

УДК 159.9.072:159.922.27:794

Савченко Аглая Іванівна

здобувачка освіти третього (освітньо-наукового) рівня PhD,
кафедра педагогіки та психології,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана;
молодший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0006-3978-0982>
aglayasavchenko@gmail.com

НАСТІЛЬНІ РОЛЬОВІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ ДИНАМІКИ ТА КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність. Сучасній психології наразі бракує інструментів, які б поєднували високу екологічну валідність із можливістю суворого контролю експериментальних змінних. Традиційні методи вивчення групової динаміки часто не враховують імерсивність і спонтанність реальної взаємодії. Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю пошуку нових методологічних платформ, здатних моделювати складні соціальні сценарії в безпечному, але емоційно насиченому середовищі. Настільні рольові ігри можна розглядати як інноваційний мікрокосм, що дає змогу досліджувати командні процеси на стику ігрової механіки і живої соціальної взаємодії.

Мета: теоретичне обґрунтування та підтвердження концепції, що настільні рольові ігри є потужним і валідним інструментом психологічного дослідження командної роботи, когнітивної адаптивності та процесів групового гуртування.

Методологія дослідження базується на синтезі соціологічних і психологічних підходів (теорії реверсивності й потоку). На основі концептуального моделювання настільні рольові ігри представлено як керовану модель соціальної взаємодії. Систематизація ігрових механік і порівняльний аналіз із традиційним тестуванням дали змогу обґрунтувати переваги методу в контексті екологічної валідності та імерсивності.

Результати. Досліджено механіку настільних рольових ігор як релевантний метод вивчення командної взаємодії, що поєднує екологічну валідність із можливістю наукового контролю. Встановлено, що ігрове занурення мінімізує соціальну бажаність, забезпечуючи автентичність даних щодо когнітивної адаптивності. Виявлено, що «рольова маска» й «естетична відстань» нівелюють соціальні ризики, створюючи безпечне середовище для апробації нових поведінкових моделей. Підтверджено стимуляцію стратегічного мислення та когнітивної гнучкості в умовах поєднання планування і випадковості. Показано, що емоційна залученість гравців сприяє формуванню групової довіри і засвоєнню командного досвіду. Отримані результати засвідчують ефективність інтеграції настільних рольових ігор у системи асесменту, тимблдіingu і психотерапії для корекції соціальної тривожності й розвитку навичок медіації.

Висновки. Обґрунтовано використання настільних рольових ігор як валідного інструменту дослідження командної роботи і когнітивної адаптивності, що поєднує екологічну валідність із науковим контролем. Ігрове занурення і «рольова маска» мінімізують соціальну бажаність і ризики, що дає змогу учасникам спонтанно апробувати нові моделі поведінки в безпечному середовищі. Встановлено, що поєднання планування і випадковості стимулює стратегічне мислення, а ширий емоційний відгук прискорює формування групової довіри. Результати підтверджують ефективність інтеграції настільних рольових ігор у корпоративні асесменти, тимблдіingu і психотерапію для розвитку навичок медіації конфліктів та зниження соціальної тривожності.

Ключові слова: настільні рольові ігри; командна робота; групова динаміка; психологічне дослідження; соціальне моделювання; резильєнтність.

Savchenko Ahlaia

PhD candidate at the third (educational-scientific) level,
Department of Pedagogy and Psychology,
Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman;
Junior research fellow of the Department of Social Psychology of Personality,
Institute of Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,

TABLETOP ROLE-PLAYING GAMES AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL RESEARCH ON GROUP DYNAMICS AND TEAM INTERACTION

Relevance. Modern psychology faces a shortage of instruments that integrate high ecological validity with the capacity for rigorous control over experimental variables. Traditional methods of studying group dynamics often overlook the immersiveness and spontaneity of real-life interaction. The relevance of this study is driven by the necessity to identify new methodological platforms capable of modeling complex social scenarios within a safe yet emotionally resonant environment. Tabletop role-playing games emerge as an innovative microcosm that allows for the investigation of team processes at the intersection of game mechanics and live social interaction.

