

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Магістерська робота

Освітній ступінь – магістр

на тему «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ ІГОР В РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**»

Виконала: студентка 2-го року навчання
спеціальності 053 «Психологія»
Михальова Дар'я Романівна

Науковий керівник: Чернобровкіна В.А.,
доктор психологічних наук, доцент

Рецензент: Чорна Л.Г.,
кандидат психологічних наук

Магістерська робота захищена з оцінкою
«_____»

Секретар АК

«_____» _____ 2024 р.

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття та характеристика настільно-рольових ігор.....	7
1.2. Настільно-рольові ігри як хобі, субкультура і діяльність.....	17
1.3. Психологічна характеристика раннього дорослого віку.....	19
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У РАННЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	25
2.1. Методики та процедури емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	30
Висновки до розділу II.....	55
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ У МАЙСТРІВ НАВИЧОК ЕМПАТІЙНОГО КЕРУВАННЯ ГРОЮ.....	57
3.1. Методологічні основи програми розвитку компетенцій майстрів.....	57
3.2. Тренінгова програма розвитку у майстрів навичок емпатійного керування грою.....	58
Висновки до розділу III.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена комплексному дослідженню настільно-рольових ігор (НРІ) як багатогранному феномену. Основний акцент роботи робиться на розумінні психологічної складової цих ігор, включаючи їх терапевтичний потенціал та вплив на психосоціальний розвиток учасників раннього дорослого віку.

У ній розкриваються особливості НРІ як хобі, субкультури і діяльності; визначаються основні мотивації до участі в грі; визначаються об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на перебіг гри; досліджуються психологічні особливості гравців раннього дорослого віку в порівнянні з не гравцями.

Результати дослідження демонструють, що участь в настільно-рольових іграх позитивно впливає на загальний рівень стресу та підвищує пильність учасників ігор; підтверджують широкий спектр емоцій, які переживають учасники під впливом наративних подій НРІ; підкреслює основні мотиви до участі в іграх – ескапізм, розвиток творчого потенціалу та колективна робота.

Висновки роботи підкріплюються емпірично обґрунтованими даними, що сприяють подальшому розвитку досліджуваної проблеми у психологічній практиці.

ВСТУП

Актуальність дослідження. З процесом глобалізації поширення культурних особливостей різних країн стає все більш помітним. Представники різних країн обмінюються своїми поглядами, традиціями, а також хобі. Цей процес невпинно продовжується, що дозволяє все більшій кількості людей розширювати свої знання та сфери захоплень.

Одним з таких феноменів у напрямку хобі є настільно-рольові ігри (далі НРІ), що все далі набирають популярності як в Україні, так і по всьому світові. Ці ігри пропонують гравцям унікальний досвід, який дозволяє в собі поєднувати елементи співпраці, креативності, розробки стратегій та вирішення проблемних ситуацій. Учасниками ігор є безпосередньо гравці, а також ведучі ігор, яких називають майстрами або ГМ (гейм майстер, що є перекладом з англійської “Game Master”).

У ранньому дорослому віці люди стикаються із новими життєвими викликами та можливостями, формують свою ідентичність. НРІ, як проєктивне хобі, при цьому відіграє вагомий роль у дослідженні себе та у креативному вирішенні життєвих проблем учасників.

Об'єкт дослідження: настільно-рольові ігри як вид хобі.

Предмет дослідження: психологічні особливості настільно-рольових ігор в ранньому дорослому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості настільно-рольових ігор у ранньому дорослому віці, а також розробити тренінгову програму розвитку навичок емпатійного керування грою у майстрів.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1: Гравцям НРІ притаманні своєрідні психологічні особливості, які виявляються в стратегіях копінгу та в загальному рівні стресу, який вони переживають.

Гіпотеза 2: сприйняття себе у тих, хто грає і не грає в НРІ, не відрізняється.

Гіпотеза 3: участь в НРІ знижує рівень стресу в учасників ігор.

Гіпотеза 4: чим довша тривалість залучення людини у НРІ, тим легше вона може впоратися із важкою ситуацією.

Завдання дослідження:

- теоретично проаналізувати психологічну складову настільно-рольових ігор;
- дослідити ключові причини і мотиви залучення людей до НРІ;
- емпірично дослідити психологічні особливості гравців НРІ;
- розробити та апробувати розвивальну програму для майстрів, з метою підвищення рівня їхньої емпатії щодо гравців під час гри для покращення емоційного стану останніх.

Методи дослідження: теоретичні методи, а саме аналіз та синтез існуючих даних з тематики дослідження; якісні методи психологічного дослідження, а саме анкетування, інтерв'ю з ключовими експертами, фокус-група з учасниками ігор; психодіагностичний метод, представлений методиками “Хто я?” Куна і Макпартленда, Тестом на оцінювання рівня стресу та несприятливого психічного стану КМА-УДХ; методи математичної статистики. Серед організаційний методів використовувався порівняльний метод (за участю двох груп досліджуваних: залучених та не залучених у НРІ).

Експериментальна база дослідження: 180 респондентів віком 18-45 років.

Тема настільно-рольових ігор стає все більш популярною серед вітчизняних та зарубіжних науковців з різних сфер. Проте наявних

наукових доробок не є достатньо, аби вважати дану сферу глибоко вивченою. Наразі НРІ розглядається у наукових роботах таких галузей, як психологія, соціологія, філологія, маркетинг, дизайн тощо.

У психологічних колах дану тему розвивають такі зарубіжні науковці, як Гіппін Дж., Грейц П., Перт Е., Рідл М., Шмітц А., Шпангенберг Л.. Серед вітчизняних науковців з психологічного наукового кола можна відзначити Олійник Т.І., Мельника О.В., Воробйову О.І. та Ковальчук С.В..

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні наявних даних щодо психологічних особливостей настільно-рольових ігор на людей раннього дорослого віку. НРІ є сучасним і відносно новим для українців хобі, який поки недостатньо представлений в дослідженнях вітчизняних авторів.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що результати цієї роботи можуть бути використані майстрами для покращення рівня взаємодії з гравцями, а також психологами що працюють із клієнтами, які активно залучені у НРІ з метою зниження рівня стресу при проживанні складних життєвих ситуацій.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Містить у собі 73 сторінки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та характеристика настільно-рольових ігор

Настільні рольові ігри (TTRPG — tabletop role-playing game) були створені в 1970-х роках у США. Грою, з якої почався розвиток НРІ стали Dungeons & Dragons (D&D). Наразі ця гра лишається найбільш впізнаваною серед усіх наявних НРІ. Цьому сприяє її згадування у кінематографічних та мультиплікаційних доробках різних жанрів, що охоплюють широку аудиторію.

Настільно-рольові ігри є поєднанням двох широких категорій: настільні ігри та рольові ігри. Від перших НРІ взяли гру наодинці або в невеликих дружніх групах, що збираються за столом, з метою провести час за розвагою. Рольові ігри у свою чергу дозволяють учасникам брати участь у створенні сюжету, обираючи для себе роль створеного персонажа. Такого персонажа можуть створювати самі гравці. Як альтернатива вони можуть брати готових персонажів або скористатися допомогою інших людей для цього (майстри, гравці, знайомі) [12].

Геймдизайнер Стівен Лортц надає таке визначення НРІ, як гра, у якій декілька гравців приймають на себе ролі створених персонажів, можуть діяти в межах уявного простору з певним рівнем свободи [1].

Гітченс та Драчен виділили основні поняття, які використовуються у НРІ. До них відносяться персонаж, гейм майстер, ставлення до простору, ігровий світ, наратив. Також вони дали визначення основним поняттям, на яких базуються НРІ, що наведені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Визначення основних понять в НРІ за Гітченсом та Драченом

Поняття	Визначення
Ігровий світ	Вигаданий світ, у якому відбуваються події гри. Гравці мають змогу вільно обирати шляхи його дослідження, як у ньому діяти. Є змога повертатися до раніше відвіданих локацій. Зазвичай ігровий світ великий, що створює велике різноманіття можливостей для дослідження.
Учасники	Учасників НРІ можна розділити на дві категорії: гравці (керують окремими персонажами) та майстер гри (контролює все інше в ігровому світі, окрім персонажів гравців). Гравці впливають на зміни в ігровому світі за рахунок діяльності своїх персонажів.
Персонажі	Персонажі, якими управляють гравці, за стандартом мають певні кількісні та якісні характеристики. В ігровому світі вони виступають в ролі окремих одиниць, які виконують певну функцію. У них є можливість змінюватися впродовж гри. Наприклад, покращуючи свої навички, здібності або будь-які інші особисті характеристики. Зазвичай гравець самостійно керує цими змінами. Проте гра також реагує на них та може впливати на зміну персонажа.
Майстер (Ігровий майстер, ГМ)	Учасник гри, що має контроль над рештою ігрового світу, окрім персонажів гравців. Зазвичай його називають майстром, ігровим майстром або похідним від англійської термінології НРІ – гейм майстром. Розподіл влади між гравцями та майстром може змінюватися впродовж гри. До обов'язків майстра зазвичай входить контроль за дотриманням правил гри.
Взаємодія	Гравці мають велике різноманіття можливостей у взаємодії з ігровим світом через своїх персонажів. Зазвичай цю взаємодію поділяють на такі категорії: <ul style="list-style-type: none"> - бойові дії, - діалоги; - взаємодія з предметами.

	Хоча варіацій взаємодії існує безліч, вони можуть бути доволі абстрактними. Під час гри гравець може переключатися з озвучення взаємодії на її пояснення.
Наратив	Рольові ігри проявляються як певна послідовність подій в ігровому світі, яка розвиває сюжет. При цьому участь гравців у розвитку сюжету не дає вважати такі ігри класичними сюжетними наративами.

Коли учасники готуються до гри, вони обирають ігрову систему, яка має свій набір правил, якими керуються під час гри. А також сетинг - художній опис ігрового світу. Даний ігровий термін було запозичено з фантастичної літератури.

Далі відбувається процес створення персонажів згідно із правилами відповідної системи. Наперед визначається ім'я персонажа, його характеристики, здібності та передісторія. Надалі гравці будуть приймати рішення за персонажа, спираючись на цю інформацію.

На початку самої гри майстер знайомить учасників із сюжетом. Зазвичай історія пояснює, як усі персонажі, що братимуть участь у подіях історії, опинилися разом в одному місці.

Під час гри сюжет розвивається відповідно до рішень, прийнятих учасниками та майстром. При цьому вдалість успіх рішень визначається за рахунок кидання дайсів. Дайси – куби, які використовуються у іграх. Вони бувають 4, 6, 8, 10, 12, 20-гранними. Відповідно до гри або завдання будуть використовуватись різні куби у різній кількості.

Як результат, учасники отримують пригоду, яку створили самостійно, при цьому роль кожного учасника є важливою. Адже рішення, діяльність або бездіяльність кожного учасника впливає на розвиток цієї пригоди.

Сама гра може бути завершеною впродовж 1-3 зустрічей або тривати довше. В останньому випадку учасники збираються певну кількість разів

для продовження розвитку цієї пригоди. Серію таких зустрічей називають кампанією. Гру на одну зустріч називають самостійною пригодою.

Від початку ігровий жанр НРІ сприймався як перетин ігор з бойовими сценами та фентезі літературою. Перші додавали до НРІ правила гри та практику використання кубів. Другі натомість давали місце для розвитку сюжету, його особливості, які могли бути використані для унікального розвитку сюжету [1].

Світ, в якому відбувається рольова гра, може бути створений двома способами: будуватися на наявному сетингу світів з літератури, фільмів тощо (ліцензований сетинг), або бути побудованим самостійно (оригінальний сетинг).

Використання ліцензованого сетингу буде базуватися на таких принципах:

- розробники НРІ можуть отримати офіційний дозвіл на використання світу з відомого твору/фільму. Приклад: світ на основі книжок по "Володарю перснів";
- гравці зазвичай знайомі з таким світом за рахунок популяризації їх через літературу, ігри, фільми тощо. Таким чином вони краще в ньому орієнтуються навіть без глибоких пояснень;
- перевагою також є залучення фанатів таких світів.

Створення та використання оригінального сетингу на противагу має інші особливості:

- геймдизайнери мають змогу створити власний світ, ґрунтуючись на певному жанрі;
- для такого світу можна використовувати вже наявні/відомі образи та кліше, що зазвичай присутні у подібних світах, аби передати подібну атмосферу;
- він може бути більш вільним та креативним, через відсутність обмежень існуючого твору;

- перевагою оригінального сетингу є те, що він може запропонувати гравцям унікальний новий досвід.

