

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Зв'язок участі в настільних рольових іграх із соціальною включеністю та психологічним благополуччям дорослих учасників

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Олександра ШЕВЧУКА
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТІНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НРІ.....	12
1.1. Історія становлення настільних рольових ігор та їх місце у сучасному соціокультурному просторі.....	13
1.2. Понятійно-теоретичні засади дослідження НРІ у психології.....	18
1.3. Психологічні механізми, емпіричні ефекти та вікові особливості участі в НРІ.....	24
Висновки до Розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1. Мета, завдання, дослідницькі питання та дизайн емпіричного дослідження.....	41
2.2. Характеристика вибірки, процедура проведення та етичні засади дослідження.....	46
2.3. Обґрунтування психодіагностичних методик і методів математико-статистичної обробки.....	53
Висновки до Розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	69
3.1. Описова характеристика емпіричних результатів, візуалізація даних та первинна перевірка якості шкал.....	69
3.2. Статистична перевірка дослідницьких питань.....	75
3.3. Інтерпретація результатів та практичне використання результатів дослідження.....	81
3.4. Практичне використання результатів дослідження.....	84
Висновки до Розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
ДОДАТКИ.....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено настільні рольові ігри як соціально-психологічне явище, пов'язане із соціальною включеністю, психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям і задоволенням базових психологічних потреб дорослих учасників. Теоретично обґрунтовано, що НРІ можуть розглядатися як структурована рекреаційно-комунікативна практика, у межах якої поєднуються мала групова взаємодія, рольове моделювання, спільне творення наративу, психологічна безпека, автономія, компетентність і пов'язаність.

Емпіричне дослідження проведено у форматі онлайн-анкетування серед респондентів, які мають досвід участі в НРІ. Для вимірювання психологічних показників використано SWLS, PMH-Scale, BPNS, MHC-SF та авторський блок питань щодо досвіду участі в НРІ. Обробка даних здійснювалася в Microsoft Excel та Jamovi із застосуванням описової статистики, α Кронбаха, критерію Шапіро — Уїлка, кореляційного аналізу Спірмена, критерію Манна — Уїтні та критерію Краскала — Уолліса.

Результати показали, що основні психологічні показники позитивно й статистично значуще пов'язані між собою. Водночас формальні характеристики участі в НРІ, зокрема частота, стаж і формат гри, не мали статистично значущого зв'язку з більшістю показників благополуччя. Отримані дані свідчать, що психологічне значення НРІ, імовірно, визначається не кількістю ігрового досвіду, а якістю групової взаємодії, психологічною безпекою, прийняттям, стабільністю групи та суб'єктивною значущістю гри для учасника.

Ключові слова: настільні рольові ігри, соціальна включеність, психологічне благополуччя, базові психологічні потреби, пов'язаність, рольова дистанція, психологічна безпека.

ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ

Настільні рольові ігри, НРІ — форма організованої колективної гри, у якій учасники через персонажів беруть участь у спільному творенні наративу в межах уявного світу, а перебіг подій регулюється правилами, рішеннями гравців і ведучим.

Соціальна включеність — психологічно переживана включеність людини в систему значущих соціальних зв'язків, належності, підтримки та участі.

Психологічне благополуччя — багатовимірний стан позитивного функціонування особистості, що охоплює задоволеність життям, позитивне ментальне здоров'я, емоційне, соціальне та психологічне благополуччя.

Базові психологічні потреби — потреби в автономії, компетентності та пов'язаності, які в теорії самодетермінації розглядаються як важливі умови психологічного функціонування.

Регулярна участь у НРІ — у межах цього дослідження участь у НРІ-сесіях приблизно раз на тиждень або частіше.

Психологічна безпека — відчуття, що група є достатньо безпечним простором для висловлення думок, ініціативи, помилок, емоційного прояву та міжособистісного ризику.

ВСТУП

Настільні рольові ігри упродовж останніх десятиліть пройшли шлях від відносно вузького субкультурного хобі до помітного феномену сучасної культури. Цьому сприяли не лише внутрішній розвиток ігрової індустрії, а й ширші соціокультурні процеси: цифровізація дозвілля, поява онлайн-інструментів для гри, а також медіатизація НРІ через actual play-проекти. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що tabletop role-playing вийшли за межі локальної очної практики, були доповнені цифровими засобами та набули рис медіапродукту; окрему роль у цьому процесі відіграв Critical Role як один із найуспішніших actual play-проектів [1; 2].

Актуальність теми зумовлена також зміною дослідницького фокусу в сучасній психології. Якщо раніше НРІ переважно розглядалися як форма дозвілля, то нині вони дедалі частіше осмислюються як практика, пов'язана із соціальною залученістю, психологічним благополуччям, дослідженням ідентичності, розвитком соціально-емоційних навичок та потенціалом психосоціального застосування. У сучасному scoring review узагальнено, що TTRPG пов'язані з розвитком когнітивних і психосоціальних навичок, можуть використовуватися в контексті профілактики стресу та психологічної підтримки, хоча наявна емпірична база ще потребує подальшого розширення [3]. У новішому оглядовому дослідженні НРІ описуються як strengths-based, interest-driven формат, здатний підтримувати ментальне благополуччя, соціальне залучення та дослідження ідентичності [4].

Психологічний інтерес до НРІ пов'язаний із тим, що цей формат поєднує групову взаємодію, спільне творення наративу, рольове моделювання, домовленість про правила, добровільну участь і регулярний міжособистісний

контакт. У такому просторі можуть проявлятися переживання належності до групи, соціальної підтримки, психологічної безпеки, автономії, компетентності та особистісної активності. Саме тому НРІ доцільно розглядати не лише як рекреаційну активність, а як структуровану рекреаційно-комунікативну практику з потенціалом групового психосоціального застосування [3; 4]. Водночас важливо підкреслити, що не кожна НРІ-сесія є психологічною інтервенцією, а можливий позитивний ефект залежить від цілей, структури, групової динаміки, ролі ведучого та безпечності середовища [3].

Ступінь наукової розробленості проблеми можна оцінити як такий, що активно зростає, але залишається недостатньо систематизованим. Історичні та концептуальні засади настільних рольових ігор пов'язані з працями Г. Гайгакса та Д. Арнесона, які заклали базові принципи *Dungeons & Dragons* і подальшого розвитку жанру [5–8]. Соціокультурний вимір сучасних НРІ розкрито у працях J. Švelch та A. Chalk, які аналізують медіатизацію *tabletop role-playing*, *actual play*-культуру та зміну способів входження в ігрову спільноту [1; 2].

Психологічний потенціал НРІ у сучасних дослідженнях розглядається через соціальну включеність, розвиток соціально-емоційних навичок, групову взаємодію, дослідження ідентичності та підтримку благополуччя. Зокрема, L. Yuliawati, P. A. P. Wardhani та J. H. Ng узагальнюють дані про можливості TTRPG у розвитку когнітивних і психосоціальних навичок, профілактиці стресу та роботі з окремими психологічними труднощами [3]. D. R. Colquhoun, M. Melenberg і J. Pei розглядають TTRPG як *strengths-based* та *interest-driven* формат, що може підтримувати ментальне благополуччя, соціальне залучення й дослідження ідентичності [4]. M. Abbott, K. Stauss і A. Burnett пов'язують

НРІ з потенціалом підвищення соціальної пов'язаності дорослих учасників [16], а Z. Kroplewski, R. Łoś і В. Pawlicki досліджують участь у RPG-сесіях у контексті соціальної тривоги та отриманої соціальної підтримки [18].

Особливо релевантною для нашої теми є також робота Р. McLaren, G. Slemp, В. Deery та L. Oades, у якій на вибірці 766 дорослих ТTRPG-гравців перевірялася модель зв'язку задоволення психологічних потреб, соціальної пов'язаності, соціально-емоційного розвитку та complete mental health; автори показали, що соціальна пов'язаність і соціально-емоційний розвиток повністю опосередковують зв'язок між задоволенням потреб у ТTRPG і благополуччям [43].

Водночас проблема залишається недостатньо розробленою саме щодо дорослих учасників НРІ у звичайному, не клінічно організованому контексті. Значна частина наявних досліджень зосереджена на підлітках, молоді, аутичних учасниках, особах із соціальною тривогою або спеціально організованих інтервенційних групах [3; 4; 17; 18]. Менше уваги приділено дорослим гравцям, які беруть участь у НРІ як у регулярній рекреаційно-комунікативній практиці. Також бракує досліджень у неангломовних культурних контекстах, зокрема в українському середовищі. Саме ця недостатня розробленість теми обґрунтовує необхідність нашого емпіричного дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять кілька взаємопов'язаних підходів.

По-перше, це соціально-психологічний підхід до аналізу малої групи, групової взаємодії, належності та психологічної безпеки, зокрема положення

А. Edmondson щодо психологічної безпеки як умови міжособистісного ризику в групі [12].

По-друге, робота спирається на наративний підхід до розуміння ідентичності, представлений у працях D. McAdams і K. McLean, відповідно до якого людина осмислює власний досвід через історії, смисли та послідовність життєвого наративу [13].

По-третє, важливим є підхід Е. Гофмана до рольової взаємодії та рольової дистанції, який дозволяє пояснити, як учасник може бути залученим у роль і водночас зберігати психологічне відсторонення від неї [14].

Методологічно значущою для роботи є також теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, у межах якої базовими психологічними потребами є автономія, компетентність і пов'язаність [30]. Саме ця теорія дала змогу обґрунтувати використання BPNS для оцінювання того, наскільки учасники переживають себе автономними, компетентними й пов'язаними з іншими. Психологічне благополуччя в роботі розглядається через підходи Е. Дінера до задоволеності життям [25], К. Кіза до континууму психічного здоров'я [33; 34] та сучасні уявлення про позитивне ментальне здоров'я, представлені в роботах J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz та співавторів [28].

Об'єкт дослідження — психологічне благополуччя дорослих учасників настільних рольових ігор.

Предмет дослідження — зв'язок соціальної включеності, характеристик участі в НРІ та окремих показників психологічного благополуччя дорослих учасників настільних рольових ігор.

Мета дослідження — емпірично визначити, як соціальна включеність, регулярність участі, стаж і формат гри пов'язані з показниками психологічного благополуччя дорослих учасників НРІ.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння настільних рольових ігор як соціокультурного та психологічного явища.

2. Уточнити понятійний апарат дослідження, зокрема зміст понять настільні рольові ігри, соціальна включеність, психологічне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я та базові психологічні потреби.

3. Узагальнити сучасні психологічні дослідження, присвячені потенціалу НРІ для соціальної взаємодії, благополуччя, особистісного розвитку та підтримки групової пов'язаності.

4. Обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та розробити програму емпіричного дослідження дорослих учасників НРІ.

5. Перевірити, чи пов'язані регулярність участі, стаж і формат участі в НРІ з конкретними показниками психологічного благополуччя: загальним психічним благополуччям за МНС-SF, пов'язаністю за BPNS, задоволеністю життям за SWLS та соціальним благополуччям за МНС-SF.

6. На основі отриманих результатів сформулювати практичні рекомендації щодо обережного використання НРІ як допоміжного рекреаційно-комунікативного формату в психологічній практиці.

Дослідницькі питання:

1. Чи пов'язана регулярність участі в настільних рольових іграх із загальним психічним благополуччям дорослих учасників за показником МНС-SF?
2. Чи пов'язаний стаж участі в настільних рольових іграх із переживанням пов'язаності як компонентом задоволення базових психологічних потреб за BPNS?
3. Чи відрізняється рівень задоволеності життям за SWLS у респондентів із різним форматом участі в НРІ: переважно онлайн, переважно офлайн або змішаним?
4. Чи пов'язані показники соціальної включеності, зокрема пов'язаність за BPNS і соціальне благополуччя за МНС-SF, із загальним психологічним благополуччям дорослих учасників НРІ?

У межах дослідження регулярною участю в НРІ вважається участь у сесіях приблизно раз на тиждень або частіше. Така операціоналізація дає змогу відокремити респондентів із відносно сталою ігровою залученістю від тих, хто бере участь у грі епізодично або на момент опитування не грає. З огляду на зрізовий і кореляційний дизайн у роботі не робиться висновок про прямий причинно-наслідковий вплив НРІ на благополуччя; коректними є формулювання про зв'язок, відмінності, асоціацію та статистичну роль окремих характеристик участі.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел. Емпіричну основу становило онлайн-опитування дорослих учасників НРІ із

застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик і авторського блоку питань щодо досвіду участі в НРІ. Для оцінювання задоволеності життям використано Satisfaction with Life Scale Е. Дінера, Р. Еммонса, Р. Ларсена та Ш. Гріффіна [25], з урахуванням україномовних джерел і адаптацій [26; 27]. Для вимірювання позитивного ментального здоров'я використано Positive Mental Health Scale J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz та співавторів [28], з опорою на українську адаптацію Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер [29]. Для оцінювання задоволення базових психологічних потреб використано Basic Psychological Need Satisfaction Scale, що спирається на теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [30; 31] і україномовну адаптацію В. Олефіра та В. Боснюка [32]. Для дослідження емоційного, соціального й психологічного благополуччя використано Mental Health Continuum — Short Form К. Кіза [33; 34], з урахуванням україномовного методичного джерела А. Стадніка та Ю. Мельника [35]. Для статистичної обробки результатів використано описову статистику, аналіз внутрішньої узгодженості шкал, критерій Шапіро — Уїлка, кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна — Уїтні та критерій Краскела — Уолліса. Обробку даних здійснено в Microsoft Excel та Jamovi [37].

Вибірку дослідження становили респонденти, які мають досвід участі в настільних рольових іграх. Після вилучення однієї анкети, що не відповідала критерію включення, фінальна вибірка становить 85 осіб. Основу вибірки склали дорослі учасники вікових груп 20–30 та 31–40 років. Вибірка формувалася цільовим способом через українські НРІ-спільноти, локальні ігрові клуби, майстрів, художників, фарбувальників мініатюр та окремі ігрові групи.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному розгляді настільних рольових ігор як соціально-психологічного явища та у спробі емпірично описати зв'язок соціальної включеності, характеристик НРІ-досвіду й показників психологічного благополуччя дорослих учасників української НРІ-спільноти.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні розуміння настільних рольових ігор як соціально-психологічного явища, що поєднує рекреаційну активність, малу групову взаємодію, рольове моделювання, спільне творення наративу та переживання соціальної включеності. У роботі систематизовано підходи до пояснення психологічного потенціалу НРІ через поняття соціальної пов'язаності, психологічної безпеки, рольової дистанції, наративної ідентичності, автономії, компетентності та благополуччя. Також теоретичне значення полягає в тому, що НРІ розглядаються не як автоматична психологічна інтервенція, а як потенційно ресурсна рекреаційно-комунікативна практика, ефект якої залежить від якості групового досвіду, безпечності взаємодії та суб'єктивного значення гри для учасників.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки рекомендацій психологам щодо безпечного й цілеспрямованого застосування НРІ як допоміжного групового формату, спрямованого на підтримку соціальної включеності, розвитку особистісних ресурсів та психологічного благополуччя дорослих.

Структура роботи зумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАСТІЛЬНИХ РОЛЬОВИХ ІГОР ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЯВИЩА

1.1. Історія становлення настільних рольових ігор та їх місце у сучасному соціокультурному просторі

Історію настільних рольових ігор як самостійного культурного явища зазвичай пов'язують із появою Dungeons & Dragons у 1974 році, створеної Гері Гайгаксом і Дейвом Арнесоном [5]. Саме ця гра заклала базові принципи жанру: наявність ведучого, який описує світ і координує події, існування персонажів із визначеними характеристиками, поєднання правил та випадковості, а також відкриту форму колективного сюжету, що не зводиться до заздалегідь заданого сценарію [5]. У цьому сенсі Dungeons & Dragons стала не просто новою грою, а новим способом організації спільного уявного досвіду, у якому поєдналися елементи гри, оповідання, імпровізації та колективної творчості [5].

Передумови виникнення настільних рольових ігор пов'язані з розвитком військово-стратегічних настільних ігор, або варгеймів, що були поширеними в середині XX століття. У таких іграх моделювалися бойові ситуації, маневри, просторове розміщення військ і наслідки тактичних рішень. Саме з цього середовища походили і Гайгакс, і Арнесон [5]. Водночас принципова новизна Dungeons & Dragons полягала у перенесенні уваги з армії або підрозділу на індивідуального персонажа, а з перемоги в зіткненні — на пригоду, дослідження, вибір і розвиток подій [5]. Учасник уже не просто пересував ігрову одиницю, а діяв від імені героя, який мав власну роль, історію, характер і потенціал розвитку. Саме цей перехід від тактичного моделювання до наративно-рольового проживання досвіду став визначальним для народження нового жанру [5].

Подальший розвиток НРІ тісно пов'язаний із працями самого Гайгакса, які виконували не лише правилу, а й концептуальну функцію. У *Dungeon Masters Guide* 1979 року ведучий постає не просто технічним розпорядником правил, а організатором спільного ігрового простору, посередником між структурою гри та уявою учасників [6]. Це джерело важливе тим, що вже на ранньому етапі розвитку жанру рольова гра мислилась як більше, ніж механічне виконання ходів: вона вимагала фасилітації, утримання інтересу, гнучкості, координації групового процесу та підтримання цілісності вигаданого світу [6]. Пізніші книги Гайгакса — *Role-Playing Mastery* і *Master of the Game* — свідчать про подальше осмислення НРІ вже не просто як набору механік, а як особливої форми участі, що передбачає взаємодію, імпровізацію, творче залучення й підтримання динаміки малої групи [7; 8].

Отже, якщо *Dungeons & Dragons* 1974 року можна розглядати як точку народження жанру, то праці Гайгакса кінця 1970-х і 1980-х років дають підстави говорити про поступове формування внутрішньої культури настільних рольових ігор [5–8]. Йдеться вже не просто про систему правил, а про спосіб спільної гри, в якому важливими є сюжет, атмосфера, взаємодія учасників, роль ведучого, баланс між імпровізацією та структурою. Саме ці риси надалі дали змогу НРІ вийти за межі суто ігрової механіки та перетворитися на ширший соціокультурний формат [5–8].

Упродовж 1980–1990-х років настільні рольові ігри закріпилися як помітний елемент фанатських спільнот, гік-культури та аналогового дозвілля. У цей період з'являються численні нові системи, жанрові модифікації, варіанти сетингів, а самі НРІ поступово перестають асоціюватися виключно з однією грою. Жанр починає існувати як ширше поле практик, об'єднаних спільною структурою: ведучий, персонажі, система правил, уявний світ і

колективна історія [7–9]. Важливо й те, що саме в цей період формуються сталі традиції гри в локальних спільнотах: домашні кампанії, клуби, конвенти, фанатські журнали, неформальна передача досвіду та власних підходів до ведення гри [7–9]. Це означає, що НРІ поступово починають функціонувати не лише як продукт, а як жива практика взаємодії та спільного культурного досвіду.

Для сучасного наукового осмислення цього етапу важливою є праця С. Daniau, у якій рольові ігри описуються як явище з трансформативним потенціалом [9]. Хоча ця робота не є суто історичною, вона дозволяє побачити, що життєздатність НРІ зумовлювалася не тільки комерційним поширенням окремих систем, а й тим досвідом, який вони надавали учасникам: досвідом співтворчості, занурення, уявного проживання подій і групової взаємодії [9]. Саме тому настільні рольові ігри змогли зберегти й розвинути власну культуру навіть у той період, коли залишалися відносно нішевою формою дозвілля.

Новий етап у розвитку НРІ розпочинається разом із цифровою добою. Поширення інтернету, тематичних форумів, віртуальних спільнот, сервісів для онлайн-гри та стрімінгових платформ суттєво змінило і спосіб входження в хобі, і саму форму участі в ньому [1; 2]. Якщо раніше знайомство з рольовими іграми відбувалося переважно через друзів, клуби або локальні осередки, то у ХХІ столітті значна частина гравців уперше стикається з НРІ саме через цифрове середовище [1; 2]. Це означає, що гра перестає бути лише приватною практикою «за столом» і набуває медійної присутності. Відтак НРІ входять у ширший соціокультурний простір, де вони вже існують не тільки як форма участі, а і як форма спостереження, обговорення, наслідування та символічного споживання [1; 2].

Особливе місце в цій трансформації посідає actual play — формат медійного представлення рольової гри, у межах якого аудиторія спостерігає за реальним ігровим процесом. У сучасних дослідженнях actual play media розглядається як чинник, що суттєво розширив аудиторію TRPG і змінив саму культуру участі в ній [2]. Якщо раніше НРІ переважно вимагали безпосереднього входження в групу, то actual play створив проміжний рівень залучення: тепер потенційний учасник може спочатку спостерігати, знайомитися з правилами гри, стилем взаємодії та логікою спільного наративу, а вже потім переходити до власної участі [1; 2]. Це знижує поріг входу в хобі й одночасно робить НРІ більш видимими в культурному просторі.

У цьому контексті окремого значення набуває Critical Role, який став не просто популярним шоу, а одним із символів нового витка популярності настільних рольових ігор [1; 2]. У працях, присвячених медіатизації tabletop role-playing, Critical Role постає як явище, що сприяло виходу НРІ за межі традиційного фанатського середовища та перетворило actual play на самостійну форму культурного споживання [1]. Завдяки таким проектам настільна рольова гра стала більш видимою, доступною та зрозумілою для ширшої аудиторії. Відповідно, участь у НРІ дедалі менше сприймається як заняття для вузького кола «посвячених» і дедалі більше — як одна з сучасних форм колективної творчості, спільнотності та змістовного дозвілля [1; 2].

Зростання популярності НРІ у 2010–2020-х роках слід пов’язувати не лише з медіаприсутністю, а й із ширшими соціокультурними умовами [2; 4]. У цифровізованому суспільстві, де водночас посилюються фрагментація соціальних контактів і потреба в малих підтримувальних спільнотах, особливу цінність набувають формати, що поєднують регулярну взаємодію, співприсутність, уяву, емоційне залучення та спільне творення сенсу [2; 4].