Objective. To provide a theoretical justification and evidence that tabletop role-playing games serve as a powerful and valid tool for the psychological study of teamwork, cognitive adaptability, and group cohesion processes.

Methodology. The methodology is based on a synthesis of sociological and psychological approaches (reversal theory and flow theory). Through conceptual modeling, tabletop role-playing games are defined as a controlled model of social interaction. The systematization of game mechanics and a comparative analysis with traditional psychological testing have justified the advantages of this method in the context of ecological validity and immersiveness.

Results. The mechanics of tabletop role-playing games have been investigated as a relevant method for studying team interaction, combining ecological validity with scientific control. It was established that game immersion minimizes social desirability, ensuring the authenticity of data regarding participants' cognitive adaptability. The study revealed that the "role mask" and "aesthetic distance" negate social risks, creating a safe environment for testing new behavioral models. The stimulation of strategic thinking and cognitive flexibility under conditions combining planning and randomness was confirmed. The emotional engagement of players facilitates the formation of group trust and the internalization of team experience. The results substantiate the effectiveness of integrating tabletop role-playing games into assessment systems, teambuilding, and psychotherapy for correcting social anxiety and developing mediation skills.

Conclusions. The use of tabletop role-playing games is justified as a valid tool for researching teamwork and cognitive adaptability, integrating ecological validity with scientific control. Game immersion and the "role mask" minimize social desirability and risks, allowing participants to spontaneously test new behavioral models in a safe environment. It was established that the combination of planning and randomness stimulates strategic thinking, while a genuine emotional response accelerates the formation of group trust. The findings confirm the effectiveness of integrating tabletop role-playing games into corporate assessments, psychotherapy, and teambuilding to develop conflict mediation skills and reduce social anxiety.

Keywords: tabletop role-playing games; teamwork; group dynamics; psychological research; social modeling; resilience.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Справжнім викликом для сучасної психологічної науки є брак методологічного інструментарію, здатного інтегрувати високу екологічну валідність із параметрами суворого експериментального контролю. Традиційні методи дослідження групової динаміки часто демонструють обмежену ефективність через ігнорування факторів іммерсивності й спонтанності реальної міжособистісної взаємодії, що нерідко призводить до викривлення результатів унаслідок ефекту соціальної бажаності. Попри екстенсивний розвиток досліджень відеоігор, вони переважно фокусуються на ізольованих когнітивних функціях, залишаючи поза увагою складні механізми групової кооперації в умовах високої наративної і суб'єктної свободи. Настільні рольові ігри потенційно здатні допомогти в подоланні зазначеної суперечності як безпечний простір для апробації поведінкових стратегій без ризику для реального соціального статусу індивіда. Тому актуальною науковою проблемою є необхідність теоретичного обґрунтування використання настільних рольових ігор як

інноваційної «лабораторії соціальної взаємодії», що дає змогу впроваджувати й моделювати багаторівневі соціальні сценарії в контрольованому, проте емоційно насиченому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Теоретичний фундамент дослідження охоплює еволюцію наукових поглядів на гру: від класичних філософських і соціологічних концепцій (Платон, Й. Гейзінга, Р. Каюа) до сучасних психологічних парадигм. Зокрема, значний інтерес становлять результати аналізу механізмів ігрової мотивації крізь призму теорії реверсивності М. Аптера і концепції «поток» М. Чиксентмігаї, а також процеси метакомунікації за Д. Бейтсоном. Особливу увагу дослідники приділяють експериментальним даним щодо оперантного обумовлення і когнітивного навчання в ігрових середовищах (Е. Лофтус і Д. Лофтус, Д. Кейса та ін., Я. де Гаувера та ін.). Огляд логічно завершити аналізом актуальних розвідок 2020-х років (Е. Бін, А. Восковський, С. Керролл), присвячених специфіці настільних рольових ігор як інструменту розвитку соціального інтелекту та їхньому терапевтичному потенціалу.

Метою цієї роботи є теоретичне обґрунтування та підтвердження концепції, що настільні рольові ігри є потужним і валідним інструментом психологічного дослідження командної роботи, когнітивної адаптивності та процесів групового гуртування.