Для деяких гравців вибір сетингу є ключовим фактором у грі, за рахунок можливості бути більш залученим до всесвіту з улюблених творів. Навіть на основі одного всесвіту може існувати декілька альтернативних ігрових систем НРІ, що дає змогу з нових сторін продовжувати своє дослідження обраного сетингу [1].

До факторів, які впливають на напрям розвитку гри, можна віднести ігрову книгу. Це збірка правил та опису особливостей ігрової системи, якими послуговуються учасники ігор впродовж своїх пригод. У них можуть бути різні частини, наприклад, окрема книга для гравця, окрема – для майстра.

Ще одним фактором є спільне створення пригоди. Жодна гра в межах навіть одного сценарію не відбувається ідентичною до інших. На це впливає і склад учасників, і їхній настрій, і місце проведення гри та інші умови [1].

Настільно-рольова гра — це сюжетна гра, яка містить у собі роботу з уявою та з елементами ігор, у які багато хто грав у дитинстві. При цьому рольова гра, як наприклад D&D, надає форму та структуру, в поєднанні з надійним ігровим процесом і відкритими можливостями.

D&D — це фентезійно-пригодницька гра, у якій гравці створюють персонажів, об'єднують з іншими учасниками пригоди (наприклад, друзями), досліджують разом світ і ведуть бої з монстрами. Хоч у грі використовуються куби та мініатюрки для візуалізації перебігу подій, сама дія відбувається в уяві кожного учасника окремо. Таким чином усі мають свободу створювати все, що здатні уявити, без обмежень на технології реалізації таких фантазій [2].

НРІ — це гнучка рольова гра, в якій правила, декорації та сама гра можуть бути змінені відповідно до побажань гравців. Найбільш

фіксованим елементом зазвичай є правила, опубліковані в ігровій книзі. Однак гравці часто змінюють їх і додають власні "домашні правила", які краще відповідають їхньому власному стилю гри.

Важливо зазначити, що не існує "типового" гравця в НРІ, оскільки в гру можуть грати люди з різними інтересами та досвідом. Зазвичай до гри залучаються водночас від 3 до 6 гравців.

Процес створення персонажу може відрізнятись в залежності від ігрової системи, правил майстра, команди тощо. Проте основними патернами при цьому залишається вибір кількісних характеристик, визначених наперед, а також створення передісторії персонажа, як ключових моментів, що впливатимуть на прийняття рішень ним під час розвитку історії.

Наприклад, у D&D персонаж представляється як набір чисел – значень базових характеристик у даній ігровій системі. Існує шість основних характеристик, серед них сила, вправність, статура, інтелект, мудрість та харизма. Вони впливають на рівень розвитку інших навичок. З метою збалансування показників персонажа можна обрати два шляхи визначення показників базових характеристик: кинути для кожної з них чотири шестигранні куби та записати суму трьох найбільших значень. Далі самостійно розподілити отримані значення між характеристиками. Або скористатися стандартним набором числових значень для цього: 15, 14, 13, 12, 10, 8. Показник характеристики не може мати значення нижче за 8, тому якщо випадає таке значення, куби перекидуються.

Далі отримані показники переводять за таблицею з відповідними значеннями у модифікатори. Ці значення вже будуть напряду використовуватися у грі.

У персонажів також існує таке поняття як світогляд. Це визначення моральних та особистих орієнтирів. Складається він з двох частин. Перша відображає моральність персонажа: він може бути добрим, нейтральних

або злим. Друга частина описує ставлення персонажа до порядку і суспільства. За цим показником можна виділити такі варіанти: законний, нейтральний, хаотичний). Таким чином гравець обирає світогляд свого персонажа з-поміж дев'яти варіантів [16].

Настільні рольові ігри — це вид ігор, де гравці беруть на себе роль вигаданих персонажів і беруть участь у історії, яка створюється майстром гри. Майстер гри описує світ і події, а гравці вирішують, як їхні персонажі реагують на них [11].

Можна виділити п'ять основних напрямків НРІ, як традиційні, пригодницькі, індивідуальні, “повзання по підземеллю” і OSR, що можна перекласти, як “відновлення старої школи”. Основні характеристики цих напрямів зібрані у таблицю 1.1 [11].

Таблиця 1.1

Характеристика п'яти напрямів НРІ

Назва напрямку	Характеристика	Особливості
Традиційні НРІ	Заснований на Dungeons & Dragons і характеризується акцентом на бою та дослідженні підземель.	Гра має чітку структуру з чітко визначеними цілями та завданнями.
Пригодницькі/ екшн	Зосереджений на захоплюючих пригодах і динамічних боях.	Гра має швидкий темп і багато боїв.
Індивідуальні	Призначений для одного гравця та майстра гри.	Гра дозволяє гравцеві досліджувати світ і приймати рішення без обмежень інших гравців.
Підземелля	Зосереджений на дослідженні	Гра має лабіринтні підземелля з пастками, монстрами та

	підземель і боротьбі з монстрами.	скарбами.
Стара школа	Заснований на старих правилах Dungeons & Dragons і характеризується акцентом на викликах і небезпеках.	Гра жорстка і небезпечна, з акцентом на виживання гравців.

Маркус Монтола формулює для рольових ігор три правила: правило світу, правило влади і правило персонажа. Їхня суть полягає у наступному:

1) Рольова гра — це інтерактивний процес створення і зміни уявного ігрового світу, його властивостей.

2) Право на створення ігрового світу надається всім учасникам гри. Учасники приймають таку ієрархію влади.

3) Гравці пізнають вигаданий світ через персоніфікованих персонажів, які створені з урахуванням умов даного вигаданого світу та відповідають його особливостям [14].

Щодо визначення цілей в НРІ Монтола висловлює наступну думку. Їхні правила створюють загальну структуру того, що може відбуватися в межах гри. Класичні правила в НРІ можуть неявно спонукати учасників до певного напрямку дій, наприклад, щодо підвищення конкретних властивостей персонажа, як виживання. Часто цілі учасників не є ендогенними, оскільки в таких іграх не можливо виграти чи програти. Основні цілі визначаються в межах конкретного світу самими гравцями. У статті наводяться такі приклади цілей, як отримання задоволення від участі в грі, дослідження політики конкретної категорії людей (норвезьких біженців), бажання стати середньовічним чаклуном, прагнення розіграти конкретний сценарій (зіграти людину, яка прагнула стати чарівником, проте зазнала невдачі) [14].

Дослідження рольових ігор свідчать про те, що вони можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я гравців. Можна виділити такі найяскравіші приклади такого впливу:

Зміна у ставленні гравців до своєї нездорової поведінки. Дослідження Елмса показали, що люди, які грають у фентезійні рольові ігри, частіше повідомляють про кидання куріння.

Лікування депресії. Комп'ютерні рольові ігри, як дослідили Меррай та інші, можуть мати позитивний ефект при лікуванні підлітків із депресією легкого та середнього ступеня.

Покращення соціальних навичок. Учасники утворюють спільноти, об'єднуючись навколо спільного хобі. Спілкування з однодумцями сприяє розвитку навичок вирішення проблем.

Дослідження власної ідентичності. Вибір персонажа гравцем часто відображають різні аспекти їхньої власної особистості [2].

Дослідження впливу НРІ на пошук власної ідентичності наразі набуває популярності в наукових розробках. У 2021 році Саманта Луїз Девайз досліджувала конструювання ЛГБТ+ ідентичностей у настільно-рольових іграх [13]. У 2022 році Емілі Морріс опублікувала роботу на тему “Дослідження ідентичності через геймплей” [17].

Впродовж гри гравець може приймати рішення за персонажа спираючись на власні упередження. Проте так само ігровий простір дає змогу приймати ті рішення, які людина в своєму повсякденні відхиляє. Що також впливає на розвиток ідентичності. Іншим підходом у відігранні персонажа може бути підхід з вкладення у нього ідеалізованого бачення “Я” самого гравця. У такому випадку гравець діятиме згідно з власними побажаннями щодо того, якими хотіли б бути у реальному житті. На противагу цьому є ті, хто керуються табуйованим “Я” та відіграють ті рішення, які в справжній реальності не можуть бути прийнятими через наявність соціальних норм або чинного законодавства [12].

Оскільки кампанії в НРІ можуть тривати десятками зустрічей, автори ігрових систем передбачили правила розвитку персонажів. Це проявляється через розвиток навичок та характеристик персонажів протягом гри, роблячи їх більш досвідченими та ефективними у своїй сфері. У багатьох іграх для цього використовується механіка очок досвіду та рівнів персонажів [2].

Стівенн Клот стверджує, що НРІ мають багато спільного з лімінальними просторами. Це простори — як проміжні стани, які знаходяться на межі між двома соціальними структурами. Вони часто характеризуються невизначеністю, хаосом та амбівалентністю. Люди, які знаходяться в лімінальному просторі, можуть відчувати себе відчуженими від своїх звичних соціальних норм і ролей. Це може призвести до почуття неспокою, тривоги, але й до можливості нових відкриттів та самопізнання.

Гравці тимчасово залишають свою звичну реальність і входять у вигаданий світ, де вони можуть досліджувати нові ідентичності та можливості [2].

У дослідженні Олівера Джеймса Ліса щодо терапію через настільно-рольові ігри, автор наводить порівняння отриманих даних про те, що отримують гравці від ігор, з терапевтичними факторами Ірвіна Ялома. Нижче наведено таблицю 1.3 з отриманими даними [18].

Таблиця 1.3

Паралелі з терапевтичними факторами Ірвіна Ялома

Терапевтичні фактори за І. Яломом	Пов'язані підтеми у дослідженні Ліса
Міжособистісне навчання	Соціалізація, Приналежність до групи, Безпечний простір для дослідження ідентичності та

	самовираження
Групова згуртованість	Співпраця з групою для досягнення спільної мети, Побудова стосунків
Розвиток технік соціалізації	Соціалізація, Побудова стосунків, Рольові ігри
Вселення надії	Покращення самооцінки, Безпечний простір для дослідження ідентичності та самовираження

Таким чином гравці здобувають новий досвід, а інколи і навички, дізнаються про себе більше та розвивають свою особистість. Саме тому процес створення персонажа та терапевтичний вплив ігор на гравців є великим полем для дослідження, який потребує заглиблення до теоретичних базисів понять НРІ.

1.2. Настільно-рольові ігри як хобі, субкультура і діяльність

В учасників настільно-рольових ігор різне ставлення до НРІ. Для одних це хобі, якому приділяється вільний час. Для других – це субкультура, приналежність до якої приносить сенс у життя. Для третіх – це спосіб заробітку. Для когось – поєднання попередніх ставлень.

НРІ є поєднанням двох різних напрямків: військових ігор і фентезійної літератури. Обидва напрями мають своїх прибічників. Їх поєднання створило новий вид масового культурного феномену, як настільно-рольові ігри.

Для багатьох рольові ігри — це захопливе проведення часу, яке дозволяє гравцям зануритися в інші світи, грати різні ролі та творчо співпрацювати з іншими гравцями. Такі ігри дають гравцям можливість

взяти участь у захопливих історіях, в яких вони можуть стати відважними героями, хитрими злодіями або кмітливими чарівниками. Ця форма розваги стимулює уяву, розвиває логічне мислення та навички вирішення проблем.

Рольова гра — це також соціальна активність, яка зближує людей. Гравці збираються разом, щоб разом пережити пригоди, що допомагає налагодити дружбу і побудувати взаєморозуміння. Це особливо важливо в сучасному світі, де технології часто ізолюють людей одне від одного. Рольові ігри не лише розважають, але й підтримують спілкування. З такої позиції НРІ як хобі стає важливою частиною у проведенні вільного часу молоді і не тільки.

Настільно-рольові ігри формують окрему субкультуру зі своїми традиціями, мовою та ідентичністю. Гравці рольових ігор збираються в онлайн та офлайн-спільноти, обговорюють ігрові сесії, обмінюються ідеями та матеріалами, організовують турніри та фестивалі тощо. До субкультури НРІ належать не лише гравці, але й художники, декоратори та майстри, які створюють ілюстрації, описи світів, куби та інший реквізит для ігор.

Останнім часом настільні рольові ігри також стали професійною діяльністю для багатьох людей. Зростаюча популярність рольових ігор призвела до появи цілої індустрії, що складається з розробників ігор, авторів, ілюстраторів, видавців і продавців. Великі компанії, такі як Wizards of the Coast, створюють нові ігри, доповнення та супутні товари, які приносять значні прибутки.

Крім того, професійні ігрові майстри пропонують свої послуги з організації ігрових сесій як для початківців, так і для досвідчених гравців. Ця діяльність вимагає глибоких знань правил гри, вміння розповідати та підтримувати інтерес гравців під час тривалих сесій. Професійні ігрові

майстри можуть працювати як фрілансери або у спеціалізованих клубах чи організаціях.