Саме НРІ виявилися чутливими до цього запиту. Вони пропонують не просто розвагу, а повторуваний і значущий простір групової участі, у якому люди можуть домовлятися, співпрацювати, проживати роль, бути почутими й відчувати належність до малої групи [2; 4]. У цьому полягає одна з причин, чому сучасний інтерес до НРІ закономірно виходить за межі ігрознавства та дедалі частіше входить у поле психології, культурології та досліджень медіа [1–4].

Таким чином, історія настільних рольових ігор демонструє не лише появу нового ігрового жанру, а й поступове розширення його культурного статусу. Від експериментальної форми колективної уявної пригоди, що постала на основі варгеймів, НРІ еволюціонували до складного соціокультурного феномену, який поєднує дозвілля, наратив, творчу взаємодію, рольове проживання та медійну репрезентацію [1–9]. Саме тому в сучасному соціокультурному просторі настільні рольові ігри можуть розглядатися не як периферійна форма активності, а як один із показових форматів колективної участі, спільнотності та спільного творення досвіду. Така перспектива є важливою і для подальшого психологічного аналізу НРІ, оскільки дозволяє побачити в них не лише гру, а явище, тісно пов'язане з комунікацією, включеністю, ідентичністю та груповою взаємодією [3; 4; 9].

Водночас історія НРІ не була лінійною. На різних етапах жанр переживав періоди захоплення, настороженого ставлення й подальшої нормалізації. Саме ця хвилеподібність розвитку є показовою для соціокультурного статусу НРІ: щоразу, коли змінювалися канали поширення гри, способи входження до спільноти або уявлення суспільства про легітимні форми дозвілля, змінювалося і сприйняття рольових ігор. Тому історія НРІ — це не лише історія механік і сетингів, а й історія поступового переозначення

самої гри: від «дивного» хобі до впізнаваної практики спільної творчості, яку можна публічно обговорювати, спостерігати й демонструвати [1; 2; 9].

Не менш важливо, що сучасний соціокультурний простір НРІ формується не тільки навколо окремих продуктів, а й навколо спільнот. Конвенти, локальні клуби, онлайн-сервери, спеціалізовані канали, стріми, дискусійні майданчики та фанатські переклади створюють розгалужену екосистему, у межах якої рольова гра живе як повторювана форма участі. У цій екосистемі НРІ функціонують одночасно як текст, практика, подія та спільнота: їх читають, обговорюють, спостерігають, проводять і адаптують до власного культурного контексту. Саме така багатошаровість і пояснює, чому НРІ сьогодні вже складно розглядати лише як окремий різновид гри, не враховуючи їхнього ширшого соціального й культурного виміру [1; 2; 4].

1.2. Понятійно-теоретичні засади дослідження НРІ у психології

Для наукового аналізу настільних рольових ігор недостатньо розглядати їх лише як різновид дозвілля або як окремий тип гри. У межах психологічного дослідження НРІ важливо визначити, в якому саме теоретичному полі ми їх розміщуємо, через які поняття описуємо їхній зміст і які аспекти участі в них вважаємо психологічно значущими. Саме тому цей підрозділ спрямований на окреслення тих понятійних рамок, що дозволяють перейти від загального опису НРІ до їх осмислення як соціально-психологічного явища [3; 4].

У найзагальнішому вигляді настільні рольові ігри можна описати як форму організованої колективної гри, у якій учасники через персонажів беруть участь у спільному творенні й проживанні наративу в межах певного уявного світу, а хід подій регулюється як домовленими правилами, так і рішеннями учасників і ведучого [5–8]. Водночас для психології важливо не лише це

формальне визначення, а й те, що НРІ поєднують кілька суттєвих вимірів: рольову взаємодію, символічне моделювання досвіду, групову динаміку, повторюваний контакт малої спільноти, емоційне залучення та можливість рефлексії [3; 4]. Саме така багатовимірність дозволяє розглядати НРІ як явище на перетині рекреаційної активності, спільного наративу, комунікативної практики та потенційного простору психосоціального застосування [3; 4; 15].

У сучасній літературі наголошується, що настільні рольові ігри дедалі виразніше виходять за межі суто рекреаційного значення. У 2025 році Д. Р. Colquhoun та співавтори прямо характеризують TTRPG як явище, що є *more than recreational activity*, і підкреслюють їхній потенціал для підтримки ментального благополуччя, соціального залучення та дослідження ідентичності [4]. Такий підхід не означає автоматичного ототожнення НРІ з психотерапією або валідованою психологічною методикою, однак дозволяє розглядати їх як структуровану рекреаційно-комунікативну практику, здатну створювати умови для розвитку соціально-емоційних, комунікативних та особистісних ресурсів [3; 4; 15]. Саме в цій логіці ми розміщуємо НРІ в нашій роботі: не як випадкову розвагу, а як форму спільної активності, що може набувати психологічно значущого характеру.

Одним із центральних понять нашого дослідження є соціальна включеність. У широкому значенні соціальна включеність розуміється як процес, завдяки якому люди отримують доступ до стосунків, ресурсів, можливостей і форм участі, що дозволяють їм повніше бути присутніми в соціальному житті [10]. Для цілей нашої роботи важливо зв'язати це поняття до соціально-психологічного рівня. Тому соціальна включеність розглядається нами як психологічно переживана включеність особи у систему значущих соціальних зв'язків, підтримки, належності та участі. У такому значенні вона

пов'язана не лише з формальним доступом до групи, а з переживанням того, що людина є прийнятою, цінною, залученою й такою, що має місце в спільному просторі взаємодії [10; 11].

Поняття соціальної включеності тісно пов'язане з категорією *sense of belonging*, або відчуття належності. У сучасних оглядах *belonging* описується як базова людська потреба та як переживання особистої залученості до певної системи чи середовища, у межах якого людина відчувається прийнятою, включеною та цінною [11]. Таке розуміння особливо важливе для аналізу настільних рольових ігор, оскільки участь у НРІ зазвичай відбувається в малій групі, що потребує регулярної взаємодії, довіри, координації та визнання внеску кожного учасника. Отже, *belonging* у контексті НРІ можна розглядати як один із ключових психологічних механізмів, через які гра виходить за межі простої розваги та стає значущим соціальним досвідом [4; 11].

Із соціальною включеністю безпосередньо пов'язане і поняття соціальної підтримки. У психології під соціальною підтримкою зазвичай розуміють переживання доступності допомоги, прийняття, емоційної опори та значущих зв'язків із іншими людьми. Для нашої роботи цей конструкт є принципово важливим, оскільки саме він дозволяє перейти від абстрактної ідеї “спільної гри” до конкретнішого питання: чи може участь у НРІ бути пов'язаною з відчуттям, що людина має соціальне оточення, на яке може спиратися [4]. У цьому сенсі НРІ цікаві тим, що вони створюють регулярні малі групи, у межах яких учасники не лише виконують ролі, а й домовляються, співпрацюють, підтримують спільну історію та поступово вибудовують міжособистісні зв'язки [3; 4].

Ще одним важливим поняттям для нашої теоретичної рамки є психологічна безпека. У класичному визначенні А. Edmondson психологічна

безпека — це спільне переконання членів групи в тому, що ця група є безпечним простором для міжособистісного ризику [12]. Хоча це поняття виникло в контексті дослідження командного навчання, воно є надзвичайно продуктивним для осмислення НРІ. У межах рольової гри учасники постійно здійснюють мікроризики: висловлюються, імпровізують, помиляються, випробовують нові ролі, пропонують незвичні дії, розкривають емоції або творчі ідеї. Без певного рівня психологічної безпеки така форма взаємодії була б утрудненою або втрачала б свою внутрішню динаміку. Тому НРІ можна розглядати як формат, у якому психологічна безпека виступає однією з передумов повноцінного групового процесу [4; 12].

Для психологічного аналізу НРІ важливим є і поняття рольової дистанції. У традиції Е. Гофмана *role distance* означає дії, за допомогою яких людина демонструє певний рівень відсторонення від ролі, яку вона в цей момент виконує [14]. Для нашої теми це поняття є особливо цінним, оскільки рольова гра дозволяє людині одночасно бути залученою в роль і не зливатися з нею повністю. Саме ця подвійність створює умови для безпечного дослідження моделей поведінки, емоційних реакцій і сценаріїв взаємодії: складні переживання можуть проживатися через персонажа, але водночас зберігається дистанція, яка робить цей досвід психологічно більш керованим [4; 14]. Через поняття рольової дистанції ми можемо краще зрозуміти, чому НРІ іноді сприймаються учасниками як безпечний простір для самовираження, проби нових моделей взаємодії та непрямого осмислення власного досвіду.

Не менш важливим є поняття наративної ідентичності. У сучасній психології *narrative identity* описується як спосіб, у який людина конструює відчуття себе через історію, поєднуючи минуле, теперішнє та уявлене майбутнє в більш-менш цілісний життєвий наратив [13]. У ширшому сенсі

нарративна ідентичність є формою саморозуміння, яка надає досвіду смисл і зв'язність [13]. Для аналізу НРІ це поняття є продуктивним з кількох причин. По-перше, рольова гра від початку побудована як спільне створення історії. По-друге, персонаж часто функціонує як фігура, через яку учасник може експериментувати з рисами, рішеннями, цінностями та стилями поведінки. По-третє, участь у тривалих кампаніях створює послідовний нарративний простір, де події, вибори й наслідки формують не лише історію персонажа, а й досвід самого учасника як співтворця цієї історії [4; 13]. Отже, НРІ можна розглядати як один із культурних форматів, у якому нарративна ідентичність набуває особливо виразного ігрового виміру.

У контексті нашої роботи важливо також уточнити місце НРІ між рекреаційною практикою та потенційною груповою психосоціальною інтервенцією. Сучасні дослідження показують, що ТTRPG можуть бути пов'язаними з розвитком соціально-емоційних компетентностей, комунікації, благополуччя та залученості, а в окремих контекстах — використовуватися як допоміжний інструмент для досягнення психосоціальних цілей [3; 4; 15]. Водночас необхідно чітко розмежовувати ці рівні. Не кожна рольова сесія є інтервенцією, і не кожен ведучий виконує функцію психолога. Проте за наявності визначеної мети, безпечної структури, фасилітації та рефлексивного супроводу НРІ можуть розглядатися як формат групової взаємодії, здатний виконувати підтримувальні та розвивальні функції [3; 4; 15]. Саме така теоретична позиція дозволяє нам у подальшому перейти до розробки рекомендацій психологам, не ототожнюючи рольову гру з психотерапією, але й не зводячи її лише до розваги.

Узагальнюючи, можна сказати, що понятійно-теоретична рамка нашого дослідження вибудовується навколо кількох взаємопов'язаних конструктів:

соціальної включеності, соціальної підтримки, належності, психологічної безпеки, рольової дистанції, наративної ідентичності, благополуччя та задоволення базових психологічних потреб. Саме через ці поняття настільні рольові ігри постають перед нами не лише як культурний продукт чи форма проведення часу, а як складний соціально-психологічний простір, у якому поєднуються спільна творчість, мала групова взаємодія, рольове проживання досвіду та потенціал особистісно значущих змін [3; 4; 10–15]. Така рамка є необхідною для подальшого емпіричного дослідження, оскільки саме вона дозволяє обґрунтувати вибір показників, методик і дослідницьких припущень.

Понятійна складність НРІ полягає ще й у тому, що різні наукові традиції акцентують різні сторони цього явища. Ігрознавчий підхід наголошує на правилах, агентності гравця та структурі ігрового процесу; культурологічний — на спільноті, символічних формах і медіатизації; соціально-психологічний — на взаємодії, належності, підтримці й ролі малої групи; прикладний психологічний — на умовах, за яких рольова гра може набувати розвивального або підтримувального значення [3; 4; 10–15]. Відтак жодне окреме визначення не вичерпує НРІ повністю. Для нашої роботи принциповим є саме інтегративний підхід, за якого гра мислиться одночасно як форма дозвілля, як групова практика та як простір переживаного соціально-психологічного досвіду [3; 4].

Із цієї логіки випливає й операціоналізація основних понять у нашому дослідженні. Ми не намагаємося звести соціальну включеність до одного показника чи одного визначення, а розглядаємо її як складений конструкт, що проявляється через переживання підтримки, пов'язаності, належності та соціального благополуччя. Подібним чином і психологічне благополуччя в нашій роботі не зводиться лише до ситуативного позитивного настрою, а

осмислюється як ширший стан, пов'язаний із переживанням змістовності, особистісної активності, ресурсності та кращого функціонування в системі соціальних зв'язків [3; 4; 10–15]. Такий підхід дозволяє уникнути надмірного спрощення й водночас узгоджує теоретичний аналіз із подальшим вибором психодіагностичних інструментів.

Окремо слід підкреслити, що поняття базових психологічних потреб у межах нашої теми мають не допоміжний, а концептуально важливий статус. Якщо участь у НРІ справді пов'язана з переживанням автономії, компетентності та зв'язності, то це дозволяє пояснювати привабливість гри не тільки через інтерес до сюжету або фантазійного світу, а і через її психологічну відповідність базовим умовам підтримувальної участі. У цьому сенсі рольова гра може виступати не лише простором зовнішньої активності, а й середовищем, у якому людина отримує досвід впливу на події, визнання власного внеску та включення в значущу групу [3; 4; 15].

1.3. Психологічні механізми, емпіричні ефекти та вікові особливості участі в НРІ

Психологічний інтерес до настільних рольових ігор зумовлений не лише їхньою популярністю або культурною видимістю, а насамперед тим, що участь у НРІ активує низку механізмів, які мають виразне соціально-психологічне значення. Йдеться про регулярну взаємодію в малій групі, переживання спільного наративу, рольове моделювання досвіду, кооперацію, конфлікт і його подолання, групову підтримку, а також можливість безпечного експериментування з поведінкою, ідентичністю та способами самовираження [3; 4; 12–15]. Саме тому НРІ дедалі частіше розглядаються не лише як форма організованого дозвілля, а як соціально значущий формат участі, у межах

якого можуть формуватися та підтримуватися окремі психологічні ресурси особистості [3; 4].

Одним із ключових механізмів, що пояснюють психологічну значущість НРІ, є мала групова взаємодія. Настільна рольова гра майже завжди відбувається в умовах обмеженої групи, де учасники перебувають у повторюваному контакті, мають спільну мету, координують дії та розподіляють увагу між індивідуальним внеском і колективним результатом [4; 15]. На відміну від багатьох інших дозвіллевих форматів, у НРІ кооперація не є додатковою опцією, а часто становить саму основу ігрового процесу. Успіх групи залежить не лише від індивідуальних рішень, а й від здатності учасників утримувати спільний сюжет, домовлятися, реагувати на дії одне одного й підтримувати цілісність ігрового простору [4; 15].

Із цим безпосередньо пов'язане переживання соціальної пов'язаності та належності до групи. Регулярний контакт, спільна історія, впізнаваність ролей і повторюваність взаємодії створюють умови, за яких учасник може не лише грати, а й відчувати себе частиною малої спільноти [4; 11]. У сучасних дослідженнях це часто описується через *social connectedness*, *belonging*, *friendship formation* і *perceived support* [4; 16; 17]. Для настільних рольових ігор така логіка є особливо важливою, оскільки група тут функціонує не лише як технічний склад гравців, а як середовище, у межах якого формується почуття спільності, взаємної присутності й значущості внеску кожного [4; 17]. Саме ця особливість дає підстави розглядати НРІ як формат, пов'язаний із підтримкою соціальної включеності на психологічному рівні.

Другим важливим механізмом є спільне творення наративу. У настільній рольовій грі учасники не просто виконують окремі дії, а спільно формують історію, у межах якої події отримують послідовність, значення та емоційну вагу. На відміну від ігор із жорстко заданим сценарієм, НРІ передбачають, що

сюжет народжується безпосередньо в процесі взаємодії між учасниками та ведучим [5–8]. Це робить гру не лише системою правил, а й простором наративного співтворення. Така спільна історія може ставати для учасників джерелом залучення, смислу, переживання агентності та колективної пам'яті, а в психологічному вимірі — сприяти більшій емоційній включеності, рефлексії та відчуттю значущості власної участі [4; 13; 15].

Через наративний вимір НРІ активується також механізм наративної ідентичності. Учасник не просто керує персонажем, а поступово вбудовує його в історію, де відбуваються вибори, наслідки, втрати, перемоги, сумніви, зміни цілей і трансформації [13]. У цьому процесі персонаж може ставати своєрідною фігурою дослідження — іноді віддаленою, іноді близькою, але достатньо значущою, щоб через нього людина могла випробовувати різні способи поведінки, самопрезентації та реагування [4; 13]. Саме тому сучасні автори пов'язують НРІ з *identity exploration* і розвитком більш гнучкого або безпечного простору самовираження [4; 17].

Окрему роль у психологічній структурі НРІ відіграє рольова дистанція. Як зазначав Е. Гофман, рольова дистанція дозволяє людині демонструвати певне відсторонення від ролі, яку вона виконує [14]. Для нашої теми це поняття є особливо продуктивним, оскільки рольова гра дозволяє учасникові одночасно бути включеним у роль і не зливатися з нею повністю. Людина може проживати емоційно насичені, складні або конфліктні ситуації через персонажа, зберігаючи при цьому певний рівень психологічного захисту. Умовність гри утримує цей досвід у контрольованих межах, а отже створює простір, у якому нові способи взаємодії можуть спершу випробовуватися символічно [4; 14].

Із рольовою дистанцією тісно пов'язане і поняття психологічної безпеки. Щоб учасник був готовий імпровізувати, проявляти ініціативу,

робити помилки, пробувати нові форми поведінки або розкривати емоційно насичені реакції, група має сприйматися як відносно безпечне середовище [12]. У НРІ це особливо важливо, оскільки гра базується на постійному міжособистісному ризику: учасники висловлюються, роблять вибір, виносять на спільний простір ідеї, жарти, сумніви, персонажні реакції, а інколи й власні ціннісні установки [12; 15]. Якщо в групі відсутнє відчуття мінімальної безпеки, гра звужується до механічного виконання ходів; якщо ж воно є, з'являється можливість для співтворчості, емоційного включення та глибшої міжособистісної присутності [12; 15].

Оскільки в роботі НРІ розглядаються не як самостійна терапевтична методика, а як потенційно ресурсна рекреаційно-комунікативна практика, важливо окремо показати, які саме психологічні ресурси можуть бути активовані в ігровому процесі. Таке узагальнення не означає, що кожна група автоматично дає всі зазначені ефекти. Йдеться радше про ті можливості, які створюються самою структурою НРІ: регулярною зустріччю малої групи, домовленістю про правила, наявністю ролі, спільною історією, зворотним зв'язком і необхідністю координувати власні дії з діями інших учасників.

У цій логіці НРІ можна описати як простір, де психологічні ресурси виникають на перетині двох площин. Перша площина пов'язана з ігровою структурою: правила, персонажі, ситуації вибору, уявний світ і наслідки дій. Друга площина пов'язана з груповою взаємодією: прийняття, довіра, слухання, спільне подолання труднощів, гумор, підтримка і здатність домовлятися. Саме поєднання цих двох площин робить НРІ цікавими для психологічного аналізу.

Для нашої теми особливо важливо, що потенційні ресурси НРІ прямо співвідносяться з використаними в дослідженні показниками. Пов'язаність як компонент ВРНС може підтримуватися через стабільну групу та

повторюваний контакт. Соціальне благополуччя за MHC-SF може бути пов'язане з відчуттям включеності в ширший соціальний простір. Задоволеність життям за SWLS і позитивне ментальне здоров'я за PMH-Scale є ширшими показниками, які не залежать лише від гри, але можуть бути пов'язані з тим, наскільки НРІ стають для людини значущою, ресурсною та підтримувальною практикою.

Таблиця 1.1. Потенційні психологічні ресурси НРІ та механізми їх формування

Психологічний ресурс	Механізм у НРІ	Зв'язок із показниками дослідження
Приналежність до групи	Повторювані зустрічі, спільна історія, впізнаваність ролей і взаємна присутність учасників.	Пов'язаність за BPNS, соціальне благополуччя за MHC-SF.
Відчуття спільності	Колективне прийняття рішень, спільне подолання ігрових викликів, групова відповідальність за сюжет.	Соціальна включеність, авторський блок щодо значення НРІ.
Автономія	Можливість обирати дії персонажа, визначати стиль участі, впливати на розвиток подій.	Автономія за BPNS.
Компетентність	Освоєння правил, успішне розв'язання ігрових ситуацій, внесок у спільний результат.	Компетентність за BPNS, позитивне ментальне здоров'я.
Рольове самовираження	Безпечне випробування моделей поведінки через персонажа та рольову дистанцію.	Психологічне благополуччя за MHC-SF, авторський блок.
Психологічна безпека	Домовленості про межі, прийняття, можливість помилятися, підтримувальна позиція ведучого й групи.	Соціальна включеність, пов'язаність, якісна інтерпретація відкритих відповідей.
Рефлексія досвіду	Обговорення після гри, осмислення рішень, емоцій і групової взаємодії.	Практичні рекомендації щодо використання НРІ в психологічній практиці.

Важливим механізмом участі в НРІ є також переживання агентності. Рольова гра пропонує простір, у якому вибір має видимі наслідки, а ініціатива не лише допускається, а й структурно заохочується. Учасник бачить, що його рішення змінюють хід подій, впливають на групу, спричиняють нові сюжетні можливості або ускладнення. Саме тому НРІ можуть підтримувати переживання компетентності та суб'єктності, що є психологічно значущим як для міжособистісної взаємодії, так і для ширшого благополуччя [3; 4; 15]. Поруч із цим у стабільних ігрових групах формується емоційна ко-регуляція: учасники навчаються зчитувати напругу за столом, підтримувати ритм взаємодії, пом'якшувати конфліктні моменти, підхоплювати ініціативу інших або відходити на другий план, коли це потрібно для спільного процесу [4; 15; 16].

Сукупність зазначених механізмів пояснює, чому в сучасній літературі з'являється дедалі більше даних про емпіричні ефекти участі в НРІ. У *scoping review* 2024 року зазначено, що TTRPG пов'язані з розвитком когнітивних і психосоціальних навичок, можуть підтримувати профілактику стресу та використовуватися в роботі з окремими психологічними труднощами, зокрема із соціальною тривогою, депресивною симптоматикою та аутистичним спектром [3]. Водночас автори наголошують, що дослідницька база все ще залишається обмеженою, а тому узагальнення слід робити обережно [3]. Ця обережність є принциповою і для нашої роботи.

