікальне та значуще для них, залишаючи слід у вигляді історії, карт, малюнків та спогадів.

Розділ 1.3. Психологічні рекомендації по роботі з настільно-рольовими іграми.

Цей розділ має на меті сформулювати уявлення що конкретно потрібно для підготовки сесії з використанням НРІ. Розділ розділено на три підрозділи: “Підготовка до гри”, де буде окреслено на що звернути увагу перед сесією (грою), “Проведення гри”, з рекомендаціями які можуть знадобитися вже під час сесії, та “Збір фідбеку”, в якому окреслено особливості збору фідбеку, та інші пункти на які варто звернути увагу після закінчення сесії (гри).

Розділ 1.3.1. Підготовка гри.

Вибір тематики. Перш за все, варто обрати загальну тематику та визначитися з ціллю проведення гри. В залежності від того, на що буде сфокусована гра, може змінитися тематика на настрій гри, та можливі теми. Якщо головною ціллю є зменшити психологічну напругу та зняти стрес, варто сфокусуватися на більш комедійних та легких тематиках, якщо за мету є покращення соціальних навичок, має сенс обрати тематику більш серйозну, або дипломатичного спілкування. На дослідження більш глибоких тем та особистісних переживань гравців (клієнтів) може знадобитися більше часу та більш серйозна тематика, тому варто розраховувати на більш довгу кампанію, на відміну від першого описаного тут випадку, де впорається і одноразова гра. Також на цьому етапі варто продумати, на яку соціальну групу ви розраховуєте – чи це діти шкільного віку, чи це дорослі, адже велику та складну як емоційно, так і інтелектуально складну кампанію не рекомендується проводити дітям та раннім підліткам. Це може їх втомити та просто не буде ефективним, оскільки частина тем буде неактуальною для них.

Вибір системи. В залежності від обраної тематики та рівня підготовки, варто правильно підібрати систему правил для гри. Система правил (далі Система) – певний набір правил та умовностей, що є унікальним для кожної окремої гри, разом з основною тематикою, механіками гри та наборами для створення власного персонажа. За весь час існування НРІ вибір інструменту, тобто системи, наповнився більш ніж достатньою кількістю різних варіантів – від

об'ємних систем з сотнями сторінок правил до легких “односторінковок” назва яких говорить за себе – всі правила поміщаються на одну сторінку.

Для зменшення емоційного напруження та зняття стресу добре підходять власне вищеописані односторінкові системи, їх лаконічність обумовлена легким сюжетом та простою або відсутністю світобудови. Їх підготовка вимагає не більше ніж півгодини від гравців та години для Майстра. Як приклад можна привести повністю перекладені системи: “Медове пограбування”, похідний від неї “Маєток”, “Відьма мертва!”. Якщо володієте англійською, вибір розширюється такими системами як: “Adventure Skeletons”, “Potato”, “Uncanny Rally”, “Goat Crashers” та багатьма іншими. Більшість ігор передбачають гру за тварин, та комічні ситуації з яких можна вийти будь-яким способом. Якщо брати системи складніше, для емоційної розрядки можуть підійти “Магічні котики врятували день!” на 56 сторінок правил та “Amazing Tales” на 92 сторінки (створена і для дитячої аудиторії в тому числі).

Для більш глибоких тем та покращення соціальних навичок можна адаптувати будь-яку систему, лише адаптувати тематику та сюжет. В цих випадках буде найраціональнішим обрати систему правил яка є найбільш зрозумілою та комфортною Майстру (психологу), та легкою для сприйняття гравцям (клієнтам). Найпопулярнішою “великою” системою вже 50 років являється “Підземелля і Дракони” (“Dungeons & Dragons / D&D”) що заснована на класичному фентезійному світі по типу Толкіанського.

Написання сценарію. Опціональний (не обов'язковий) етап. На цьому етапі проявляється казкотерапевтична складова використання НРІ в якості арт-терапевтичної техніки. Якщо обрана система є односторінковою або такою, що не передбачає масивних сюжетів, потрібно вигадати лише початок (зачин, вступне слово) та декілька сюжетних точок. Навіть зі складнішими системами в більшості випадків, психологу як Майстру не потрібно буде обширний сценарій, що міститиме в собі шлях від початку до кінця. Як в класичній казкотерапії, ми не маємо писати казку замість клієнта, ми лише можемо надати йому точку старту та скеровувати по найважливішим сюжетним точкам, надаючи можливість вирішити

їх або обійти. Так само з написанням сценарію для НРІ – Майстер задає початкову точку для гравців та їх персонажів, світ, який вони будуть досліджувати, та деякі найважливіші сюжетні точки.

Імпровізація є інтегральною частиною НРІ та драматерапії, і саме НРІ унікальна тим, що вимагає від психолога майже однакову кількість імпровізації, як від клієнтів. І як Психолог, і як Майстер, ведучий не може і не має контролювати вибори гравців. Прийняття рішень самостійно в безпечному середовищі вигаданого світу є самим по собі терапевтичним процесом для гравців, а прийняття будь-яких рішень та зняття з себе відповідальності за чужі рішення, навіть якщо вони можуть призвести до негативних наслідків – терапевтичним для психолога. Так само терапевтичним для обох сторін може стати спонтанність та швидка мінливість вигаданого оточення – тому під час написання сценарію варто враховувати що психолог як Майстер не може передбачити всіх виборів та варіантів. Варто передбачити декілька опорних, але бути відкритим(ою) до будь-якого, навіть найнелогічнішої опції.

На що варто звернути особливу увагу, це на опорні сюжетні точки, та на тригери, які вони можуть зачепити. Чи це буде випадкова могила когось важливого для персонажів, яка дозволить дослідити тему скорботи та втрати, чи це буде група конфліктуючих торговців, яка покаже різні види стратегій в конфлікті, чи це буде раптовий напад на гравців посеред ночі, який увімкне їх захисні механізми психіки. Варто відштовхуватись від тем на які ви хочете зробити фокус, які ви можете за потреби проговорити з клієнтами індивідуально, та від табу кожного з групи. Табу (заборонені теми) мають обговорюватися з гравцями перед першою грою та в процесі розробки сценарію, щоб не нашкодити в процесі гри. Тут застосовуються правила групової терапії та її обмеження – не можна заходити занадто глибоко, адже присутні інші учасники та клієнту може стати некомфортно, та психолог не має змушувати взаємодіяти з якоюсь темою. Гравець має знати що він може попросити оминати або пропустити якусь тему, і група разом з психологом-майстром поставиться до цього адекватно. Варто також приділити увагу сюжетним точкам, унікальним для кожного окремого персонажа – це

дозволить кожному окремому гравцю побути в центрі уваги та розкритися краще групі в безпечному середовищі з посередником у вигляді персонажа.

Персонажі. Кожен гравець має підготувати власного персонажа, як з технічної частини (аркуш персонажа, щоб грати в обраній системі правил), так і з особистісної (передісторія, характер). Варто заохотити гравців створювати персонажів, які не надто відрізняються від них самих, та за яких їм буде комфортно грати. В деяких випадках можна рекомендувати робити персонажів як “кращу версію себе”, щоб розвивати бажані навички спілкування чи поведінки, або таких, що відрізняються від гравця рівно настільки, щоб почувати себе безпечно під час моментів, що можуть увімкнутися такі механізми психологічного захисту як проєкція та перенесення. Якщо гравці мають труднощі зі створенням персонажа, варто приділити цьому індивідуальну увагу як психологу, так і Майстру. Це може бути темою навіть психологічного сеансу, де обговорюються причини труднощів – можливий перфекціонізм, тривожність, занижена самооцінка, проблеми з самоідентичністю. Також пункт, вартий уваги: прив’язка до статі є необов’язковою. Чоловіки можуть грати за жіночих персонажів та навпаки – це може бути дослідженням гендерної самоідентичності саме по собі, може бути захисним механізмом: наприклад, жінці може бути комфортніше грати за чоловіка через інтерналізовані гендерні стереотипи.

Щоб працювати з передісторією персонажів, яка зазвичай частково є проєкцією гравців свого життя, або бажань, потрібен досвід, та достатньо знати гравців. Передісторія є самою по собі казкою, яку можна та варто розбирати індивідуально з гравцями щоб знати за які моменти можна зачепитися та розкрити, які моменти є проєкцією психіки гравця, а що вигадкою чи запозиченнями з інших існуючих казок.

Технічна підготовка. НРІ, хоч і є потужним засобом для психології та тренінгу комунікативних навичок, все ще є в основі своїй грою та вимагає підготовки і з ігрової частини, хоча й більшість взаємодій відбуваються в “театрі розуму”. Для проведення гри онлайн знадобиться віртуальний ігровий стіл – Roll20, Owlbear Rodeo, Foundry VTT є найпопулярнішими; а також засіб зв’язку –

деякі віртуальні столи мають вбудовані дзвінки, також можна скористатися такими додатками як Discord, Google Meet, Zoom, Skype та ін.

Для гри вживу (офлайн) знадобиться трохи паперу для роздруків аркушів персонажа та набір гральних кубів від куба з двадцятьма гранями до куба з чотирма (або ноутбуки з електронними аркушами та симуляторами кубів). Звичайно, все залежить від системи правил, деякі системи, наприклад, застосовують тільки шестигранні куби, це завжди вказано в правилах. За бажанням та потребою можна роздрукувати або намалювати мапи, але театру розуму зазвичай більш ніж достатньо.

Що потрібно від психолога, як від особистості для застосування НРІ в терапевтичних цілях? Окрім емпатії, освіченості та особистісної зрілості, потрібної для будь-якого напрямку та методу психологічного впливу, психолог має розуміти що НРІ – це активна групова робота, хоча група і невелика (до 5 людей), але спостереження за декількома людьми, ще й слідкувати за перебігом гри вимагає певної *мультизадачності та уваги*. В процесі психолог (Майстер) приймає активну участь в створенні спільної історії-казки, тому вимагається також певний рівень *креативності та творчості*.