Варто також згадати медіа-платформи, такі як YouTube і Twitch, де трансляції ігрових сесій збирають тисячі глядачів. Для поціновувачів настільно-рольові ігри також стали важливим розважальним контентом.

Дослідження виявило, що найчастіше люди залучаються до субкультури НРІ через таких три канали, як коло спілкування, фентезі-література та масові медіа-продукти [23].

Можна виділити наступні два компоненти як мотиваційні фактори до участі у НРІ: когнітивний та емоційний. НРІ залучають розумові здібності гравців, розвиваючи пам'ять, уяву та швидкість мислення, подібно до інших інтелектуальних ігор. Крім того, вони пропонують унікальний простір для соціально-психологічних експериментів, де гравці можуть моделювати різні дії, емоції та ідеї в безпечному та незвичній обстановці [23].

1.3. Психологічна характеристика раннього дорослого віку

Життєвий шлях особистості представляє собою континуум, який можна поділити на певні вікові проміжки. Тож, Д.Б. Ельконін виділив наступні вікові стадії: вік немовляти — до 1 року; раннє дитинство — 1—3 роки; молодший і середній дошкільний вік — 3-5 років; старший дошкільний вік — 4-7 років; молодший шкільний вік — 7-11 років; підлітковий вік — 11-14 років; ранній юнацький вік — 14-17 років.

Проте наступним йде саме дорослий вік, що охоплює період від 20 до 60 років. Це найдовший життєвий етап людини, який зазвичай завершується виходом на пенсію. Цей період поділяється на дві фази: ранню дорослість (20-40 років) і зрілу дорослість (40-60 років) [19].

До того ж, у період ранньої дорослості життя стає більш складним і непередбачуваним. Молоді люди стикаються з новими викликами і саме в цьому діапазоні людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, максимально розвиває всі психічні процеси (пізнавальні та емоційно-вольові) і досягає значних успіхів у різних сферах життя. Крім того, вона стикається з важливим питанням про баланс між свободою і відповідальністю за власним життям, що є, до речі, центральним для логотерапії В. Франкла [20].

Таким чином, дорослість дійсно істотно відрізняється від попередніх вікових періодів, але існує різниця також між ранньою та зрілою дорослістю - саме у контексті нашого дослідження варто сфокусуватися на ранній дорослості, що має свої індивідуальні особливості.

Це означає, що людина стикається з кризами, характерними для цього вікового періоду, в кожного в свій унікальний час, який важко стандартизувати. На його думку, головною проблемою для дорослої людини є вибір між близькістю та самотністю. Людина в цьому віці може прагнути знайти супутника життя, активно співпрацювати з іншими, зміцнювати зв'язки зі своєю соціальною групою. Вона не боїться втрати індивідуальності, порівнює свою ідентичність з іншими, відчуває близькість, єдність, співробітництво та інтимність з певними людьми. Однак, якщо дифузія ідентичності (один із видів невизначеної еґоїдентичності, дослідженої Е. Еріксоном) продовжується надалі в цьому віці, людина стає замкнутою, ізольованою і самотньою [20].

Таким чином, криза переходу до дорослості проявляється у побудові максималістичних планів на подальше життя. У цей період помітний конфлікт у потребах в близькості, що співіснує з потребою у дистанціюванні, готовністю відстоювати свій внутрішній простір, свої кордони. Тому можливі несприятливі новоутворення у вигляді тенденції уникати стосунків, що можуть призвести до близькості [19].

змiнами, якi можуть вплинути на їхнi цiлi, мрiї та спосiб життя. Цей етап характеризується зростанням вiдповiдальностi та iнтенсивностi, що потребує бiльше часу та енергiї. Молодь може вiдчувати тиск соцiальних очiкувань, невпевненiсть у своєму мiсцi у свiтi та змiнну самоiдентифiкацiю. Це може затримати їх у процесi визначення своїх цiлей, цiнностей та способу життя. Важливо знайти баланс мiж викликами та самовизначенням, використовуючи цей час для самопiзнання, розвитку та планування майбутнього [21].

Бiльш того, становлення людини як суб'єкта життєдiяльностi полягає у її розвитку та проявi активностi в рiзних сферах життя. Це включає здатнiсть вiрiшувати життєвi проблеми, володiння рiзними засобами та способами самовираження, саморегуляцiю i здатнiсть органiзовувати своє життя. Суб'єкт життєдiяльностi виявляється через активну участь у соцiальних, професiйних, особистих та iнших сферах, осмислення своєї ролi в суспiльствi та здiйснення впливу на своє оточення. Весь процес становлення людини як суб'єкта життєдiяльностi є постiйним i представляє нескiнченну можливiсть для особистiсного зростання та розвитку [21].

Як зазначав I.C. Кон, дослiджують особливостi дорослого вiку: становлення дорослостi вiдбувається у провiдних сферах життя неодночасно, тобто у рiзній послiдовностi. Iншими словами, людина може досягати успiхiв у якiсь конкретнiй сферi свого життя - у професiйнiй, але мати певнi труднощi в особистому життi. Ця амбiвалентнiсть часто призводить до вiдчуття незавершеностi та дисбалансу в життi. Також, таке вiдчуття виникає через порiвняння своїх досягнень з досягненнями iнших або через загальноприйнятi вiковi стереотипи (тиск з боку батькiв або суспiльства щодо вчасного одруження чи народження дiтей, суспiльно унормований рiвень заробiтку до якогось певного вiку та iнше). Тож, основним завданням психiчного розвитку в раннiй дорослостi є самореалiзацiя [22].

Підсумовуючи варто зазначити, що у цей період людина стикається з багатьма викликами: вона може прагнути створити сім'ю, утвердитися в кар'єрі, досягти фінансової стабільності, знайти особисте задоволення та самореалізуватися. Крім того, цей час може супроводжуватися старінням батьків, втратою близьких, проблемами зі здоров'ям або фізичним спадом. Важливо знаходити баланс між власними потребами та відповідальністю перед іншими. Кожна людина переживає цей період по-різному, залежно від свого унікального досвіду та життєвих обставин. Загалом, рання дорослість є часом вирішення проблем, змін і пошуку свого місця у світі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Настільно-рольові ігри – це багатогранний феномен, який можна розглядати як хобі, субкультуру і професійну діяльність. Вони об'єднують людей, сприяють розвитку творчих здібностей, створюють унікальні спільноти і відкривають нові професійні можливості.

Настільно-рольові ігри є сюжетною грою, яка передбачає залучення учасників двох типів: гравців і майстра. У межах гри відбувається розвиток початково закладеної історії усіма учасниками, таким чином утворюючи унікальний сюжет. У межах даного сюжету гравців можуть розвивати характеристики та навички свого персонажа, відігравати ідеальні та табуйовані патерни поведінки.

Під час гри також можуть відбуватися певні терапевтичні впливи за рахунок соціалізації, групової співпраці, перебуванню у безпечному просторі для дослідження ідентичності та самовираження, а також у побудові стосунків.

Ранній дорослий вік — це час, коли людина закладає фундамент для свого майбутнього життя і робить важливі кроки на шляху до самопізнання та самореалізації.

Рання дорослість (приблизно 18-45 років) — це період, коли людина досягає вершини своїх фізичних та психологічних можливостей. Вона активно пізнає світ, розвиває свої таланти та будує кар'єру. Це також час, коли людина прагне до створення сім'ї та пошуку свого місця в суспільстві.

Однак ранній дорослий вік несе з собою й певні виклики. Одним із ключових викликів цього періоду є криза ідентичності. Людина стикається з необхідністю визначитися, ким вона є, чого хоче від життя та яке місце вона хоче займати в світі. Це може бути складним та болючим процесом, який може призвести до почуття розгубленості, самотності та ізоляції. З одного боку, людина прагне до самостійності та незалежності. З іншого

боку, вона стикається з необхідністю нести відповідальність за свої вчинки, будувати стосунки з іншими людьми та піклуватися про себе.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСТІЛЬНО-РОЛЬОВИХ ІГОР У РАНЬОМУ ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методики та процедури емпіричного дослідження

У межах даної роботи було проведено такі види якісних та кількісних досліджень:

- інтерв'ю методом фрілістинг;
- фокус-група;
- констатувальне дослідження.

Поняття фокус-групи було вперше описане Мертоном Р., Фіске М. та Кендалом П. як скорочення від “сфокусованого інтерв'ю” у 1946 році. Надалі дослідники по-різному трактували визначення цього поняття, проте можна виділити чотири основні його складові (за Грінбаумом):

- 1) У даному дослідженні водночас беруть участь декілька учасників, що знаходяться в одному місці.
- 2) Важлива частина цього виду дослідження – дискусія між учасниками.
- 3) Модерування даної зустрічі певною особою (зазвичай дослідником) задля виконання поставлених завдань.
- 4) Використання сценарію для проведення такої зустрічі [3].

Метою проведення фокус-інтерв'ю є збір спектру думок учасників з питань досліджуваної проблеми.

Під час проведення даного виду якісного дослідження необхідно приділити увагу складанню сценарію зустрічі. Виділяють наступні складові сценарію:

- зазначення цілей дослідження;
- визначення складу респондентів;
- перший виступ модератора, у якому проговорюється організаційна складова зустрічі та теми дискусії;
- знайомство учасників;
- обговорення загальної теми дослідження;
- обговорення визначених дослідником питань;
- кінцеве підсумовування зустрічі та коментарів від учасників щодо проведеної фокус-групи [3].

У сучасному світі наявність технічного забезпечення, що дає змогу вийти на зв'язок з людьми, що територіально знаходяться у інших містах, країнах та континентах, спростив процес пошуку учасників досліджень. Особливо при дослідженні розмаїття людських поглядів щодо певних питань.

Таким чином класичні види дослідження трансформуються та адаптуються під вимоги часу. Наприклад, фокус-групи можуть проводитися не тільки у приміщеннях вживу, а й збирати респондентів онлайн. Для цього використовуються спеціалізовані платформи для проведення дзвінків, які дають змогу учасникам водночас бути на зв'язку з використанням відео та аудіо з'єднання. Особливості такого формату проведення фокус-групи досліджуються такими українськими науковцями, як Олійник О., Гірник А., Буданова О.

Даний формат фокус-групи наразі виступає найбільш актуальним для людей раннього дорослого віку, серед яких є студенти, люди, що активно користуються мережею Інтернет, люди, що уникають прямого контакту [4].

Важливе місце займає процес підготовки до такої зустрічі. При ньому потрібно враховувати технічну підготовку як модератора, так і учасників. На початку зустрічі необхідно провести деталізований інструктаж з приводу класичних особливостей фокус-групи, таких як повага до інших учасників, конфіденційність інформації, що звучала впродовж зустрічі і т.д., а також технічних особливостей. Серед останніх можуть бути вимакання мікрофонів, коли говорять інші учасників, інформування щодо наявності технічних проблем тощо [4].

Негативним фактором може слугувати відсутність зв'язку із учасником на початку зустрічі, або його переривання впродовж дзвінка. Особливо такі ситуації є поширеними у воєнний час, коли відбувається знищення енергетичної інфраструктури країни. На такий випадок модератор має визначити план дій та сповістити завчасно учасників зустрічі щодо нього.

Можна виділити дві форми проведення онлайн фокус-групи:

- асинхронну;
- синхронну [5].

У межах даної кваліфікаційної роботи було використано онлайн фокус-групу у синхронному форматі. Її характерною рисою є те, що учасники мають змогу в режимі реального часу обмінюватися думками та проводити дискусію з приводу поставлених питань. У цьому випадку було використано відеоконференцію.

Для виявлення психологічних особливостей НРІ у ранньому дорослому віці, у межах констатувальної частини, було проведення опитування, що складалося з трьох психологічних методик та збору загальної інформації про учасників.

1. Емпіричне дослідження образу Я гравців НРІ Куна та Макпартленда, також відоме як тест «Хто я?».

У межах даного тесту опитуваним пропонується впродовж 12 хвилин написати 20 різних відповідей на питання «Хто я?». Важливо, щоби відповіді були записані в тому порядку, як вони спадають на думку опитуваному. Після цього йому пропонується поставити позначку біля кожної відповіді, які оцінюють кожну окремо як:

- позитивну (+)
- негативну (-)
- неоднозначну (+/-)
- або поставити знак того, що ви не можете її оцінити (?).

Даний тест використовується для отримання картини самосприйняття опитуваних, на основі їхнього самостійного визначення, ким вони себе вважають. Відповіді можуть зачепити різні сфери життя, наприклад, соціальну, професійну, громадську, релігійну тощо. Також у відповідях важливі оцінки, які додавав опитуваний, таким чином можна дослідити рівень самооцінки людини [6, 7].