У дослідженнях, присвячених соціальній пов'язаності, НРІ також демонструють перспективний потенціал. Робота М. S. Abbott, С. Stauss та А. Burnett, присвячена дорослим, показує, що фахівці-практики розглядали *table-top role-playing games* як корисний формат групової роботи, який може знижувати бар'єри до участі, підтримувати *social connectedness* і виступати як

приваблива форма взаємодії для людей із труднощами в соціальній сфері [16]. Подібний напрямок виявляється і в новіших дослідженнях за участю аутичних підлітків та молодих дорослих, де socially-led TTRPG-групи допомагали учасникам почуватися більш соціально пов'язаними, формувати довготривалі дружні зв'язки, розвивати соціальну впевненість і навички розв'язання конфліктів [17].

Ще один важливий напрямок — НРІ та соціально-емоційне навчання. У 2025 році R. Stubbs і N. Sorensen показують, що TRPG можуть функціонувати як доступний формат для розвитку соціально-емоційних компетентностей, зокрема співпраці, перспективного мислення, саморегуляції, вирішення проблем і комунікації [15]. Окремий інтерес викликають дані щодо НРІ як формату підтримки в ситуаціях соціальної тривоги. У 2025 році Z. Kroplewski та співавтори повідомляють, що RPG-based intervention може бути попередньо ефективною та залучальною формою підтримки для осіб із соціальною тривогою, сприяючи зниженню симптомів і кращому функціонуванню в соціальних ситуаціях [18]. Ці результати потребують подальшої перевірки, але вони підтверджують, що поєднання ролі, групи, правил, уявного простору й повторюваної взаємодії створює психологічно релевантне середовище [18].

Для посилення емпіричного підґрунтя важливо окремо співвіднести наявні результати інших авторів із показниками, використаними в нашому дослідженні. Найближчим до нашої моделі є дослідження Р. McLaren, G. Slemp, В. Deery та L. Oades, проведене на вибірці 766 дорослих TTRPG-гравців. Автори спиралися на теорію самодетермінації та модель complete mental health і перевіряли, як задоволення психологічних потреб у TTRPG пов'язане з благополуччям через соціальну пов'язаність і соціально-емоційний розвиток. За результатами структурного моделювання було встановлено, що соціальна пов'язаність і соціально-емоційний розвиток повністю

опосередковують зв'язок між задоволенням потреб у TTRPG і благополуччям [43]. Для нашої роботи це є принципово важливим, оскільки безпосередньо підтримує вибір BPNS як інструменту вимірювання автономії, компетентності та пов'язаності, а також MHC-SF як інструменту оцінювання ширшого психічного благополуччя.

Щодо показника соціальної включеності найбільш релевантними є дані M. Abbott, K. Stauss та A. Burnett, а також Z. Kroplewski, R. Łoś і B. Pawlicki. Abbott, Stauss і Burnett у дослідженні дорослих учасників описують НРІ як формат групової роботи, що може знижувати бар'єри до участі та підтримувати social connectedness [16]. Kroplewski, Łoś і Pawlicki у кількісному дослідженні 30 учасників віком 18–28 років із негенералізованою соціальною тривогою застосували RPG-сесії протягом трьох місяців і вимірювали соціальну тривогу та отриману соціальну підтримку до і після участі. Автори повідомили про статистично значуще зниження тривоги й уникання в усіх групах, причому для групи з участю раз на тиждень ефект був більшим: Cohen's $d = 0,94$ [18].

У цьому ж дослідженні було виявлено зростання отриманої соціальної підтримки. Для групи з щотижневими сесіями загальний показник соціальної підтримки мав статистично значущі зміни, $p = 0,016$, $d = -0,618$, тобто середній розмір ефекту; для групи з участю раз на два тижні загальний показник соціальної підтримки також досяг статистичної значущості, $p = 0,049$, але ефект був слабшим [18]. Ці дані не є прямим аналогом наших показників BPNS-пов'язаності та MHC-SF-соціального благополуччя, однак вони підтверджують, що саме соціальний вимір участі в RPG/TTRPG є одним із

найбільш емпірично обґрунтованих напрямів дослідження.

Водночас за показниками SWLS і PMH-Scale у контексті НРІ наразі бракує прямих кількісних досліджень. Наявні джерела частіше працюють із ширшими конструктами well-being, complete mental health, social connectedness, social support або social anxiety [3; 4; 16; 18; 43]. Саме тому використання SWLS і PMH-Scale у нашій роботі має пошуковий характер: ці шкали дозволяють перевірити, чи пов'язані характеристики участі в НРІ не лише із соціальною включеністю, а й із загальнішими показниками позитивного психологічного функціонування. Така ситуація одночасно обмежує силу висновків і підкреслює наукову доцільність нашого дослідження, оскільки воно частково заповнює прогалину між теоретичними очікуваннями та емпіричною перевіркою конкретних психодіагностичних показників.

Для виконання вимоги співвіднести власні показники з даними інших авторів доцільно розрізняти прямі та непрямі емпіричні відповідники. Прямими відповідниками можна вважати дослідження, де використовувалися близькі конструкти: задоволення базових психологічних потреб, пов'язаність, соціальна підтримка, соціальне благополуччя або комплексне ментальне здоров'я. Непрямими відповідниками є роботи, у яких вивчалися соціальна тривога, соціально-емоційні навички, ідентичнісне дослідження або залученість до групи, тобто явища, які не тотожні нашим шкалам, але пояснюють механізми, через які НРІ можуть набувати психологічного значення.

Найбільш близькими до нашого показника BPNS є роботи, що спираються на логіку базових психологічних потреб у TTRPG. У дослідженні Р. McLaren, G. Slemp, B. Deery та L. Oades було показано, що задоволення

потреб у контексті TTRPG пов'язане з благополуччям не прямо, а через соціальну пов'язаність і соціально-емоційний розвиток [43]. Для нашої роботи це принципово важливо: якщо зв'язок між грою і благополуччям опосередковується якістю соціального досвіду, то формальні показники на кшталт стажу або частоти можуть не демонструвати сильних кореляцій із загальними шкалами.

Показник пов'язаності за BPNS також змістовно узгоджується з даними М. Abbott, К. Stauss та А. Burnett, які описували table-top role-playing games як можливий груповий формат для підтримки social connectedness у дорослих [16]. Хоча їхня робота не повністю збігається з нашим дизайном, вона підкреслює ту саму теоретичну лінію: НРІ мають сенс аналізувати через групову присутність, безпечний контакт і зниження бар'єрів до участі, а не лише через кількість проведених сесій.

Соціальне благополуччя за МНС-SF у нашій моделі має ще ширший зміст, ніж пов'язаність. Воно стосується того, як людина переживає власне місце в соціальному світі, відчуття внеску, прийняття та зрозумілості соціального середовища. Саме тому прямі порівняння з роботами про social support або social connectedness є частковими, але методологічно виправданими. Вони показують близький напрям: НРІ можуть створювати умови для соціального досвіду, однак не гарантують автоматичного зростання ширшого соціального благополуччя.

Для показника РМН-Scale найближчим джерелом є дослідження complete mental health у TTRPG [43]. Воно важливе тим, що не редукує психічне здоров'я до відсутності симптомів, а розглядає його як позитивне функціонування. У цьому сенсі наша РМН-Scale виконує подібну роль: вона дозволяє оцінити ресурсний вимір психічного стану, який може бути

пов'язаний із тим, наскільки людина відчуває себе спроможною, активною, прийнятою та включеною в значущі практики.

Для SWLS прямих досліджень у контексті НРІ помітно менше. Це пояснюється тим, що задоволеність життям є дуже широким показником і залежить від багатьох сфер: роботи, безпеки, стосунків, здоров'я, фінансового стану, життєвих планів і соціального контексту. Тому навіть якщо НРІ є ресурсною практикою, очікувати сильного прямого зв'язку між формальною участю в грі та SWLS методологічно ризиковано. Саме це ми враховуємо в подальшій інтерпретації результатів.

Дані Z. Kroplewski, R. Łoś і B. Pawlicki є важливими саме тому, що вони стосуються більш динамічних показників: соціальної тривоги й отриманої соціальної підтримки [18]. Соціальна тривога та підтримка можуть змінюватися швидше, ніж загальне благополуччя або задоволеність життям. Це пояснює, чому в інтервенційних дослідженнях НРІ ефекти можуть бути помітнішими на рівні ситуативної взаємодії, тривоги, впевненості або підтримки, ніж на рівні стабільних інтегральних показників.

Соціальне благополуччя займає проміжне місце, адже відображає ширше ставлення до соціального світу. PMH-Scale та SWLS є ще ширшими показниками, які не можуть суттєво залежати лише від НРІ. Така логіка дозволяє точніше сформулювати очікування: ми перевіряємо не терапевтичний ефект гри, а наявність статистичних зв'язків між характеристиками участі та окремими психологічними показниками.

Таблиця 1.2. Співвіднесення показників нашого дослідження з емпіричними даними інших авторів

Показник у нашій роботі	Близькі дані інших авторів	Методичне значення для нашого дослідження
BPNS: пов'язаність,	McLaren et al. пов'язують	Обґрунтовує вибір BPNS і

автономія, компетентність	задоволення потреб у TTRPG із благополуччям через соціальну пов'язаність і соціально-емоційний розвиток [43].	показує, що базові потреби можуть бути ключовим механізмом, а не лише фоновим показником.
MHC-SF: соціальне та загальне благополуччя	Дослідження TTRPG частіше аналізують social connectedness, social support і complete mental health [16; 18; 43].	Показує, що MHC-SF розширює попередні підходи й дозволяє оцінити не лише контакт у групі, а ширший рівень функціонування.
SWLS: задоволеність життям	Прямах TTRPG-досліджень із SWLS небагато; наявні роботи частіше працюють із загальним well-being [3; 4; 43].	Пояснює, чому очікування сильного прямого зв'язку зі стажем або частотою гри має бути обережним.
PMH-Scale: позитивне ментальне здоров'я	Найближчим є підхід complete mental health у дослідженні McLaren et al. [43].	Обґрунтовує використання ресурсного, а не клініко-дефіцитарного індикатора психічного стану.
Соціальна включеність	Abbott et al. описують TTRPG як формат підтримки social connectedness; Kroplewski et al. показують зростання соціальної підтримки після RPG-сесій [16; 18].	Підтримує логіку аналізу НРІ як групового простору, де важливими є якість контактів, прийняття й підтримка.

Водночас емпіричні результати не слід романтизувати. Сучасні автори неодноразово наголошують, що позитивні ефекти НРІ не є автоматичними, універсальними або однаково вираженими в усіх групах [3; 4; 15]. Багато залежить від стилю ведення гри, стабільності групи, рівня психологічної безпеки, змісту сценаріїв, інтенсивності участі, індивідуальних особливостей учасників і того, чи є в процесі елементи цілеспрямованої фасилітації та рефлексії [3; 4; 12; 15]. Складні теми, асиметрія участі, надмірний контроль з боку ведучого, знецінення внеску окремих гравців або нестача безпечних меж можуть зменшувати підтримувальний потенціал гри й навіть робити її джерелом додаткового стресу. Саме тому коректніше говорити не про

гарантований позитивний вплив НРІ, а про наявність таких умов, за яких участь у рольовій грі може бути пов'язаною із соціальною включеністю, підтримкою, благополуччям і розвитком окремих ресурсів [3; 4; 15–18].

У межах нашого дослідження особливий інтерес становлять дорослі учасники НРІ двох вікових груп — 20–30 років та 31–40 років. Такий поділ не є формальним, оскільки кожен із цих вікових інтервалів пов'язаний із власними психологічними завданнями, соціальними ролями, способами організації дозвілля та очікуваннями від міжособистісної взаємодії [19–24]. Для вікового інтервалу 20–30 років у сучасній психології часто використовується поняття *emerging adulthood*, або становлення дорослості. Цей період описується як етап інтенсивного вибору, пробування, нестабільності й водночас великих можливостей для побудови власної життєвої траєкторії [19; 20]. У цей час особливо значущими стають самотійність, професійне самовизначення, формування інтимних і дружніх зв'язків, а також конструювання більш цілісного образу себе [19–21].

У проміжку 20–30 років соціальна активність часто має характер розширення, експериментування та пошуку. У довготривалому дослідженні С. L. Carmichael та співавторів показано, що у двадцятирічному віці більш вагомою є кількість соціальних активностей, тоді як у тридцятирічному віці більшу роль починає відігравати їхня якість [23]. Цей висновок є цінним для нашої теми, адже він дозволяє припустити, що молодші дорослі можуть входити в НРІ як у простір розширення соціального досвіду, пошуку групи, проби ролей і самовираження [19–23].

Віковий інтервал 31–40 років доцільно розглядати як період більш усталеної дорослості, у межах якого посилюється інтеграція професійних, партнерських, сімейних і громадянських ролей. У сучасних роботах цей етап описується як час високої щільності життєвих завдань, коли людині

доводиться одночасно балансувати працю, близькі стосунки, відповідальність за інших, турботу про себе та обмежені ресурси часу [21; 22]. У психологічному плані це означає, що для людей 31–40 років особливо значущими стають питання якості стосунків, підтримання ідентичності за умов множинних ролей, пошуку ресурсних форм дозвілля та відновлення [22–24]. Саме тому НРІ для цієї групи можуть виступати не стільки простором первинного соціального пошуку, скільки формою підтримуваної спільнотності, регулярної малої групової присутності та якісного відпочинку.

Попри зростання інтересу до теми, сучасні дослідження НРІ ще недостатньо уважні саме до дорослої популяції в її внутрішній віковій диференціації. Значна частина уваги зосереджена на молоді, підлітках або спеціальних вибірках, наприклад аутичних учасниках чи особах із соціальною тривогою [3; 4; 17; 18]. Це є цінним для розуміння механізмів дії НРІ, однак не дає вичерпної картини щодо ширшої дорослої аудиторії, яка бере участь у рольових іграх у повсякденному, а не клінічно організованому контексті [3; 4]. Окремою прогалиною є нестача досліджень поза англомовним культурним середовищем [3]. Саме тому питання про психологічний профіль дорослих гравців, про зв'язок їхньої участі в НРІ з переживанням соціальної включеності та благополуччя, а також про можливі відмінності між різними підетапами дорослості залишається недостатньо розробленим [3; 4; 15–18].

Отже, психологічні механізми НРІ — групова взаємодія, соціальна пов'язаність, спільне творення наративу, рольова дистанція, психологічна безпека, агентність і рефлексія — дають підстави розглядати настільні рольові ігри як соціально-психологічно значущий формат участі [3; 4; 12–15]. Наявні емпіричні дані свідчать про їхній потенціал у контексті соціальної включеності, соціальної підтримки, благополуччя, розвитку соціально-емоційних навичок та ідентичнісного дослідження [3; 4; 15–18]. Водночас саме

дорослі учасники НРІ, їхня внутрішня вікова диференціація та зв'язок ігрової участі з конкретними показниками психологічного благополуччя залишаються однією з важливих “білих плям”, що логічно обґрунтовує необхідність нашого емпіричного дослідження.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз настільних рольових ігор як соціокультурного та соціально-психологічного явища. Проведений огляд показав, що НРІ пройшли шлях від відносно вузького ігрового формату, пов'язаного з традицією варгеймів і появою Dungeons & Dragons, до самостійного культурного феномену, який сьогодні поєднує гру, спільне творення наративу, групову взаємодію, медіаприсутність і спільнотну участь [1; 2; 5–9]. Історичний аналіз дав змогу показати, що рольові ігри від початку не зводилися лише до механічного виконання правил: у них поступово закріплювалися значення ведучого, атмосфери, групової динаміки, імпровізації, спільного сюжету та творчої участі гравців [5–8].

Було встановлено, що в сучасному соціокультурному просторі НРІ існують одночасно як форма дозвілля, як комунікативна практика, як медіафеномен і як спосіб формування малих спільнот. Особливу роль у популяризації НРІ відіграли цифровізація, онлайн-платформи й actual play-проекти, які знизили поріг входу в хобі та зробили рольову гру більш видимою для ширшої аудиторії [1; 2]. Унаслідок цього НРІ вже не можна розглядати як суто маргінальне або нішеве хобі: вони стали одним із помітних сучасних форматів колективної творчості, соціальної присутності та змістовного дозвілля.

Понятійний аналіз дозволив уточнити, що для нашої роботи НРІ доцільно визначати як структуровану рекреаційно-комунікативну практику, у межах якої учасники через персонажів беруть участь у спільному творенні й

проживанні наративу, а перебіг гри регулюється правилами, рішеннями гравців і фасилітативною роллю ведучого [3; 4; 5–8]. Такий підхід дозволяє уникнути двох спрощень: з одного боку, не зводити НРІ лише до “розваги”, а з іншого — не ототожнювати будь-яку рольову сесію з психотерапією або валідованою психологічною інтервенцією. Власна позиція нашого дослідження полягає в тому, що НРІ можуть мати психологічне значення, однак це значення не є автоматичним і залежить від структури гри, якості групової взаємодії, рівня психологічної безпеки, ролі ведучого та суб’єктивного досвіду учасників [3; 4; 12; 15].

У межах розділу було виокремлено основні психологічні компоненти НРІ як досліджуваного явища. До них належать мала групова взаємодія, соціальна пов’язаність, належність до групи, спільне творення наративу, рольове моделювання, рольова дистанція, психологічна безпека, агентність, емоційне залучення та рефлексія [3; 4; 10–15]. Ці компоненти дозволяють описати НРІ як складний простір взаємодії, у якому людина не лише грає, а й вступає у повторюваний соціальний контакт, приймає рішення, взаємодіє з групою, пробує нові моделі поведінки та переживає власний внесок у спільну історію. Саме тому НРІ можуть бути пов’язані з переживанням соціальної включеності, автономії, компетентності, пов’язаності та ширшого психологічного благополуччя.

Огляд сучасних емпіричних досліджень засвідчив, що НРІ дедалі частіше розглядаються як практика, пов’язана із соціальною пов’язаністю, соціальною підтримкою, формуванням дружніх зв’язків, розвитком соціально-емоційних навичок, дослідженням ідентичності, зниженням бар’єрів у взаємодії та підтримкою окремих аспектів благополуччя [3; 4; 15–18]. Дослідження дорослих учасників, аутичних підлітків і молодих дорослих, а також осіб із соціальною тривогою показують, що рольова гра може бути

цінним середовищем для тренування комунікації, безпечного самовираження та підтримки почуття належності [16–18]. Водночас у цих роботах підкреслюється необхідність обережного тлумачення результатів, оскільки позитивні ефекти залежать від умов проведення гри, фасилітації, стабільності групи, безпеки та індивідуальних особливостей учасників [3; 4; 12; 15]. Додатково дослідження McLaren, Slemph, Deery та Oades показує, що у дорослих TTRPG-гравців зв'язок між задоволенням психологічних потреб і благополуччям опосередковується соціальною пов'язаністю та соціально-емоційним розвитком [43].

Аналіз вікових особливостей дорослості показав, що групи 20–30 і 31–40 років, попри належність до загального періоду дорослого віку, мають різні психологічні акценти [19–24]. Для молодших дорослих більш характерними є пошук, проба ролей, розширення соціального досвіду, становлення ідентичності й активне включення в нові спільноти [19–21]. Для осіб 31–40 років більш значущими стають якість стосунків, стабільність, баланс між роботою, близькими стосунками й особистим простором, а також пошук ресурсних форм дозвілля [21–24]. Це дає підстави припускати, що НРІ можуть мати різне психологічне значення для цих груп: для одних бути простором соціального пошуку та експериментування, для інших — способом підтримання якісних зв'язків, творчого відпочинку й належності до стабільної малої групи.

Водночас проведений аналіз показав наявність низки “білих плям”. Попри зростання кількості сучасних досліджень, досі недостатньо вивчені дорослі учасники НРІ поза спеціалізованими або клінічно орієнтованими вибірками, внутрішня вікова диференціація дорослої аудиторії, а також зв'язок характеристик ігрової участі з конкретними показниками психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, соціального благополуччя

та задоволення базових психологічних потреб [3; 4; 15–18]. Крім того, бракує досліджень у неангломовних культурних контекстах, зокрема в українському середовищі [3]. Саме ці обставини обґрунтовують необхідність нашого емпіричного дослідження.

Таким чином, у теоретичній частині було встановлено, що НРІ є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке може бути пов'язане з соціальною включеністю, переживанням належності, груповою підтримкою, рольовим самовираженням і психологічним благополуччям. Водночас наявні джерела не дають підстав для твердження про універсальний або автоматичний позитивний вплив НРІ. Коректніше розглядати їх як потенційно ресурсну рекреаційно-комунікативну практику, психологічне значення якої потребує емпіричної перевірки. Це створює логічний перехід до другого розділу, у якому обґрунтовується програма власного емпіричного дослідження дорослих учасників НРІ.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ УЧАСНИКІВ НРІ

РОЗДІЛ 2

2.1. Мета, завдання, дослідницькі питання та дизайн емпіричного дослідження

Після теоретичного аналізу настільних рольових ігор як соціально-психологічного явища постає необхідність перейти до емпіричної перевірки тих припущень, які були обґрунтовані в першому розділі. Якщо на

теоретичному рівні НРІ можуть бути описані як структурована рекреаційно-комунікативна практика, що поєднує групову взаємодію, спільне творення наративу, рольове моделювання досвіду, психологічну безпеку, соціальну пов'язаність і можливість самовираження, то на емпіричному рівні важливо з'ясувати, як саме ці характеристики співвідносяться з показниками психологічного благополуччя дорослих учасників [3; 4; 12–15].