З іншої сторони, це спільна робота всієї групи, тому також потрібна певна *гнучкість та адаптивність*, адже гравці можуть вчиняти не так, як задумано психологом-майстром, і пригода може піти в абсолютно іншу сторону, що варто прийняти та адаптуватись, не обмежуючи гравців у виборах та рішеннях, адже це може негативно вплинути на перебіг всього процесу. В цьому випадку прийняття внутрішньо ігрових рішень нагадує “класичну” терапію – ми не можемо вирішувати чи надавати поради як вчиняти клієнтам, лише окреслити можливі наслідки та варіанти рішень, не схиляючи ні до чого. Процес прийняття рішень може бути сам по собі терапевтичним, навчаючи брати відповідальність за свої вчинки та приймати наслідки, не перекладаючи відповідальність, або навчаючи комунікації в групі, та стратегіям поведінки в конфлікті, якщо гравці не погоджуватимуться між собою.

Також психолог має бути добре *ознайомленим з груповими динаміками*, адже абсолютна більшість взаємодій буде відбуватися саме в групі.

Оволодіння психологом особистісних компетентностей напряду впливає на результат роботи, оскільки при неправильному підході настільно-рольова гра може не лише не здійснити позитивного впливу а й завдати шкоди гравцю – знизити самооцінку, натиснути на травму без належної роботи опісля, або принизити його честь та гідність.

Розділ 1.3.2. Процес гри.

Цей підрозділ присвячений самому процесу гри. В основі методу лежить *імпровізація та спонтанні рішення*, до цього треба бути готовим і Майстру, і гравцям. На відміну від комп'ютерних ігор, в даному випадку немає “правильного” розвитку подій, про що варто наголошувати гравцям, поки вони не почуватимуть себе вільно в імпровізації. З психологічної точки зору, це надає позитивний досвід та в довготривалій перспективі знижує тривожність, сприяє впевненості в собі, підкріплює самооцінку та знижує соціальну тривожність.

Нерідко бувають ситуації, як і в психологічній практиці, так і в проведенні НРІ, що деякі клієнти/гравці приходять налаштованими суперечити та “випробовувати на міцність”, заважаючи комфортному перебігу гри для інших та, по суті, влаштовуючи хаос. Це може бути рішення відділитися або покинути команду під час важливої сюжетної точки, або заважання команді прийняти рішення. В таких випадках Майстер має надати відповідні наслідки для персонажа внаслідок його поведінки, і якщо це не припиняється, взяти перерву та індивідуально поговорити з гравцем. Якщо він не змінює свою поведінку, тоді варто обговорити цю ситуацію з іншими учасниками, та якщо це заважає їм та приносить дискомфорт, хаотичного учасника просять покинути групу. Це абсолютно нормальна ситуація, адже НРІ – це не лише групова терапевтична робота, а й творча, і нормальним є те, що певні люди не сходяться в таких питаннях, особливо якщо група налаштована на довгу кампанію. Але це не значить що з такими гравцями не можна працювати – можуть збиратися групи які

зосереджують напрям своєї роботи на цю хаотичність та умовний “безлад” сюжету, надаючи емоційну розрядку та сублімацію.

Звичайно, з подібної взаємодії можуть виникнути конфлікти, і Майстер (психолог) в таких випадках виконує роль медіатора з усіма умовностями та правилами медіації. А тобто: не ставати на чийсь сторону, не схиляти до рішень, зберігати об’єктивність, чути обидві сторони та враховувати думку обох сторін [28].

Якщо розглядати менш гострі випадки, **рішення гравців** не завжди будуть найефективнішими та найекологічнішими. І вибори гравців не завжди будуть подобатися Майстру, єдине що не потрібно змушувати гравців до того вибору, який здається вам найправильнішим. В НРІ Майстер виступає “середовищем”, на яке реагують гравці, і “середовище” в своїй природі нейтральне, тому і Майстер має бути нейтральним щодо кожного вибору гравців, надаючи пропорційні та адекватні наслідки на їх дії, як позитивні та негативні. Це вчить брати відповідальність за свої дії та приймати наслідки, навчатись на помилках в безпечному середовищі ігор перед тим як застосовувати та переносити це в своє реальне життя.

На кожному етапі гри, психолог (Майстер) має докласти достатньо зусиль, щоб створити **атмосферу прийняття та безпеки** для усіх гравців та для себе. Гравці не мають почуватися наче з них будуть насміхатися, якщо у них щось не вийде, або вони забудуть правило, або переграють персонажа. Як і Майстер не повинен коментувати це в негативному світлі, так і коригувати поведінку гравців, якщо взаємодія є не екологічною. Гравці мають почуватися комфортно пробувати щось нове, досліджувати нові види поведінки та взаємодій, це створює здорові патерни поведінки в групі та позитивний досвід, який також переноситиметься на реальне життя гравця через проєкцію що застосовується в самому методі НРІ.

Також в цьому пункті важливо окреслити, що протягом всієї гри увага та фокус має приділятися кожному гравцю в приблизно однакових пропорціях. Це групова робота, тому жоден учасник не має залишатися без уваги. Майстер протягом сесії може напряду залучати неактивного гравця до взаємодій,

запитуючи: “як (ім’я персонажа) реагує на ці події?”, “чим зараз займається (ім’я персонажа)?”. Поступово невпевнені гравці будуть впевненість взаємодіяти самостійно, але за чотири години сесії у кожного гравця має бути свій особистий момент, де увага в позитивному ключі була зосереджена на ньому та його персонажі.

Розділ 1.3.3. Робота після ігор та між ними.

Після однієї сесії (гри) варто обов’язково виділити час на те щоб гравці могли висловити свої враження від подій поза своїми персонажами та поділитись думками та емоціями. Це схоже з процесом “закриття” в індивідуальній терапії та обов’язковою частиною будь-якого тренінгу або групової роботи – фідбеком. Власне, це і є фідбек, лише не тільки про психологічну складову роботи, а й про ігрову та ігрово-механічну. На цьому етапі потрібно дати кожному гравцю окремо висловитись щодо своїх вражень та побажань. На цьому етапі гравці можуть підняти важливі питання, наприклад що їм було некомфортно під час сесії, що дозволить скоригувати досвід в майбутньому. Також Майстер дає свій відгук на цьому етапі, рахуючись активним учасником. Саме на цьому етапі Майстер може сказати що були моменти які йому не сподобались, або що йому особисто було неприємно.

Між іграми учасники можуть підтримувати зв’язок, це позитивно впливає на перебіг роботи в цілому, єдине, що Майстер як психолог має утримуватись від порушення етичних норм, таких як конфіденційність, неприпустимості подвійних стосунків з клієнтами та ін.

Висновки до 1 розділу

Настільно-рольові ігри (НРІ) – інструмент з високим потенціалом для використання в терапевтичних цілях, таких як зняття емоційної напруги, покращення комунікативних навичок, експозиція до тригерних тем в безпечному середовищі та зменшення почуття ізоляваності. У випадку пошуку нових методів психологічного впливу, що є актуальним завжди, НРІ можуть виступити корисним

інструментом впливу та підтримання психологічного стану, особливо у випадку, якщо клієнт не надто сприйнятливий до психотерапії у її класичному розумінні.

НРІ можуть бути корисними не тільки для розвитку вищевказаних навичок, а й для соціалізації після психологічної травми, ізоляваності. Також цей метод підходить для роботи з людьми з обмеженими фізичними можливостями, оскільки він не вимагає активних рухових дій.

РОЗДІЛ 2. Емпірико-практична частина дослідження

2.1. Обґрунтування та огляд застосованих методик

Методики, що були використані в дослідженні: методика оцінки психологічного благополуччя Ріфф, методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) та суб'єктивне шкалювання в якості оцінки формувального експерименту. Також був проведений формувальний експеримент довжиною в 8 місяців.

Методика оцінки психологічного благополуччя Ріфф (в адаптації Карсканової С, 2011) [13]. Методика складається з 84 питань з 6 варіантами відповіді: абсолютно не згоден, не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, згоден, та абсолютно згоден. Кожна відповідь оцінюється в 1, 2, 3, 4, 5, 6 балів відповідно в прямих питаннях та в 6, 5, 4, 3, 2, 1 бали відповідно в зворотних питаннях. Методика надає дані про загальний рівень психологічного благополуччя та шість окремих шкал з яких складається психологічне благополуччя: Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Управління навколишнім середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті та Самоприйняття. Група дослідників емпірично довела, що саме ця шестифакторна модель є найбільш адекватною серед усіх теорій здоров'я та добробуту; порівняно, насамперед, з одноаспектними індикаторами благополуччя – такими, як «позитивний та негативний афекти» або «задоволеність життям» тощо (Ryff, Keyes, 1995). Далі опис кожної зі шкал.

Позитивні стосунки з іншими – *«Сильні позитивні стосунки»* означають, що людина має теплі, приємні, довірливі зв'язки з іншими, вона турбується про благополуччя інших, здатна до сильної емпатії, прихильності та близькості, розуміння отримуваних переваг від людських стосунків. *«Слабкі стосунки»* означають, що людина має мало тісних, довірливих зв'язків з іншими, переживає недостатність теплоти, відкритості, турботливості щодо інших, ізолюваність і фрустрованість у міжособистісних стосунках, неготовність йти на компроміси, щоб підтримувати важливі відносини з іншими.

Автономія – *«Висока автономність»* передбачає самодетермінування і незалежність, готовність протистояти соціальному тискові, щоб мислити та діяти

власним чином, регулювати поведінку із-середини й оцінювати себе за особистими мірками. «Низька автономність» передбачає, що людину турбують очікування й оцінки інших, відбувається надмірне покладання на судження інших при прийнятті важливих рішень, підпадання під соціальний тиск, щоб думати й діяти під його впливом.