Виклад основного матеріалу дослідження з його теоретичними засадами, описом методів і методик та повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Фундамент вивчення гри як методу осягнення людської природи закладався ще в античній філософській думці. Зокрема, Платон акцентував на високій прогностичній і діагностичній цінності ігрової діяльності, стверджуючи, що «можна дізнатися більше про людину за годину гри, ніж за рік розмови». Згідно з платонівською концепцією, у грі знімаються соціальні маски, що дає змогу побачити справжній етос особистості. Філософ розглядав гру не лише як засіб виховання, а і як основу для побудови логічно правильних аргументів і гармонійного суспільного устрою, наголошуючи, що життя в його ідеальному прояві має проживатися як творча й піднесена гра (Ardley, 1967). Подальший розвиток цієї думки у ХХ столітті зумовив появу фундаментальних праць, серед яких особливе місце посідає «Homo Ludens» Йогана Гейзінги (1955). Дослідник висунув революційну тезу про гру як генезис людської культури в цілому. Він визначає гру як автономну, вільну діяльність, що відбувається в межах спеціально відведеного простору й часу за чітко визначеними правилами. Гра стоїть поза буденною прагматикою життя, проте здатна повністю поглинати свідомість суб'єкта. Такий підхід дає змогу розглядати соціальні групи через їхні внутрішні ритуали та ігрові механіки, які структурують колективну взаємодію. Соціологічне і психологічне розуміння гри суттєво доповнив Роже Каюа (1961/2001), який запропонував розгорнуту класифікацію ігрових практик за чотирма фундаментальними категоріями: *agon* (суперництво), *alea* (випадковість/доля), *mimicry* (імітація/рольове перевтілення) та *ilinx* (пошук екстазу/змінені станів). Ця типологія стала ключем до аналізу людської поведінки в групі: вона дає змогу оцінити, чим керуються учасники – прагненням до чесної конкуренції та демонстрації сили, покладанням на випадок, бажанням приміряти на себе іншу ідентичність чи потребою в сильних психоемоційних переживаннях.

Сучасний психологічний аналіз гри дає змогу вийти за межі філософських роздумів і перейти до вивчення конкретних механізмів мотивації та когнітивних процесів. Зокрема, Майкл Аптер (1982) у межах своєї теорії реверсивності використовує феномен гри для дослідження метамотиваційних станів особистості. Згідно з Аптером, гра є репрезентацією «парателічного» стану душі – режиму функціонування, де самоцінним є процес діяльності, а не досягнення зовнішнього

результату. Це створює унікальну методичну базу для вивчення того, як індивіди перемикаються між серйозним і грайливим станами, що допомагає пояснити парадоксальні поведінкові реакції учасників команди в моменти високого напруження. Важливим внеском у розуміння ігрової динаміки є концепція «поток» Міхая Чиксентмігаї (1990). Досліджуючи ігрові практики, він визначив їх як ідеальну модель оптимального досвіду – стану повного занурення в діяльність, де складність виклику ідеально корелює з рівнем навичок суб'єкта. Під кутом зору дослідження командної роботи це означає, що гра дає змогу спостерігати групу в стані максимальної когнітивної та емоційної мобілізації, коли соціальні бар'єри нівелюються заради спільної мети. Розглядаючи питання комунікації в групі, неможливо залишити поза увагою праці Джорджа Бейтсона (1987). Дослідник трактував гру як складну систему метакомунікації. Він виявив, що учасники гри постійно обмінюються невербальними сигналами контексту, які маркують дії як символічні. Це відкриває шлях до вивчення питання, як люди розрізняють багаторівневі повідомлення і вибудовують спільну реальність, що є критично важливим для розуміння того, як команда формує спільний інтелектуальний простір. Зигмунд Фройд (1920/1955) розглядав ігрову діяльність з позицій глибинної психології, а саме як простір реалізації несвідомих потягів. У його розумінні гра – це механізм символічного відреагування прихованих конфліктів і досягнення психічного катарсису. Представники теорії активації, зокрема Д. Берлайн і М. Елліс, розглядають гру як інструмент пошуку та регулювання стимуляції. Гра є способом підтримання оптимального рівня активації нервової системи через новизну, складність і невизначеність ситуацій (Lane, 2013).