2. Тест на оцінювання рівня стресу та несприятливого психічного стану КМА-УДХ (від СЕТА Ukraine).

Даний тест використовується як один з опитувальників щотижневої форма моніторингу стану клієнта. У ній наведено 21 твердження, які

опитуваний має оцінити від 0 до 3, враховуючи свій стан останнім часом. Під час практики проводилось опитування стану учасників за останні два тижня. Оцінки мали наступні значення: 0 – ніколи, 1 – інколи, 2 – часто, 3 – майже завжди [9].

3. Мельбурнський опитувальник ухвалення рішень
МОПР/MDMQ. Автори: Манн Л., Бурнетт П., Радфорд М.,
Форд С.

Цей тест є особистісним опитувальником, метою якого є діагностика стилю прийняття рішень. Згідно з результатами ми отримуємо показники за чотирма шкалами: пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність [10, 11].

Шкала пильності оцінює, наскільки ретельно та обдуманно людина підходить до прийняття рішень. Високі бали за пильністю свідчать про те, що людина збирає багато інформації, перш ніж прийняти рішення, зважає всі "за" і "проти" та ретельно продумує можливі наслідки.

Шкала уникнення оцінює, наскільки людина схильна уникати прийняття рішень. Високі бали за уникненням свідчать про те, що людина відкладає прийняття рішень, ігнорує проблеми або перекладає відповідальність на інших.

Шкала прокрастинації оцінює, наскільки людина зволікає з прийняттям рішень. Високі бали за прокрастинацією свідчать про те, що людина відкладає дії, навіть коли знає, що потрібно прийняти рішення.

Шкала надпильності оцінює, наскільки людина схильна до надмірного обмірковування та тривожності при прийнятті рішень. Високі бали за надмірністю свідчать про те, що людина витрачає багато часу та енергії на роздуми про різні варіанти, вагається і не може зробити остаточний вибір.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Інтерв'ю з експертами методом фрілістингу

У межах даного дослідження було проведено 5 інтерв'ю з ключовими експертами. Четверо з них є гравцями та майстрами. Ще одна людина є психологом за освітою та гравцем НРІ. Під час інтерв'ю, експертам було поставлено шість питань. Нижче наведено їхні ключові відповіді на кожне з цих питань.

Експерт А – чоловік 27 років, 11 з яких грає та водить НРІ. Переважно на практиці він водить ігри, проте час від часу долучається до них у ролі гравця.

1. Які почуття, емоції ви спостерігали у учасників під час гри?

- Мабуть увесь спектр почуттів. Від дослідницької зацікавленості до дуже специфічних почуттів, які прив'язані до конкретних подій та персонажів.
- Смуток, радість, відчай, почуття любові і до нескінченності.
- Так багато емоцій, тому що гра – це як друге життя, яке ти відживаєш зі своїми друзями.

2. Щодо яких ситуацій у учасників виникають найяскравіші реакції?

- Перемога над ворогами;
- досягнення поставленої мети;
- неочікуваний розвиток подій;

- розробка та впровадження оригінального/творчого плану дій;
- смерть персонажів.

3. Як ви думаєте, що людям дає НРІ, чому вони грають?

- ескапізм;
- приналежність до спільноти;
- можливість проявляти свою творчіть;
- дослідження нового світу;
- хобі всередині хобі, наприклад, ліпка мініатюрок (фігури персонажів), розфарбовування мініатюрок, створення терейнів (інші фігури на полі, що формують його ладшафт);
- роль “Манчкіна” – полягає у прагненні гравця знаходити найоптимальніші комбінації рішень в грі;
- акторська складова.

4. Що є важливим для гри: процес чи результат? Чи є результат або фінал у цих іграх?

- процес першочерговий, без нього не буде результату;
- спогади і друзі – те, що залишається після гри з учасниками назавжди.

5. Як вплинула війна на ставлення учасників гри до НРІ?

- пошук альтернатив російському контенту;
- розвиток українських Youtube-каналів на тему НРІ;

- люди вбачають у НРІ спосіб відволіктись, втекти від стресу, війни і навіть депресії;
- це спосіб завести нові знайомства;
- НРІ стало можливістю отримати позитивні емоції;
- частина спільноти стала бійцями ЗСУ;
- спільнота активно стала займатися волонтерською діяльністю на підтримку ЗСУ;
- перехід з російської мови на українську;
- відхід від російськомовних джерел в НРІ.

6. Які об'єктивні та суб'єктивні фактори впливають на перебіг гри?

Об'єктивні фактори:

- куби;
- сетинг: правила, які ви використовуєте, і історія, яку ви пройшли до цього, що є об'єктивною істиною.

Суб'єктивні фактори (складають 90%):

- зовнішні фактори, які не стосуються гри: не виспався, не поїв, поганий настрій чи хороший, якісь проблеми в житті;
- емоційний стан;
- очікування від гри;
- індивідуальні уподобання та табуйовані теми.

Додатково експерт запропонував дослідити питання того, що зупиняє людей від участі в НРІ. Він навів приклади упереджень, які спиняють людей. Серед них були тези, що НРІ “це щось дивне, складне, нудне чи виключно для окремої касти людей, що це дуже дорого та довго(про тривалість ігор”.

Проте, на його думку, НРІ – це хобі з низьким порогом для входу. Існують окремі ігри з простими правилами, для новачків. Також він припустив, що нудним може бути саме спостереження за грою, без участі. Зазвичай, коли люди грають, приймають рішення та кидають гральні куби, вони “отримують свою дозу дофаміну” та стають залежними від ігор.

Інтерв’ю з іншими експертами показало наступні найчастіші відповіді:

- 1) Гравці проживають весь спектр емоцій: і позитивних, і негативних.
- 2) Найяскравіші реакції у гравців відбуваються на ситуації перемоги, смерті персонажа, творчого вирішення завдань та неочікувані зміни у сюжеті.
- 3) НРІ дають гравцям відчуття ескапізму, терапевтичний ефект від проживання травматичних подій з реального життя, відчуття приналежності до спільноти, можливість творчо реалізувати себе, скинути напругу.
- 4) Процес є важливішим за результат. У процесі гри відбувається набагато більше емоційних подій, ніж у кінці пригоди. Гравці запам’ятають кінець гри, тому він має бути яскравим, та все ж процес грає важливішу роль.

- 5) Війна вплинула на стрімкий розвиток НРІ спільноти (один з експертів вбачає у цьому потенційну проблему), розвиток українських проєктів. НРІ події зараз активно залучають волонтерську складову у себе, частина спільноти є бійцями ЗСУ. В самих іграх деякі майстри проводять “українізацію” гравців через ознайомлення їх з національними традиціями та розвіювання міфів про людей з різних регіонів України.
- 6) Об’єктивними факторами можна вважати: куби, матеріали, які використовуються під час гри, сетинг, умови зустрічі. При цьому вага суб’єктивних факторів є значно більшою. До них відносять внутрішні та зовнішні події, що трапляються з гравцями, настрої гравців, конфлікт інтересів гравців та персонажів.

Додатково було зазначено, що ріст спільноти є очевидним, проте один з експертів вважає, що НРІ “від природи є камерним хобі, а не розвагою для всіх”. Тому привернення великої уваги до НРІ не завжди приносить користь.

Інший експерт підкреслив важливість особливого підходу до кожного учасника.

Також зазначали, що люди, які не грали у НРІ, не розуміють, що вони втрачають. І що в НРІ є великий потенціал: воно потребує більшого наукового вивчення та проведення психологічних експериментів.

Фокус-група

Для визначення психологічних особливостей НРІ на учасників ігор було проведено фокус-групу з 8 людьми. Респондентами стали молоді люди віком 21-28 років, з досвідом у НРІ 1,5-8 років. Це особи, які

знаходяться у таких містах, як Київ, Львів, Ізмаїл. Кожен з них (8 людей) є гравцем настільно-рольових ігор, і половина з них (4 людини) також виконують роль майстра. Це були люди, які грають у різних командах.

Фокус-групу було проведено у форматі онлайн відеоконференції на платформі Zoom. На початку зустрічі було проговорено наступні пункти:

- Участь у фокус-групі є добровільною, учасники можуть відмовитись давати відповідь на некомфортні питання та припинити участь у будь-який момент;
- Учасники мають з повагою ставитись до своїх колег по розмові, не перебивати їх, з розумінням ставитись до досвіду кожного/кожної;
- У разі виникнення заперечення до слів іншого учасника, формулювати його екологічно, використовуючи формулювання «так, і».

Під час розмови конфліктів не виникало. Більшою мірою учасники доповнювали один одного, наводили приклади на аргументи колег. Інколи були моменти заперечення думки іншого учасника, проте формулювання були м'які та такі моменти залагоджувались уточненням думок кожної сторони.

Нижче наведено питання, які обговорювались на фокус-групі та згадувані категорії по кожному питанню. До останніх також додано кількість респондентів, що про цей пункт згадували у своїх відповідях.

1. Що, на вашу думку, мотивує і приваблює учасників у настільно-рольових іграх?

Творчість – 3

Спонтанність – 1

Колективна творчість – 4

Відволіктись від свого середовища – 2

Ескапізм – 5

Спільна історія з друзями – 2

Випробувати ідею персонажа в грі – 2

Дати іншим отримати емоції – 1

Дослідження себе через персонажа у безпечному просторі – 2

Можливість побути безвідповідальним – 1

Спілкування – 1

Дослідження – 1

Приміряти роль – 1

Приналежність до спільноти – 1

Пласт культури – 1

Спробувати сетинг – 1

Таким чином, творчість, колективна робота та ескапізм виявилися основними причинами мотивації учасників до гри.

2. Як, на вашу думку, відбувається вибір персонажа та його передісторія?

Стереотипні образи – 3

Перевантаження персонажа усіма ідеями – 1

Створюються під час гри – 2

Вкладають свій настрій – 3

Ким хоче гравець спробувати пограти механічно – 2

Опис персонажа – найбільша творчість – 2

Перенесення історії, почутої з пісень – 2

Перенесення своїх снів у історії персонажів – 1

Створюють персонажа за своєю подобою – 2

Обирати персонажа або його дії, не схожі на себе – 2

Особистість впливає на персонажа – 2

Дослідження себе через персонажа – 1

Отож, найбільший вплив на вибір персонажа і його передісторії вкладають стереотипні образи, які побудують в книгах, піснях та іграх, а також власні риси гравця, починаючи від настрою, закінчуючи власної поведінкою.

3. Як ваше повсякденне життя впливає на дії вашого персонажа в процесі гри?

Стараюсь абстрагуватись від власних подій під час гри – 2

Сварки гравців через конфлікт між їхніми персонажами – 1

Повсякденна раціональність впливає на дії героя – 1

Метагеймінг – 1

У подібних до реальних ситуацій, роблю навпаки, ніж в житті, щоб подивитись, яким буде результат – 1

Рівень знайомства з іншими учасниками впливає – 1

Свої хобі та знання використовувати під час гри – 2

З початку повномасштабного вторгнення не можу брати участь у сценах катування – 2

Нова взаємодія старих персонажів – 1

Гра – терапія – 2

НРІ допомогли краще формулювати думки у повсякденному житті –1

Настрій впливає – 3

Турбота про інших учасників через слова, аби не зачепити (через події війни) – 1

Отже, особисті знання, хобі, настрої та власний досвід відіграють роль. Проте є учасники ігор, які намагаються абстрагуватися від власного життя під час гри. При цьому їхній настрій може впливати на те, що вони в історію вкладають особисті рішення.

4. З початку повномасштабного вторгнення чи змінилось ваше ставлення до НРІ? Якщо так, то як саме?

Українізація ринку – 1

Рішення нові продукти випускати українською мовою – 1

Популяризація НРІ –2

Створення великої спільноти НРІ – 5

НРІ допомагає пережити важкі часи – 4

Втрата можливостей, відкриття нових – 1

Несподівана реалізація себе через НРІ – 1

Змінилось ставлення до НРІ – 1

Більше ціную тепер НРІ – 1

Зміна власного НРІ оточення – 1

НРІ як було улюбленим хобі, так і лишилось ним – 1

Відключення світла не давало грати – 2

Волонтерські проекти – 2

Міжнародна репрезентація України через НРІ – 2

Таким чином найбільших змін зазнала спільнота гравців НРІ, яка почала активно розвиватися та збільшуватись після початку повномасштабного вторгнення. Також почав розвиватись український ринок НРІ, відходячи від використання російського контенту. Для частини учасників НРІ стало способом проживати важкі переживання, пов'язані з війною.