Управління середовищем – «Високе управління середовищем» означає, що у людини є почуття майстерності й компетентності в управлінні середовищем, комплексний самоконтроль зовнішніх активностей, ефективне використання навколишніх можливостей, готовність обирати чи створювати контексти, що відповідають особистим потребам і цінностям. «Низьке управління середовищем» означає, що людина відчуває важкість в управлінні повсякденними справами, переживає нездатність змінити або вдосконалити навколишні контексти, не усвідомлює або мало усвідомлює навколишні можливості, має брак відчуття контролю над зовнішнім світом.

Особистісне зростання – «Сильне особистісне зростання» передбачає, що людина має переживання постійного саморозвитку, бачить себе такою, котра постійно зростає, відкрита до нового досвіду, має відчуття реалізації власного потенціалу, вбачає удосконалення у собі та своїй поведінці з часом, а також зміни у такому спрямуванні, що відображає дедалі більші самопізнання та самоефективність. «Слабке особистісне зростання» передбачає переживання особистісної стагнації, відсутність відчуття вдосконалення із часом, нудьгу і незацікавленість життям, неможливість розвинути нові атитюди та поведінку. .

Ціль у житті – «Сильна ціль у житті» означає, що людина має цілі у житті й відчуття спрямованості, переживає сенс теперішнього та минулого життя, дотримується переконань, які надають життю мету, характеризується наявністю життєвих завдань. «Слабка ціль у житті» означає, що людині бракує відчуття осмисленості життя, у неї мала кількість цілей, відсутнє відчуття спрямованості, вона не вбачає мети у своєму минулому житті, характеризується відсутністю світогляду або переконань, які надають життю сенс.

Самоприйняття – *«Високе самоприйняття»* засвідчує, що особистість має позитивне самонастановлення, визнає і приймає різні аспекти самої себе, включаючи як погані, так і хороші якості, а також переживає позитивне ставлення до свого минулого життя. *«Низьке самоприйняття»* передбачає незадоволеність самим собою, розчарованість у тому, що сталося у власному минулому житті, бажання бути інакшим, ніж ти є зараз.

Завданням психологічного впливу можна вважати надання клієнту інструментів покращення власного життя та супровід на шляху до психологічного благополуччя. Дослідження впливу досвіду в НРІ та порівняння рівнів психологічного благополуччя між прихильниками гобі та тими, хто цим не займається, може дати найповнішу ілюстрацію потенціалу використання НРІ в психотерапевтичних цілях. Методика Ріфф є не лише валідним методом дослідження цього аспекту особистості, але й надає додаткові шкали, через які можна прослідкувати в яких саме аспектах НРІ здатні здійснювати найкращий вплив.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Адаптація Романовської Д.Д. Складається з 20 питань, та містить в собі одну шкалу, власне, на суб'єктивне відчуття самотності.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи».

Оцінка результатів відбувається підрахунком балів, де “часто” оцінюється в 3 бали, “інколи” в 2 бали, “рідко” в 1 бал, а “ніколи” – в 0 балів.

Обробка результатів. Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Згідно Расселу [Russel, 1978], самотність є специфічним, індивідуальним переживанням, яке супроводжують такі емоційні стани, як тривога, відчуття порожнечі, пригніченість, нудьга, депресивні стани і т.д. Тому єдиною надійною чинником визначальним самотність особистості, є ті почуття і переживання, які відчуває індивід і які він визначає як самотність.

Оскільки НРІ є в своїй основі груповою активністю, а проблема самотності є доволі гострою в суспільстві після епідеміологічних заходів в 2020-х роках та також в принципі через високу цифровізацію, дослідження взаємозв'язку досвіду взаємодії з та через НРІ з самотністю може показати потенціал роботи цього інструменту з запитами, пов'язаними з самотністю та суб'єктивним почуттям незадоволення життям внаслідок цього.

Формувальний експеримент. Формувальний експеримент – це різновид психологічного експерименту, основною метою якого є не лише вивчення наявних психічних явищ чи станів, але й активне формування, корекція або розвиток певних психологічних якостей, установок, умінь або поведінкових моделей. У контексті педагогічної або психологічної практики формувальний експеримент часто використовується для перевірки ефективності розробленої методики, тренінгової програми чи психологічного впливу.

Основною особливістю формувального експерименту є наявність активного втручання дослідника в об'єкт дослідження з метою цілеспрямованої зміни певних характеристик або станів досліджуваних. В даній роботі формувальний експеримент було використано з ціллю наочно прослідкувати в реальному часі динаміку використання НРІ на групі, яка до цього не займалась цією діяльністю. Також, оскільки раніше НРІ не застосовувались в психологічному контексті, формувальний експеримент може наочно показати практику застосування цього інструменту на групі та можливі висновки, що вдасться виокремити.

Формувальний експеримент із застосуванням НРІ найкраще покаже себе у вигляді стабільної пригоди з інтенсивністю зустрічей не менш ніж 1 раз на

тиждень, що схоже на інтенсивність психологічного впливу іншими методами, такими як гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, або інші методики арт-терапії.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Спершу варто проаналізувати чи існує кореляція психологічного благополуччя та відчуття суб'єктивної самотності з досвідом ігор в НРІ. Для підрахунку використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена та Пірсона. Кореляція Пірсона це коефіцієнт, що вимірює коефіцієнт лінійної кореляції між двома наборами даних. Результат завжди коливається між -1 та +1, позитивний коефіцієнт вказує на пряму залежність, тобто з підвищенням однієї характеристики, підвищується і інша, і від'ємний коефіцієнт вказує на зворотну кореляцію, де збільшення однієї характеристики зменшує значення іншої.

Табл. 2.2.1.

Таблиця коефіцієнту кореляції Спірмена співвідношення загального психологічного благополуччя, самотності та досвіду гри в НРІ

Correlations					
			Досвід в НРІ	Псих. благополуччя .1	Самотність. гр.1
Spearman's rho	Досвід в НРІ	Correlation Coefficient	1,000	,398**	-,277
		Sig. (2-tailed)	.	,005	,054
		N	49	49	49
	Псих. благополуччя.1	Correlation Coefficient	,398**	1,000	-,490**
		Sig. (2-tailed)	,005	.	,000
		N	49	49	49
	Самотність. гр.1	Correlation Coefficient	-,277	-,490**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,054	,000	.
		N	49	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця коефіцієнту кореляції Пірсона взаємозалежності загального психологічного благополуччя, самотності та досвіду гри в НРІ.

Correlations			Псих. благополуччя .1	Самотність. гр.1
		Досвід.в.НРІ		
Досвід.в.НРІ	Pearson Correlation	1	,428**	-,291*
	Sig. (2-tailed)		,002	,042
	N	49	49	49
Псих.благополуччя.1	Pearson Correlation	,428**	1	-,462**
	Sig. (2-tailed)	,002		,001
	N	49	49	49
Самотність.гр.1	Pearson Correlation	-,291*	-,462**	1
	Sig. (2-tailed)	,042	,001	
	N	49	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Під досвідом в НРІ мається на увазі як і захоплення цим гобі загалом, так і досвід участі в ньому. Опитувані мали змогу відповісти про свій досвід в питанні №3, де могли вказати як довго вони грають в НРІ.

Як видно з рисунків, згідно обом методам підрахунку кореляцій, досвід гри в НРІ позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя, та негативно корелює з рівнем суб'єктивного відчуття самотності, в останньому випадку кореляція є помірною.

Між рівнем психологічного благополуччя та досвідом в НРІ прослідковується позитивна кореляція, що значить що досвід цього гобі покращує психологічне благополуччя, навіть якщо ним просто захоплюватися, а не цілеспрямовано грати з психотерапевтичними намірами або в ігри, пов'язані з психологією.

В цих обрахунках брався загальний рівень психологічного благополуччя, але методика Ріфф має ще шість шкал, з якими теж буде корисно переглянути кореляції.

Табл. 2.2.3.

Коефіцієнт кореляції Спірмена між досвідом гри в НРІ та шістьма шкалами психологічного благополуччя (згідно Ріфф)

			Correlations						
			Досвід в.НРІ	Поз.стосунки.1	Автономія.1	Управління.сер.1	Особистісний.ріст.1	Цілі в.житті.1	Самоприйняття.1
Spearman's rho	Досвід в.НРІ	Correlation Coefficient	1,000	,249	,350 [*]	,309 [*]	,261	,349 [*]	,426 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.	,085	,014	,031	,070	,014	,002
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Поз.стосунки.1	Correlation Coefficient	,249	1,000	,193	,455 ^{**}	,461 ^{**}	,415 ^{**}	,476 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	,085	.	,185	,001	,001	,003	,001
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Автономія.1	Correlation Coefficient	,350 [*]	,193	1,000	,466 ^{**}	,537 ^{**}	,499 ^{**}	,662 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	,014	,185	.	,001	,000	,000	,000
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Управління.сер.1	Correlation Coefficient	,309 [*]	,455 ^{**}	,466 ^{**}	1,000	,775 ^{**}	,837 ^{**}	,743 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	,031	,001	,001	.	,000	,000	,000
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Особистісний.ріст.1	Correlation Coefficient	,261	,461 ^{**}	,537 ^{**}	,775 ^{**}	1,000	,779 ^{**}	,768 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	,070	,001	,000	,000	.	,000	,000
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Цілі в.житті.1	Correlation Coefficient	,349 [*]	,415 ^{**}	,499 ^{**}	,837 ^{**}	,779 ^{**}	1,000	,794 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	,014	,003	,000	,000	,000	.	,000
		N	49	49	49	49	49	49	49
	Самоприйняття.1	Correlation Coefficient	,426 ^{**}	,476 ^{**}	,662 ^{**}	,743 ^{**}	,768 ^{**}	,794 ^{**}	1,000
		Sig. (2-tailed)	,002	,001	,000	,000	,000	,000	.
		N	49	49	49	49	49	49	49