Перехід від теоретичного осмислення гри до її практичного застосування в експериментальній психології ознаменував появу цілої низки методик, де ігровий контекст постає як контрольована модель реальності. У науковій практиці гру традиційно використовували як засіб виявлення прихованих психологічних механізмів, які важко зафіксувати в умовах прямого спостереження або анкетування. І в класичних експериментах із соціального моделювання, і в сучасних ігрових сценаріях у межах теорії ігор та поведінкової економіки дослідники звертаються до ігрових структур як до способу підвищення екологічної валідності досліджень. Саме здатність гри створювати стан високої залученості, де учасник діє спонтанно під тиском ігрових обставин, дала психологам змогу використовувати ігрові сесії для вивчення стратегій співпраці, рівнів конформності та процесів групової поляризації.

Протягом останніх десятиліть ігрові структури активно використовувалися в експериментальній психології як релевантний засіб вивчення механізмів оперантного обумовлення та аналізу режимів підкріплення. На відміну від лабораторних завдань ігри забезпечують природнішу мотивацію учасників, що дає змогу детально досліджувати динаміку поведінкових реакцій. Зокрема, у фундаментальній роботі Е. Лофтуса і Д. Лофтуса (1983) проведено концептуальну паралель між когнітивно-поведінковими актами гравця у відеогрі (на прикладі «Pac-Man») і класичними реакціями піддослідних тварин у «скриньці Скіннера». Дослідники проаналізували феномен ігрової залежності крізь призму варіативних режимів підкріплення. Вони довели, що непередбачуваність ігрових винагород і швидкий зворотний зв'язок активують ті ж самі психологічні механізми підтримання активності, що й у класичних біхевіористичних експериментах, проте на складнішому антропологічному рівні. Розвиваючи цей напрям, Д. Кейса, Б. Плуга і Е. Фантіно (1990) застосували ігрове середовище для моніторингу «спостережуваної поведінки» в умовах вибору. У їхніх експериментах ігрові бали, перехід на нові рівні та візуальні досягнення були вторинними підкріплювачами. Це дало дослідникам змогу виявити, як символічні стимули в ігровому просторі здатні ефективно модифікувати поведінку суб'єкта,

замінюючи собою первинні біологічні або матеріальні потреби. Додаткове підтвердження ефективності ігрових моделей отримано завдяки дослідженням К. Райя та ін. (2000), а також Цзінь-Пан Леунга (1989). Дослідники використовували комп'ютерні симуляції для точного вимірювання чутливості людей до різних графіків підкріплення, зокрема змінних інтервалів та співвідношень. Ці розвідки продемонстрували, що ігрова діяльність є ідеальним інструментом для вивчення здатності людини адаптуватися до мінливих умов середовища та підтримувати високий рівень цілеспрямованої активності, навіть якщо немає якогось стабільного результату.

Завдяки ігровим середовищам дослідники мають валідний і висококонтрольований простір для вивчення архітектури людського пізнання. Завдяки високій динаміці й необхідності швидкого опрацювання інформації ігри дають змогу вивчати когнітивні процеси в умовах, максимально наближених до реальних інтелектуальних викликів. Одним із ключових аспектів є навчання випадковостей. Так, Ян де Гаувер та ін. (2002) використовували ігрові сценарії для оцінювання того, як суб'єкти засвоюють причинно-наслідкові зв'язки між своїми діями і наслідками в середовищі. Зокрема, вони продемонстрували, що ігровий контекст полегшує формування когнітивних карт і дає змогу вивчати неявне (імпліцитне) навчання, де гравець інтуїтивно вибудовує стратегію поведінки на основі статистичної ймовірності ігрових подій. Особливу цінність ігри становлять, коли йдеться про перевірку положень Теорії реляційних фреймів. У низці експериментів ігрові середовища слугували платформою для аналізу здатності людини до формування еквівалентності стимулів і деривативних реляційних відповідей. Це дає змогу досліджувати складну здатність пов'язувати об'єкти або поняття на основі абстрактної логіки і символічних правил, а не лише за зовнішніми фізичними ознаками. Для вивчення командної роботи цей аспект є критичним, оскільки він пояснює, як члени групи формують спільні понятійні системи і розуміють складні ігрові метафори (Linehan, 2008). Окремим важливим напрямом є вивчення уваги та сприйняття. Численні дослідження з використанням відеоігор підтвердили їхню ефективність у вивченні швидкості сенсомоторної реакції, просторового розподілу зорової уваги та здатності до перемикання між когнітивними завданнями. Ігри вимагають від гравця високого рівня вибірковості уваги й здатності працювати в режимі багатозадачності, що робить їх ідеальним інструментом для тестування когнітивної витривалості та ефективності опрацювання інформації в умовах стресу. Такий когнітивний базис потрібний для розуміння того, як учасники настільної рольової гри оперують великими масивами правил, стежать за нарративом і водночас взаємодіють з іншими членами команди (Чайка, 2019).