5. Як відбувається спілкування учасників гри поза її межами? Чи утворюються дружні стосунки, особисте спілкування тощо?

Заведення нових знайомств – 1

Заведення друзів – 6

Псується стосунки між людьми через конфлікти в грі та різні погляди на гру – 4

Розходимось нейтрально, бо не сподобалось грати один з одним – 1

Відчуття спільноти – 3

Заведення романтичних стосунків – 1

Розривання романтичних стосунків – 1

Творча колаборація гравців поза грою – 1

Більшість респондентів розказали про два види розвитку стосунків між гравцями: заведення друзів та припинення спілкування. Також було зазначено, що для гравців важливе відчуття спільноти та приналежності до неї.

Також у учасників фокус-групи була змога додати ті думки, про які не питали під час зустрічі, проте в них було бажання ними поділитись. Найбільшу дискусію викликало питання оплати гравцями роботи майстра. Зазвичай, у клубах НРІ заведено правило, що гравці сплачують за участь, і частина цих коштів йдуть майстрові, як оплата його праці з проведення гри.

Деякі учасники фокус-групи підтримували таку практику, підкріплюючи цю думку наступними фактами:

- це цілком нормально платити майстрам;
- майстер готується до гри більше, ніж гравці;
- гравці самі можуть не розуміти, чому вони приходять на гру;
- гравець платить майстрові за отриманий досвід;
- будь-яка робота має бути винагородженою.

Інші учасники дискусії вважали, що оплата не потрібна, наводячи наступні аргументи:

- провокується ставлення гравців до майстрів як до людей, які мають розважати перших;
- питання: чому платять майстру, а не гравцям тоді?

Також у цьому блоці учасники зазначали наступні думки:

- зовнішні чинники впливають на гру, як і гра впливає на зовнішні чинники;
- відчуття сорому, коли обрав важкого персонажа, з яким не готовий ще був грати;
- цікавість, чому саме такі відповіді було надано;
- бажання не переносити конфлікти персонажів на особисте спілкування, проте не всі учасники ігор готові так робити;
- важлива розробка та популяризація українських НРІ;
- НРІ цікавий спосіб дізнатись про моральні принципи не тільки партнера, а й групи людей загалом.

Констатувальне дослідження

У цій частині дослідження взяли участь 180 респондентів віком від 18 до 45 років. Серед учасників 115 респондентів є учасниками настільно-рольових ігор, решта 65 – ні. Відсотковий розподіл за цим показником складає 63,9% респондентів є учасниками НРІ, 36,1% – ні (рисунок 2.1).

Чи є респондент учасником НРІ

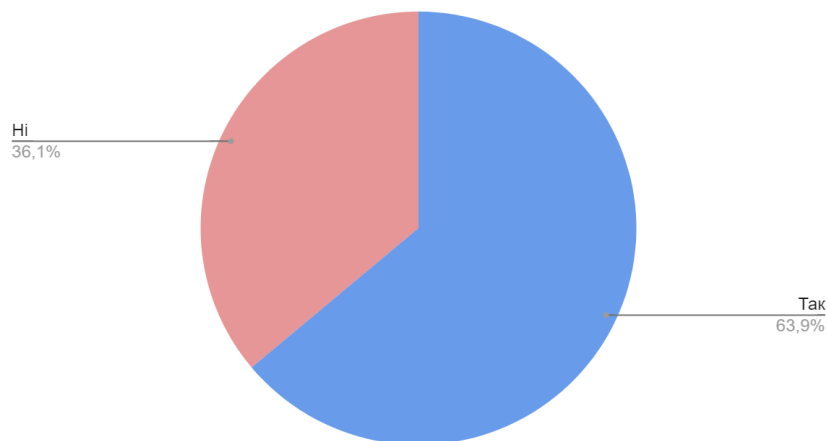


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за участю у НРІ

За віком розподіл представлено на діаграмі (рисунок 2.2) нижче. Середній вік респондентів, що грають або водять НРІ складає 25 років, коли не учасників НРІ – 24 роки. Найбільша кількість опитаних – 21-річних. Після цього віку динаміка кількості опитуваних одного віку мала динаміку до зниження.

Вік респондентів

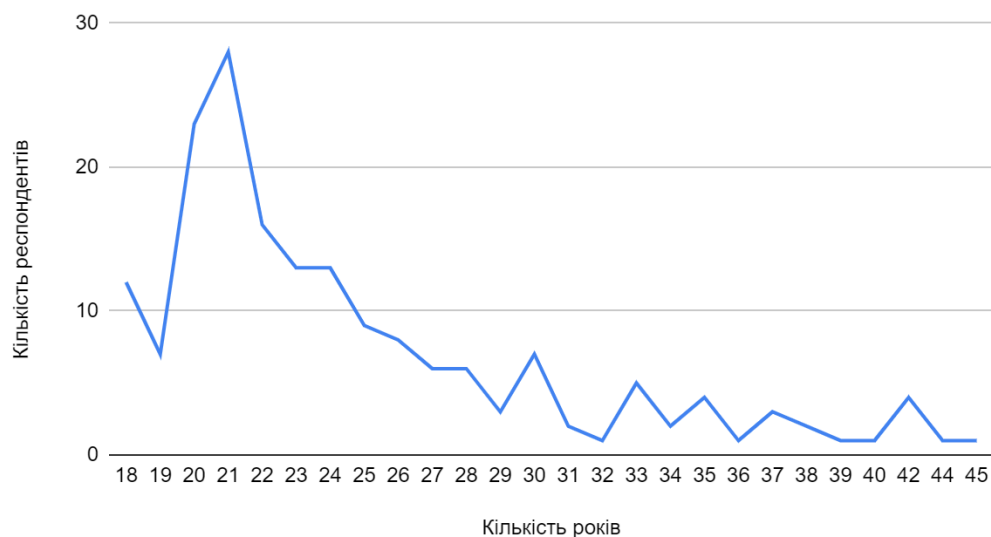


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

Розподіл за статтю зображено в таблиці 2.1.. Як бачимо частка чоловіків та жінок є зворотною у двох категоріях. Серед учасників ігор 75% респондентів – чоловіки, у той час коли серед не учасників ігор таким відсотком представлені жінки. Можна зробити з цього припущення, що більшість гравців НРІ є чоловіками.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за статтю

	Учасники НРІ		Не учасники НРІ	
	Кількість	Частка	Кількість	Частка
Жінки	29	25%	49	75%
Чоловіки	86	75%	16	25%
Усього:	115	100%	65	100%

У таблиці 2.2 представлено демографічний розподіл респондентів за типом населеного пункту проживання. Як бачимо, більшість респондентів обидвох груп проживають у містах. На другому місці можна зазначити СМТ, на третьому села.

Таблиця 2.2.

Розподіл учасників за місцем проживання

	Учасники НРІ		Не учасники НРІ	
	Кількість	Частка	Кількість	Частка
Місто	106	92%	52	80%
Село	4	3,5%	4	6%
СМТ	4	3,5%	9	14%
Інше	1	1%	0	0%
Усього:	115	100%	65	100%

Розподіл учасників за сімейним статусом представлено у таблиці 2.3. Можемо спостерігати подібні розподіли щодо сімейного статусу

респондентів: близько 45% не перебувають у стосунках; близько 36% знаходяться у стосунках; 17% перебувають у шлюбі. Серед учасників НРІ також є ті, хто мав шлюб, який наразі є розірваним.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за сімейним статусом

	Учасники НРІ		Не учасники НРІ	
	Кількість	Частка	Кількість	Частка
Не в стосунках	52	45%	30	46%
У стосунках	40	35%	24	37%
У шлюбі	19	17%	11	17%
У розлученні	4	3%	0	0%
Вдова/Вдівець	0	0%	0	0%
Усього:	115	100%	65	100%

Розподіл учасників за кількістю дітей представлено у таблиці 2.4. Як видно, більшість респондентів не мають дітей. Серед тих, хто не грають у НРІ трохи більше батьків. 8% мають одну дитину, 2% – двох. Серед учасників НРІ батьків – 6%. Вони мають одну дитину.

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за кількістю дітей

	Учасники НРІ		Не учасники НРІ	
	Кількість	Частка	Кількість	Частка
Немає дітей	108	94%	59	90%
1 дитина	7	6%	5	8%
2 дитини	0	0%	1	2%
Усього:	115	100%	65	100%

Серед учасників НРІ найбільш поширеними форматами ігор є офлайн зустрічі. На другому місці – поєднання офлайн та онлайн

форматів. Таким чином 57% надають перевагу живим зустрічам, навіть якщо поєднують їх з онлайн форматом інших ігор. Серед прихильників онлайн формату 43% респондентів. Вони мають змогу грати у форматі дзвінку або текстовому. Ще 4% наразі не беруть активної участі в іграх (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5.

Розподіл учасників ігор за форматом ігор

	Учасники НРІ	
	Кількість	Частка
Офлайн зустрічі	65	57%
Офлайн + онлайн	37	32%
Онлайн: дзвінки	35	30%
Онлайн: текст	15	13%
Зараз не грають	4	3%

Серед респондентів, що не є учасниками ігор 69% відповіли, що хотіли б спробувати, решта 31% не виявили такого бажання. 43% респондентів, що не грають у НРІ чули про існування таких ігор, ще 57% – не знають нічого про це.

У дослідженні було опитано учасників НРІ, як впливає гра на рівень їхнього стресу. У тих, хто не грає в НРІ було опитано, які хобі вони мають та як ці хобі впливають на їхній рівень стресу. Результати представлені у таблиці 2.6. Як видно,

Таблиця 2.6.

Вплив НРІ/хобі на рівень стресу

	Учасники НРІ		Не учасники НРІ	
	Кількість	Частка	Кількість	Частка
Знижує	83	72%	48	74%
По-різному	16	14%	5	8%

Підвищує	3	3%	2	3%
Важко відповісти	4	3%	9	14%
Не впливає	7	6%	0	0%
Контроль рівня стресу	2	2%	1	2%
Усього:	115	100%	65	100%

Серед учасників, що грають у НРІ було опитано щодо тривалості такого досвіду. На рисунку 2.3 зображено даний розподіл. Як видно, більшість опитаних мають досвід до 6 років. При цьому найбільша кількість припадає на респондентів з 4 роками досвіду участі в іграх. Найдовший досвід участі в іграх, який було зазначено у відповідях – 25 років.

Досвід гравців (у роках)

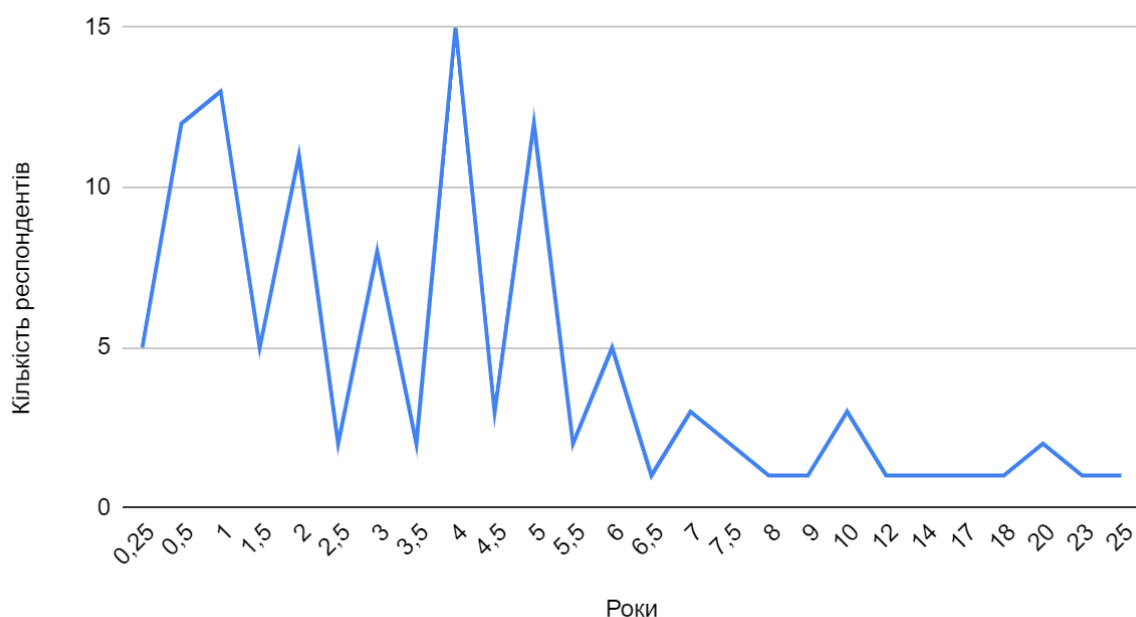


Рис. 2.3. Розподіл гравців за досвідом (у роках)

Майстрів було опитано щодо їхнього досвіду. Загалом 64 зі 115 учасників ігор, окрім участі, як гравці, ще водять ігри. Їхній розподіл за досвідом майстрування у роках зображено на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Розподіл майстрів за досвідом (у роках)

Перший опитувальник Куна та Макпартленда пропонує респондентам заповнити 20 разів відповідь на питання “Хто я?”. Опитування має обмеження у часі, а саме 12 хвилин. Деякі учасники заповнили менше, ніж 20 відповідей. Середня кількість відповідей – 18.