Табл. 2.2.4.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між досвідом гри в НРІ та шістьма шкалами психологічного благополуччя (згідно Ріфф)

		Correlations						
		Досвід в.НРІ	Поз.стосунки.1	Автономія.1	Управління.сер.1	Особистісний.ріст.1	Цілі в.житті.1	Самоприйняття.1
Досвід в.НРІ	Pearson Correlation	1	,255	,327 [*]	,342 [*]	,321 [*]	,383 ^{**}	,437 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,077	,022	,016	,025	,007	,002
	N	49	49	49	49	49	49	49
Поз.стосунки.1	Pearson Correlation	,255	1	,162	,499 ^{**}	,440 ^{**}	,424 ^{**}	,484 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,077		,267	,000	,002	,002	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Автономія.1	Pearson Correlation	,327 [*]	,162	1	,481 ^{**}	,550 ^{**}	,484 ^{**}	,629 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,022	,267		,000	,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Управління.сер.1	Pearson Correlation	,342 [*]	,499 ^{**}	,481 ^{**}	1	,774 ^{**}	,831 ^{**}	,742 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,016	,000	,000		,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Особистісний.ріст.1	Pearson Correlation	,321 [*]	,440 ^{**}	,550 ^{**}	,774 ^{**}	1	,795 ^{**}	,789 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,025	,002	,000	,000		,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Цілі в.житті.1	Pearson Correlation	,383 ^{**}	,424 ^{**}	,484 ^{**}	,831 ^{**}	,795 ^{**}	1	,800 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,007	,002	,000	,000	,000		,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Самоприйняття.1	Pearson Correlation	,437 ^{**}	,484 ^{**}	,629 ^{**}	,742 ^{**}	,789 ^{**}	,800 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	49	49	49	49	49	49	49

Порівнюючи між собою таблиці з коефіцієнтами Пірсона та Спірмена, можна прослідкувати кореляцію між факторами психологічного благополуччя, що має сенс адже психологічне благополуччя залежить від декількох речей одночасно

і тому є логічним, що деякі пункти будуть корелювати між собою. Серед таких пунктів можна виділити кореляцію:

- Позитивні стосунки: управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття;
- Автономія: управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття;
- Управління середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті та Самоприйняття корелюють з усіма факторами.

Але що найбільше нас цікавить, це зв'язок досвіду в НРІ з різними шкалами психологічного благополуччя.

Згідно коефіцієнтам кореляції, між “Досвідом в НРІ” та шкалою “Автономія” маємо коефіцієнт кореляції 0.35 та 0.33, що вказує на помірну значущість кореляційного зв'язку.

Між кількістю досвіду захоплення НРІ та фактором “Управління середовищем” маємо коефіцієнти 0.31 та 0.34, що теж вказує на помірність кореляції.

“Досвід в НРІ” та “Особистісне зростання” корелюють лише за коефіцієнтом кореляції Пірсона, та має також помірну значущість кореляції (коефіцієнт дорівнює 0.32).

“Цілі в житті” з досвідом гри в НРІ також корелює помірно згідно обома коефіцієнтам, як Спірмена так і Пірсона: 0.35 та 0.38 відповідно.

Кореляцію з коефіцієнтами 0.43 (Спірменом) та 0.44 (за Пірсоном) мають між собою “Досвід в НРІ” та “Самоприйняття”, що все ще є помірним коефіцієнтом, але помітно вищим ніж у всіх інших шкал.

Аналіз за допомогою t-критерію Стюдента. З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя та самотності залежно від наявності досвіду участі в програмі НРІ було проведено t-тест для незалежних вибірок.

Таблиця 2.2.5.

Середні значення між вибіркою тих хто грає в НРІ та тими хто не грає.

	Середнє значення показника в групі людей, що захоплюються НРІ	Середнє значення показника в групі людей, не НЕ захоплюються НРІ	Різниця між середніми значеннями показників між людьми, що граються в НРІ та тими, хто не грає
Психологічне благополуччя	289,46	259,44	30,02
Самотність	23,63	29,92	-6,29

Вибірки вважаються незалежними тому, що дані збиралися між двома не пов'язаними між собою групами – тими, хто захоплюються НРІ та тими, хто ні. Жодна вибірка не впливає на іншу, тому вони є незалежними.

Табл. 2.2.6.

Розрахунок т-критерію Стьюдента та критерію значущості.

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Псих.благополуччя.1	Equal variances assumed	2,835	,099	2,391	47	,021	30,01833	12,55414	4,76266 55,27401
	Equal variances not assumed			2,402	45,603	,020	30,01833	12,49781	4,85564 55,18103
Самотність.гp.1	Equal variances assumed	1,740	,194	-1,935	47	,059	-6,29500	3,25284	-12,83888 ,24888
	Equal variances not assumed			-1,941	46,486	,058	-6,29500	3,24293	-12,82084 ,23084

Як можна побачити з рисунку, статистично значущі відмінності спостерігаються щодо критерію психологічного благополуччя. Тобто, ті хто грають в НРІ мають статистично вищий показник психологічного благополуччя ($t=2.391$, $p<0.05$), що підкріплює вищенаведену кореляцію тривалості захоплення НРІ з покращенням психологічного благополуччя.

З іншої сторони, по критерію суб'єктивного відчуття самотності не спостерігається статистично значущих відмінностей ($t=-1.935$, $p=0.059$). Але

показник близький до значення статистично значущого, тому доцільним може бути провести додаткове дослідження на більшій вибірці.

Оскільки статистично значущі відмінності прослідковуються за критерієм благополуччя, доцільним є розглянути детальніше, які саме складові психологічного благополуччя істотно відрізняються між групами поціновувачів НРІ та людей, що не поділяють цей інтерес. За версією Ріфф, психологічне благополуччя складається з шести компонентів: Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Управління середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті та Самоприйняття. Опитувальник рівня психологічного благополуччя за авторства Ріфф дає змогу виділити кожен з цих шкал, які і були проаналізовані.

Табл. 2.2.7.

Розрахунок т-критерію для незалежних вибірок, що стосується складових психологічного благополуччя.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Поз.стосунки.1	Equal variances assumed	,491	,487	1,198	47	,237	2,82333	2,35743	-1,91921	7,56598
	Equal variances not assumed			1,197	46,885		2,82333	2,35782	-1,92030	7,56697
Автономія.1	Equal variances assumed	1,659	,204	1,684	47	,099	4,23833	2,51699	-,82520	9,30187
	Equal variances not assumed			1,679	45,355		4,23833	2,52483	-,84584	9,32251
Управління.сеп.1	Equal variances assumed	1,191	,281	1,945	47	,058	4,36167	2,24260	-,14987	8,87320
	Equal variances not assumed			1,949	46,879		4,36167	2,23829	-,14150	8,86483
Особистісний.ріст.1	Equal variances assumed	5,834	,020	1,741	47	,088	3,91167	2,24733	-,60937	8,43270
	Equal variances not assumed			1,753	42,900		3,91167	2,23107	-,58801	8,41135
Цілі.в.житті.1	Equal variances assumed	4,307	,043	2,076	47	,043	6,39500	3,07982	,19921	12,59079
	Equal variances not assumed			2,092	42,907		6,39500	3,05755	,22847	12,56153
Самоприйняття.1	Equal variances assumed	3,247	,078	2,654	47	,011	8,28833	3,12322	2,00524	14,57143
	Equal variances not assumed			2,670	44,031		8,28833	3,10378	2,03321	14,54346

Аналіз складників психологічного благополуччя за допомогою т-критерію Стьюдента для незалежних вибірок виявив, що рівень самоприйняття ($t = 2,654$; $p = 0,011$) та цілеспрямованість у житті ($t = 2,076$; $p = 0,043$) статистично значуще вищі у респондентів з досвідом участі в НРІ порівняно з тими, хто такого досвіду не має. У решти компонентів психологічного благополуччя (позитивні стосунки,

автономія, управління середовищем, особистісний ріст) різниця не досягла рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), хоча оскільки в колонці “mean difference” (головна різниця) відсутні мінусові значення, можна зробити висновок, що загалом, по всіх шкалах гравці в НРІ мають вищі показники, хоча ця різниця і не досягає статистичної значущості в чотирьох компонентів з шести.

Табл. 2.2.8.

Групова статистика по шести шкалам психологічного благополуччя (Ріфф), що відображає кількість учасників, середній показник по вибіркам гравців в НРІ та не-гравців, та стандартну похибку

Group Statistics					
	Досвід в НРІ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Поз.стосунки.1	$\geq 1,00$	24	47,5833	8,28260	1,69068
	$< 1,00$	25	44,7600	8,21726	1,64345
Автономія.1	$\geq 1,00$	24	47,9583	9,45690	1,93038
	$< 1,00$	25	43,7200	8,13695	1,62739
Управління.сер.1	$\geq 1,00$	24	45,0417	7,46865	1,52453
	$< 1,00$	25	40,6800	8,19410	1,63882
Особистісний.ріст.1	$\geq 1,00$	24	53,7917	6,32441	1,29097
	$< 1,00$	25	49,8800	9,09817	1,81963
Цілі.в.житті.1	$\geq 1,00$	24	48,8750	8,66935	1,76962
	$< 1,00$	25	42,4800	12,46702	2,49340
Самоприйняття.1	$\geq 1,00$	24	46,2083	9,11749	1,86110
	$< 1,00$	25	37,9200	12,41947	2,48389

Підсумовуючи все вище описане, можна зробити висновок, що настільно-рольові ігри сприяють підвищенню психологічного благополуччя. Найбільш виражений вплив спостерігається у вищому рівні самоприйняття, що, в свою чергу, має кореляційний зв'язок з формуванням життєвих цілей та почуття визначеності у життєвих орієнтирах (рис. 2.2.4).