Попри значний масив даних про вплив відеоігор та експериментальних ігрових моделей на когнітивну сферу індивіда, питання комплексної групової взаємодії в умовах високої нарративної свободи залишається недостатньо висвітленим. Настільні рольові ігри являють собою наступний ступінь еволюції ігрового інструментарію в психології, оскільки переносять акцент з індивідуальної реакції на стимул у площину складного соціального конструювання. Якщо традиційні ігрові моделі дають змогу вивчати ізольовані функції, такі як увага чи швидкість реакції, то настільні рольові ігри можна розглядати як повноцінний мікрокосм соціальної реальності. У них командна робота не обмежується жорстким алгоритмом програми, а базується на живому діалозі, емпатії та спільному вирішенні креативних завдань. Це дає підстави розглядати настільні рольові ігри як унікальну платформу для моніторингу групової динаміки, де класичні психологічні феномени – від лідерства до групової згуртованості – проявляються в максимально вільному та екологічно валідному середовищі.

Настільна рольова гра – це найпростіший за технічними вимогами вид рольової гри, що проводиться у формі інтерактивної розповіді (Войцях, 2014).

Для глибокого розуміння потенціалу настільних рольових ігор у контексті вивчення групових процесів слід чітко окреслити їхні дефінітивні характеристики. Настільна рольова гра є багатогранною системою, що містить такі *фундаментальні складники*:

1. *Колективний нарратив*. У своїй основі настільна рольова гра є формою спільної творчої діяльності, де учасники перевтілюються у вигаданих персонажів, діючи в межах заданого нарративного середовища. Керуючись специфічними правилами та ігровими механіками, група спільно конструє та проживає унікальну історію. Цей процес часто характеризують метафорою «театр розуму», оскільки ключові події, фізичні дії та міжособистісні діалоги актуалізуються переважно через вербальну комунікацію та уяву. Для психолога це створює ідеальне поле для аналізу мовленнєвих стратегій, емпатії та здатності до когнітивної децентрації (Howell, 2023; Mendoza, 2020).

2. *Просторова організація та інструментарій*. Класичний формат гри передбачає взаємодію в малих групах (3–6 осіб), локалізованих навколо спільного столу, що сприяє налагодженню тісного візуального та емоційного контакту. Технологічний мінімум настільної рольової гри передбачає специфічний інструментарій: аркуші персонажів (як засіб фіксації особистісних якостей і компетенцій), гральні кубики (для вирішення неоднозначних ситуацій), книги правил і письмове приладдя. У сукупності ці предмети виконують функцію медіаторів ігрової реальності, що структурують діяльність групи (Carroll, 2025).

3. *Диференціація ключових ролей*. Структура взаємодії в настільних рольових іграх базується на чіткому розподілі функцій. Гравці здійснюють безпосередній контроль над ігровими персонажами; вони наділені високим рівнем автономії в ухваленні рішень, що дає змогу досліджувати індивідуальні стилі лідерства, стратегії подолання труднощів і здатність до кооперації. Ведучий виконує складну мультифункціональну роль оповідача, арбітра і деміурга; він моделює ігровий світ, описує сценарії та керує неігровими персонажами. З погляду організаційної психології, ведучий виконує роль фасилітатора, який задає рівень викликів для команди і модерує групову динаміку (Bean & Connell, 2023).