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз настільних рольових ігор як соціокультурного та соціально-психологічного явища. Проведений огляд показав, що НРІ пройшли шлях від відносно вузького ігрового формату, пов'язаного з традицією варгеймів і появою Dungeons & Dragons, до самостійного культурного феномену, який сьогодні поєднує гру, спільне творення наративу, групову взаємодію, медіаприсутність і спільнотну участь [1; 2; 5–9]. Історичний аналіз дав змогу показати, що рольові ігри від початку не зводилися лише до механічного виконання правил: у них поступово закріплювалися значення ведучого, атмосфери, групової динаміки, імпровізації, спільного сюжету та творчої участі гравців [5–8].

Було встановлено, що в сучасному соціокультурному просторі НРІ існують одночасно як форма дозвілля, як комунікативна практика, як медіафеномен і як спосіб формування малих спільнот. Особливу роль у популяризації НРІ відіграли цифровізація, онлайн-платформи й actual play-проекти, які знизили поріг входу в хобі та зробили рольову гру більш видимою для ширшої аудиторії [1; 2]. Унаслідок цього НРІ вже не можна розглядати як суто маргінальне або нішеве хобі: вони стали одним із помітних сучасних форматів колективної творчості, соціальної присутності та змістовного дозвілля.

Понятійний аналіз дозволив уточнити, що для нашої роботи НРІ доцільно визначати як структуровану рекреаційно-комунікативну практику, у межах якої учасники через персонажів беруть участь у спільному творенні й проживанні наративу, а перебіг гри регулюється правилами, рішеннями гравців і фасилітативною роллю ведучого [3; 4; 5–8]. Такий підхід дозволяє уникнути двох спрощень: з одного боку, не зводити НРІ лише до “розваги”, а з іншого — не ототожнювати будь-яку рольову сесію з психотерапією або валідованою психологічною інтервенцією. Власна позиція нашого дослідження полягає в тому, що НРІ можуть мати психологічне значення, однак це значення не є автоматичним і залежить від структури гри, якості групової взаємодії, рівня психологічної безпеки, ролі ведучого та суб’єктивного досвіду учасників [3; 4; 12; 15].

У межах розділу було виокремлено основні психологічні компоненти НРІ як досліджуваного явища. До них належать мала групова взаємодія, соціальна пов’язаність, належність до групи, спільне творення наративу, рольове моделювання, рольова дистанція, психологічна безпека, агентність, емоційне залучення та рефлексія [3; 4; 10–15]. Ці компоненти дозволяють описати НРІ як складний простір взаємодії, у якому людина не лише грає, а й вступає у повторюваний соціальний контакт, приймає рішення, взаємодіє з групою, пробує нові моделі поведінки та переживає власний внесок у спільну історію. Саме тому НРІ можуть бути пов’язані з переживанням соціальної включеності, автономії, компетентності, пов’язаності та ширшого психологічного благополуччя.

Огляд сучасних емпіричних досліджень засвідчив, що НРІ дедалі частіше розглядаються як практика, пов’язана із соціальною пов’язаністю, соціальною підтримкою, формуванням дружніх зв’язків, розвитком соціально-емоційних навичок, дослідженням ідентичності, зниженням бар’єрів у

взаємодії та підтримкою окремих аспектів благополуччя [3; 4; 15–18]. Дослідження дорослих учасників, аутичних підлітків і молодих дорослих, а також осіб із соціальною тривогою показують, що рольова гра може бути цінним середовищем для тренування комунікації, безпечного самовираження та підтримки почуття належності [16–18]. Водночас у цих роботах підкреслюється необхідність обережного тлумачення результатів, оскільки позитивні ефекти залежать від умов проведення гри, фасилітації, стабільності групи, безпеки та індивідуальних особливостей учасників [3; 4; 12; 15]. Додатково дослідження McLaren, Slep, Deery та Oades показує, що у дорослих TTRPG-гравців зв'язок між задоволенням психологічних потреб і благополуччям опосередковується соціальною пов'язаністю та соціально-емоційним розвитком [43].

Аналіз вікових особливостей дорослості показав, що групи 20–30 і 31–40 років, попри належність до загального періоду дорослого віку, мають різні психологічні акценти [19–24]. Для молодших дорослих більш характерними є пошук, проба ролей, розширення соціального досвіду, становлення ідентичності й активне включення в нові спільноти [19–21]. Для осіб 31–40 років більш значущими стають якість стосунків, стабільність, баланс між роботою, близькими стосунками й особистим простором, а також пошук ресурсних форм дозвілля [21–24]. Це дає підстави припускати, що НРІ можуть мати різне психологічне значення для цих груп: для одних бути простором соціального пошуку та експериментування, для інших — способом підтримання якісних зв'язків, творчого відпочинку й належності до стабільної малої групи.

Водночас проведений аналіз показав наявність низки “білих плям”. Попри зростання кількості сучасних досліджень, досі недостатньо вивчені дорослі учасники НРІ поза спеціалізованими або клінічно орієнтованими

вибірками, внутрішня вікова диференціація дорослої аудиторії, а також зв'язок характеристик ігрової участі з конкретними показниками психологічного благополуччя, позитивного ментального здоров'я, соціального благополуччя та задоволення базових психологічних потреб [3; 4; 15–18]. Крім того, бракує досліджень у неангломовних культурних контекстах, зокрема в українському середовищі [3]. Саме ці обставини обґрунтовують необхідність нашого емпіричного дослідження.

Таким чином, у теоретичній частині було встановлено, що НРІ є багатовимірним соціально-психологічним явищем, яке може бути пов'язане з соціальною включеністю, переживанням належності, груповою підтримкою, рольовим самовираженням і психологічним благополуччям. Водночас наявні джерела не дають підстав для твердження про універсальний або автоматичний позитивний вплив НРІ. Коректніше розглядати їх як потенційно ресурсну рекреаційно-комунікативну практику, психологічне значення якої потребує емпіричної перевірки. Це створює логічний перехід до другого розділу, у якому обґрунтовується програма власного емпіричного дослідження дорослих учасників НРІ.

Таблиця 2.1. Операціоналізація дослідницьких питань емпіричного дослідження

Дослідницьке питання	Операціональні змінні	Методика / блок анкети	Статистична процедура
1. Регулярність участі та загальне психічне благополуччя	Регулярна участь: раз на тиждень або частіше; результативний показник: MHC-SF total.	Авторський блок НРІ; MHC-SF.	Кореляційний аналіз Спірмена; за потреби порівняння груп.
2. Стаж участі та пов'язаність	Стаж участі в НРІ; пов'язаність як	Авторський блок НРІ; BPNS.	Кореляційний аналіз Спірмена.

	субшкала BPNS.		
3. Формат участі та задоволеність життям	Формат: онлайн, офлайн, змішаний; результативний показник: SWLS.	Авторський блок HPI; SWLS.	Критерій Краскела — Уолліса.
4. Соціальна включеність і загальне благополуччя	Пов'язаність BPNS; соціальне благополуччя MHC-SF; загальний показник MHC-SF.	BPNS; MHC-SF.	Кореляційний аналіз Спірмена.

2.2. Характеристика вибірки, процедура проведення та етичні засади дослідження

Емпіричне дослідження було проведене серед осіб, які мають досвід участі в настільних рольових іграх або суміжних рольових ігрових практиках. Такий підхід відповідає логіці роботи, оскільки предметом аналізу є не абстрактне ставлення до НРІ, а досвід людей, які безпосередньо брали участь у рольовій грі, мають уявлення про її групову, наративну та комунікативну природу й можуть оцінити її місце у власному житті.

Формування вибірки здійснювалося через цільовий добір із елементами мережевого поширення. Анкета поширювалася в найбільших тематичних спільнотах, пов'язаних із НРІ в Україні, зокрема в середовищі «НРІ Україна / RPG Ukraine», а також у локальних київських і львівських осередках, зокрема «Лихозір», Hardplay і Клубі НРІ «Майстерня Рольовика». Додатково були залучені представники сервісного сегмента рольової культури: майстри, організатори, художники та фарбувальники мініатюр, зокрема спільнота RASTAPAINT. Окремий канал становили малі ігрові групи, що дозволило охопити не лише публічні онлайн-спільноти, а й більш закриті стабільні кола гравців.

Такий спосіб рекрутингу не забезпечує повної статистичної репрезентативності всієї української НРІ-спільноти. У вибірці могли бути сильніше представлені активні учасники тематичних онлайн-спільнот, люди з вищою мотивацією до участі в дослідженні та ті, хто має триваліший або більш усвідомлений ігровий досвід. Водночас для пошуково-кореляційного дослідження така вибірка є змістовно релевантною, оскільки дозволяє аналізувати саме тих респондентів, для яких НРІ є реальною та знайомою практикою.

Після вилучення однієї анкети, що не відповідала критерію включення, фінальна вибірка становила 85 респондентів, усі з яких підтвердили досвід участі в НРІ. Вік респондентів коливався від 15 до 50 років, середній вік становив $M = 28,86$, $SD = 7,03$. Основну частину вибірки склали дві вікові групи: 20–30 років — 51 особа, або 60,0 %, та 31–40 років — 24 особи, або 28,2 %. Поза основним віковим діапазоном 20–40 років перебували 10 респондентів, або 11,8 %.

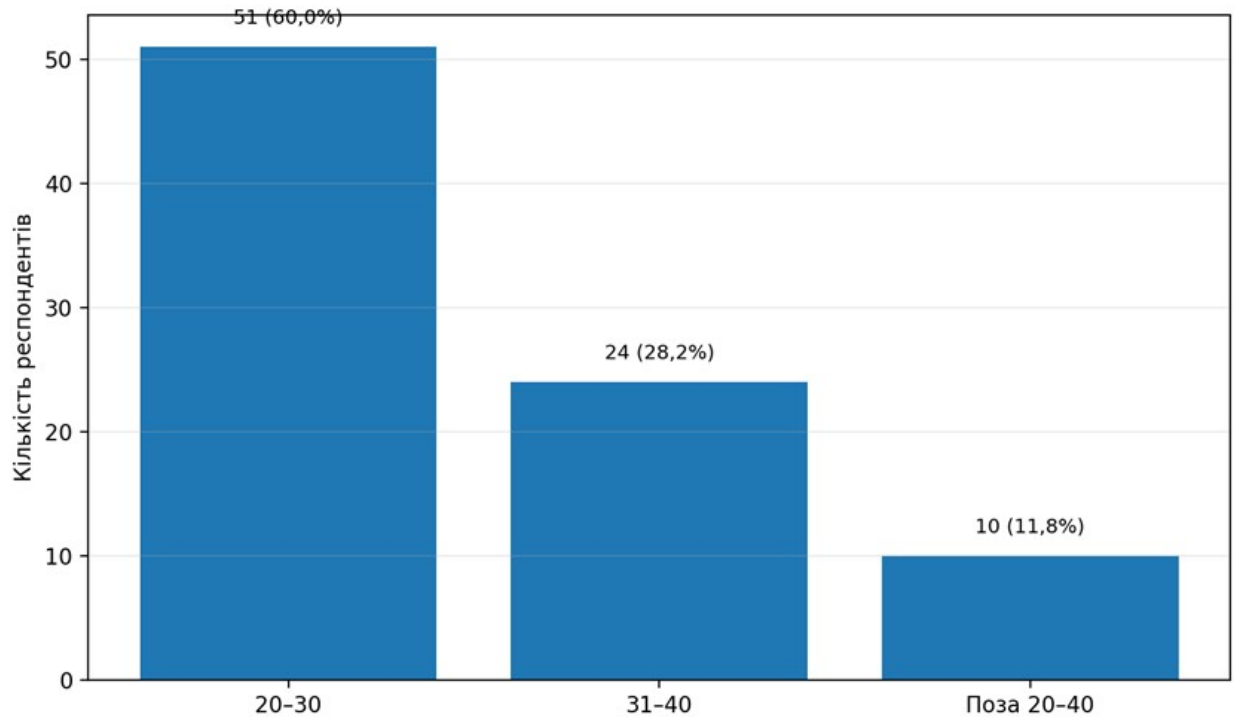


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віковими групами

За статтю вибірка розподілилася так: 50 респондентів зазначили чоловічу стать, що становить 58,8 %; 31 респондентка зазначила жіночу стать, що становить 36,5 %; 4 особи обрали варіант «інше», що становить 4,7 %. Отриманий розподіл свідчить про переважання чоловіків у вибірці, однак водночас демонструє, що дослідження не обмежується виключно чоловічою аудиторією.

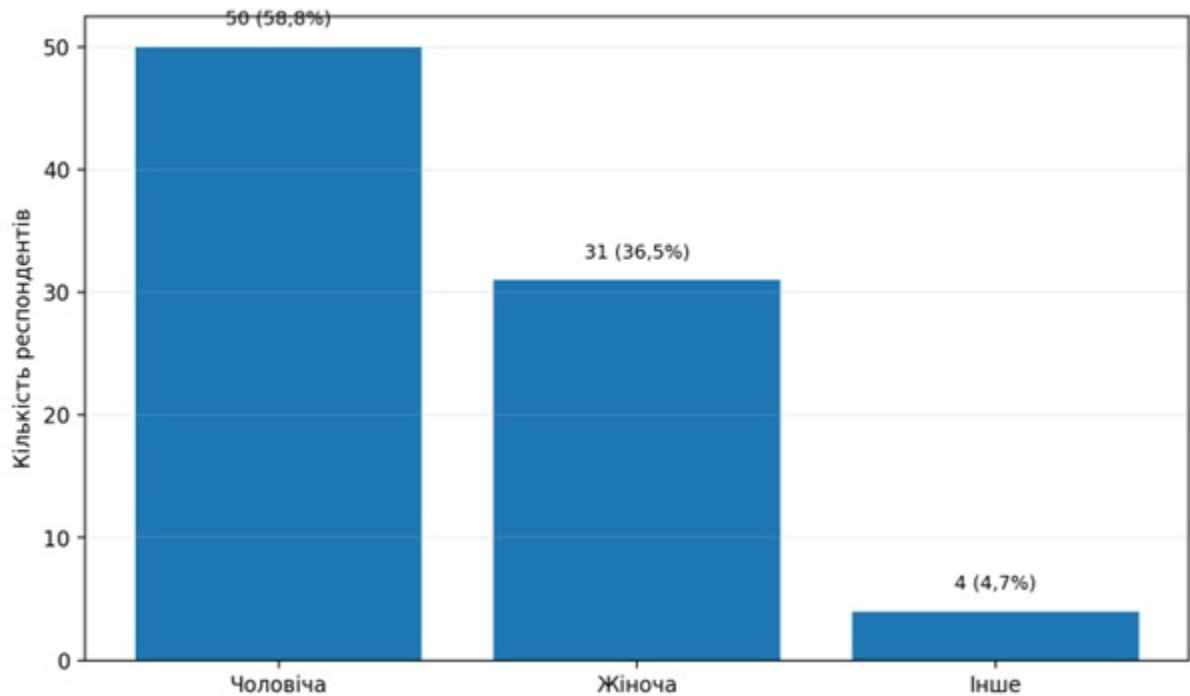


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

За рівнем освіти більшість учасників мали вищу освіту, а за соціально-професійним статусом найбільшу групу склали респонденти, які працюють. Це дозволяє говорити, що більшість учасників дослідження є соціально активними дорослими, для яких НРІ існують як один із форматів дозвілля, спілкування, відпочинку або творчої самореалізації поруч із роботою, навчанням та іншими життєвими ролями.

Окрему увагу було приділено характеристикам ігрового досвіду. Найбільшу групу склали респонденти зі стажем участі в НРІ понад 5 років — 37 осіб, або 43,5 %. Досвід 3–5 років мали 18 осіб, або 21,2 %; досвід 1–2 роки — 12 осіб, або 14,1 %; досвід від 6 місяців до 1 року — 12 осіб, або 14,1 %; досвід менше 6 місяців — 6 осіб, або 7,1 %. Це свідчить, що у вибірці

переважають не випадкові учасники, а респонденти зі сталим і часто тривалим ігровим досвідом.

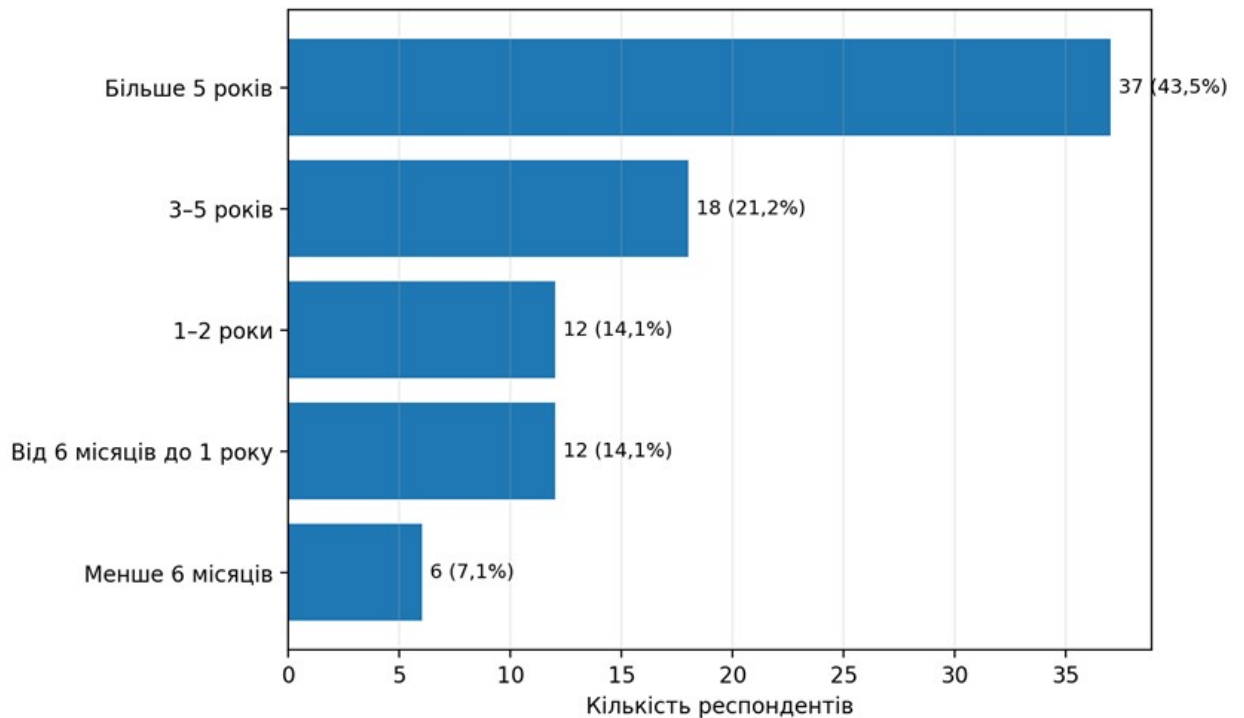


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за стажем участі в НРІ

За частотою участі найпоширенішим варіантом була гра приблизно раз на тиждень — 28 осіб, або 32,9 %. Кілька разів на тиждень грали 18 осіб, або 21,2 %. Отже, регулярну участь, тобто участь приблизно раз на тиждень або частіше, мали 46 респондентів. Також у вибірці були представлені респонденти, які грають 2–3 рази на місяць, приблизно раз на місяць, рідше ніж раз на місяць або наразі не беруть участі в сесіях.

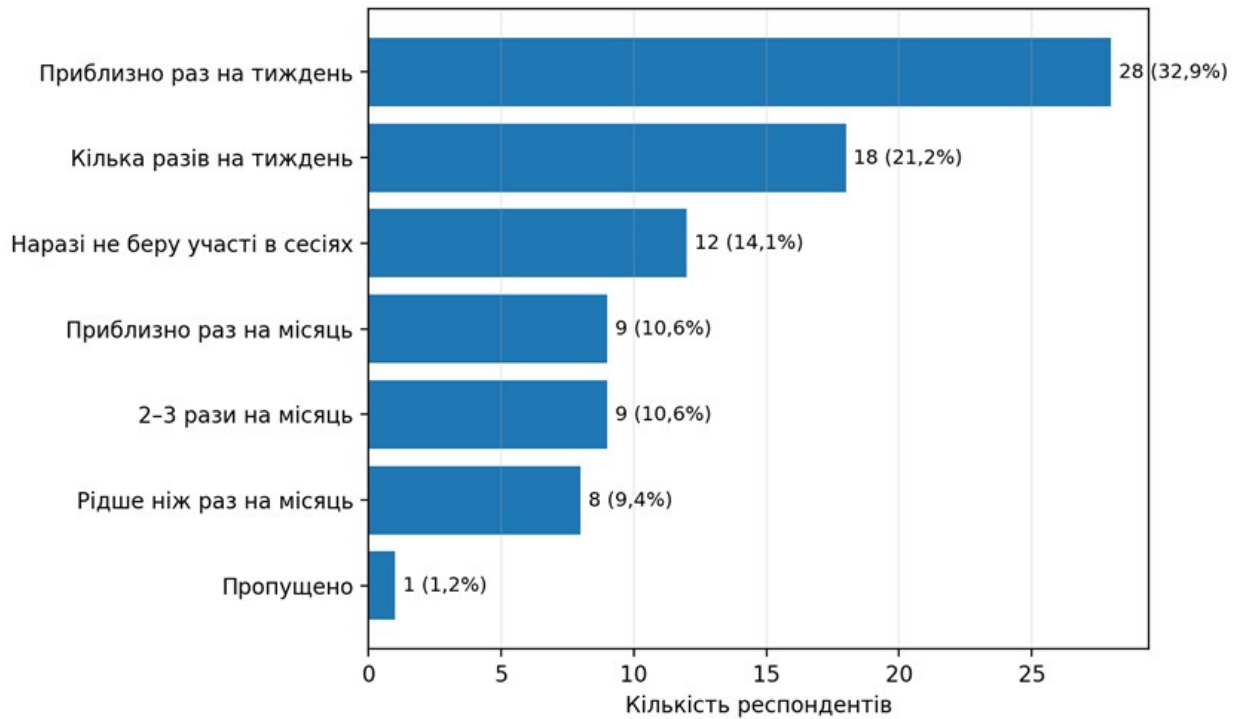


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за частотою участі в НРІ-сесіях

За форматом участі найбільша частина респондентів зазначила переважно офлайн-гру — 44 особи, або 51,8 %. Переважно онлайн-формат обрали 28 респондентів, або 32,9 %. Ще 13 осіб, або 15,3 %, повідомили, що приблизно однаково беруть участь в онлайн- і офлайн-сесіях. Отримані дані свідчать, що хоча офлайн-формат залишається провідним, онлайн-участь є суттєво представленою в сучасній НРІ-практиці.