Інтерпретувати результати можна наступним чином: переживаючи різний досвід через різних персонажів, гравці поступово формують власне

самосприйняття: вони виділяють спільні риси характеру та особистості серед усіх персонажів, яких створювали та втілювали протягом багатьох років гри. У досвіді участі в настільно-рольових іграх можна прослідкувати повторювані патерни – спільні риси між усіма персонажами, створеними та відіграними однією людиною. Рефлексія цих спільних характеристик, яка відбувається як самостійно, так і за допомогою компаньйонів може дати гравцю глибший інсайт у власні особистісні риси.

Статистичну значущість шкали "цілі в житті" можна пояснити тим, що участь у масштабних подіях та складних моральних рішеннях, які передбачає формат настільно-рольових ігор, сприяє особистісному усвідомленню життєвих цілей та орієнтирів. Через своїх персонажів гравці приймають важливі рішення, що відображають їхні глибинні цінності. Поступово вони починають усвідомлювати, що для них є важливим особисто, які компроміси вони готові прийняти заради вищих цілей, а які – ні. Сюжети настільно-рольових ігор часто містять елементи героїки та великої масштабності, високих ставок – порятунок світу, перемогу добра над злом, випробування характеру обставинами та важкими рішеннями. Переживання подібних сюжетів багаторазово, очима різних персонажів із власними життєвими орієнтирами, сприяє рефлексії гравця щодо його власних цілей, внутрішніх переконань та моральних принципів.

2.3. Формувальний експеримент та його результати.

Формувальний експеримент має на меті прослідкувати групову та індивідуальну динаміку в процесі тривалого впливу НРІ на групу, яка до цього не приймала участь в подібних активностях.

Традиційно, НРІ-група складається з 4-6 учасників, що не є достатньою вибіркою для статистично достовірного експерименту, тому результати, представлені в цьому підрозділі не претендують на повну наукову достовірність. Результати цього експерименту не претендують на наукову значущість.

В формувальному експерименті брало участь 4 учасники, віком від 18 до 22, які до цього не приймали участь в діяльності, що застосовує НРІ. Для застосування було використано систему правил “Підземелля та Дракони” (Dungeons and Dragons, D&D, редакції 2014 року).

Експеримент тривав з вересня 2024 року (перша гра відбулася 20.09.2024) по травень 2025 року (остання гра на момент написання відбулася 2.05.2025). За весь час було проведено 26 сесій тривалістю в 3-4 години, з інтенсивністю в середньому одна гра в тиждень. Зустрічі проходили в онлайн форматі з застосуванням додатку “Discord” для відео- та аудіо-зв’язку та вебсайту “Roll20” для власне хостингу самої гри (карти, музика, аркуші персонажів).

Загальна структура кожної гри. Кожна сесія складається з п'яти етапів, з невеликими варіаціями по тривалості в 10-20 хвилин.

1. Підготовчий етап. (30-45 хв)

На даному етапі група поступово під'єднується до спільного дзвінку, обмінюється останніми новинами та задає питання з приводу технічної частини гри. На цьому етапі також я як Майстер перевіряю справність та підготовлені матеріали для гри (якщо треба було щось готувати). Коли всі питання вирішено, Майстер зачитує нотатки з минулої гри, нагадуючи події що відбувалися та поступово занурюючи групу в потрібний настрій. Гравці також заходять на сайт Roll20 та зустрічають там підготовані карти та музику.

2. Перша половина основної частини (1-1.5 години)

На цьому етапі починається основний сюжет гри, події починаються з моменту на якому закінчили в минулий раз. На цьому етапі важливо слідкувати за динамікою, залучаючи всіх гравців. З досвіду, перші півгодини гравці тільки розігріваються, тому не варто навантажувати їх занадто складними чи важкими емоційно подіями.

3. Перерва (до 20 хвилин)

Концентрацію доволі важко тримати три години не встаючи, а також це не є позитивним для фізичного здоров'я. Тому організовуються перерви для того щоб гравці могли розім'ятись та перепочити. Також цей етап дає подумати та

перетравити те що вже сталося, та повернутися на гру з новими ідеями та інсайтами. Важливо дочекатися, поки гравці закінчать сцену, не обриваючи їх посеред діалогу, адже це може залишити почуття фрустрації та невдоволення, а також суб'єктивне відчуття що їх історією ніхто не переймається.

4. Друга половина основної частини (1-1.5 години)

На цю частину зазвичай припадають найважчі емоційно та найскладніші події. Основна маса загадок, сюжетні повороти. Це дозволяє досягти необхідного катарсису.

5. Завершення та фідбек. (до 15-20 хвилин)

Завершувати сесію варто або наслідками та результатами дій гравців, або зачіпкою (англ. cliffhanger) на наступну гру. Перший варіант дозволить відчувати завершеність за задоволення від проробленої роботи, а другий варіант може зацікавити в очікуванні наступної сесії. Їх варто чергувати або іноді застосовувати разом для того, щоб гравцям щось не “приїдалось” та метод не втрачав свого ефекту. Особливо це стосується зачіпок на наступну сесію.

Після завершення сюжетної частини, Майстер вітає гравців з закінченням сесії та по черзі збирає відгуки. “Що найбільше сьогодні сподобалось?”, “Які враження загалом від сьогоднішньої гри?”, “Що на вашу думку може статися далі?”, “Чи були якісь незрозумілі моменти?”, “Чи було нудно або тривожно на якомусь з етапів?”. Також варто нагадати що якщо виникають якісь питання або побажання більш особистого характеру, можна їх задати безпосередньо Майстру особисто, або якщо виникають якісь питання та пропозиції протягом тижня між іграми то можна писати їх в загальний чат. Це дозволяє гравцям відчувати себе більш впевнено та почутими. Важливо інтегрувати фідбек в наступні ігри, щоб покращувати якісь гри та гравці могли відчувати, що вони мають вплив на події та на самі ігри. Досвід показує, що коли Майстер прислухається до гравців, вони більше прив'язуються емоційно до кампанії та більш впевнено себе почувають на наступних іграх.

З першої сесії, що відбулась двадцятого вересня 24 року, велися нотатки щодо основного ходу сюжету. Їх цікаво проаналізувати в ретроспективі, та є можливість відслідкувати які теми повторювалися, які теми найчастіше піднімаються, та розвиток не тільки персонажів, а й гравців протягом всього часу. Заради збереження конфіденційності, імена гравців буде замінено на імена їх персонажів.

Найбільш очевидною гравчиною для аналізу є “Рогатий”, 22 роки, жіночої статі. З самого початку гри, вона брала на себе умовно “батьківські ролі”, забезпечуючи персонажів їжею, та певним чином лідерством в ситуаціях де ніхто інший не проявляє ініціативу. Якщо виникали заминки, коли група не знала що далі робити, або куди далі рухатися, “Рогатий” проявляла ініціативу, використовуючи свою креативність для того щоб виводити своїх співкомандників на діалоги та дії. При цьому на фідбеках вона часто проявляла тривожність, висловлюючи переживання про те, що їй здається, що вона забагато на себе уваги забирає. Варто зазначити, що на останніх сесіях цього не помічалось. Також уваги варта мотивація з передісторії її персонажа. З самого початку це були подорожі з метою допомагати тваринам, які страждають від людських рук. Тварини в її розумінні – це здебільшого беззахисні створіння, що потребують захисту, і в поєднанні цього з її постійним прагненням піклуватися про команду в умовно-рольових межах (здобувати їм їжу, хоча в це лише умовність гри, а не необхідність), можна трактувати або як спосіб виховання, де вона з дитинства приймала на себе піклувальну роль (наприклад, найстарша дитина в багатодітній сім’ї), або як травматична відповідь на те, що про неї не піклувалися в її критичні моменти, та вона компенсує це турботою про інших.

Доволі контрастним персонажем до попереднього є персонаж під ім’ям “Аррел” (гравчиня жіночої статі, 21 рік). На відміну від попередньої гравчині, що проявляла себе відповідально, але спочатку боялася занадто перетягувати на себе увагу, “Аррел” навпаки проявляла демонстративність та театральність з першої гри, не надто ініціативно беручи на себе відповідальність. Варто зазначити, що вона не уникала відповідальності коли це було необхідно (охорона

співкомандників вночі, розв'язування важливих головоломок та активна участь в бойових сутичках), а більш ніж небажання брати на себе більше, ніж того вимагає ситуація. Це можна трактувати як відповідь на минулі ситуації, де гравчиня брала на себе занадто багато відповідальності, що мало результат у вигоранні, або її позиттєву філософію задля збереження внутрішніх ресурсів. Також вона проговорювала, що спочатку спеціально бажає зробити свого персонажа більш холодним та байдужим до команди, щоб в процесі пригоди мати розвиток персонажа внаслідок його потепління та емоційної прив'язки до співкомандників. Це може бути письменницьким вибором, або проєкцією власної динаміки розвитку стосунків, де вона старається не показувати свої емоції та активно проговорювати свою прив'язаність до друзів доки їх стосунки не пройдуть якусь кількість випробувань.