Отримані відповіді було проаналізовано та підраховано їхню кількість за такими характеристиками:

- згадування характеристик, пов’язаних із настільно-рольовими іграми;
- патріотичні ознаки (на фоні війни в Україні);
- відповіді, що містять у собі розгорнутий опис респондента;
- зв’язки з іншими людьми (наприклад, донька, друг, коханий тощо);
- особистісна ідентифікація;
- професійна роль;
- характеристика через діяльність, наприклад хобі;
- симпатія до себе;

- відторгнення себе;
- ознаки втоми;
- метафоричні відповіді;
- безсенсові формальні відповіді;
- позитивні характеристики (позначені самими респондентами);
- негативні характеристики;
- нейтральні характеристики;
- характеристики, які оцінити респондентів не вдалось;
- кількість зазначених характеристик.

За допомогою програмного забезпечення SPSS було проведено додаткові розрахунки за деякими критеріями. Наприклад, розрахунок U-критерія Манна-Уїтні для результатів опитування Куна і Макпартленда за такими категоріями, як учасники та не учасники настільно-рольових ігор. У таблиці 2.7. представлено результати даного аналізу.

Даний критерій використовується для виявлення значущості відмінностей значень двох незалежних вибірок. За його допомоги можна визначити, наскільки статистично значущими є відмінності між відповідями гравців НРІ в порівнянні з тими респондентами, які не грають у НРІ [31].

Таблиця 2.7

U-критерій Манн-Уїтні: аналіз результатів теста Куна-Макпартленда за ознакою досвіду участі в НРІ

Характеристика	Значення U-критерія	Значущість відмінностей двох груп
Зв'язок з НРІ	<,001	Значуща
Патріотичні ознаки	0,52	
Розгорнута відповідь	0,028	Значуща
Зв'язки з іншими	<,001	Значуща

Особистісна ідентифікація	0,595	
Професійна роль	0,372	
Характеристика через діяльність	0,071	
Симпатія до себе	0,06	
Відторгнення себе	0,083	
Ознаки втоми	0,27	
Метафоричні відповіді	0,146	
Безсенсові формальні відповіді	0,161	
Позитивні характеристики	0,021	Значуща
Негативні характеристики	0,249	
Нейтральні характеристики	0,013	Значуща
Невизначені характеристики	0,003	Значуща
Кількість характеристик	0,034	Значуща

Значення показника U-критерія порівнюється з рівнем значущості 0,05. Таким чином можемо відмітити, що різниця між гравцями НРІ та не гравцями НРІ проявляється у зв'язку з НРІ, у розгорнутості відповідей, зв'язках з іншими людьми, позитивним характеризуванням себе, нейтральним та невизначеним характеризуванням, а також у кількості зазначених у тесті відповідей. При цьому різниця між групами не є значною за такими категоріями, як особистісна ідентифікація, професійна роль, характеристика через діяльність, симпатія чи відторгнення себе, ознаки втоми, метафоричні відповіді, безсенсові формальні відповіді та негативні характеристики. У таблиці 2.8 показані значення середніх рангів.

Таблиця 2.8

Ранги показників за досвідом гравців

Показники	Середній ранг	
	Учасники НРІ	Не учасники НРІ
Зв'язок з НРІ	111,98	52,5
Розгорнута відповідь	96,56	79,78
Зв'язки з іншими	79,04	110,77
Позитивні характеристики	83,78	102,39
Нейтральні характеристики	97,67	77,81
Невизначені характеристики	98,12	77,02
Кількість характеристик	95,43	81,78

Бачимо, що в учасників НРІ буде більше:

- зв'язку з НРІ;
- розгорнутих відповідей;
- нейтральних характеристик;
- невизначених характеристик;
- зазначених у відповідях характеристик.

У не учасників НРІ буде більше відповідей про:

- зв'язок з іншими людьми;
- позитивні характеристики.

Таким чином гіпотеза 2 щодо відсутності різниці між сприйняттям себе між гравцями та не гравцями НРІ спростована. Бачимо, що для певних характеристик впливатиме, чи це гравець НРІ відповідає, чи ні.

Також за U-критерієм Манна-Уїтні було проаналізовано опрацьовані результати тесту на оцінювання рівня стресу та несприятливого психічного стану КМА-УДХ і Мельбурнського опитувальника прийняття рішень. Результати представлено у таблицях 2.8 і 2.9 відповідно.

Результати тесту КМА-УДХ можна проаналізувати за такими шкалами, як:

- тілесна напруга;
- загальна депресія;
- поведінкові аспекти депресії;
- тривожність (фобії);
- симптоми ПТСР;
- фіксація на непродуктивних думках;
- наявність нерозв'язаних проблем.

Як бачимо у таблиці 2.9 значущим виявився лише один показник – загальна депресія. Отже можемо зробити висновок, що різниця між показниками загальної депресії між гравцями та не гравцями НРІ є достатньою, аби вважати її значущою.

Таблиця 2.9

U-критерій Манна-Уїтні: тестування на рівень стресу за ознакою досвіду участі у НРІ

Характеристика	Значення U-критерія	Значущість відмінностей двох груп
Тілесна напруга	0,197	
Загальна депресія	<,001	Значуща
Поведінкові аспекти депресії	0,287	
Тривожність, фобії	0,696	
Симптоми ПТСР	0,255	
Фіксація на непродуктивних думках	0,758	
Наявність нерозв'язаних проблем	1	

З діаграми на рисунку 2.5 бачимо, що середній ранг у гравців 78,70; а у не гравців – 111,38. Таким чином можемо сказати, що рівень загальної депресії у гравців НРІ є нижчим за інших.

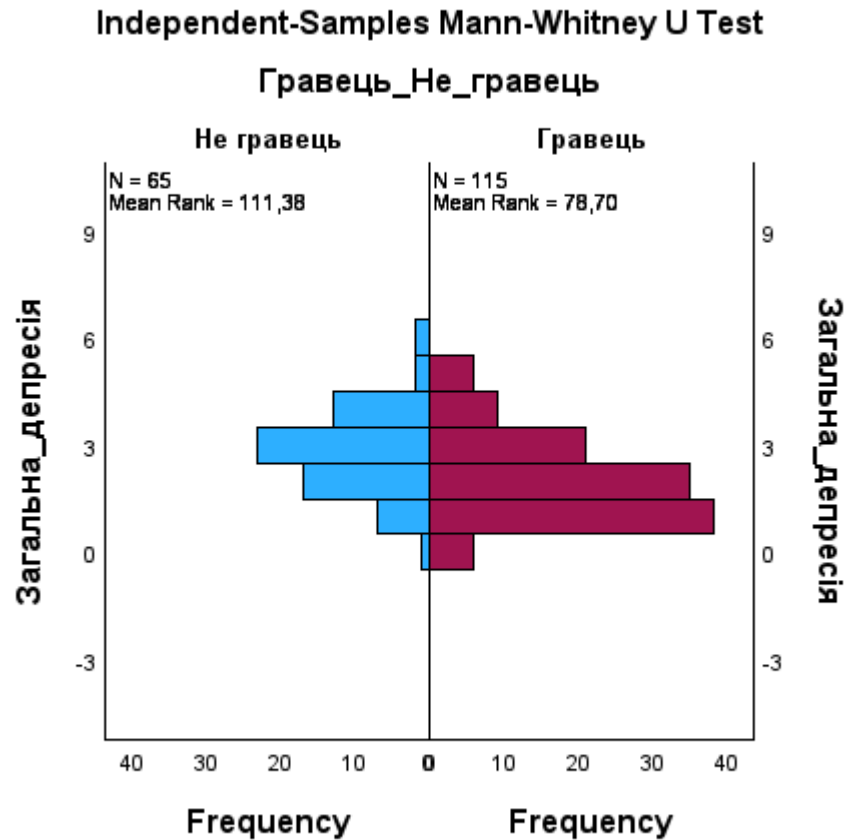


Рис. 2.5. Розподіл показника “Загальна депресія”

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень аналізується за чотирма шкалами: пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність. У таблиця 2.10 наведено результати аналізу МОПР між групою тих респондентів, що грають у НРІ, і тих, що не грають. Значущим є тільки одним показник – пильність. Отже пильність у гравців та негравців НРІ відрізняється.

Таблиця 2.10

U-критерій Манна-Уїтні: МОПР за ознакою досвіду в НРІ

Характеристика	Значення U-критерія	Значущість відмінностей двох груп
Пильність	0,004	Значуща
Уникнення	0,097	
Прокрастинація	0,949	
Надпильність	0,802	

На рисунку 2.6. бачимо, що середній ранг гравців складає 98,74; а в не гравців – 75,92. Отже пильність як риса у вирішенні проблемних ситуацій більш притаманна гравцям НРІ.

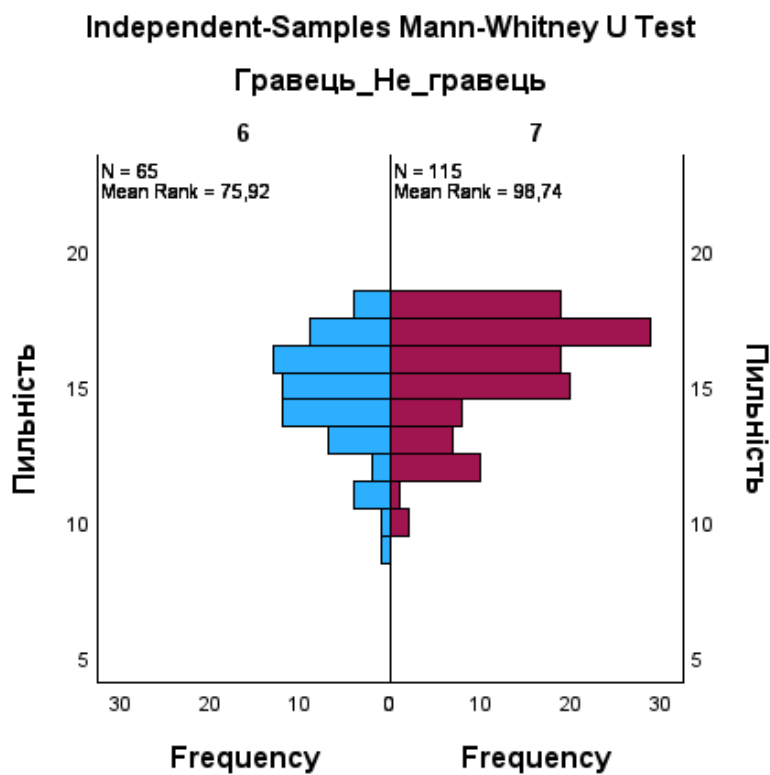


Рис. 2.6. Розподіл показника “Пильність”

Таким чином бачимо, що пильність та рівень загальної депресії буде різнитися між гравцями та не гравцями НРІ. Гіпотеза 1, щодо наявності психологічних особливостей в учасників НРІ, є підтвердженою.

Якщо порівняти таблиці 2.8 і 2.6, можемо помітити, що в обидвох категоріях (гравці і не гравці) є прагнення до зниження стресу через хобі, діяльність. Рівень тих, для кого хобі знижує рівень стресу є дуже близьким 72-74%. При цьому показник “загальна депресія” є нижчою в учасників НРІ. Звідси можемо зробити висновок, що гіпотеза 3 – підтверджена.

Додатково було прокорельовано значення тривалості ігрового досвіду та показників за тестуванням рівня стресу. Значущої кореляції не було виявлено. Нижче наведено результати розрахунків (таблиця 2.11).

Таблиця 2.11

Кореляція тривалості ігрового досвіду з тестом на рівень стресу

	Характеристика	Кореляція
Ігровий досвід (у роках)	Тілесна напруга	-0,145
	Загальна депресія	-0,178
	Поведінкові аспекти депресії	-0,082
	Тривожність, фобії	0,044
	Симптоми ПТСР	-0,102
	Фіксація на непродуктивних думках	-0,133
	Наявність нерозв'язаних проблем	0,108

Враховуючи відсутність значущих взаємозв'язків, а також від'ємні значення кореляції, можна вважати, що гіпотеза 4 спростована. Рівень стресу не залежить від тривалості участі в НРІ.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У межах даної кваліфікаційної роботи було проведено якісне та кількісне дослідження. До якісного відносяться інтерв'ю методом фрілістинг , фокус група, а також частина констатувального дослідження, яка потребувала якісної обробки. До кількісного дослідження відноситься решта констатувального дослідження.