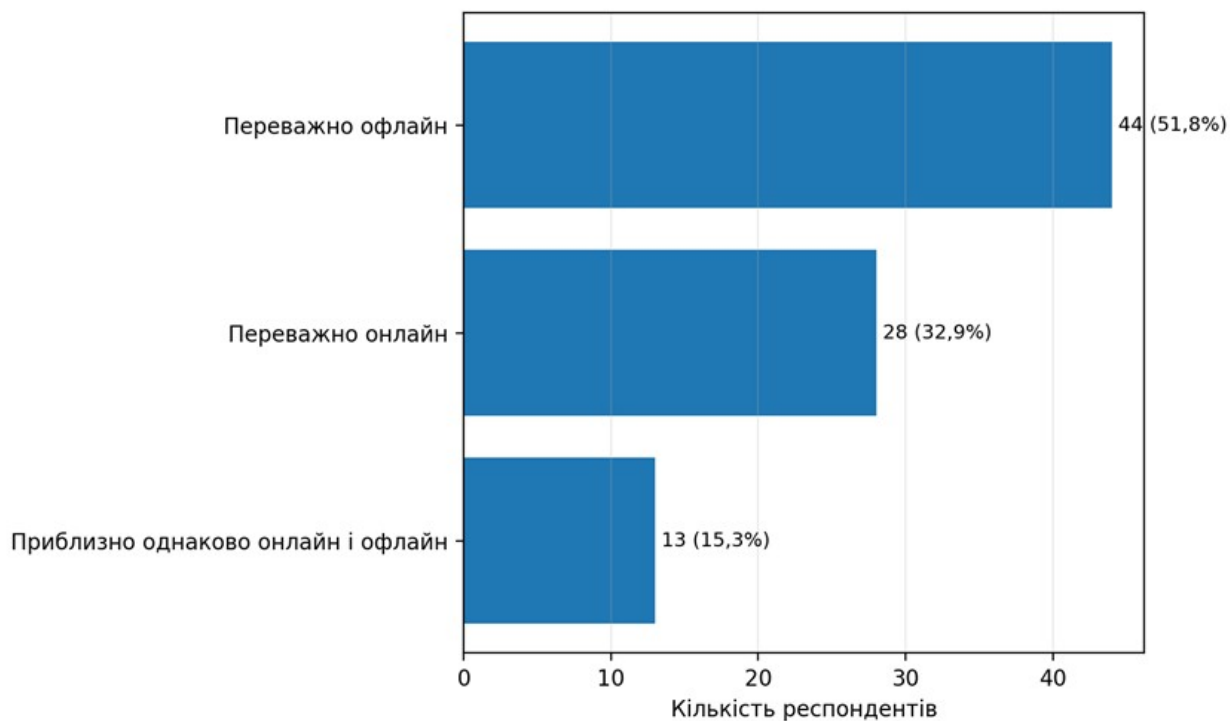


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за форматом участі в НРІ

Під час поширення анкети ми спостерігали різні реакції учасників спільнот на дослідження. Частина респондентів підтримувала опитування й зазначала, що анкета виявилася зрозумілою та коротшою, ніж очікувалося. Водночас були і критичні або іронічні реакції, пов'язані з утомою від великої кількості навчальних і дипломних анкет у спільнотах. Ці реакції не входили до основного статистичного аналізу, однак вони важливі для розуміння контексту збору даних і показують, що НРІ-спільнота активно рефлексує щодо дослідницького процесу.

Процедура дослідження була організована у форматі онлайн-анкетування за допомогою Google Forms. На початку форми респонденти ознайомлювалися з інформаційною згодою, у якій зазначалося, що участь є добровільною, відповіді збираються анонімно, а отримані дані

використовуються лише в узагальненому вигляді для наукової роботи. Після цього учасники переходили до соціально-демографічного блоку, авторського блоку про досвід НРІ та стандартизованих психодіагностичних методик.

Етичні засади дослідження були пов'язані передусім із добровільністю, анонімністю та коректним використанням отриманих даних. Участь не була примусовою, не передбачала винагороди або санкцій за відмову. В анкеті не передбачалося обов'язкового збору персональних даних, які дозволяли б безпосередньо ідентифікувати особу. Усі результати аналізувалися на груповому рівні, а відкриті відповіді могли використовуватися лише в узагальненій або знеособленій формі.

Дослідження не мало клінічного або діагностичного характеру. Використані методики застосовувалися для наукового аналізу групових показників, а не для постановки індивідуальних висновків щодо конкретних респондентів. Після завершення збору даних результати були експортовані з Google Forms у табличний формат, перевірені на технічну коректність і підготовлені до статистичної обробки в Microsoft Excel та Jamovi.

Таким чином, вибірка нашого дослідження представлена переважно дорослими учасниками НРІ з реальним, часто тривалим і регулярним ігровим досвідом. Вона не є репрезентативною у строгому статистичному сенсі, однак відповідає меті дослідження й дозволяє аналізувати саме ту групу, для якої НРІ є знайомою та значущою практикою.

2.3. Обґрунтування психодіагностичних методик і методів математико-статистичної обробки

Для реалізації мети емпіричного дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел. Емпіричні методи були представлені стандартизованими опитувальниками SWLS, PMH-Scale, BPNS, MHC-SF та авторським блоком питань щодо досвіду участі в НРІ. Математико-статистичні методи включали описову статистику, α Кронбаха, критерій Шапіро — Уїлка, кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна — Уїтні та критерій Краскела — Уолліса.

Саме тому в дослідженні було використано не одну окрему шкалу, а кілька взаємодоповнювальних методик. Такий підхід дозволяє уникнути надмірного спрощення досліджуваного явища. Наприклад, задоволеність життям може бути відносно високою навіть за наявності окремих труднощів у соціальній сфері, тоді як позитивне психічне здоров'я може відображати більш загальне відчуття ресурсності, здатності діяти та справлятися з повсякденними викликами. Задоволення базових психологічних потреб дає змогу побачити, наскільки людина переживає автономію, компетентність і пов'язаність з іншими, а MHC-SF дозволяє окремо розглянути емоційне, соціальне й психологічне благополуччя.

У фінальний інструментарій емпіричного дослідження увійшли чотири стандартизовані методики: Satisfaction with Life Scale, Positive Mental Health Scale, Basic Psychological Need Satisfaction Scale та Mental Health Continuum — Short Form. Крім того, нами було розроблено авторський блок питань, спрямований на опис досвіду участі в НРІ. До нього увійшли питання щодо тривалості ігрового досвіду, частоти участі, формату гри, ролі респондента в ігровому процесі, наявності стабільної ігрової групи, спілкування з іншими учасниками поза межами сесій, а також суб'єктивного значення НРІ для респондента.

Методичний блок дослідження можна поділити на три рівні: теоретичний, емпіричний і математико-статистичний. Теоретичний рівень забезпечує понятійне обґрунтування роботи та дозволяє пояснити, чому саме НРІ можуть бути пов'язані з соціальною включеністю та благополуччям. Емпіричний рівень забезпечує збір даних за допомогою стандартизованих шкал і авторського блоку. Математико-статистичний рівень дозволяє перевірити, чи є в отриманих даних статистично значущі зв'язки або відмінності між групами.

Таблиця 2.2. Логіка використання методів дослідження

Група методів	Що забезпечує в роботі	Конкретне застосування
Теоретичні методи	Формування понятійної та методологічної основи дослідження.	Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація джерел щодо НРІ, благополуччя, соціальної включеності та базових психологічних потреб.
Емпіричні методи	Збір даних щодо психологічних показників і досвіду участі в НРІ.	Онлайн-анкетування; SWLS, PMH-Scale, BPNS, MHC-SF; авторський блок питань про НРІ.
Математико-статистичні методи	Перевірка якості даних, зв'язків і відмінностей між групами.	Описова статистика, α Кронбаха, критерій Шапіро — Уїлка, кореляція Спірмена, критерій Манна — Уїтні, критерій Краскела — Уолліса.

Першою використаною методикою є Satisfaction with Life Scale, або Шкала задоволеності життям. Оригінальна методика була розроблена Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном і Ш. Гріффіном у 1985 році [25]. SWLS призначена для вимірювання глобальної когнітивної оцінки людиною власного життя. Важливо, що ця шкала не вимірює безпосередньо

ситуативний емоційний стан, рівень позитивного або негативного афекту чи окремі сфери життя. Її завдання полягає саме в оцінюванні того, наскільки людина загалом задоволена своїм життям як цілісністю [25; 26].

У нашому дослідженні SWLS є важливою тому, що дозволяє оцінити один із базових компонентів суб'єктивного благополуччя. Якщо НРІ справді пов'язані з позитивним психологічним функціонуванням, це може проявлятися не лише на рівні окремих емоцій або соціальних контактів, а й у ширшій когнітивній оцінці власного життя. Водночас ми не очікуємо, що участь у рольових іграх сама по собі безпосередньо визначає задоволеність життям. Цей показник є значно ширшим і залежить від багатьох життєвих обставин. Тому SWLS використовується нами не як доказ “ефективності” НРІ, а як один із індикаторів загального суб'єктивного благополуччя.

Методика складається з п'яти тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою Лікерта. У нашому дослідженні респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням, після чого розраховувався сумарний показник задоволеності життям. Теоретичний діапазон сумарного бала становить від 5 до 35 балів. Вищі значення свідчать про вищий рівень задоволеності життям. Додатково для зручності інтерпретації може використовуватися середній бал за пунктами шкали.

Україномовний контекст використання SWLS представлений методичним посібником А. В. Стадніка та Ю. Б. Мельника, у якому подано основні положення україномовної версії опитувальника, інструкцію, бланк і підходи до обробки результатів [26]. Також важливим джерелом для українського контексту є робота В. Олефіра та В. Боснюка, спрямована на адаптацію українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера [27]. Використання цієї методики в нашій роботі є виправданим завдяки її

стислості, теоретичній ясності та відповідності одному з ключових вимірів благополуччя.

Другою методикою є Positive Mental Health Scale, або Шкала позитивного ментального здоров'я. Оригінальна РМН-Scale була представлена Ю. Лукат, Ю. Марграфом, Р. Луцом, В. ван дер Вельдом та Е. Бекер як короткий одновимірний інструмент для оцінювання позитивного психічного здоров'я [28]. Важливість цієї шкали полягає в тому, що вона виходить за межі традиційного розуміння психічного здоров'я як простої відсутності психічних розладів. Позитивне психічне здоров'я розглядається як самостійний показник, пов'язаний із ресурсністю, внутрішньою стійкістю, позитивним ставленням до себе та здатністю функціонувати в повсякденному житті [28].

У нашій роботі РМН-Scale має особливе значення, оскільки НРІ розглядаються не як клінічна інтервенція, а як потенційно ресурсна рекреаційно-комунікативна практика. Через це нам було важливо оцінювати не симптоматику, не рівень розладів і не дефіцитарні прояви, а саме позитивний вимір психічного функціонування. РМН-Scale добре відповідає цій логіці, оскільки дозволяє виміряти загальний рівень позитивного ментального здоров'я без переходу до клінічної діагностики.

Методика складається з дев'яти тверджень. У нашому дослідженні кожне твердження оцінювалося за чотирибальною шкалою. Сумарний бал міг коливатися від 9 до 36 балів. Вищі значення свідчать про вищий рівень позитивного психічного здоров'я. Оскільки шкала є одновимірною, в аналізі використовувався загальний сумарний показник, а також середній бал за пунктами.

Для українського контексту важливою є адаптація PMH-Scale, здійснена Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. У цій роботі методика була адаптована на українській вибірці разом із Modified BBC Subjective Well-being Scale, а автори зазначають, що адаптовані методики можуть використовуватися для аналізу ментального здоров'я та благополуччя представників різних груп населення [29]. Для нашого дослідження це має значення, оскільки дозволяє спиратися не лише на оригінальну зарубіжну методику, а й на україномовну адаптацію, апробовану у вітчизняному науковому контексті.

Третьою методикою є Basic Psychological Need Satisfaction Scale, або Шкала задоволеності базових психологічних потреб. Її теоретичною основою є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, у межах якої базовими психологічними потребами вважаються автономія, компетентність і пов'язаність з іншими [30]. Офіційні матеріали Self-Determination Theory описують Basic Psychological Need Satisfaction Scales як набір інструментів, спрямованих на оцінювання того, наскільки людина переживає задоволення цих трьох потреб у різних життєвих контекстах [31].

Для нашої роботи BPNS є однією з концептуально найважливіших методик. Це пов'язано з тим, що НРІ потенційно можуть бути співвіднесені з усіма трьома базовими психологічними потребами. Потреба в автономії може проявлятися через можливість приймати рішення в межах ролі персонажа, обирати спосіб дії, впливати на сюжет і переживати себе активним учасником подій. Потреба в компетентності може реалізовуватися через засвоєння правил, тактичне мислення, розвиток персонажа, успішне розв'язання ігрових ситуацій і відчуття власного внеску в груповий результат. Потреба у пов'язаності безпосередньо стосується групової природи НРІ: регулярної

взаємодії, спільної історії, належності до ігрової групи та підтримання значущих контактів.

У нашому дослідженні використано українськомовну адаптовану версію шкали задоволеності базових психологічних потреб. В. Олефір і В. Боснюк описують українськомовну адаптацію BPNS та зазначають, що класична версія опитувальника складається з 21 пункту, однак за результатами психометричного аналізу було запропоновано скорочену шістнадцятипунктову версію [32]. Саме ця версія є особливо зручною для нашого дослідження, оскільки анкета вже містила кілька шкал, а надмірне збільшення кількості пунктів могло знижувати готовність респондентів проходити опитування до кінця.

У використаній нами версії BPNS включала 16 пунктів, що оцінювалися за семибальною шкалою. Окремо розраховувалися показники автономії, компетентності та пов'язаності, а також загальний інтегральний показник задоволення базових психологічних потреб. Частина пунктів потребувала реверсивного кодування. Це означає, що для негативно сформульованих тверджень високий первинний бал не відображав вищого рівня задоволення потреби, тому перед підрахунком його необхідно було перекодувати у зворотному напрямі.

У контексті нашої теми особливу увагу привертає субшкала пов'язаності. У першому розділі нами було показано, що НРІ мають групову природу, пов'язану з належністю, соціальною підтримкою, регулярною взаємодією та спільним творенням історії [3; 4; 10–15]. Тому показник пов'язаності дозволяє емпірично наблизитися до одного з центральних для роботи питань: чи справді досвід участі в НРІ співвідноситься з переживанням соціального зв'язку та включеності в систему значущих взаємин.

Четвертою методикою є Mental Health Continuum — Short Form, або МНС-SF. Цей інструмент пов'язаний із моделлю психічного здоров'я К. Кіза, у якій психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічного розладу, а як наявність позитивних ознак емоційного, соціального та психологічного функціонування [33]. Коротка форма МНС-SF містить 14 пунктів і дозволяє оцінити три виміри благополуччя: емоційне, соціальне та психологічне [34].

Для нашого дослідження МНС-SF є важливою тому, що вона дає змогу розглядати благополуччя комплексно. Емоційне благополуччя пов'язане з позитивними переживаннями та загальним емоційним станом. Соціальне благополуччя стосується того, як людина переживає себе в соціальному світі, наскільки вона відчуває включеність, прийняття, внесок і зрозумілість соціального середовища. Психологічне благополуччя охоплює особистісне зростання, автономію, позитивні стосунки, самоприйняття, цілеспрямованість і здатність управляти власним життям.

Саме соціальний вимір МНС-SF є особливо значущим для нашої теми. Оскільки соціальна включеність у нашій роботі розглядається через переживання належності, участі, пов'язаності та соціального функціонування, соціальна субшкала МНС-SF доповнює показник пов'язаності BPNS. Разом ці два інструменти дозволяють розглянути соціальний аспект благополуччя не лише через потребу у близьких зв'язках, а й через ширше відчуття соціальної присутності та включення в спільноту.

Україномовний варіант МНС-SF представлений у методичному посібнику А. В. Стадніка та Ю. Б. Мельника “Стабільність психічного здоров'я — коротка форма”, де описано україномовну версію опитувальника із 14 пунктів, його структуру, інструкцію та підходи до обробки результатів [35].

У нашому дослідженні респонденти відповідали на 14 пунктів методики за шестибальною шкалою частоти. Під час проходження Mental Health Continuum — Short Form респонденти оцінювали частоту переживання певних станів, пов'язаних з емоційним, соціальним і психологічним благополуччям. Інструкція передбачала, що учасники мають орієнтуватися на власний досвід за останній період і обрати варіант відповіді, який найкраще відображає частоту відповідного переживання. За результатами методики розраховувався загальний показник МНС-SF, а також окремі показники емоційного, соціального та психологічного благополуччя.

Окремий блок анкети становили авторські питання щодо досвіду участі в НРІ. Потреба в цьому блоці зумовлена тим, що стандартизовані шкали оцінюють психологічні показники, але не описують специфіку ігрового досвіду. Без такого блоку ми могли б лише встановити рівень благополуччя респондентів, але не мали б достатніх підстав пов'язувати ці показники з характеристиками участі в НРІ.

Авторський блок включав питання про наявність досвіду участі в настільних рольових іграх, тривалість цього досвіду, частоту ігрових сесій, переважний формат участі, роль у грі, стабільність ігрової групи, спілкування з учасниками поза межами сесій, а також суб'єктивне значення НРІ. Частина питань мала закритий формат, що дозволяло проводити кількісне кодування відповідей. Відкриті відповіді використовувалися для уточнення того, як самі респонденти описують роль НРІ у своєму житті.

Залучення авторського блоку було важливим ще й тому, що НРІ є неоднорідною практикою. Досвід людини, яка раз на кілька місяців бере участь в окремих сесіях, істотно відрізняється від досвіду ведучого, який роками організовує кампанії, готує сюжет, координує групову взаємодію й

утримує ігровий процес. Так само онлайн-формат і офлайн-формат можуть відрізнятися за способом комунікації, рівнем присутності й характером групового контакту. Через це нам було необхідно зібрати не лише загальні психологічні показники, а й інформацію про конкретний формат і рівень залучення до НРІ.

Вибір саме цих методик пояснюється загальною логікою роботи. SWLS дозволяє оцінити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. PMH-Scale відображає позитивне психічне здоров'я як ресурсний вимір функціонування. BPNS дає можливість дослідити автономію, компетентність і пов'язаність як базові психологічні потреби. MHC-SF охоплює емоційне, соціальне та психологічне благополуччя. Авторський блок пов'язує ці психологічні змінні з реальним досвідом участі в НРІ. У сукупності цей інструментарій дозволяє комплексно підійти до вивчення теми й не зводити психологічне значення НРІ лише до одного показника.

Зазначу, що усі стандартизовані методики подавалися респондентам у межах однієї онлайн-форми. Перед початком проходження було зазначено, що правильних або неправильних відповідей не існує, а учаснику потрібно орієнтуватися на власний досвід і найбільш відповідний варіант відповіді. Така інструкція була важливою для зменшення соціально бажаних відповідей і для того, щоб респонденти не сприймали анкету як тест знань або оцінювання їхньої "нормальності".

Підрахунок шкал здійснювався після експорту відповідей у табличний формат. Для кожної методики було створено окремі змінні, що відповідали пунктам шкали. Далі виконувалося кодування відповідей, реверсивне перекодування там, де воно передбачене методикою, та розрахунок сумарних і

середніх показників. У фінальний статистичний аналіз потрапляли не окремі пункти опитувальників, а узагальнені шкальні показники.

Для мінімізації технічних помилок під час обробки даних було використано подвійний принцип перевірки: спочатку первинні формули й кодування перевірялися в Microsoft Excel, після чого результати переносилися в Jamovi для статистичних процедур. Це дало змогу зіставити структуру масиву, переконатися у правильності назв змінних і перевірити, що реверсивні пункти BPNS були враховані до аналізу.

Таблиця 2.3. Інструкції, шкали відповідей і принцип підрахунку використаних методик

Методика	Інструкція для респондента	Шкала і підрахунок
SWLS	Оцінити ступінь згоди з твердженнями про загальну задоволеність власним життям.	5 пунктів, шкала 1–7. Розраховуються сумарний бал 5–35 і середній бал за пунктами. Вищі значення означають вищу задоволеність життям.
PMH-Scale	Оцінити, наскільки твердження відповідають загальному позитивному самосприйняттю та відчуттю внутрішньої ресурсності.	9 пунктів, шкала 1–4. Розраховується сумарний і середній показник позитивного ментального здоров'я. Вищі значення означають вищий рівень позитивного психічного функціонування.
BPNS	Оцінити, наскільки в житті респондента задовольняються потреби автономії, компетентності та пов'язаності.	16 пунктів, шкала 1–7. Розраховуються автономія, компетентність, пов'язаність і загальний показник. Частина пунктів перекодовується у зворотному напрямі.
MHC-SF	Оцінити частоту переживань, пов'язаних з емоційним, соціальним і психологічним	14 пунктів, шкала 1–6. Розраховуються емоційне, соціальне, психологічне благополуччя та загальний

	благополуччям.	показник МНС-SF.
Авторський блок НРІ	Надати інформацію про досвід участі в НРІ: стаж, частоту, формат, роль і суб'єктивне значення гри.	Переважно закриті питання з категоріальним кодуванням; окремі відкриті відповіді використовуються для змістового уточнення результатів.

Окрему увагу під час підрахунку було приділено тому, що різні методики мають різні діапазони відповідей. Тому в тексті роботи подаються як сумарні значення, так і середні бали за пунктами. Сумарні показники зручні для порівняння з теоретичним діапазоном шкали, а середні бали полегшують інтерпретацію, оскільки дозволяють бачити, на якому рівні відповіді в середньому розміщуються в межах шкали Лікерта.