Наступним до аналізу можна взяти гравчиню, з ім'ям персонажа “Меса” (жіноча стать, 21 рік). Гравчиня пізніше під'єдналась до загального процесу, двома місяцями пізніше. Адаптація до процесу відбулася доволі швидко, всі інші гравці були позитивно налаштовані щодо її приєднання, тому не було моментів ізоляції чи “невлиття” в команду. Не дивлячись на це, вона доволі рідко бере на себе ініціативу, надаючи перевагу спостереженню зі сторони. Загальна мотивації її персонажа полягає в спостереженні за подіями навколо, не маючи впливу на це. В передісторії чітко прослідковується тема безсилля над життєвими обставинами, відсутність контролю над подіями, що може бути або стилістичним вибором на користь релігійних мотивів, які вона озвучувала під час створення персонажа. При подальшій роботі планується випробування цих установок персонажа, але на жаль це не помістилося в часові рамки формувального експерименту. Також вона мені повідомляла про неприємні життєві обставини, що повпливали на її стан, що, в свою чергу, вплинуло на ініціативність на іграх.

Останнім персонажем з команди є персонаж гравчині “Лілея” (жіночої статі, 18 років). Схоже до “Меси”, вона не надто ініціативна, надаючи простір іншим. Оскільки всі ігри проводилися в онлайн форматі, часто було помічено як гравчиня займалась своїми справами паралельно з грою – ведення записів, оформлення їх,

та інші заняття що застосовують дрібну моторику та не вимагають багато уваги. Скоріш за все, гравчиня має проблеми з концентрацією та це є її способом залишатися увагою з подіями гри. На відміну від “Меси”, “Лілея” дуже емоційно прив’язана до інших персонажів та їх передісторій, емоційно реагуючи навіть на події, що не стосуються її персонажа. Це вказує на високий рівень емпатії та співпереживання. В передісторії її персонажа прослідковується тема “знайденої” сім’ї на протигагу кровній, що може бути проєкцією її власного незадоволення своєю сімейною динамікою та бажанням вибудувати іншу “сім’ю” з людьми, які їй були б більш комфортними. Варто також зазначити, що гравчиня має письменницькі навички, тому власні проєкції можуть бути на глибших рівнях персонажів, та деякі риси можуть бути просто стилістичним вибором. Також, коли “Лілея” перебувала в ресурсному стані, не дивлячись на те, що вона дає достатньо простору іншим на дії, коли діло стосувалося її персонажа та тих аспектів пригоди, що її особисто цікавили (легенди вигаданого світу, умовності та особливості), вона виявляла ентузіазм та ініціативність.

Щодо загальної пригоди, найчастіше прослідковуються теми, пов’язані з міжособистісними стосунками – теми романтичних стосунків та сімейних особливо. Частіше за все, вони підіймаються у вигляді спогадів або ілюзорних “випробувань”, які раз за разом залишають сильний емоційний відбиток, хоча й тема повертається не перший раз. При тому що і персонажі, і гравці в курсі, що в більшості випадків то є маніпуляцією зовні, вони все одно реагують на ці “провокації” та реагують емоційно. Це вказує не тільки на важливість цих тем для учасників, а й те, що вони почують себе достатньо комфортно, щоб виражати емоції та проживати й відігрувати такі емоційно вразливі ситуації.

Інтерес до романтичних стосунків можна пояснити тим, що двоє з групи знаходяться в стосунках, одна має бажання знаходитися в них, лише одна учасниця не має інтересу до власних стосунків, але проявляла інтерес до розвитку стосунків між персонажами.

Також декілька разів піднімались теми втрати, зокрема батьківських та сімейних фігур, як і через персонажів гравців, так і через неігрових, фонових

персонажів. В обох випадках прослідковувалось сильне почуття співпереживання та емпатія.

Окрім цього, останні п'ять сесій я збирала настрої гравців перед сесією та після, пропонуючи оцінити їм своє самопочуття в моменті від 1 до 10. Як мінімум у двох завжди в кінці підвищувався настрій на 3-5 балів, у інших залишався таким самим, або підвищувався на 0.5-2 бали. Якщо гра була особливо веселою (сесія №24 та 25) або емоційною (гра №22), настрій підвищувався у всіх, досягаючи 9-10 балів. Також після останньої сесії я створила опитування з 8 питаннями, пропонуючи учасникам суб'єктивно оцінити чи відбулися зміни в:

- навичках комунікації з іншими;
- толерантності до фрустрації;
- стресостійкості;
- агресивності;
- конфліктності;
- тривожності
- впевненості в собі;
- та мотивації.

Половина гравців відзвітувалася, що їх комунікативні навички за час кампанії покращились, в той час як інша половина відчувала, що вони залишилися на тому самому рівні. Такі ж результати були отримані щодо конфліктності. Щодних змін респонденти не помітили стосовно свого рівня агресивності та толерантності до фрустрації. 75% відсотків гравців повідомили, що відчули покращення в сфері тривожності (тривожність зменшилася) та впевненості в собі, в той час як 25% заявило, що не відчуло ні покращень, ні погіршень. Також всі гравці заявили, що відчувають себе більше вмотивованими. Щодо стресостійкості, 75% гравців заявило, що не відчули змін в цьому аспекті, і 25% повідомило про покращення.

2.4. Практичні рекомендації по роботі з настільно-рольовими іграми.

НРІ можуть використовуватися в ряді випадків та для різних цілей. В даному розділі буде представлено варіант тренінгу з використанням цього методу.

Назва тренінгу: Фортеця Таємниць

Мета тренінгу: Розвиток навичок пошуку рішень у складних умовах, тренування креативного мислення і пошуку нестандартних рішень, покращення командної взаємодії, комунікації і розподілу ролей.

Завдання тренінгу: за допомогою командної гри покращити вищезазначені навички та показати учасникам їх сильні та слабкі сторони.

Тривалість: 1.5-3 години.

Матеріали: стіл та стільці для кожного, роздаткові матеріали (аркуш персонажа), олівці та гумки, гральні куби (або онлайн-еквівалент в якості вебсайту/застосунку на телефоні).

ПЛАН

1. Знайомство та представлення

В цій частині тренер представляється, розповідає про себе та про тренінг що він підготував. Це дозволяє учасникам вибудувати очікування щодо активності та ментально налаштуватись. У випадку з тривожними клієнтами опис того, що буде відбуватись на тренінгу знижує або зовсім знімає тривожність Також на цьому етапі оголошуються правила тренінгу:

- Добровільна участь (участь є суто на добровільних засадах, ніхто з учасників процесу не може змушувати когось щось робити або приймати участь в чомусь);
- «Стоп»-правило (право відмовитися від обговорення якоїсь проблеми якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);
- Конфіденційність (не поширювати особисту інформацію, оголошену на тренінгу поза тренінговою групою (командою));

- «Я» - звернення (говорити від себе та за себе, в даному випадку також за свого персонажа);
- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі. Якщо хочеться зробити заявку під час того, як хтось говорить, варто підняти руку в якості сигналу що учаснику є що додати/сказати);
- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати);

2. Знайомство з героями

На цьому етапі учасники розповідають про персонажів яких вони обрали у форматі “від першого обличчя”. Вони розповідають трошки хто є цей герой, як він став таким. Якщо учасники мають бажання, вони також можуть коротко поділитись, чому вони обрали саме цього персонажа та що саме вони хочуть в нього вкласти.

3. Основна частина

Сюжет полягає в тому, що персонажі гравців замкнуті на вершечку чарівної вежі з якої їм потрібно вибратися.

Учасники прокидаються у підземеллі стародавньої Вежі, яка реагує на думки, страхи й почуття тих, хто в ній опинився. Для того, щоб вибратися, потрібно пройти 5 поверхів, кожен з яких випробовує окрему якість команди. Кожне завдання — інтерактивна вправа або ситуація для розвитку навичок та креативності.

1-й поверх – Зал Відлунь (Комунікація)

Завдання: Учасники (команда) зустрічається з Сфінксом який тримає двері далі зачиненими. Щоб пройти далі, вони мають або домовитися з ним, або переконати його пропустити їх далі. Брехня, маніпуляції, дипломатія – в хід можна пускати все.

2 поверх – Зала Фантазії (Креативність)

Завдання: Перед гравцями з'являється випадковий набір предметів. Двері далі відкриваються тільки після того, як вони вигадають найкреативніші способи використання цих предметів. Основна мета не стільки в вигадуванні, скільки в знятті стресу через гру з предметами та взаємодії між гравцями в ході цього.

3 поверх – Зала Мудрості (Комунікація)

Завдання: Учасники (команда) заходять в пусту кімнату, де посеред кімнати стоїть кам'яна таблиця. “Лише щирі слова із серця до серця можуть відкрити ці двері. Поки кожен не почує щирість в свою сторону, немає вам виходу!”. Гравці мають сказати щось щире одне про одного, а Майстер має прослідкувати, хто найбільш відкритий зі своїми почуттями, хто найменш, хто робить комплімент від щирого серця, а хто вказує на недоліки.

4 поверх - Зала Роздоріжж

Перед гравцями з'являється чотири двері, які можна пройти тільки в одну сторону. На кожній з дверей є свій символ (ворон, фенікс, дракон і голуб), вони мають шукати підказки по кімнаті та зіставити в яку з дверей треба пройти.

Проблема: немає однозначно правильної двері, кожна має свою ціну (втрата сил, перешкоди на кидки кубів, втрату речей та втрата заклинання для чаклуна або однієї зброї для бійця). Головне завдання – прослідкувати як учасники домовляються між собою та організовують співпрацю.

Поверх 5 (останній) – Серце Вежі

Щоб відкрити останній портал, кожен учасник має поділитися тим, що є його внутрішньою силою – рисою, яка допомагає триматися в складні моменти. Потім вони мають помістити це в символічний предмет та покласти його на малюнок порталу на підлозі. Це завдання на саморефлексію, та пошук ресурсів через обмін досвідом.

Після цього всі разом мають вигадати одне спільне "заклинання єдності" (може бути речення, жест, дія), яке відкриває портал. Тут немає правильного варіанту, просто що гравцям відгукується, те й працює.