Інтерв'ю з експертами показало таку інформацію:

1) Під час гри, учасники можуть проживати весь спектр емоцій: і позитивних, і негативних.

2) Найбільш яскравою реакцію у гравців викликають ситуації перемоги, смерті, творчого вирішення завдань та неочікувані зміни у сюжеті.

3) НРІ дають гравцям багато відчуттів, наприклад:

- ескапізму,
- терапевтичний ефект від переживання травматичних подій з реального життя,
- відчуття приналежності до спільноти, можливість творчо реалізувати себе, скинути напругу.

4) Процес є важливішим за результат. У процесі гри відбувається набагато більше емоційних подій, ніж у кінці пригоди. Кінець гри має бути яскравим, та все ж процес грає більш значну роль.

5) Війна вплинула на стрімкий розвиток НРІ спільноти: одні вбачають у цьому перспективи, інші – небезпеку порушення камерної атмосфери цього хобі. Деякі майстри можуть додатково під час ігор проводити “українізацію” гравців через ознайомлення їх з національними традиціями та розвіювання міфів про людей з різних регіонів України.

б) Об'єктивними факторами у розвитку сюжету гри можна вважати: кубки, матеріали, які використовуються під час гри, сетинг, умови зустрічі. При цьому вага суб'єктивних факторів є значно більшою. До них відносять внутрішні та зовнішні події, що трапляються з гравцями, настрій гравців, конфлікт інтересів гравців та персонажів.

Учасники фокус-групи погодилися із тим, що творчість, колективна робота та ескапізм є основними причинами, які мотивують та приваблюють учасників у НРІ.

Найбільший вплив на вибір персонажа і його передісторію мають стереотипні образи з книг, пісень та ігор, а також особисті риси гравця, від настрою до власної поведінки.

Не варто усувати вплив війни. Після початку повномасштабного вторгнення НРІ стало стрімко розвиватися, як можливість відволіктись, соціалізуватися та проявити себе через творчу діяльність. Спільнота активно бере участь у волонтерстві.

Констатувальне дослідження показало, що гравці НРІ, в порівнянні з тими, хто не грає, при опитуванні давали більше розгорнутих відповідей, визначали себе частіше нейтральними та невизначеними характеристиками, та загалом давали більше відповідей. Вони мають нижчий рівень загальної депресії, та вищу пильність, ніж у не гравців НРІ. При цьому рівень стресу не залежить від тривалості їхньої участі в іграх.

Не учасники більше характеризуються вищим рівнем зв'язку з іншими людьми та більше схильні описувати себе з позитивного боку.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНЦІЙ (НАВИЧОК) МАЙСТРІВ СТВОРЕННЯ СОЦІАЛЬНО СПРИЯТЛИВОГО КЛІМАТУ ДЛЯ ГРАВЦІВ

3.1. Методологічні основи програми розвитку компетенцій майстрів

Цей підрозділ описує методологічні основи програми розвитку компетенцій майстрів настільно-рольових ігор з акцентом на вдосконалення їхніх навичок емпатійного керування грою. Програма ґрунтується на поєднанні теоретичних знань з психології, педагогіки та теорії НТР з практичними методами навчання та розвитку навичок.

Метою програми є розвиток компетенцій майстрів НРІ у сфері емпатійного керування грою, що включає:

- здатність розуміти емоції та потреби гравців;
- вміння створювати атмосферу довіри та безпеки;
- навички активного слухання та емпатичного спілкування;
- вміння гнучко та адаптивно керувати ходом гри;
- використання емпатії для стимулювання творчості та співпраці гравців [29].

Програма складається з наступних модулів:

- 1) теоретичні основи емоційного інтелекту та практика їхнього застосування;
- 2) теоретичні основи емпатії та соціальних навичок та практика їхнього застосування;
- 3) практичне застосування отриманих знань та обмін досвідом.

Практичні навички емпатійного керування ННІ можуть бути відпрацьовані в межах практичних частин занять, а також надані на

самостійне опрацювання учасниками тренінгу поза заняттями. До них можна віднести:

- вправи з активного слухання;
- симуляції з використанням емпатії для вирішення конфліктів та складних ситуацій у грі;
- розвиток навичок надання коректного зворотного зв'язку та підтримки гравців [28].

Програма буде використовувати різноманітні методи навчання, щоб відповідати різним стилям навчання та потребам учасників. До цих методів належать:

- проведення лекцій;
- використання інтерактивних вправ;
- саморефлексія;
- проведення дискусії;
- використання симуляцій;
- розробка сценарію гри;
- аналіз реальних ігрових ситуацій [30].

У межах тренінгу варто послуговуватися таким принципом, як конфіденційність, повага до всіх учасників, активне слухання, відкритість та щирість. Окрім отримання інформації, необхідно її закріпити практикою, а також обговоренням або рефлексією. За можливості варто запрошувати досвідчених спеціалістів на зустрічі з метою передачі досвіду [30].

3.2. Тренінгова програма розвивальних занять

Ігрова сфера, з її величезними, захоплюючими ландшафтами та заплутаними сюжетними лініями, має потенціал бути потужним засобом емоційного та соціального зростання. Усвідомлюючи це, перший день

тренінгу з емпатії для майстрів має бути ретельно розробленим, щоб закласти міцний фундамент емоційної обізнаності та саморозуміння. Цей перший день закладає основу для трансформаційної подорожі, спонукаючи майстрів до розвитку навичок емпатійного ведення ігор.

Важливо зрозуміти, що мета цього тренінгу не кваліфікувати майстрів як психологів, менеджерів або перекласти повну відповідальність за стан та емоції гравців. Це є інструментом для підвищення їхньої обізнаності в сфері емоційного інтелекту, що може позитивно вплинути на ігровий досвід учасників, а також розширити кругозір майстра.

До участі запрошувати варто мотивованих до проходження такої програми майстрів. Адже примус або будь-яка інша причина несамостійного прийняття рішення щодо участі може погано вплинути як на досвід учасника тренінгу, так і на його колег і тренера.

Перший день тренінгу має на меті ознайомити учасників із базовими поняттями емоційного інтелекту і проявами різних емоцій.

Перший блок містить у собі лекцію про основи емоційного інтелекту як важливої навички для будь-якого майстра. Лекція охоплює основи емоційної обізнаності, саморегуляції та впливу емоцій на поведінку і прийняття рішень.

Для підвищення активності в межах лекції використовуються елементи візуалізації та інтерактивного навчання. Оскільки майстри зазвичай не мають психологічної чи педагогічної освіти, тренінгову програму варто розробляти з урахуванням такої цільової аудиторії. Чим простішим і найточнішим буде проходити навчання, тим більше інформації буде засвоєно.

Ігрові майстри, часто занурені в технічні та стратегічні аспекти гри. Знайомство з тонкощами людських емоцій є можливістю, яка підвищує їхню здатність налагоджувати зв'язок з гравцями на більш глибокому рівні.

Другий блок присвячений практиці. у ньому міститься інтерактивний воркшоп, присвячений визначенню та розумінню різних емоцій. Під час воркшопу використовуються різні техніки, такі як таблиці емоцій, вправи на особисту рефлексію та групові дискусії. Основна задача даного блоку – закріпити отримані на лекції знання, а також самостійно навчитися помічати різні емоційні стани інших людей. Для цього необхідно спочатку самостійно вміти розрізняти власні емоційні стани та вміти рефлексувати з приводу їхніх причин.

Майстрам гри пропонується дослідити свій емоційний ландшафт, розпізнаючи почуття, які вони раніше могли не визнавати. Це самодослідження має вирішальне значення, оскільки дозволяє їм більш автентично співпереживати своїм гравцям, створюючи більш захоплююче і сприятливе ігрове середовище.

Даний блок містить у собі вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості та уважності. Ці вправи є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, надаючи майстрам ігор інструменти для того, щоб залишатися заземленими і присутніми, як в особистому житті, так і під час ведення ігор.

Групові вправи також допомагають закріпити отримані знання, дозволяючи майстрам практикувати розпізнавання своїх емоційних тригерів і реакцій. За допомогою рольових сценаріїв і зворотного зв'язку від колег вони вчаться орієнтуватися в складних емоційних ландшафтах з більшою легкістю і впевненістю. Ця діяльність не лише покращує їхню емоційну регуляцію, але й сприяє розвитку почуття товарищескості та взаємної підтримки серед учасників.

Такі вправи можна адаптовувати під відомі системи настільно-рольових ігор, використовуючи їхні елементи з трьома цілями:

- 1) підтримувати рівень зацікавлення учасників тренінгу;
- 2) застосовувати нові знання у знайомому середовищі;

3) отримати приклад від тренера, як саме застосовувати ці знання під час ігор.

Під час занять тренер має наголошувати на важливості відкритого спілкування та активного слухання, заохочувати учасників ділитися своїм досвідом та думками. Такий підхід допомагає створити спільноту майстрів, які можуть вчитися на досвіді один одного та підтримувати один одного на шляху до покращення навичок емпатійного ведення гри.

Перший день тренінгу варто підсумувати груповою рефлексією, де учасники і тренер мають можливість поділитися своїми думками та почуттями про діяльність протягом дня. Ця сесія є не лише способом закріпити отримані протягом дня знання, але й слугує простором, де учасники можуть висловити будь-які занепокоєння чи проблеми, з якими вони можуть зіткнутися. Визнаючи та вирішуючи ці питання, тренери гарантують, що всі учасники почувуються почутими та підтриманими.

Програма до другого дня тренінгу спрямована на розвиток емпатії та соціальних навичок. У цій частині учасники будуть спиратися на отриманий фундамент емоційної обізнаності та саморозуміння, закладений у перший день. Занурюючи учасників у вправи, спрямовані на розвиток емпатії та ефективної комунікації, програма навчає майстрів навичкам, необхідними для створення більш інклюзивного та емоційно насиченого ігрового досвіду.

Перший блок присвячено основній концепції емпатії. Блок починається з лекції про поняття емпатії та її важливість в іграх. Завдяки цьому майстри дізнаються про різні виміри емпатії, включаючи когнітивну емпатію (розуміння точки зору іншого) та емоційну емпатію (розділення почуттів іншого). Ці знання є важливими для них, оскільки їм потрібно спілкуватися з гравцями на емоційному рівні, щоб їхні ігрові сесії були цікавими.

Після семінару учасники беруть участь у рольових вправах, розроблених для практики емпатійної взаємодії. Ці вправи ставлять майстрів у ситуації, де вони повинні реагувати на емоційні підказки та потреби гравців. Наприклад, в одному рольовому сценарії може бути гравець, який розчарований перебігом гри і вимагає від ведучого емпатійного реагування на його занепокоєння. Інший сценарій може включати гравця, який відчуває себе виключеним, що спонукає ведучого до пошуку шляхів ефективного залучення його до гри.

Другий блок переходить до заняття з соціального пізнання та комунікації, які є життєво важливими для ефективної фасилітації гри. Соціальне пізнання передбачає розуміння того, як люди сприймають, думають про інших та взаємодіють з ними. Для майстрів це означає розпізнавання соціальних сигналів гравців, розуміння групової динаміки та сприяння позитивній взаємодії між гравцями.

Серед тем, які будуть в цьому блоці розглядатися, є активне слухання, невербальна комунікація та вирішення конфліктів. Учасники вчаться доносити свої повідомлення чітко і з повагою, щоб інші відчували, що їх почули і цінують. Ефективна комунікація особливо важлива в іграх, де непорозуміння можуть швидко перерости в конфлікти, які руйнують досвід для всіх.

Після лекції учасники беруть участь у вправах на соціальне пізнання, покликаних покращити їхнє розуміння поглядів інших. Одна вправа передбачає інтерпретацію невербальних сигналів, таких як мова тіла та вираз обличчя, щоб зрозуміти невисловлені емоції гравців. Інша вправа зосереджена на груповій динаміці, де майстри аналізують різні види групової взаємодії та розробляють стратегії, які сприятимуть розвитку позитивних стосунків між гравцями.

Третій день тренінгу з емпатійного ведення ігор для майстрів присвячений практичному застосуванню навичок і знань, отриманих

протягом перших двох днів. Цей день зосереджений на інтеграції емпатії в ігровий процес та відточуванні вміння створювати емоційно привабливий та інклюзивний ігровий досвід.