Для BPNS особливо важливим було реверсивне перекодування. Якщо негативно сформульовані пункти не перекодувати, високі бали за ними помилково збільшували б загальний показник задоволення потреб, хоча змістовно вони відображають протилежне. Тому перед розрахунком субшкал було перевірено, що всі реверсивні пункти переведені у відповідний напрям. Це є принциповою умовою коректності подальшого аналізу.

Для МНС-SF окремо розраховувалися три субшкали, оскільки саме соціальний вимір є найбільш наближеним до теми соціальної включеності. При цьому загальний показник МНС-SF використовувався для відповіді на питання про ширше психічне благополуччя, а соціальна субшкала — для аналізу зв'язку між включеністю та благополуччям.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася з використанням Microsoft Excel та Jamovi. На першому етапі Microsoft Excel використовувався для первинного впорядкування масиву даних, перевірки структури таблиці, очищення відповідей, кодування змінних, реверсивного перекодування

окремих пунктів і попереднього розрахунку шкальних показників. Після цього дані були підготовлені для статистичного аналізу в Jamovi.

Програмне забезпечення Jamovi було використано для проведення основних статистичних процедур: описової статистики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал, кореляційного аналізу та порівняння груп. Вибір Jamovi зумовлений тим, що ця програма дає змогу проводити базові й розширені статистичні розрахунки у зручному табличному форматі, формувати результати у вигляді таблиць, придатних для подальшого перенесення в текст дипломної роботи, а також зменшує ризик технічних помилок під час ручного обчислення.

На першому етапі статистичної обробки було використано описову статистику. Для категоріальних змінних розраховувалися частоти та відсотки. Це стосувалося статі, освіти, соціального статусу, наявності досвіду НРІ, тривалості ігрового досвіду, частоти участі, формату гри та ролі в ігровому процесі. Для кількісних показників розраховувалися середнє значення, стандартне відхилення, медіана, мінімальне та максимальне значення. Ці показники використовувалися для опису віку респондентів і результатів за психодіагностичними шкалами.

На другому етапі було проведено перевірку внутрішньої узгодженості шкал за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Цей показник дозволив оцінити, наскільки узгоджено пункти кожної методики вимірюють відповідний психологічний конструкт. У Jamovi коефіцієнт α Кронбаха розраховувався окремо для SWLS, PMH-Scale, загального показника BPNS, субшкал автономії, компетентності та пов'язаності, а також для загального показника MHC-SF і його субшкал.

На третьому етапі було зроблено кореляційний аналіз. Основним методом для перевірки зв'язків між характеристиками участі в НРІ та психологічними показниками було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена. Такий вибір зумовлений тим, що частина змінних у нашому дослідженні має порядковий характер, зокрема частота участі, тривалість досвіду та окремі категорії ігрового залучення. Крім того, кореляція Спірмена є доцільною в умовах, коли розподіл окремих показників може відхилятися від нормального.

На четвертому етапі для порівняння незалежних груп було використано непараметричні критерії. Для порівняння двох груп, зокрема вікових груп 20–30 і 31–40 років, застосовувався критерій Манна — Уїтні. Для порівняння трьох груп за форматом участі використовувалася критерій Краскела — Уолліса. Параметричні критерії не були основними, оскільки частина змінних мала порядковий характер, а окремі шкальні показники відхилялися від нормального розподілу.

Для порівняння трьох груп за форматом участі в НРІ було використано непараметричний критерій Краскела — Уолліса. Саме цей критерій застосовувався для перевірки відмінностей між респондентами, які переважно грають онлайн, переважно офлайн або поєднують обидва формати. Такий вибір був зумовлений нерівномірною чисельністю груп і характером розподілу частини шкальних показників.

Рівень статистичної значущості в дослідженні встановлювався на рівні $p < 0,05$. Водночас під час інтерпретації результатів враховувався не лише сам факт статистичної значущості, а й сила зв'язку або розмір ефекту [42]. Це важливо, оскільки наше дослідження має пошуково-кореляційний характер, а тому окремі статистичні зв'язки потребують обережного змістового пояснення.

Усі результати статистичної обробки інтерпретуються відповідно до обраного дизайну дослідження. Оскільки дослідження є зрізовим і кореляційним, ми не робимо висновків про прямий причинно-наслідковий вплив НРІ на психологічне благополуччя. Коректними є формулювання про зв'язок, асоціацію, співвідношення або тенденцію. Такий підхід дозволяє уникнути перебільшення висновків і водночас зберегти наукову цінність отриманих результатів.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті та завданням дослідження. Він дозволяє оцінити різні виміри психологічного благополуччя, а авторський блок питань — пов'язати ці показники з конкретними характеристиками участі в настільних рольових іграх. Методи математико-статистичної обробки дають змогу описати вибірку, перевірити надійність шкал, встановити зв'язки між змінними та підготувати емпіричну основу для змістовної інтерпретації результатів у третьому розділі роботи.

Висновки до Розділу 2

Отже, другий розділ створив методологічну основу для третього розділу. У ньому було показано, які саме показники вимірюються, чому обрано відповідні методики, якими є особливості вибірки та як саме отримані дані можуть бути статистично перевірені. Це дозволяє перейти від теоретичного обґрунтування НРІ як соціально-психологічного явища до аналізу фактичних емпіричних результатів.

Також було визначено методи математико-статистичної обробки. Для опису вибірки й шкальних показників передбачено використання описової статистики, для перевірки якості шкал — коефіцієнта α Кронбаха, для оцінки

розподілу — критерію Шапіро — Уїлка, для перевірки зв'язків — кореляційного аналізу Спірмена, а для порівняння груп — критеріїв Манна — Уїтні та Краскела — Уолліса. Обробку даних здійснено в Microsoft Excel та Jamovi.

Психодіагностичний інструментарій було підібрано відповідно до багатовимірного розуміння благополуччя. SWLS дозволяє оцінити когнітивну задоволеність життям, PMH-Scale — позитивне психічне здоров'я, BPNS — задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності, а MHC-SF — емоційне, соціальне й психологічне благополуччя. Авторський блок питань дав змогу пов'язати ці психологічні показники з конкретними характеристиками участі в НРІ.

Процедура дослідження була організована у форматі онлайн-анкетування. Було описано канали рекрутингу, структуру анкети, етичні засади дослідження та порядок підготовки даних до аналізу. Окремо підкреслено, що участь була добровільною та анонімною, а результати використовувалися лише в узагальненому вигляді. Це відповідає вимогам до досліджень, які стосуються самопочуття, психологічного благополуччя та соціального функціонування.

Вибірка дослідження після вилучення однієї анкети без досвіду НРІ становила 85 респондентів, усі з яких підтвердили досвід участі в настільних рольових іграх. Основу вибірки склали дорослі учасники вікових груп 20–30 і 31–40 років. Водночас було зазначено, що вибірка є цільовою, а не репрезентативною в строгому статистичному сенсі. Це означає, що результати слід інтерпретувати як дані, отримані на конкретній групі дорослих учасників НРІ, а не як остаточне узагальнення для всієї української НРІ-спільноти.

Було сформульовано мету, завдання та дослідницькі питання емпіричного етапу. Основна увага зосереджена не на доведенні прямого терапевтичного ефекту НРІ, а на перевірці того, чи співвідносяться регулярність, стаж, формат участі та показники соціальної включеності з показниками психологічного благополуччя.

У другому розділі було обґрунтовано логіку, дизайн і процедуру емпіричного дослідження дорослих учасників настільних рольових ігор. Визначено, що дослідження має кількісний, неекспериментальний, кореляційний і зрізовий характер. Такий дизайн відповідає поставленій меті, оскільки дозволяє виявити зв'язки між характеристиками участі в НРІ та показниками соціальної включеності й психологічного благополуччя без перебільшення висновків щодо причинності.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Описова характеристика емпіричних результатів, візуалізація даних та первинна перевірка якості шкал

Після опису вибірки, процедури збору даних і психодіагностичного інструментарію наступним етапом стала безпосередня обробка емпіричних результатів. У цьому підрозділі подано описові показники за основними психодіагностичними шкалами, перевірку внутрішньої узгодженості

використаних методик та перевірку характеру розподілу шкальних показників.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням Microsoft Excel та Jamovi. На першому етапі дані, отримані з Google Forms, були експортовані у табличний формат, після чого здійснювалася перевірка структури масиву, кодування відповідей, реверсивне перекодування окремих пунктів і підготовка шкальних показників. Після видалення однієї анкети без досвіду участі в НРІ фінальний масив для аналізу становив 85 респондентів.

Узагальнені описові показники за SWLS, PMH-Scale, BPNS та MHC-SF подано в табл. 3.1. Окремо середні значення за основними шкалами візуалізовано на рис. 3.1.

Показник	N	M	SD	Min	Max
SWLS sum	85	20,47	5,96	5,00	35,00
SWLS mean	85	4,09	1,19	1,00	7,00
PMH sum	85	24,48	5,42	10,00	36,00
PMH mean	85	2,72	0,60	1,11	4,00
BPNS total sum	85	74,59	13,52	29,00	105,00
BPNS total mean	85	4,66	0,84	1,81	6,56
MHC-SF total sum	85	53,13	13,81	19,00	82,00
MHC-SF total mean	85	3,79	0,99	1,36	5,86

Таблиця 3.1. Описова статистика основних шкальних показників

За шкалою задоволеності життям SWLS середній сумарний показник становив $M = 20,47$, $SD = 5,96$. Теоретичний діапазон шкали становить від 5 до 35 балів. Середній бал за пунктами шкали дорівнював $M = 4,09$, $SD = 1,19$ за шкалою від 1 до 7. Отримані значення можна попередньо інтерпретувати як помірний рівень задоволеності життям у вибірці.

За шкалою позитивного ментального здоров'я PMH-Scale середній сумарний показник становив $M = 24,48$, $SD = 5,42$ за теоретичного діапазону від 9 до 36 балів. Середній бал за пунктами становив $M = 2,72$, $SD = 0,60$ за шкалою від 1 до 4.

За шкалою задоволення базових психологічних потреб BPNS загальний середній сумарний показник становив $M = 74,59$, $SD = 13,52$. Середній показник за пунктами шкали дорівнював $M = 4,66$, $SD = 0,84$ за шкалою від 1 до 7. Серед трьох базових психологічних потреб найвищим виявився показник пов'язаності — $M = 5,18$, $SD = 0,95$. Показник компетентності становив $M = 4,61$, $SD = 1,11$, а автономії — $M = 4,21$, $SD = 1,07$.

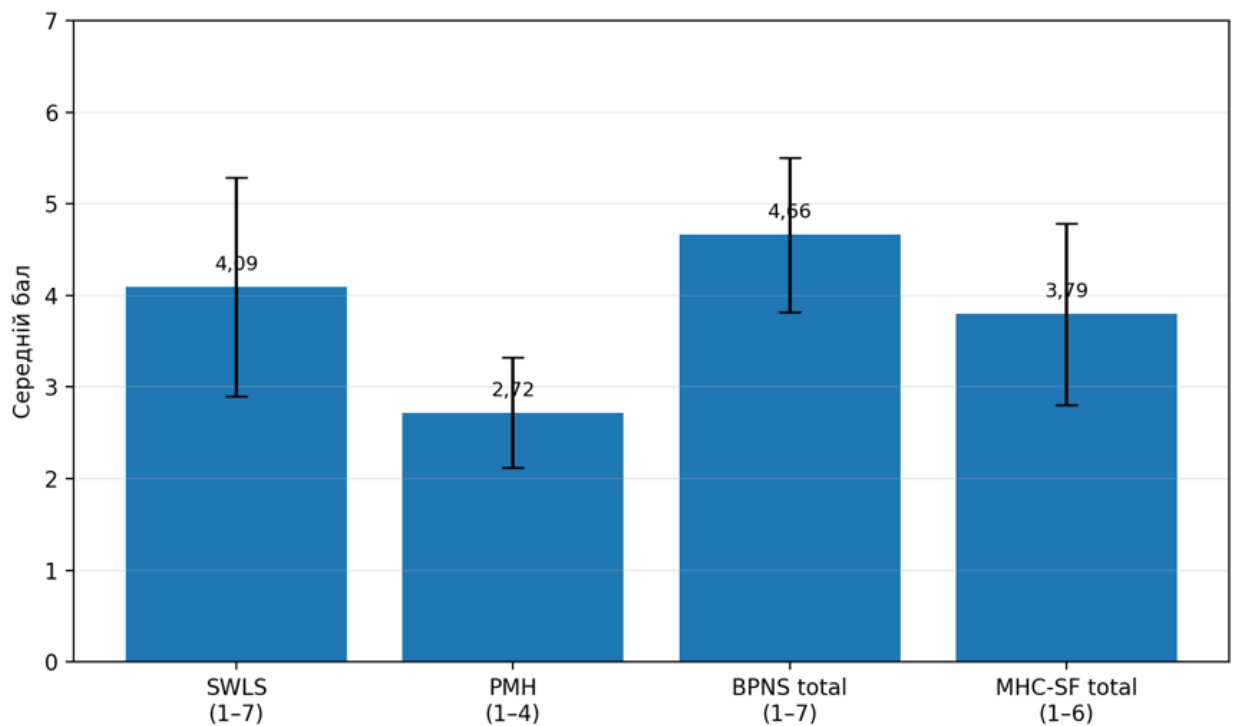


Рис. 3.1. Середні показники за основними психодіагностичними шкалами

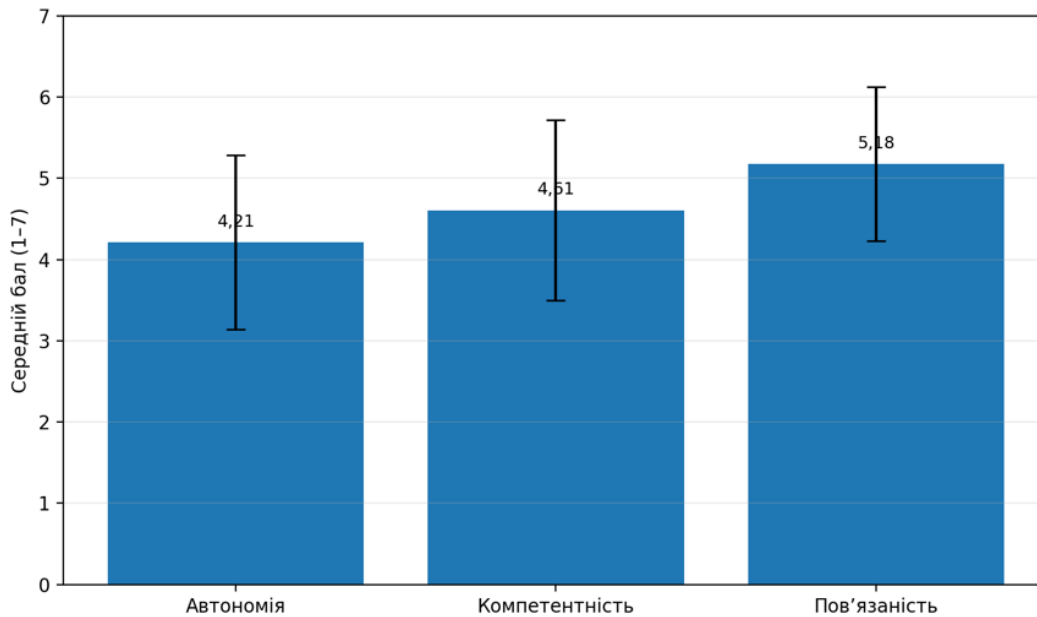


Рис. 3.2. Середні показники субшкал BPNS

За методикою МНС-SF загальний сумарний показник становив $M = 53,13$, $SD = 13,81$ за теоретичного діапазону від 14 до 84 балів. Середній загальний показник дорівнював $M = 3,79$, $SD = 0,99$ за шкалою від 1 до 6. Серед субшкал найвищим був показник психологічного благополуччя — $M = 4,04$, $SD = 1,14$. Показник емоційного благополуччя становив $M = 4,01$, $SD = 1,22$, а соціального благополуччя — $M = 3,37$, $SD = 1,03$.

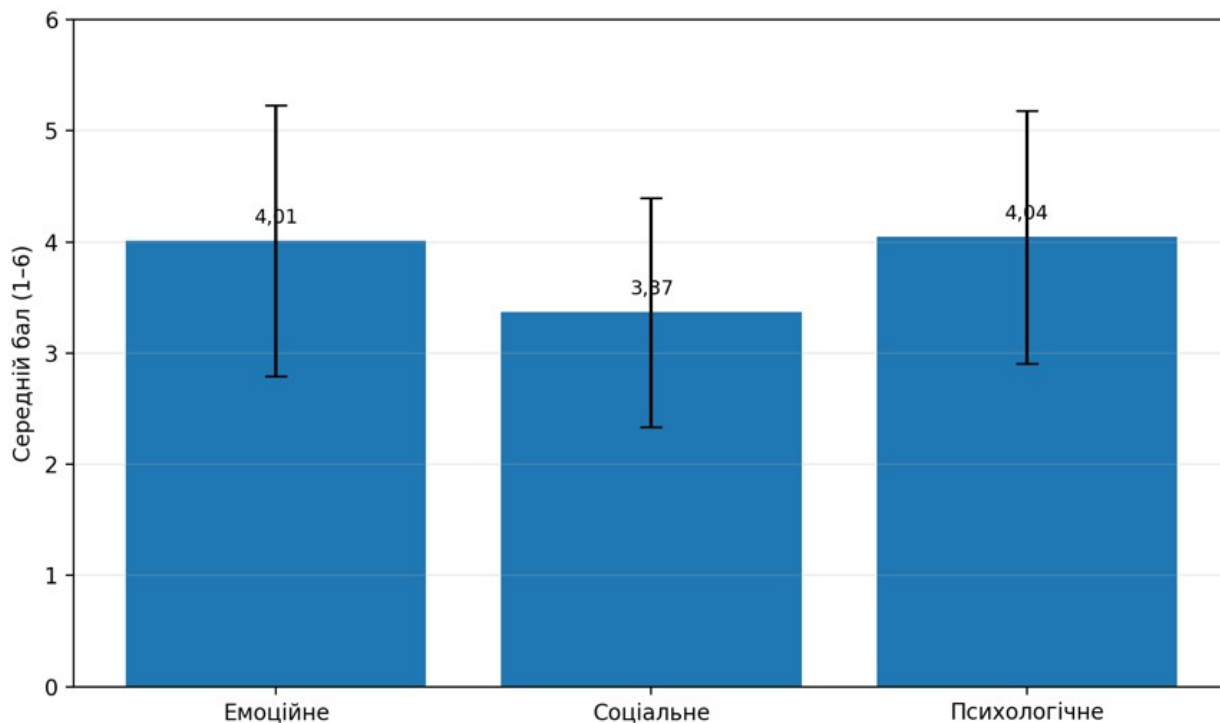


Рис. 3.3. Середні показники субшкал MHC-SF

Отримані дані свідчать, що психологічний та емоційний компоненти благополуччя у вибірці виражені дещо сильніше, ніж соціальний. Це може означати, що учасники НРІ загалом мають помірно позитивні показники особистісного та емоційного функціонування, однак соціальний вимір благополуччя залишається більш варіативним.

Після описової статистики було проведено перевірку внутрішньої узгодженості використаних шкал за допомогою коефіцієнта α Кронбаха [36]. Результати перевірки подано в табл. 3.2.

Шкала / субшкала	α Кронбаха
SWLS	0,841
PMH-Scale	0,863
BPNS total	0,847
BPNS автономія	0,668
BPNS компетентність	0,796
BPNS пов'язаність	0,737
MHC-SF total	0,903
MHC-SF емоційне	0,885
MHC-SF соціальне	0,697
MHC-SF психологічне	0,851

Таблиця 3.2. Внутрішня узгодженість шкал

У нашій вибірці шкала SWLS продемонструвала добру внутрішню узгодженість: $\alpha = 0,841$. Для PMH-Scale показник α становив 0,863, що також свідчить про високий рівень надійності. Загальний показник BPNS мав значення $\alpha = 0,847$. Для окремих субшкал BPNS результати були різними: автономія — $\alpha = 0,668$, компетентність — $\alpha = 0,796$, пов'язаність — $\alpha = 0,737$. Найвищий показник надійності було отримано для загальної шкали MHC-SF — $\alpha = 0,903$.

Отримані показники свідчать, що використані методики загалом є придатними для подальшого аналізу в межах нашої вибірки. Нижчим є показник субшкали соціального благополуччя MHC-SF та автономії BPNS, тому результати цих компонентів у подальшій інтерпретації доцільно розглядати обережніше.

Наступним етапом первинної статистичної перевірки був аналіз характеру розподілу основних шкальних показників. Для перевірки нормальності розподілу в Jamovi було використано критерій Шапіро — Уїлка [38]. Результати цієї перевірки подано в табл. 3.3.

Показник	N	W Шапіро — Уїлка	p
SWLS mean	85	0,989	0,672
PMH mean	85	0,983	0,324
BPNS total	85	0,950	0,003
BPNS автономія	85	0,986	0,487
BPNS компетентність	85	0,954	0,004
BPNS пов'язаність	85	0,924	< 0,001
MHC-SF total	85	0,985	0,418
MHC емоційне	85	0,967	0,029
MHC соціальне	85	0,991	0,828
MHC психологічне	85	0,968	0,031

Таблиця 3.3. Перевірка нормальності розподілу

Результати перевірки нормальності дали підстави обережно підходити до вибору статистичних процедур. Оскільки частина змінних мала порядковий характер, а окремі шкальні показники відхилялися від нормального розподілу, у подальшій перевірці зв'язків і групових відмінностей було використано непараметричні методи: кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна — Уїтні та критерій Краскела — Уолліса.

3.2. . Статистична перевірка дослідницьких питань

У цьому підрозділі подано статистичні відповіді на дослідницькі питання, сформульовані у вступі та підрозділі 2.1. З огляду на порядковий характер частини змінних і результати перевірки нормальності основними методами стали кореляційний аналіз Спірмена, критерій Манна — Уїтні та критерій Краскала — Уолліса.

Перед перевіркою основних питань було проаналізовано взаємозв'язки між базовими психологічними показниками. Це дозволило оцінити, чи утворюють обрані методики узгоджену систему показників позитивного психологічного функціонування. Результати кореляційного аналізу подано в табл. 3.4.