4. *Ігрова механіка і фактор невизначеності*. Важливою особливістю є регуляція дій персонажів через збір правил, де результативність вчинків часто корелюється з елементом випадковості (кидання кубика). Це вносить у сюжет фактор непередбачуваності, що моделює ситуації реального життя, де успіх залежить як від раціонального планування і навичок (характеристик персонажа), так і від неконтрольованих зовнішніх обставин. Це дає змогу вивчати реакцію команди на випадкові невдачі та адаптивність групи в умовах ризику (Howell, 2023; Mendoza, 2020).

5. *Телеологія гри: відсутність кінцевого виграшу*. На відміну від змагальних ігор, у настільній рольовій грі категорія «перемоги» або «поразки» в їхньому традиційному розумінні нівелюється. Пріоритетною метою є сам процес творчої взаємодії та створення цілісної емоційно насиченої історії. Такий безпрограшний формат мінімізує деструктивну конкуренцію всередині групи і зміщує фокус на задоволення від спільної діяльності, що є ключовим для формування стійкої групової згуртованості (Wizards of the Coast, 2018).

Використання настільних рольових ігор для психологічного дослідження є не лише методологічно виправданим, а й стратегічно доцільним кроком, що відкриває нові горизонти для вивчення групових процесів. Ефективність цього інструментарію

базується на унікальній архітектурі настільних рольових ігор, де чітко верифіковані правила поєднуються з високим ступенем суб'єктивної свободи учасників. Створюючи безпечне і водночас динамічне соціальне середовище, настільні рольові ігри дають досліднику змогу моделювати складні аспекти колективної діяльності, які важко відтворити за допомогою традиційних експериментальних методів.

Однією з найважливіших функцій настільних рольових ігор у контексті вивчення та розвитку командної взаємодії є формування унікального соціопсихологічного простору, який дає учасникам змогу виходити за межі звичних поведінкових шаблонів. Цей феномен базується *на трьох взаємопов'язаних аспектах*, а саме:

1. *Мінімізація соціальних і особистісних ризиків.* Настільні рольові ігри створюють умови, коли рівень реальної загрози статусу чи самооцінці індивіда є мінімальним. Гравці дістають змогу апробувати різноманітні моделі поведінки – від радикально лідерських до конформних, які у реальному житті могли б бути сприйняті як соціально ризиковані або неприйнятні. Оскільки дії, вчинені в ігровому світі, мають суто нарративні наслідки, учасники позбавляються страху перед репутційними втратами. Це стимулює сміливість в ухваленні рішень і дає змогу дослідити межі власної ефективності в команді без тиску реальної відповідальності (Sargent & College, 2014).

2. *Забезпечення психологічної безпеки учасників.* Перебування у «фентезійному секторі» або будь-якому іншому вигаданому сетингу діє як захисний буфер для психіки. Учасники відчувають високий рівень безпеки, що є критично важливою умовою для прояву вразливості й відкритості. В умовах групової довіри гравці стають здатними глибше досліджувати свій внутрішній світ і виявляти ті риси характеру, які зазвичай пригнічуються соціальними нормами. У контексті командної роботи це проявляється в готовності визнавати помилки, просити про допомогу й надавати щирий зворотний зв'язок партнерам, що є фундаментом здорової групової динаміки (Stets & Serge, 2013).

3. *Феномен естетичної дистанції та рольової «маски».* Можливість діяти від імені персонажа створює необхідну естетичну дистанцію між особистістю гравця і його ігровою репрезентацією. Використання персонажа як своєї «маски» дає людині змогу дистанціюватися від власних психологічних проблем і бар'єрів, опрацьовуючи їх крізь призму рольової поведінки. Це значно знижує активність захисних механізмів психіки, оскільки будь-яка дія сприймається як вчинок персонажа, а не самої людини. Таке опосередкування допомагає команді проходити крізь складні конфліктні сценарії або кризові моменти, зберігаючи при цьому цілісність міжособистісних стосунків поза ігровим столом (Davis et al., 2018).

Ще однією сильною стороною настільних рольових ігор є можливість для дослідника вийти за межі статичних опитувальників і створити динамічну модель життєдіяльності, де командна робота перевіряється в умовах, максимально наближених до кризових.