Перший блок починається із серії тематичних доповідей, які висвітлюють успішні приклади інтеграції емпатії в різні ігрові контексти. Для цього блоку можна запросити тих майстрів, які мають релевантний досвід, або зібрати від них дані, які транслювати самостійно для передачі відповідного досвіду учасникам тренінгу.

Після цього учасникам пропонується об'єднатися у групи до 4 осіб та впродовж години розробити власний сценарій проведення гри, у якому будуть залучені отримані на заняттях знання. Далі відбувається презентація цих сценаріїв перед іншими учасниками, проводиться обговорення та дискусія.

У другому блоці третього тренінгового дня практика буде присвячена емпатійному ігровому процесу за допомогою симуляційних вправ. Ці симуляції забезпечують безпечне та контрольоване середовище для майстрів, де вони можуть експериментувати зі своїми новими навичками та отримувати зворотній зв'язок від своїх колег та тренерів.

Симуляційні вправи стосуються безпосередньо практиці проведення ігор з урахуванням емпатійної складової. Під час симуляції учасники по черзі виступають у ролі майстра, а решта учасників групи – у ролі гравців. Така ротація дозволяє кожному учаснику практикувати свої навички в різних контекстах і отримувати різноманітний зворотний зв'язок. Тренери спостерігають за ходом симуляцій і надають конструктивний зворотній зв'язок, підкреслюючи сильні сторони та сфери, що потребують вдосконалення.

Після симуляцій відбувається групова дискусія, під час якої учасники діляться своїм досвідом та думками. Ця сесія підбиття підсумків має важливе значення для зведення досвіду, отриманого під час навчання, та

вирішення будь-яких проблем, що виникли під час симуляцій. Майстри аналізують свою роботу, обговорюють стратегії, які здалися їм найефективнішими, та шукають шляхи вдосконалення своїх навичок емпатійного модерування ігор.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Роль майстра у сучасному динамічному світі виходить за межі слідування за дотриманням сетингу впродовж гри. Вони мають потенціал для створення середовища, яке не лише захоплює, але й емоційно підтримує гравців. Враховуючи цей потенціал, тренінг з розвитку навичок емпатійного ведення гри був розроблений, щоб забезпечити майстрів необхідними інструментами для розвитку інклюзивності в їхніх ігрових спільнотах.

Розроблена триденна програма не лише розвиває емоційний інтелект ігрових майстрів, але й створює можливість переосмислення ролі майстра. У ній навчання розділене на три дні по два блоки у кожному.

Перший день тренінгової програми зосереджений на створенні міцного фундаменту емоційної обізнаності. Майстри знайомляться з основами емоційного інтелекту через лекцію та інтерактивні вправи. На цих заняттях підкреслюється важливість розпізнавання та розуміння власних емоцій як передумови для емпатії з іншими.

Другий день програми заглиблений у розвиток емпатії та соціальних навичок. За допомогою семінарів, рольових вправ та вправ на соціальне пізнання ігромайстри вчаться розглядати ситуації з точки зору інших та емпатично реагувати на них. Ці навички необхідні для створення інклюзивного та цікавого ігрового середовища.

Останній день присвячений практичному застосуванню навичок, набутих протягом перших двох днів. Учасники беруть участь у симуляційних вправах, які ставлять перед ними завдання інтегрувати емпатію в ігровий процес. Ці симуляції забезпечують безпечний простір для майстрів гри, де вони можуть експериментувати з різними стратегіями та отримувати конструктивний зворотній зв'язок.

Результатами розробленої тренінгової програми можуть користуватися спеціалісти різних галузей. В основному це майстри з великим досвідом діяльності, які готові ділитися своїми знаннями з менш досвідченими колегами. Також це може допомогти психологам, які працюють з представниками НРІ спільноти та тренерам, які залучені до підвищення кваліфікацій різних спеціалістів.

ВИСНОВКИ

Настільно-рольові ігри – це багатогранний феномен, який можна розглядати як хобі, субкультуру і професійну діяльність. Вони об'єднують людей, сприяють розвитку творчих здібностей, створюють унікальні спільноти та відкривають нові професійні можливості. Ці ігри включають два типи учасників: гравців і майстра, які разом розвивають початкову історію, створюючи унікальний сюжет.

Під час гри відбуваються певні терапевтичні впливи завдяки соціалізації, груповій співпраці та перебуванню у безпечному просторі для дослідження ідентичності та самовираження, а також для побудови стосунків.

Рання дорослість, приблизно від 18 до 45 років, – це період, коли людина досягає вершини своїх фізичних та психологічних можливостей, активно пізнає світ, розвиває таланти та будує кар'єру. Це час для створення сім'ї та пошуку свого місця в суспільстві. Однак цей період також супроводжується викликами, зокрема кризою ідентичності. Людина намагається визначити, ким вона є, чого хоче від життя та яке місце прагне зайняти в світі.

У цій роботі були успішно виконані всі поставлені завдання. Було проведено якісне та кількісне дослідження, використовуючи методи інтерв'ю, фокус-групи та аналізу констатувальних даних. Інтерв'ю з експертами підтвердили, що під час гри учасники переживають широкий спектр емоцій, а найсильніші реакції викликають ситуації перемоги, смерті персонажів, творчого вирішення завдань та неочікувані сюжетні повороти. Також вони підкреслювали те, що НРІ є інструментом для ескапізму, терапевтичного опрацювання травматичних подій, розвитку відчуття приналежності до спільноти, творчої самореалізації та зняття напруги.

Також було встановлено, що процес гри є важливішим за її результат, оскільки під час гри відбувається більше емоційних подій.

Війна суттєво вплинула на розвиток НРІ спільноти, сприяючи її стрімкому зростанню та залученню волонтерів. З'ясовано, що об'єктивні фактори, такі як кубики, матеріали, сетинг і умови зустрічі, мають значення, але суб'єктивні фактори, включаючи внутрішні та зовнішні події, настрої гравців і конфлікти інтересів, є значно важливішими.

Учасники фокус-груп підтвердили, що творчість, колективна робота та ескапізм є основними мотиваторами для участі в НРІ. Найбільший вплив на вибір персонажа та його передісторію мають стереотипні образи з книг, пісень та ігор, а також особисті риси гравця, від настрою до поведінки.

Було досліджено визначені на початку роботи гіпотези. З'ясувалося, що гравцям НРІ притаманні своєрідні психологічні особливості, такі як підвищена пильність та нижчий рівень загальної депресії. Гравці та не гравці сприймають себе по-різному. Для перший притаманне нейтральне ставлення до себе, коли другим – позитивне. При цьому участь в іграх знижувала рівень стресу в учасників ігор, але тривалість залучення людини у НРІ не впливала на легше реагування на важкі ситуації.

Було розроблено триденну програму тренінгу для майстрів НРІ, метою якої був розвиток навичок емпатійного ведення гри. Програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту, навичок емпатії та соціальної взаємодії, а також на надання можливості практично відпрацювати отримані знання.

Завдяки проведеним дослідженням та розробленій тренінговій програмі, було поглиблено розуміння психологічних особливостей настільно-рольових ігор у людей раннього дорослого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Dimitra Nikolaidou. The Evolution of Fantastical Storyworlds: A Study of Tabletop Role-Playing Settings. *Ex-centric Narratives: Journal of Anglophone Literature, Culture and Media* e-ISSN: 2585-3538. DOI: <https://doi.org/10.26262/exna.v1i2.6741>
2. Stephen Cloete. *Gaming Between Places and Identities: An Investigation of Table-Top Role-playing Games as Liminoid Phenomena*. Johannesburg, 2010. URI: <http://hdl.handle.net/10539/8886>
3. Лапшин С.А. Методика проведення фокус-груп: Методичні рекомендації для студентів спеціальності «журналістика» ВДПУ – Вінниця: ВДПУ, 2016. – 28 с. – Режим доступу: <https://vspu.edu.ua/faculty/histor/documents/pr7.pdf>
4. Олійник О. Онлайн фокус-групи: особливості організації та проведення. *Соціологічні студії*, 2022, 1(20), 32–40. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2022-01-32-40>
5. Гірник А. М. Метод он-лайн фокус-груп / Гірник А. М., Гірник Д. А. // Наукові записки НаУКМА. - 2009. - Т. 97 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - С. 24-27.
6. Manford H. Kuhn; Thomas S. McPartland *American Sociological Review*, Vol. 19, No. 1. (Feb., 1954), pp. 68-76. URL: <http://links.jstor.org/sici?sici=0003-1224%28195402%2919%3A1%3C68%3AAEI0S%3E2.0.CO%3B2-%23>
7. Дзюба В. Методика «Хто Я?». Експериментальна робота. URL: <https://www.scribd.com/document/603848847/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A5%D1%82%D0%BE-%D0%AF-1>
8. СЕТА Ukraine. Щотижнева форма моніторингу стану клієнта.

9. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: An Instrument of Measuring Patterns for Coping with Decisional Conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*, 1997, 10(1), 1–19.
10. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ [Манн, Барнетт, Редфорд, Форд]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_mdmq/
11. Alder A. A Guide to TTRPG System Styles: 5 Types to Explore. 2023. <https://wizardsrespite.com/2023/02/17/core-rule-system-genres-5-different-types-of-ttrpgs-ttrpg-genre/>
12. Sridharan Vaidehi, Keerthi. Language, Interaction, and Affect in Tabletop Role-Playing Games. *Indiana University ProQuest Dissertations & Theses*, 2022. 29992359.
13. Samantha Louise Davies. The Construction of LGBT+ Identities in Tabletop Role-playing Games. *Sheffield Hallam University (United Kingdom) ProQuest Dissertations & Theses*, 2021. 29176581.
14. Markus Montola. The Invisible Rules of Role-Playing: The Social Framework of Role-Playing Process. 2009. DOI: 10.33063/ijrp.vi1.184
15. Michael Hitchens, Anders Drachen. The Many Faces of Role-Playing Games. 2008ю DOI: 10.33063/ijrp.vi1.185
16. Mike Mearls, Jeremy Crawford. *PLAYER'S HANDBOOK*. ISBN: 978-0-7869-6560-1
17. Morris Emily. Exploring Identity Through Gameplay: The Intersections of Tabletop Role-Playing Games, Game Design, and Queerness. 2022.
18. Lees, Oliver James. Tabletop Therapy: An Examination of Therapeutic Factors Within Tabletop Role-Playing Game Groups. *Indiana University ProQuest Dissertations & Theses*, 2022. 29992359.

19. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2014. – 152 с.
20. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Видво НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 71–76.
21. Павелків, Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.
22. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури». – 2012. – 384 с.
23. Токар Є.С. Субкультура настільно-рольових ігор. 2019
24. Rachel Gallagher. Exploring professional knowledge related to the development of communication, for children and young people with Profound and Multiple Learning Disabilities in an educational context. 2023
25. Nahid Moheballi Zadeh, Bagher Sardary. The Effectiveness of a Social Cognition Training Program on Moral Metacognition and Level of Empathy in Students. 2024. DOI 10.22051/JONTOE.2023.40126.3566
26. Julia Tenschert, Marco Furtner, Mike Peters. The effects of self-leadership and mindfulness training on leadership development: a systematic review. 2024. DOI 10.1007/s11301-024-00448-7
27. Білова М.Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації / М. Е. Білова. - Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. - 36 с.
28. АН Гірник, ІН Шпалерчук. Тренінг комунікативних умінь (методичні матеріали). 2001

29. Духневич В.М. Розроблення і проведення соціально-психологічних тренінгів: що маємо?
30. Фулей Т., Буруковська Н. та ін. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів – К., 2016.
31. Климчук В.О. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Математичні методи у психології»
32. Gary Collins Brata Winardy, Eva Septiana, and Santy Yanuar Pranawati. Emotional Experiences in Online, Text-Based Tabletop Role-Playing Games. <https://doi.org/10.1177/10468781241250064>
33. Dr. Anthony Bean, Megan Connell. The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavors. DOI: 10.12974/2313-1047.2023.10.01
34. Lily Spinelli. Tabletop Role-Playing Games and Social Skills in Young Adults. 2018.
35. Megan A. Connell. How Games Can Be Used in Therapy. 2024
36. Andrew Fishman. The Argument for Video Game Addiction. 2023
37. Sören Henrich. Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of ‘Dungeons & Dragons’. 2021
38. Dr. Jennifer J. Jacobs. The Impact of Tabletop RPGs on Identity Development.
39. Dr. Michael J. Murray. Using Tabletop RPGs to Promote Social Justice Education.
40. Kate Borutski. The Power of Tabletop RPGs for Creative Expression.