Показник 1	Показник 2	N	ρ Спірмена	p
SWLS	PMH	85	0,699	< 0,001
SWLS	BPNS total	85	0,594	< 0,001
SWLS	MHC total	85	0,602	< 0,001
PMH	BPNS total	85	0,692	< 0,001
PMH	MHC total	85	0,556	< 0,001
BPNS total	MHC total	85	0,572	< 0,001

Таблиця 3.4. Кореляції між основними психологічними показниками

Було встановлено, що всі основні психологічні показники позитивно й статистично значуще пов'язані між собою. Зокрема, між SWLS і PMH-Scale виявлено сильний позитивний зв'язок: $\rho = 0,699$; $p < 0,001$. Також SWLS позитивно корелювала з BPNS total: $\rho = 0,594$; $p < 0,001$ та MHC-SF total: $\rho = 0,602$; $p < 0,001$. PMH-Scale позитивно корелювала з BPNS total: $\rho = 0,692$; $p <$

0,001 і MHC-SF total: $\rho = 0,556$; $p < 0,001$. Загальний показник BPNS також був позитивно пов'язаний із MHC-SF total: $\rho = 0,572$; $p < 0,001$.

Дослідницьке питання 1 стосувалося того, чи пов'язана регулярність участі в НРІ із загальним психічним благополуччям за MHC-SF. Регулярною участю вважалася участь у сесіях приблизно раз на тиждень або частіше. Спочатку було перевірено кореляцію між кодом частоти участі та MHC-SF total: $\rho = 0,021$; $p = 0,853$. Статистично значущого зв'язку не виявлено. Додатково було порівняно групи регулярної та епізодичної участі за критерієм Манна — Уїтні; результати подано в табл. 3.6.

Група	N	M MHC-SF total	SD / p
Регулярна участь	46	3,82	0,99
Епізодична/нерегулярна участь	38	3,77	1,00
U Манна — Уїтні		928,5	$p = 0,627$

Таблиця 3.6. Порівняння регулярної та нерегулярної участі за MHC-SF

Порівняння також не виявило статистично значущої різниці між групами: $U = 928,5$; $p = 0,627$. Отже, за першим дослідницьким питанням не було отримано підстав стверджувати, що регулярна участь у НРІ пов'язана з вищим загальним психічним благополуччям.

Дослідницьке питання 2 стосувалося зв'язку стажу участі в НРІ з пов'язаністю як компонентом задоволення базових психологічних потреб за BPNS. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між

стажем участі та BPNS relatedness: $\rho = 0,092$; $p = 0,400$. Отже, довший ігровий досвід сам по собі не означав вищого переживання пов'язаності у вибірці.

Дослідницьке питання 3 стосувалося того, чи відрізняється задоволеність життям за SWLS у респондентів із різним форматом участі в НРІ. Для порівняння трьох груп — переважно онлайн, переважно офлайн і змішаний формат — було використано критерій Краскела — Уолліса. Результати подано в табл. 3.7.

Формат	N	M SWLS	SD / p
Переважно онлайн	28	3,73	1,05
Переважно офлайн	44	4,40	1,16
І приблизно однаково онлайн і офлайн	13	3,83	1,36
Н Краскела — Уолліса		5,101	$p = 0,078$

Таблиця 3.7. Порівняння форматів участі за SWLS

Для SWLS було виявлено статистичну тенденцію, яка не досягла рівня значущості $p < 0,05$: $N = 5,101$; $p = 0,078$. Середній показник SWLS був вищим у респондентів, які переважно грають офлайн, порівняно з тими, хто переважно грає онлайн або поєднує обидва формати. Однак цей результат не можна інтерпретувати як підтверджену відмінність; він може бути врахований як напрям подальших досліджень.

Дослідницьке питання 4 стосувалося зв'язку показників соціальної

Таблиця 3.11

Порівняння психологічних показників залежно від формату участі в НРІ

Показник	Онлайн, М	Офлайн, М	Змішаний формат, М	Н Крассела — Уолліса	р
SWLS	3,73	4,40	3,83	5,101	0,078
PMH-Scale	2,60	2,84	2,57	2,590	0,274
BPNS total	4,45	4,80	4,64	1,875	0,392
MHC-SF total	3,76	3,87	3,62	0,271	0,873
Стаж участі в НРІ	3,71	3,77	4,08	1,319	0,517
Частота участі в НРІ	3,43	2,88	2,69	2,529	0,282

Примітка. За більшістю показників статистично значущих відмінностей між форматами участі не виявлено. Для SWLS зафіксовано лише статистичну тенденцію, яка не досягає рівня значущості $p < 0,05$.

включеності з загальним психологічним благополуччям. У межах роботи соціальна включеність операціоналізувалася через пов'язаність за BPNS і соціальне благополуччя за MHC-SF. Результати подано в табл. 3.5.

Змінна 1	Змінна 2	N	ρ Спірмена	р
Frequency code	MHC total mean	84	0,021	0,853
Tenure code	BPNS relatedness mean	85	0,092	0,400
BPNS relatedness mean	MHC total mean	85	0,300	0,005
MHC social mean	MHC total mean	85	0,842	< 0,001

Таблиця 3.5. Перевірка дослідницьких питань за кореляціями

Було встановлено, що пов'язаність за BPNS має статистично значущий позитивний зв'язок із загальним показником МНС-SF: $\rho = 0,300$; $p = 0,005$. Соціальне благополуччя за МНС-SF також сильно й статистично значуще пов'язане із загальним МНС-SF total: $\rho = 0,842$; $p < 0,001$. Слід враховувати, що соціальне благополуччя є складовою загального показника МНС-SF, тому цей зв'язок частково зумовлений структурою самої методики. Водночас результати підтверджують, що соціальний вимір є важливою частиною загального благополуччя у вибірці.

Додатково було перевірено відмінності між віковими групами 20–30 і 31–40 років. За основними психологічними показниками статистично значущих відмінностей не виявлено. Водночас старша група мала значуще більший стаж участі в НРІ: $U = 430,5$; $p = 0,029$. Це очікуваний результат, який відображає більший часовий ресурс для накопичення ігрового досвіду, але сам по собі не означає вищого благополуччя.

Загалом статистична перевірка показала, що формальні характеристики участі в НРІ — регулярність, стаж і формат — не пояснюють рівень психологічного благополуччя у простій лінійній логіці. Натомість більш переконливими виявилися зв'язки між самими психологічними показниками, особливо між соціальною включеністю, задоволеністю життям, позитивним ментальним здоров'ям і загальним благополуччям. Це підтримує обережну інтерпретацію: у НРІ важлива не лише кількість ігрового досвіду, а якість групової взаємодії, безпека, прийняття та суб'єктивна значущість гри.

3.3. Інтерпретація результатів та практичне використання результатів дослідження

Інтерпретація результатів потребує врахування дизайну дослідження. Оскільки робота має зрізовий і кореляційний характер, ми не можемо доводити прямий причинно-наслідковий вплив НРІ на психологічне благополуччя. Коректним є висновок про наявність або відсутність статистичних зв'язків між окремими характеристиками НРІ-досвіду та психологічними показниками.

За першим дослідницьким питанням, яке стосувалося зв'язку регулярності участі в НРІ із загальним психічним благополуччям за МНС-SF, статистично значущого зв'язку не виявлено. Це означає, що в межах нашої вибірки сама регулярність ігрової участі не пояснює рівень загального психічного благополуччя.

За другим дослідницьким питанням, яке стосувалося зв'язку стажу участі в НРІ з пов'язаністю за BPNS, статистично значущого зв'язку також не було виявлено. Отже, довший досвід гри сам по собі не означає вищого переживання пов'язаності.

За третім дослідницьким питанням, яке стосувалося відмінностей у задоволеності життям залежно від формату участі, було виявлено лише статистичну тенденцію за SWLS, яка не досягла рівня значущості $p < 0,05$. Тому цей результат не можна розглядати як підтверджену відмінність, однак його можна врахувати як напрям подальших досліджень.

За четвертим дослідницьким питанням було встановлено, що показники соціальної включеності, зокрема пов'язаність за BPNS і соціальне благополуччя за МНС-SF, позитивно пов'язані із загальним благополуччям.

Саме цей результат є найбільш змістовно важливим для теми роботи, оскільки він показує, що соціальний вимір справді входить до системи позитивного психологічного функціонування дорослих учасників НРІ.

Отримані результати важливі саме тому, що вони не підтримують спрощену логіку “більше гри — вище благополуччя”. НРІ не можна розглядати як універсальний або автоматичний чинник покращення психологічного стану. Їхній потенціал, імовірно, проявляється не через сам факт участі або кількість сесій, а через якість ігрового досвіду: характер групової взаємодії, психологічну безпеку, прийняття, стабільність групи, можливість самовираження та суб’єктивну значущість гри для учасника.

Цей висновок узгоджується із сучасними дослідженнями, у яких НРІ розглядаються як практика з потенціалом соціального залучення, розвитку соціально-емоційних навичок, дослідження ідентичності та підтримки благополуччя [3; 4; 15–18]. Водночас автори цих досліджень також наголошують, що позитивні ефекти не є автоматичними й залежать від умов проведення гри, якості групової взаємодії, фасилітації, добровільності та психологічної безпеки [3; 4; 12; 15].

Окремо слід зазначити, що благополуччя є відносно стабільним інтегральним показником, який навряд чи суттєво змінюється лише під впливом окремих ігрових сесій. Тому для майбутніх досліджень доцільно вимірювати більш динамічні стани до і після гри: настрій, ситуативну самооцінку, відчуття впевненості, рівень напруження, переживання соціальної підтримки або поточну включеність у групу. Такий дизайн дозволив би точніше оцінити короткостроковий психологічний ефект НРІ.

Практичне значення отриманих результатів полягає не в доведенні терапевтичної ефективності НРІ, а в окресленні умов, за яких НРІ можуть бути корисними як допоміжний рекреаційно-комунікативний формат. У психологічній практиці їх можна розглядати як груповий простір для підтримки соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, самовираження, дослідження ролей і переживання належності.

Для безпечного використання НРІ психологом важливо дотримуватися кількох умов: добровільність участі, чіткі правила взаємодії, попереднє узгодження меж і тем, уважність до емоційного навантаження, можливість відмовитися від небажаного змісту, рефлексивне обговорення після гри та фасилітативна позиція ведучого. Ведучий у такому форматі має не лише підтримувати сюжет, а й стежити за рівномірністю участі, безпекою групової динаміки та недопущенням знецінення окремих учасників.

З практичного погляду НРІ можуть бути перспективними у роботі з темами соціальної включеності, комунікації, довіри, групової взаємодії, самопрезентації та творчого самовираження. Водночас їх не слід ототожнювати з психотерапією без спеціальної адаптації, професійного супроводу та чітко визначеної мети. НРІ можуть виступати як підтримувальний формат, але не як універсальна методика вирішення психологічних труднощів.

Обмеження дослідження пов'язані з цільовим способом формування вибірки, відсутністю контрольної групи, зрізовим дизайном, нерівномірною представленістю окремих підгруп і неможливістю встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Крім того, кількісні змінні частоти, стажу й формату участі не відображають усієї складності НРІ-досвіду. У майбутніх дослідженнях доцільно окремо вимірювати стабільність ігрової групи,

психологічну безпеку, стиль ведення гри, роль учасника, характер сценаріїв і якість взаємодії.

3.4. Практичне використання результатів дослідження

Практичне використання результатів дослідження потребує обережності, оскільки отримані дані не доводять прямого терапевтичного впливу НРІ. Водночас вони дозволяють сформулювати низку рекомендацій для психологів, які розглядають настільні рольові ігри як допоміжний груповий, рекреаційний або психоосвітній формат. Головний практичний висновок полягає в тому, що значення має не лише факт участі в грі, а якість ігрового середовища: безпека, прийняття, стабільність, добровільність і можливість рефлексії.

НРІ доцільно використовувати не як заміну психотерапії, а як формат, який може підтримувати соціальну взаємодію, самовираження, комунікативні навички й почуття належності. Це особливо важливо в роботі з людьми, які мають труднощі із включенням у групу, переживають дефіцит безпечного спілкування або потребують м'якого простору для проби нових моделей поведінки. При цьому психолог має чітко відокремлювати рекреаційно-комунікативну гру від власне терапевтичного втручання.

Першим напрямом практичного використання може бути психоосвітня робота. НРІ дозволяють на конкретних ігрових ситуаціях обговорювати комунікацію, межі, взаємодію, відповідальність, прийняття рішень і наслідки вибору. На відміну від абстрактних лекційних форматів, рольова гра створює ситуацію проживання, у якій учасник бачить, як його рішення впливають на групу, як виникають конфлікти та як вони можуть бути врегульовані.

Другим напрямом є підтримка соціальної включеності. НРІ можуть створювати малу групу з регулярним контактом, спільною історією та

впізнаванням внеском кожного учасника. Для психолога це важливо тому, що належність до групи не формується лише декларативно; вона потребує повторюваного досвіду прийняття, спільної участі й можливості бути почутим. Саме ці елементи можуть бути включені в спеціально організований ігровий формат.

Третім напрямом є розвиток комунікативних і соціально-емоційних навичок. У НРІ учасники мають домовлятися, слухати одне одного, пояснювати власні наміри, враховувати межі інших, реагувати на непередбачувані ситуації та підтримувати групову динаміку. Це робить гру потенційно корисною для тренування перспективного мислення, емпатійного слухання, саморегуляції та гнучкості поведінки.

Четвертим напрямом є робота з рольовою дистанцією. Через персонажа учасник може безпечніше досліджувати певні моделі поведінки, які в реальному житті здаються ризикованими або недоступними. Наприклад, сором'язлива людина може спробувати більш ініціативну позицію, а людина з надмірною відповідальністю — делегувати рішення групі. Важливо, щоб психолог не інтерпретував такі прояви прямолінійно, а використовував їх як матеріал для м'якої рефлексії.

П'ятим напрямом є підтримка відновлення та рекреації. НРІ можуть виконувати функцію змістовного дозвілля, яке поєднує відпочинок, творчість і спілкування. Для дорослих учасників це особливо важливо, оскільки в умовах професійного навантаження, соціальної напруги або браку вільного часу саме стабільні групові практики можуть підтримувати відчуття життєвої наповненості.

Однак практичне використання НРІ має низку обмежень. Не всі учасники комфортно почуваються в рольовій грі, не кожна тема є безпечною для групового проживання, а не кожен ведучий готовий виконувати

фасилітативну функцію. Складні або травматичні сюжети, некерований конфлікт, висміювання, примусова участь або недостатньо чіткі межі можуть не підтримувати, а навпаки погіршувати психологічний стан учасників. Тому психологічна безпека має бути не другорядною умовою, а основою організації такого формату.

Для практики доцільно розрізняти три рівні використання НРІ. Перший рівень — рекреаційний, коли гра проводиться як дозвілля без спеціальної психологічної мети. Другий рівень — психоосвітній або розвивальний, коли психолог використовує елементи НРІ для підтримки комунікації, рефлексії та групової взаємодії. Третій рівень — терапевтично орієнтований, який можливий лише за наявності відповідної кваліфікації, чіткої мети, етичних меж і професійного супроводу.

Отримані результати нашого дослідження найбільшою мірою підтримують саме другий рівень — обережне використання НРІ як допоміжного рекреаційно-комунікативного та психоосвітнього формату. Ми не отримали статистичних підстав стверджувати, що частіша участь або більший стаж автоматично підвищують благополуччя. Натомість результати й теоретичні джерела вказують на значення якості взаємодії, групової безпеки, відчуття пов'язаності та суб'єктивної цінності участі.

Таблиця 3.12. Напрями практичного використання НРІ у психологічній роботі

Напрямок використання	Практична мета	Умови безпечного застосування
Психоосвіта	Обговорення комунікації, меж, прийняття рішень і групової взаємодії через ігрові ситуації.	Добровільність, прості правила, післяігрове обговорення, уникнення травматичних сценаріїв без підготовки.

Підтримка соціальної включеності	Створення стабільного простору малої групи, де учасник може переживати належність і власний внесок.	Регулярність зустрічей, прийняття, рівномірність участі, повага до меж кожного.
Розвиток комунікативних навичок	Тренування слухання, домовленостей, кооперації, розв'язання конфліктів і перспективного мислення.	Фасилітація групової динаміки, рефлексія, недопущення знецінення чи висміювання.
Рольове самовираження	М'яке випробування нових моделей поведінки через персонажа та рольову дистанцію.	Чітке розмежування персонажа й учасника, право не грати небажані теми, підтримувальна атмосфера.
Рекреація та відновлення	Поєднання відпочинку, творчості, спілкування і змістовного дозвілля.	Відсутність примусу, посиljena тривалість сесії, баланс між сюжетом, правилами й комфортом групи.

Практична організація НРІ-сесії в психологічному контексті має починатися не з вибору системи правил, а з визначення мети. Якщо метою є підтримка комунікації, сценарій має містити ситуації взаємодії, домовленостей і спільного вибору. Якщо метою є підтримка відчуття належності, важливо забезпечити регулярність зустрічей і сталість групи. Якщо метою є рефлексія поведінкових стратегій, після гри потрібно залишити час для обговорення того, що відбувалося на рівні групи, а не лише в сюжеті.

Окремо варто враховувати роль ведучого. У звичайній ігровій групі ведучий відповідає за світ, сюжет і правила. У психологічно орієнтованому форматі його роль розширюється: він має стежити за емоційною безпекою, балансом участі, реакціями групи, межами тем і можливістю зупинити або змінити сцену, якщо вона стає надто напруженою. Якщо ведучий не має психологічної підготовки, він не повинен брати на себе терапевтичні функції.

Для безпечного використання НРІ доцільно впроваджувати попередні домовленості. До них можуть належати правила поваги, право відмовитися від певної сцени, домовленість про заборонені теми, сигнали зупинки, правила

конфіденційності та принцип добровільності. Такі домовленості не зменшують ігрову свободу, а навпаки створюють умови, за яких учасники можуть вільніше імпровізувати, не побоюючись порушення власних меж.

Післяігрова рефлексія є важливою, але вона не має перетворюватися на примусове “розкриття” учасників. Достатньо поставити нейтральні питання: що було комфортним, що було складним, які рішення групи допомогли просунутися, де учасники відчували підтримку, а де — напругу. Такий формат дозволяє пов’язати ігровий досвід із реальними комунікативними навичками, не порушуючи меж приватності.

Таким чином, практичне значення результатів полягає не в тому, щоб рекомендувати “більше грати” як універсальний засіб підвищення благополуччя. Навпаки, результати вказують, що головним об’єктом уваги психолога має бути якість організації ігрового процесу. Саме вона визначає, чи стане НРІ лише розвагою, нейтральним дозвіллям або справді підтримувальним груповим простором.

Таблиця 3.13. Орієнтовний протокол безпечної НРІ-сесії для психоосвітнього або рекреаційно-комунікативного формату

Етап	Зміст роботи психолога або ведучого	Очікуваний результат
1. Попередня підготовка	Визначити мету сесії, склад групи, тривалість, рівень складності правил і теми, яких слід уникати.	Група отримує зрозумілу структуру, а ведучий має межі майбутньої роботи.
2. Інструктаж і домовленості	Пояснити добровільність, правила поваги, право зупинки, конфіденційність і межі ігрового досвіду.	Підвищується психологічна безпека та зменшується ризик некерованої напруги.
3. Створення персонажів або ролей	Допомогти учасникам обрати посильні ролі, не примушувати до надмірного саморозкриття.	Учасники отримують простір рольового самовираження без втрати контролю над власними межами.
4. Ігрова взаємодія	Підтримувати темп гри, рівномірність участі, кооперацію, помічати ознаки дискомфорту.	Гра стає простором спільної дії, а не змаганням за увагу або домінування.
5. Післяігрова рефлексія	Обговорити досвід на рівні комунікації, підтримки, вибору, емоцій і групової взаємодії.	Учасники можуть усвідомити здобутий досвід і пов'язати його з реальними навичками.
6. Завершення	Підсумувати ресурсні моменти, уточнити стан учасників, не залишати сильну емоційну напругу без уваги.	Група завершує сесію в безпечному й структурованому стані.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі було представлено емпіричні результати дослідження, здійснено їх статистичну перевірку та змістову інтерпретацію. Після вилучення однієї анкети без досвіду НРІ фінальний масив становив 85 респондентів.

Перевірка внутрішньої узгодженості показала, що використані методики загалом мають прийнятний або високий рівень надійності. Це підтвердило можливість подальшого використання шкальних показників у кореляційному та порівняльному аналізі. Перевірка розподілу й характеру змінних обґрунтувала застосування непараметричних методів статистичної обробки.

За першим дослідницьким питанням не було виявлено статистично значущого зв'язку між регулярністю участі в НРІ та загальним психічним благополуччям за МНС-SF. За другим питанням не було виявлено статистично значущого зв'язку між стажем участі та пов'язаністю за BPNS. За третім питанням щодо формату участі й SWLS виявлено лише статистичну тенденцію, яка не досягла рівня значущості. За четвертим питанням встановлено позитивні зв'язки між показниками соціальної включеності та загальним психологічним благополуччям.

Отримані результати дозволяють зробити обережний висновок: НРІ не слід розглядати як автоматичний чинник підвищення благополуччя. Їхній потенціал, імовірно, пов'язаний не з кількістю сесій або роками участі, а з якістю ігрового досвіду, психологічною безпекою, стабільністю групи, прийняттям, творчим самовираженням і суб'єктивною значущістю гри для учасника.

Практичні рекомендації за результатами дослідження передбачають обережне використання НРІ як допоміжного групового формату, а не як самостійної психотерапевтичної методики. Для безпечного застосування НРІ у психологічній практиці необхідні добровільність участі, чіткі правила, якісна фасилітація, психологічна безпека, повага до меж учасників і рефлексія після гри.