Імітація екстремальних умов у контрольованому середовищі. Настільні рольові ігри надають унікальну можливість моделювати сценарії, які було б неможливо або неетично відтворювати в реальних лабораторних умовах. Обмеженість ресурсів, ситуації високої невизначеності і пряма загроза «життю» персонажа створюють середовище підвищеного напруження. У таких «лабораторних» екстремальних умовах психолог може спостерігати за справжніми реакціями індивідів: як змінюється стиль лідерства під тиском, чи здатна група зберігати згуртованість у разі дефіциту інформації і які стратегії виживання (кооперація чи індивідуалізм) стають доміантними (Креденцер, 2025). Настільна рольова гра постає як багатофункціональний «навчальний полігон» для соціалізації та відпрацювання

професійних компетентностей. У межах ігрового світу можна моделювати складні ієрархічні структури, професійну діяльність, міжособистісні конфлікти та різні рівні командної взаємодії. Це дає учасникам змогу не просто обговорювати теоретичні засади конфліктології, а й безпосередньо заходити в конфліктні ситуації та шукати вихід із них у реальному часі. Такий досвід є критично важливим для формування навичок переговорів, медіації та групового фасилітування (Восковський, 2025). Попри те, що когнітивно гравці усвідомлюють уявність ігрової ситуації, лімбічна система мозку реагує на події під час гри цілком реально. Емоції, які переживають учасники, – щира радість спільної перемоги, гіркота від втрати ігрового союзника або страх перед невідомою загрозою, – мають справжню психофізіологічну природу. Саме ця автентичність почуттів робить ігровий досвід значущим для психіки. Емоційний відгук забезпечує глибоке засвоєння групових уроків: команда, яка разом пройшла через «ігрові терни», формує зв'язки і рівень довіри, що за своєю інтенсивністю не поступаються досвіду, отриманому в реальній спільній діяльності (Войцях, 2014).

Настільна рольова гра також є унікальним дослідницьким середовищем, де психічні процеси – від базових когнітивних операцій до складних особистісних трансформацій – стають доступними для безпосереднього спостереження та аналізу. Фундаментальною характеристикою настільної рольової гри є високий рівень суб'єктної агентності гравців. На відміну від лінійних сценаріїв, ігровий простір надає учасникам повну автономію у виборі цілей та методів їх досягнення, що безпосередньо впливає на розвиток сюжетного наративу. Завдяки цьому дослідники можуть проводити поглиблений аналіз процесів ухвалення рішень у реальному часі. Зокрема, стає можливим вивчення моральних суджень (через вибір в етично дилемних ситуаціях), стратегічного мислення і здатності до прогнозування довгострокових наслідків власних дій. Командна робота в цьому розрізі постає як процес узгодження індивідуальних стратегій агентності для досягнення спільного результату (Corey & Corey, 2016).

Специфіка настільних рольових ігор полягає в постійному чергуванні запланованих дій і випадкових чинників. Необхідність миттєво реагувати на непередбачувані зміни в ігровому сценарії, коли ретельно вибудований план руйнується через невдалу перевірку характеристик, стимулює розвиток когнітивної гнучкості. Гравці змушені демонструвати високу адаптивність і резильєнтність, знаходячи альтернативні шляхи вирішення завдань у стресових умовах. Для психолога це створює базу для вивчення того, як група зберігає функціональність та емоційну стабільність в умовах високої когнітивної невизначеності (Howell, 2023).

Рольова гра є одним із найпотужніших інструментів для вивчення та конструювання особистісної ідентичності. Завдяки створенню і програванню персонажа учасники дістають змогу безпечно експериментувати з різними аспектами свого «Я», досліджуючи альтернативні гендерні, професійні, соціальні чи моральні ролі. Цей процес допомагає виявити приховані ресурси особистості або опрацювати внутрішні конфлікти. З погляду вивчення командної роботи це важливо, оскільки дає змогу побачити, як зміна ігрової ідентичності впливає на реальну самооцінку гравця і його позиціонування в групі (Adams, 2013).