4. Рефлексія

Після виходу з Вежі, кожному учаснику дається простір для фідбеку та рефлексії. Також є опорні питання:

Що тебе здивувало в собі?

Коли ти відчував себе найбільш корисним?

Що допомогло впоратись з випробуванням?

Як це відображає тебе у реальному житті?

З чим ти йдеш після цієї пригоди?

Даний тренінг є доволі простим для організації та реалізації, та є доволі гнучким до модифікацій чи змін. Він добре підійде для аудиторії що раніше подібним не займалася та для психолога в ролі починаючого майстра.

Наступна пригода випробувана мною особисто на двох різних групах початківців та мала позитивні результати. Для неї потрібно більше підготовки та майстерності в імпровізації, в той час як для попередньої буде достатньо “театру розуму”, тобто лише уяви за наявності вичерпних описів.

Тренінг “Крихка доставка”.

Мета тренінгу: Розвиток навичок пошуку рішень, тренування креативного мислення і пошуку нестандартних рішень, покращення командної взаємодії, комунікації і розподілу ролей.

Завдання тренінгу: за допомогою командної гри покращити вищезазначені навички та показати учасникам їх сильні та слабкі сторони.

Тривалість: 3-4 години.

Матеріали: стіл та стільці для кожного, роздаткові матеріали (аркуш персонажа), олівці та гумки, гральні куби (або онлайн-еквівалент в якості вебсайту/застосунку на телефоні), карта місцевості (формату А2 або А1) та мініатюри/фішки (може виступати будь-який предмет достатнього розміру).

Зав'язка пригоди (відома гравцям до самої гри):

“Ви – юні пригодники, що кожен має свою історію та долю. Одного дня на вашому підвіконні з'являється містичний лист, який запрошує вас прийняти участь у пригоді, що дозволить вам зробити ім'я та гарно підзаробити – цілих двісті п'ятдесят золотих монет. Недовго думаючи, ви збираєте своє спорядження та вирушаєте на пошуки пригод, прямісінько до міста, зазначеного в кінці містичного листа.”

Дана зав'язка одразу надає мотивацію, хоча й несправжню, та чітко окреслює, що очікує гравців – пригода з винагородою. Дана зав'язка повторюється гравцям вже безпосередньо за столом, щоб нагадати причину пригоди та мотивацію. Проектуючи себе на своїх обраних персонажів, учасники вже є зацікавлені в винагороді, хоча вона і є лише теоретичною.

Перед початком основної частини, як і перед будь-яким тренінгом, тренер (Майстер) має представитися, оголосити тему тренінгу та короткий опис події. Також навіть на такий нестандартний формат тренінгу все ще поширюються стандартні правила тренінгу:

- Добровільна участь (участь є суто на добровільних засадах, ніхто з учасників процесу не може змушувати когось щось робити або приймати участь в чомусь);
- «Стоп»-правило (право відмовитися від обговорення якоїсь проблеми якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);
- Конфіденційність (не поширювати особисту інформацію, оголошену на тренінгу поза тренінговою групою (командою));
- «Я» - звернення (говорити від себе та за себе, в даному випадку також за свого персонажа);
- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі. Якщо хочеться зробити заявку під час того, як хтось говорить, варто підняти руку в якості сигналу що учаснику є що додати/сказати);
- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати);

Після оголошення тренінгових правил та організаційних моментів заняття, тренер-Майстер (далі Майстер) уточнює розуміння правил гри та поступово розпочинає основну частину а саме саму пригоду.

Далі йде опис основних подій пригоди, передбачені сценарієм, але як було зазначено в рекомендаціях в розділі 1.2.3, часом гравці можуть неочікувано відхилятися від запланованого сценарію, тому є припустимим міняти події, змінювати їх порядок чи вигадувати нові.

Основний сюжет починається з того, що гравцям описується атмосфера міста в яке вони зайшли та таверни на кутку міста, куди їх привів лист. Якщо група ініціативна то можна запропонувати по черзі представлятися своїми персонажами (від першого або третього обличчя) та описати зовнішній вигляд свого персонажа. Майстер заохочує додаткові деталі та уточнення. Якщо група не ініціативна, можна попросити команду кинути гральні куби з набору та в порядку зростання або спадання по порядку представити своїх персонажів.

Коли вся група зібралася та (можливо) обмінялася декількома словами, Майстер описує як до них підходить чоловічок в роках, з великою, пухнастою бородою та приземкуватою, міцною статурою. Він купує всім по напою та розповідає, що через діяльність зловісних угруповань, драконячий рід в небезпеці та потребує їх допомоги. Все, що потрібно їм зробити – це доставити цінний пакунок в потрібний храм в цілості й безпеці. На цьому етапі можна описати як чоловік дістає пакунок з-за спини та показує сховане між шарами тканин золоте драконяче яйце. Для того, щоб погодитися, команді по черзі треба поставити розпис золотим пером, яке пов'яже їх магічною клятвою. Після цього пакунок передається команді та надається свобода дій та мапа. Для того, щоб група просунулася далі по сюжету, Майстер може використовувати великий вибір інструментів – метафоричні карти, таблицю випадкових подій та куби, або пропонувати гравцям різноманіття варіантів. Важливо, щоб вони не застрягали на одному місці. Якщо вони обирають ходити по місту далі перед дорогою, можна впровадити першу перепону – занадто цікавих місцевих жителів, наприклад продавщицю зіль чи трактирницю яка любить плітки. Майстер має бути готовим відповідати на найвипадовіші питання які будуть у гравців до цього неігрового персонажа. Варто не боятися імпровізувати, НРІ це спільна діяльність яка відображається не тільки на гравцях-учасниках тренінгу, а й на психологу-тренеру. Єдина відмінність – рівень контролю над оточенням, тобто Майстер має творчу свободу над світом, яким мандруються гравці, а в усьому іншому, він виконує те ж, що й гравці.

Після того, як команда виходить з лісу, можна випробувати їх навички вирішення конфліктів. Конфлікт – це зіткнення інтересів двох груп (сторін) [27], і в даному сценарії конфлікт доволі просто дослідити. Пам'ятаємо, що група несе з собою надзвичайно цінне драконяче яйце, на яке можуть бути плани не тільки в них. Це підводить нас до наступної сутички – група (до 5) бандитів, які хочуть забрати собі цінну річ та продати. Завдання групи – залишитися при своєму майні, а задача тренера – дослідити способи вирішення конфліктів в групі. Тут можна прослідкувати хто лідирує, хто має більш агресивні способи вирішення

конфліктів, а хто має більш дипломатичні. Також цікавим для дослідження може бути розподіл ролей в групі, наприклад: хто веде групу картою, кого призначити відповідальним за зберігання яйця, а хто уникає будь-якої відповідальності. Як Майстер, тренер може експериментувати з характерами бандитів – дати кожному свою стратегію ведення переговорів та переконання. Якщо команда вирішує вирішити ситуацію силою, “Підземелля та Дракони” мають механіки фізичного бою.

Опісля, по дорозі до місця призначення тренеру дається свобода дій, адже в залежності від того, на чому він спеціалізується або на що конкретно хоче зробити фокус, є можливим організувати майже будь-яку ситуацію. Якщо у тренера є карта, краще мати декілька підготовлених ситуацій під різні локації, залежно від шляху, який оберуть гравці до своєї мети. Як приклад – це може бути магічний ліс, де феї вимагають ділитися спогадами в якості плати за перепустку. Це дає можливість більш глибоко дізнатися персонажа гравця, і те, що він проєктує на нього. Або, наприклад, ситуація, де команду зачакловують, забираючи можливість говорити або чути (для останнього можна взяти одноразові беруші), що вимагає від них винаходити нові способи комунікації для вирішення проблеми. Щоб це відчувалось органічно, важливо підв’язати це до історії, та розмістити на карті (якщо вона є) той ліс, чи вежу чаклуна, щоб не порушувати відчуття зануреності в історію.

Висновки до 2 розділу

Для проведення емпіричного дослідження було використано Методика оцінки психологічного благополуччя Ріфф. Методика складається з 84 питань з 6 варіантами відповіді, та досліджує не лише загальний показник психологічного благополуччя, а й його складники. Окремими шкалами є Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Управління навколишнім середовищем, Особистісне зростання, Цілі в житті та Самоприйняття. Іншим методом емпіричного дослідження була Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Складається з 20 питань, та містить в собі одну шкалу,

власне, на суб'єктивне відчуття самотності. Чим вище бал – тим сильніше почуття суб'єктивної самотності. Окрім стандартизованих методик, також був проведений формувальний експеримент, під час якого група з 4 досліджуваних піддавалася впливу НРІ протягом півроку, а опісля відзвітувала про суб'єктивні відчуття щодо покращення певних особистісних характеристик. Зокрема, щодо: навичках комунікації з іншими, толерантності до фрустрації, стресостійкості, агресивності, конфліктності, тривожності, впевненості в собі та мотивації.

Емпіричними методами НРІ продемонстрували себе як інструмент, що має потенціал використання в психотерапевтичних цілях. Для аналізу використовувались коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена, а також порівняння середніх, тобто т-критерій Стюдента. Згідно обом методам розрахунку кореляцій, досвід гри в НРІ позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя (коефіцієнт = 0.428), та негативно корелює з рівнем суб'єктивного відчуття самотності (= -0.291), кореляції є помірними в усіх випадках.

Згідно коефіцієнтам кореляції, між “Досвідом в НРІ” та шкалою “Автономія”, “Особистісне зростання”, та “Цілі в житті” спостерігається помірна кореляція. Кореляцію з коефіцієнтами 0.43 (Спірменом) та 0.44 (за Пірсоном) мають між собою “Досвід в НРІ” та “Самоприйняття”, що все ще є помірним коефіцієнтом, але помітно вищим ніж у всіх інших шкал.