ВИСНОВКИ

У роботі було здійснено теоретичне й емпіричне дослідження настільних рольових ігор як соціально-психологічного явища, пов'язаного із соціальною включеністю, психологічним благополуччям, позитивним ментальним здоров'ям і задоволенням базових психологічних потреб дорослих учасників. НРІ розглянуто не лише як форму дозвілля, а як структуровану рекреаційно-комунікативну практику, у межах якої поєднуються групова взаємодія, рольове моделювання, спільне творення наративу, психологічна безпека та переживання належності до групи.

У першому розділі було проаналізовано історію становлення НРІ, їхнє місце в сучасному соціокультурному просторі та основні психологічні підходи до їх вивчення. Було показано, що настільні рольові ігри пройшли шлях від нішевого хобі до помітного культурного феномену, який існує як очна практика, онлайн-формат, actual play-медіа та спільнотна активність. Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні психологічні механізми НРІ: малу групову взаємодію, соціальну пов'язаність, рольову дистанцію, психологічну безпеку, агентність, наративну ідентичність і рефлексію.

Було уточнено понятійний апарат дослідження. Соціальна включеність розглядалася як психологічно переживана включеність особи в систему значущих соціальних зв'язків, підтримки, належності та участі. Психологічне благополуччя тлумачилося як багатовимірний конструкт, що охоплює задоволеність життям, позитивне ментальне здоров'я, задоволення базових психологічних потреб, емоційне, соціальне та психологічне благополуччя.

У другому розділі було обґрунтовано організацію емпіричного дослідження. Дослідження мало кількісний, неекспериментальний, кореляційний і зрізовий дизайн. Після вилучення однієї анкети, що не відповідала критерію включення, фінальна вибірка становила 85 респондентів із досвідом участі в НРІ. Основу вибірки склали дорослі учасники вікових груп 20–30 і 31–40 років. Вибірка є цільовою, а не репрезентативною у строгому статистичному сенсі, однак вона відповідає меті дослідження.

Для емпіричного вимірювання було використано комплекс методик: SWLS для оцінювання задоволеності життям, PMH-Scale для вимірювання позитивного ментального здоров'я, BPNS для оцінювання задоволення базових психологічних потреб і MHC-SF для дослідження емоційного, соціального та психологічного благополуччя. Авторський блок питань дозволив описати стаж, частоту, формат участі та суб'єктивне значення НРІ. Обробка даних здійснювалася в Microsoft Excel та Jamovi.

За першим дослідницьким питанням не було виявлено статистично значущого зв'язку між регулярністю участі в НРІ та загальним психічним благополуччям за MHC-SF: $\rho = 0,021$; $\rho = 0,853$, а порівняння регулярної й епізодичної участі також не дало значущої різниці: $U = 928,5$; $p = 0,627$. Отже, регулярність участі сама по собі не пояснює рівень загального благополуччя.

За другим дослідницьким питанням не було виявлено статистично значущого зв'язку між стажем участі в НРІ та пов'язаністю за BPNS: $\rho = 0,092$; $p = 0,400$. Це означає, що довший досвід гри сам по собі не гарантує вищого переживання пов'язаності.

За третім дослідницьким питанням, яке стосувалося відмінностей у задоволеності життям за SWLS залежно від формату участі, було виявлено

лише статистичну тенденцію: $H = 5,101$; $p = 0,078$. Найвищий середній показник SWLS був у групі переважно офлайн-участі, але різниця не досягла рівня статистичної значущості.

За четвертим дослідницьким питанням встановлено, що соціальна включеність, операціоналізована через пов'язаність за BPNS і соціальне благополуччя за MHC-SF, позитивно пов'язана із загальним благополуччям. Пов'язаність за BPNS мала статистично значущий позитивний зв'язок із MHC-SF total: $p = 0,300$; $p = 0,005$. Соціальне благополуччя за MHC-SF також сильно пов'язане із загальним MHC-SF total: $p = 0,842$; $p < 0,001$, хоча цей зв'язок слід інтерпретувати з урахуванням структури самої методики.

Отже, результати не підтвердили спрощену логіку “більше гри — вище благополуччя”. Формальні показники участі в НРІ не пояснюють рівень психологічного благополуччя, однак соціальний вимір включеності виявився статистично пов'язаним із загальним позитивним функціонуванням. Це дозволяє зробити висновок, що психологічне значення НРІ, імовірно, визначається не кількістю сесій, а якістю групового досвіду.

Отримані результати узгоджуються із сучасними дослідженнями, у яких НРІ розглядаються як практика з потенціалом соціального залучення, розвитку соціально-емоційних навичок, дослідження ідентичності та підтримки благополуччя [3; 4; 15–18]. Водночас вони підтверджують необхідність обережного підходу: НРІ не є універсальним або автоматичним інструментом покращення психологічного стану, а їхній позитивний потенціал реалізується лише за умов психологічної безпеки, добровільності, прийняття, якісної фасилітації та рефлексії.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів для розроблення рекомендацій психологам щодо обережного застосування НРІ як допоміжного групового формату. НРІ можуть бути корисними як рекреаційна, соціально-комунікативна та підтримувальна практика, особливо в роботі з темами соціальної включеності, групової взаємодії, самовираження, комунікативних навичок і відчуття належності. Водночас їх застосування потребує чіткого розмежування між грою як дозвіллям і грою як спеціально організованим психосоціальним форматом.

Серед обмежень дослідження слід зазначити цільовий спосіб формування вибірки, відсутність контрольної групи, зрізовий характер дизайну, нерівномірність представленості окремих підгруп і неможливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, залученні контрольної групи, використанні лонгітюдного або експериментального дизайну та глибшому вивченні якості ігрового досвіду, зокрема стабільності групи, психологічної безпеки, ролі ведучого й характеру взаємодії.

Мету дослідження загалом було досягнуто. Настільні рольові ігри доцільно розглядати не як автоматичний чинник підвищення психологічного благополуччя, а як потенційно ресурсну рекреаційно-комунікативну практику, психологічне значення якої визначається якістю групового досвіду, безпечністю взаємодії та суб'єктивною значущістю гри для учасників.

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура онлайн-анкети дослідження

Онлайн-анкета складалася з кількох логічних блоків. Перший блок містив інформаційну згоду, у якій респондентам повідомлялося про добровільність участі, анонімність, наукову мету дослідження та використання результатів лише в узагальненому вигляді. Другий блок містив соціально-демографічні питання. Третій блок був присвячений досвіду участі в НРІ. Четвертий блок складався зі стандартизованих психодіагностичних методик.

Соціально-демографічний блок включав питання про вік, стать, освіту та соціально-професійний статус. Ці дані використовувалися для опису вибірки та для виділення основних вікових груп. Водночас вони не застосовувалися для індивідуальної ідентифікації респондентів.

Авторський блок щодо НРІ включав питання про наявність досвіду участі в настільних рольових іграх, стаж участі, частоту сесій, переважний формат гри, роль у грі, стабільність ігрової групи, позаігрове спілкування та суб'єктивне значення НРІ. Саме цей блок дозволив пов'язати стандартизовані психологічні показники з конкретними характеристиками ігрового досвіду.

Стандартизований психодіагностичний блок включав SWLS, PMH-Scale, BPNS і MHC-SF. Порядок подання методик був побудований так, щоб спочатку респондент відповідав на коротші й загальніші питання, а потім переходив до ширших шкал. Це зменшувало ризик втоми на початку анкети та підвищувало ймовірність завершення опитування.

Додаток Б

Кодування основних змінних

Для статистичної обробки відповіді респондентів були переведені в числовий формат. Категоріальні змінні, такі як стать, вікова група, формат участі та частота гри, кодувалися окремими числовими значеннями. Таке кодування не означало ієрархічної переваги однієї категорії над іншою, а виконувало технічну функцію для подальшого аналізу.

Змінна регулярності участі була сформована на основі частоти ігрових сесій. До регулярної участі віднесено відповіді “приблизно раз на тиждень” і “кілька разів на тиждень”. До нерегулярної або епізодичної участі віднесено відповіді “2–3 рази на місяць”, “приблизно раз на місяць”, “рідше ніж раз на місяць” і “наразі не беру участі”. Такий підхід відповідає логіці дослідницького питання про регулярність участі.

Стаж участі в НРІ кодувався як порядкова змінна. Категорії стажу відображали наростання тривалості досвіду: менше 6 місяців, від 6 місяців до 1 року, 1–2 роки, 3–5 років, понад 5 років. Оскільки ця змінна має порядковий характер, для її співвіднесення з психологічними показниками було використано кореляційний аналіз Спірмена.

Формат участі кодувався як номінальна змінна з трьома категоріями: переважно онлайн, переважно офлайн, приблизно однаково онлайн і офлайн. Для аналізу відмінностей між цими трьома групами було використано критерій Краскала — Уолліса.

Додаток В

Пам'ятка щодо інтерпретації статистичних результатів

У роботі рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$. Якщо значення p менше цього рівня, результат інтерпретується як статистично значущий. Якщо p перевищує 0,05, результат не вважається статистично підтвердженим. Якщо p наближається до 0,05, але не досягає цього рівня, такий результат можна описувати лише як тенденцію.

Коефіцієнт кореляції Спірмена r показує напрям і силу зв'язку між змінними. Додатне значення вказує, що зі зростанням одного показника зазвичай зростає інший. Від'ємне значення вказує, що зі зростанням одного показника інший має тенденцію до зниження. Значення, близькі до нуля, означають відсутність вираженого монотонного зв'язку.

Критерій Манна — Уїтні використовується для порівняння двох незалежних груп, коли дані не відповідають вимогам параметричного аналізу або групи є нерівними за чисельністю. У нашій роботі він застосовувався для порівняння вікових груп 20–30 і 31–40 років.

Критерій Краскела — Уолліса використовується для порівняння трьох і більше незалежних груп. У нашому дослідженні він застосовувався для перевірки відмінностей між респондентами з різним форматом участі в НРІ.

Додаток Г

Коротка схема практичного використання НРІ психологом

1. Визначити мету: рекреація, соціальна взаємодія, психоосвіта, розвиток комунікативних навичок або підтримка відчуття належності.
2. Оцінити придатність формату для конкретної групи: вік, мотивація, попередній ігровий досвід, готовність до рольової взаємодії, можливі обмеження.
3. Узгодити правила безпеки: добровільність, право зупинки, небажані теми, конфіденційність, повага до меж, відсутність примусу до саморозкриття.
4. Обрати просту ігрову структуру: короткий сценарій, зрозумілі правила, обмежена кількість персонажів, передбачувана тривалість сесії.
5. Провести гру з увагою до групової динаміки: слідкувати за рівномірністю участі, підтримувати менш активних учасників, не допускати знецінення або домінування.
6. Провести післяігрову рефлексію: обговорити не лише сюжет, а й досвід взаємодії, підтримки, прийняття рішень, емоційної напруги та відчуття належності.
7. Завершити сесію стабілізацією: підсумувати позитивні моменти, уточнити стан учасників, домовитися про подальші межі та формат наступної зустрічі.

Додаток Д

Орієнтовна структура психоосвітньої НРІ-сесії

Наведена нижче структура не є терапевтичною програмою і не замінює психотерапевтичної роботи. Її мета — показати, як результати дослідження можуть бути обережно використані в психоосвітньому або рекреаційно-комунікативному форматі. Основний акцент робиться не на сюжетній складності, а на безпечній груповій взаємодії, добровільності участі, чітких межах і післяігровій рефлексії.

Тривалість такої сесії може становити від 90 до 120 хвилин. Для першого досвіду доцільно обирати короткий сценарій із мінімальною кількістю правил, зрозумілими ролями та обмеженим набором можливих дій. Надмірно складна система правил може змстити увагу учасників із групової взаємодії на технічні деталі, а це зменшить психоосвітню цінність формату.

Перед початком сесії психолог або ведучий має пояснити, що гра не є перевіркою творчості, акторських здібностей або соціальної успішності. Учасник може бути активним або спостережливим, може говорити від першої особи або описувати дії персонажа з боку, може просити паузу або уточнення. Такий інструктаж знижує напругу та робить простір участі доступнішим для людей із різним рівнем комунікативної впевненості.

Особливу увагу слід приділити завершенню гри. Якщо сесія містила емоційно насичені сцени, важливо не переходити відразу до побутового завершення. Потрібен короткий етап повернення з ролі: учасники можуть назвати, що було для них цікавим, що було складним, які дії групи допомагали, а що хотілося б змінити наступного разу. Це не має бути глибоким психологічним розбором, але має підтримувати усвідомлення й безпечно завершення групового процесу.

Таблиця Д.1. Орієнтовний план психоосвітньої НРІ-сесії

Етап	Тривалість	Зміст	Практичний сенс
Вступ та інструктаж	10–15 хв.	Пояснення мети, добровільності, правил безпеки, права на паузу або відмову від сцени.	Формує базову психологічну безпеку та знижує тривожність перед участю.
Знайомство з ролями	10–15 хв.	Коротке представлення персонажів або ролей без вимоги акторської гри чи саморозкриття.	Дає учасникам відчуття контролю та зрозумілості ситуації.
Ігровий епізод	40–60 хв.	Коротка сюжетна ситуація, що потребує домовленості, кооперації та спільного вибору.	Створює матеріал для аналізу комунікації, підтримки й групового рішення.
Завершення сюжету	5–10 хв.	Ведучий м'яко завершує сцену, підсумовує ігровий результат і повертає увагу до реальної групи.	Допомагає вийти з ролі та не залишати учасників у напруженому сюжетному стані.
Післяігрова рефлексія	15–20 хв.	Обговорення того, що допомагало взаємодії, де виникала напруга, які рішення були підтримувальними.	Переводить ігровий досвід у площину усвідомлення соціальних і комунікативних навичок.
Підсумок	5 хв.	Коротке завершальне коло, фіксація ресурсу, уточнення стану учасників.	Підтримує безпечне завершення та зменшує ризик незавершеної емоційної напруги.

У разі роботи з групою, яка раніше не мала досвіду НРІ, доцільно використовувати не повноцінну кампанію, а окремий короткий епізод. Це дозволяє зменшити страх помилки та не перевантажувати учасників правилами. Психолог може обрати побутову, пригодницьку або символічну ситуацію, однак бажано уникати тем, пов'язаних із травматичним досвідом, насильством, утратою або інтенсивними конфліктами, якщо це не є спеціально підготовленою терапевтичною роботою.

Оцінювати ефективність такого формату доцільно не за тим, наскільки “добре” учасники зіграли, а за іншими критеріями: чи вдалося підтримати безпечну атмосферу, чи всі мали можливість висловитися, чи виникало відчуття спільності, чи були помічені труднощі у взаємодії, чи змогла група обговорити досвід після завершення. Саме ці критерії ближчі до психологічної мети, ніж сюжетний успіх персонажів.

У майбутніх дослідженнях подібний формат можна використати для більш точного вимірювання динамічних показників. Наприклад, до і після сесії можна оцінювати настрій, ситуативну тривожність, відчуття соціальної впевненості, переживання належності або ситуативну самооцінку. Саме такі показники можуть бути чутливішими до короткотривалого ігрового досвіду, ніж загальна задоволеність життям або стабільні показники благополуччя.

Додаток Е

Чекліст безпечного використання НРІ у психологічному форматі

Перед проведенням НРІ-сесії психологу доцільно перевірити кілька умов.

По-перше, чи є в учасників добровільна згода на участь саме в рольовій формі роботи.

По-друге, чи розуміють вони, що можуть відмовитися від сцени або змінити рівень активності.

По-третє, чи визначені теми, яких група не готова торкатися. По-четверте, чи є зрозуміле правило зупинки гри.

Під час проведення варто спостерігати не лише за сюжетом, а й за груповою динамікою: хто домінує, хто мовчить, чи не знецінюються ідеї окремих учасників, чи не виникає прихований конфлікт, чи не бере хтось на себе надмірну відповідальність. Саме ці прояви можуть бути важливішими для психолога, ніж успішність виконання ігрового завдання.

Після завершення важливо не оцінювати учасників, а підтримати рефлексію. Корисними можуть бути питання: “Що допомогло вам бути в групі?”, “Коли було легко домовлятися?”, “Що підтримувало відчуття безпеки?”, “Яке рішення групи ви вважаєте найбільш вдалим?”, “Що варто змінити наступного разу?”. Такі питання дозволяють зробити гру не лише розвагою, а приводом для усвідомлення групового досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Švelch J. Mediatization of tabletop role-playing: The intertwined cases of Critical Role and D&D Beyond. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*. 2022. Vol. 28, Issue 6. DOI: 10.1177/13548565221111680.
2. Chalk A. Mapping an online production network: The field of “actual play” media. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10061609/> (дата звернення: 19.05.2026).
3. Yuliawati L., Wardhani P. A. P., Ng J. H. A Scoping Review of Tabletop Role-Playing Game (TTRPG) as Psychological Intervention: Potential Benefits and Future Directions. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 2885–2903. DOI: 10.2147/PRBM.S466664.
4. Colquhoun D. R., Melenberg M., Pei J. Tabletop role playing games as a way forward with structurally marginalized youth: A narrative review. *Children and Youth Services Review*. 2025. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2025.108739.
5. Gygax G., Arneson D. *Dungeons & Dragons*. Lake Geneva: Tactical Studies Rules, 1974.
6. Gygax G. *Dungeon Masters Guide*. Lake Geneva: TSR Hobbies, 1979.
7. Gygax G. *Role-Playing Mastery*. New York: Perigee Books, 1987.
8. Gygax G. *Master of the Game*. New York: Perigee Books, 1989.
9. Daniau S. The Transformative Potential of Role-Playing Games: From Play Skills to Human Skills. *Simulation & Gaming*. 2016. Vol. 47, Issue 4. P. 423–444. DOI: 10.1177/1046878116650765.
10. The World Bank. *Inclusion Matters: The Foundation for Shared Prosperity*. Washington, DC: World Bank, 2013. URL: <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/114561468154469371> (дата звернення: 19.05.2026).
11. Levett-Jones T., Lathlean J. Belongingness: A prerequisite for nursing students’ clinical learning. *Nurse Education in Practice*. 2008. Vol. 8, Issue 2. P. 103–111. DOI: 10.1016/j.nepr.2007.04.003.
12. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*. 1999. Vol. 44, No. 2. P. 350–383. DOI: 10.2307/2666999.

13. McAdams D. P., McLean K. C. Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*. 2013. Vol. 22, Issue 3. P. 233–238. DOI: 10.1177/0963721413475622.
14. Goffman E. *Encounters: Two Studies in the Sociology of Interaction*. Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1961.
15. Stubbs R., Sorensen N. Tabletop role-playing games and social and emotional learning in school settings. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*. 2025. DOI: 10.1016/j.sel.2025.100088.
16. Abbott M. S., Stauss K. A., Burnett A. F. Table-top role-playing games as a therapeutic intervention with adults to increase social connectedness. *Social Work with Groups*. 2022. Vol. 45, Issue 1. P. 16–31. DOI: 10.1080/01609513.2021.1932014.
17. Peters A. et al. Experiences of Tabletop Role Play Game Groups Amongst Autistic Adolescents and Young Adults. *Autism in Adulthood*. 2025. DOI: 10.1177/25739581251404409.
18. Kroplewski Z., Łoś R., Pawlicki B. J. Impact of Participation in Role-Playing Game (RPG) Sessions on the Perceived Level of Social Anxiety and Received Social Support. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, Issue 11. Article 1158. DOI: 10.3390/brainsci15111158.
19. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
20. Wood D., Crapnell T., Lau L., Bennett A., Lotstein D., Ferris M., Kuo A. Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*. Cham: Springer, 2018. P. 123–143. DOI: 10.1007/978-3-319-47143-3_7.
21. Mehta C. M., Arnett J. J., Palmer C. G., Nelson L. J. Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75, No. 4. P. 431–444. DOI: 10.1037/amp0000600.
22. Infurna F. J., Gerstorf D., Lachman M. E. Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75, No. 4. P. 470–485. DOI: 10.1037/amp0000591.
23. Carmichael C. L., Reis H. T., Duberstein P. R. In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*. 2015. Vol. 30, No. 1. P. 95–105. DOI: 10.1037/pag0000014.
24. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton & Company, 1980.

25. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, No. 1. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
26. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: методичний посібник, українська версія. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 8 с. DOI: 10.26697/sri.krpocho/stadnik.melnyk.3.2023.
27. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 64–72. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-2-9.
28. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4. Article 8. DOI: 10.1186/s40359-016-0111-x.
29. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 85–94. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.8.
30. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
31. Basic Psychological Need Satisfaction Scales (BPNSS). Self-Determination Theory. URL: <https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-scales/> (дата звернення: 19.05.2026).
32. Олефір В., Боснюк В. Українськомовна адаптація шкали задоволеності базових психологічних потреб. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 18–43. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-12-2.
33. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197.
34. Keyes C. L. M. Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). URL: <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/MHC-SFoverview.pdf> (дата звернення: 19.05.2026).

35. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Стабільність психічного здоров'я — коротка форма: методичний посібник, українська версія. Харків: ХОГОКЗ, 2023. DOI: 10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.7.2023.
36. Cronbach L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*. 1951. Vol. 16. P. 297–334. DOI: 10.1007/BF02310555.
37. The jamovi project. jamovi. Version 2.6. Computer Software. 2025. URL: <https://www.jamovi.org> (дата звернення: 19.05.2026).
38. Shapiro S. S., Wilk M. B. An analysis of variance test for normality: Complete samples. *Biometrika*. 1965. Vol. 52, No. 3/4. P. 591–611. DOI: 10.2307/2333709.
39. Spearman C. The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*. 1904. Vol. 15, No. 1. P. 72–101. DOI: 10.2307/1412159.
40. Mann H. B., Whitney D. R. On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *The Annals of Mathematical Statistics*. 1947. Vol. 18, No. 1. P. 50–60. DOI: 10.1214/aoms/1177730491.
41. Kruskal W. H., Wallis W. A. Use of ranks in one-criterion variance analysis. *Journal of the American Statistical Association*. 1952. Vol. 47, No. 260. P. 583–621. DOI: 10.1080/01621459.1952.10483441.
42. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.
43. McLaren P. J., Slemp G. R., Deery B., Oades L. G. Developing and Testing an Explanatory Model of Complete Mental Health in Tabletop Role-Playing Games. *Psychology of Popular Media*. 2025. Advance online publication. DOI: 10.1037/ppm0000629.