Аналіз т-критерію Стюдента показав статистично значущі відмінності щодо критерію психологічного благополуччя. Тобто, ті хто грають в НРІ мають статистично вищий показник психологічного благополуччя ($t=2.391$, $p<0.05$), що підкріплює вищенаведену кореляцію тривалості захоплення НРІ з покращенням психологічного благополуччя. З іншої сторони, по критерію суб'єктивного відчуття самотності не спостерігається статистично значущих відмінностей ($t=-1.935$, $p=0.059$). Але показник близький до значення статистично значущого, тому доцільним може бути провести додаткове дослідження на більшій вибірці. Аналіз складників психологічного благополуччя за допомогою т-критерію Стюдента для незалежних вибірок виявив, що рівень самоприйняття ($t = 2,654$; p

= 0,011) та цілеспрямованість у житті ($t = 2,076$; $p = 0,043$) статистично значуще вищі у респондентів з досвідом участі в НРІ порівняно з тими, хто такого досвіду не має.

Також були розроблені два тренінги які застосовують в собі метод НРІ, один з менш складною сюжетною будовою, інший же вимагає більшої досвідченості. Обидва тренінги є гнучкими до змін та можуть бути адаптованими під більшість систем правил.

ВИСНОВКИ

Арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі. Основу для обґрунтування та пояснення методу складала вчення Фрейда про несвідоме, а також роботи Юнга про колективне несвідоме та архетипи, а також діяльність деяких діячів медичної психології, що займалися дослідженням образотворчої роботи психічно хворих. Важливо, що арт-терапія полягає не тільки в створенні, а й в інтерпретації створеного психотерапевтом та обговоренні з клієнтом процесу створення та результату арт-терапевтичного процесу.

НРІ в своїй суті застосовує елементи драми (акторства, рольова гра), створення історій-казок, тому у цього методу є потенціал наслідування арт-терапевтичних методик із застосуванням цих видів творчої діяльності. Наприклад, взяття “ролі” на себе дозволяє розповідати про переживання та травми безпечно в сприйнятті розповідаючого, наче це “не про них”, користуючись дистанцією, що забезпечує роль. В той час метод казкотерапії дозволяє створювати власні казки, за потреби інтегруючи інші проєктивні методи, або аналіз вже існуючих: фрагментів або цілих історій. Метод дозволяє також інтегрувати безпосередньо клієнта в історію через процес проєкції та ідентифікація себе з головним героєм казки. Сам метод НРІ застосовує психологічні механізми такі як проєкція, ідентифікація, сублімація. Проєкція та ідентифікація є основними механізмами психологічного впливу на особистість при застосуванні НРІ: клієнт створює персонажа, проєктуючи на нього певні власні якості та переживання, і це в свою чергу підсилює ідентифікацію, що дозволяє події та досвіди персонажів в грі переносити на себе та на власне життя. Сублімація застосовується зазвичай для зняття стресу, де соціально прийнятними цілями виступають вирішення проблеми поставленої Майстром в грі (конфлікту історії), розв’язання загадок, головоломок, та творчість поза грою, яка відображає події під час гри.

Також було розроблено теоретичні рекомендації по застосуванню НРІ в підрозділі 1.3, що включає в себе: організацію гри, проведення самої сесії, та робота після або між іграми. В підрозділі 2.4 також було розроблено два тренінги що можуть бути застосовані психологами при намірах інтегрувати НРІ в психологічну роботу.

Емпіричними методами НРІ продемонстрували себе як інструмент, що має потенціал використання в психотерапевтичних цілях. Для проведення емпіричного дослідження було використано Методика оцінки психологічного благополуччя Ріфф. Іншим методом емпіричного дослідження була Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). Для аналізу використовувались коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена, а також порівняння середніх, тобто т-критерій Стюдента. Згідно обом методам розрахунку кореляцій, досвід гри в НРІ позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя (коефіцієнт = 0.428), та негативно корелює з рівнем суб'єктивного відчуття самотності (коефіцієнт = -0.291). Згідно коефіцієнтам кореляції, між “Досвідом в НРІ” та шкалою “Автономія”, “Особистісне зростання”, та “Цілі в житті” спостерігається помірна кореляція. Кореляцію з коефіцієнтами 0.43 (за Спірменом) та 0.44 (за Пірсоном) мають між собою “Досвід в НРІ” та “Самоприйняття”, що все ще є помірним коефіцієнтом, але помітно вищим ніж у всіх інших шкал.

Аналіз т-критерію Стюдента показав статистично значущі відмінності щодо критерію психологічного благополуччя. Тобто, ті хто грають в НРІ мають статистично вищий показник психологічного благополуччя ($t=2.391$, $p<0.05$), що підкріплює вищенаведену кореляцію тривалості захоплення НРІ з покращенням психологічного благополуччя. З іншої сторони, по критерію суб'єктивного відчуття самотності не спостерігається статистично значущих відмінностей ($t=-1.935$, $p=0.059$). Але показник близький до значення статистично значущого, тому доцільним може бути провести додаткове дослідження на більшій вибірці. Аналіз складників психологічного благополуччя за допомогою т-критерію Стюдента для незалежних вибірок виявив, що рівень самоприйняття ($t = 2,654$; p

= 0,011) та цілеспрямованість у житті ($t = 2,076$; $p = 0,043$) статистично значуще вищі у респондентів з досвідом участі в НРІ порівняно з тими, хто такого досвіду не має.

Окрім стандартизованих методик, також був проведений формувальний експеримент, під час якого група з 4 досліджуваних піддавалася впливу НРІ протягом півроку, а опісля відзвітувала про суб'єктивні відчуття щодо покращення певних особистісних характеристик. Зокрема, щодо: навичках комунікації з іншими, толерантності до фрустрації, стресостійкості, агресивності, конфліктності, тривожності, впевненості в собі та мотивації. Протягом цього піднімались теми втрати, контролю над власним життям, формування та підтримання міжособистісних стосунків. Були проаналізовані динаміка особистісних змін та мотивації до створення тих чи інших персонажів.

Отже, НРІ показали себе як інструмент з високим потенціалом для використання в терапевтичних цілях, таких як зняття емоційної напруги, покращення комунікативних навичок, та підвищення самооцінки. У випадку пошуку нових методів психологічного впливу, що є актуальним завжди, НРІ можуть виступити корисним інструментом впливу та підтримання психологічного стану, особливо у випадку, якщо клієнт не надто сприйнятливий до психотерапії у її класичному розумінні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Bean, A., & Connell, M. (2023). The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavors. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 10, 1–12.
2. Болгарина, С. М., Герасімова, Д. Л., & Копилова, Н. О. (2024). Талант та розлади-явища нероздільні.
3. Бондарева, Н., & Петрунько, О. (2023). Сублімація як стратегія проживання агресії в умовах війни особами зрілого віку.
4. Bowman, S. L., & Lieberoth, A. (2018). Psychology and role-playing games. In *Role-playing game studies* (pp. 245–264). Routledge.
5. Дунаєвський, О. (2015). Настільна рольова гра у інструментарії практичного психолога. *Студентський науковий вісник*, №37.
6. Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. SAGE.
7. Герасімова, Н. Є. (2000). Теоретичні передумови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту.
8. Гільман, А. (2010). Проекція як механізм психологічного захисту.
9. Хіць, Ю. Р. (2022). Фототерапія. *Психологічна діагностика та психотерапевтичні інтервенції в системному сімейному підході*.
10. Hinson, K. L. (2023). *Roll Perception: Investigating the Association Between TTRPGs and Mental Health in Adults* (Doctoral dissertation, Tennessee State University).
11. Ільницька, Т. Ю. (2015). Арт-терапія як ефективний метод реабілітації пацієнтів із захворюваннями психіки. *Архів психіатрії*, (21, №3–4), 30–33.
12. Johnson, D. R., & Emunah, R. (Eds.). (2009). *Current approaches in drama therapy*.
13. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації/С. Карсканова. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 1-9.

14. Крет, М., & Левчук, Н. (2021). Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *New pedagogical thought*, 106(2), 164–168.
15. Кулешова, О. В., & Міхеєва, Л. В. (2020). Самотність як психічний феномен.
16. Landy, R. J. (1994). *Drama therapy: Concepts, theories and practices*. Charles C Thomas Publisher.
17. Lees, O. J. (2022). *Tabletop Therapy: An Examination of Therapeutic Factors Within Tabletop Role-Playing Game Groups*. Indiana University.
18. Markiewicz, E. (2019). Third places in the era of virtual communities. *Studia Periegetica*, 28, 9–21.
19. Максименко, С. (2001). Рефлексія проблем розвитку в психології. *Психологія і суспільство*, (3(5)), 4–22.
20. Merrick, A., Li, W. W., & Miller, D. J. (2024). A Study on the Efficacy of the Tabletop Roleplaying Game Dungeons & Dragons. *Games for Health Journal*, 13(2), 128–133.
21. Ott, N. B. (2022). *Tabletop Roleplaying Games, and Depression, and Social Anxiety*.
22. Савелюк, Н. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 39, 322–340.
23. Soukup, C. (2006). Computer-mediated communication as a virtual third place. *New media & society*, 8(3), 421–440.
24. Станішевська, В. І. (2022). Арт-терапія.
25. Табаченко, С. (2025). Міжособистісний конфлікт в освітньому середовищі. *Психологічний журнал*, (14), 132–138.
26. Вознесенська, О. Л. (2015). Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 28–34.
27. Wang, Z. (2024). Applying Third Place Theory in a University Art Museum's Community Collaborations. *International Journal of the Inclusive Museum*, 17(2).

28. Wright, J. C., Weissglass, D. E., & Casey, V. (2020). Imaginative role-playing as a medium for moral development. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 99–129.
29. Ясиновський, І. Г. (2016). Імплементация процедури медіації в українське законодавство.