І насамкінець слід зазначити, що настільні рольові ігри пропонують дослідникові унікальний набір методологічних переваг, які дають змогу подолати обмеження традиційних лабораторних методів, забезпечуючи високу якість та автентичність отриманих даних. Однією з головних проблем соціально-психологічних досліджень є низька мотивація учасників або їхня схильність до соціально бажаних відповідей під час пасивних опитувань. Інтерактивна природа настільних рольових ігор нівелює ці перешкоди, забезпечуючи стан повного занурення в процес. Висока особистісна

залученість гравців сприяє тому, що вони перестають сприймати ситуацію як штучний тест і починають діяти спонтанно. Це дає змогу отримати екологічно валідні дані про реальні поведінкові стратегії, оскільки емоційна залученість у наратив домінує над усвідомленням перебування в експерименті (Facchino et al., 2025). Методологічна потужність настільних рольових ігор полягає в поєднанні двох, на перший погляд протилежних, характеристик. Наявність фундаментального зводу правил забезпечує жорстку структуру експерименту, задаючи сталі параметри взаємодії та механізми оцінювання успішності дій. Водночас широка наративна свобода дає дослідникові змогу гнучко адаптувати ігровий сценарій під конкретні наукові цілі – від моделювання міжособистісних конфліктів до вивчення когнітивного опрацювання складних етичних дилем. Це робить настільні рольові ігри універсальним конструктором, який можна налаштувати для перевірки найрізноманітніших гіпотез щодо командної динаміки (Howell, 2023).

Висновки. Настільні рольові ігри є валідним науковим інструментом, який успішно розв'язує проблему браку методів, що поєднували б високу екологічну валідність із можливістю суворого контролю експериментальних змінних. Вони виконують функцію «лабораторії соціальної взаємодії», де теоретичні концепції (теорія потоку, реверсивності, метакомунікації) знаходять практичне втілення для аналізу групових процесів. Завдяки інтерактивній природі й стану повного занурення в ігровий процес настільні рольові ігри дають змогу подолати низьку мотивацію учасників та їхню схильність до соціально бажаних відповідей. Учасники діють спонтанно, що забезпечує отримання об'єктивних даних про реальні поведінкові стратегії. Використання персонажа як «рольової маски» і феномен «естетичної дистанції» створюють безпечний простір для апробації ризикованих моделей поведінки. Це дає змогу учасникам опрацьовувати внутрішні конфлікти, проявляти вразливість і розвивати лідерські якості без загрози для реального соціального статусу. Поєднання чітких ігрових правил із фактором випадковості моделює умови високої невизначеності. Це стимулює розвиток когнітивної гнучкості, стратегічного мислення і групової резильєнтності, оскільки команда змушена миттєво адаптуватися до змінних обставин у стресових ситуаціях. Настільні рольові ігри мають значний потенціал для інтеграції у сферу корпоративного управління (асесмент, тимбілдінг), психотерапії та соціальної інклюзії. Вони є ефективним засобом для відпрацювання навичок медіації конфліктів, зниження соціальної тривожності та формування стійкої групової згуртованості через спільний емоційний досвід.

Список використаних джерел

- Войцях, Т. В. (Упоряд.) (2014). *Ігрові технології, як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти*. Черкаси: ЧОІПОПП.
- Восковський, А. (2025). Дослідження корекційного потенціалу настільних рольових ігор в контексті розвитку соціального інтелекту особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, (5(87)), 44–51. [doi:10.33099/2617-6858-2025-87-5-44-51](https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-44-51)
- Креденцер, О. В. (Ред.). (2025). *Забезпечення конструктивної поведінки населення в умовах екстремального стресу: матеріали круглого столу (27 березня 2025 р., м. Київ)*. Київ: Талком. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259>
- Чайка, Г. В. (2019). Позитивні впливи комп'ютерних ігор. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості*, (16), 269–278.
- Adams, A. S. (2013). Needs met through role-playing games: A fantasy theme analysis of Dungeons & Dragons. *Kaleidoscope: A Graduate Journal of Qualitative Communication Research*, 12(6), 69–86.
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation*. London: Academic Press
- Ardley, G. (1967). The role of play in the philosophy of Plato. *Philosophy*, 42(161), 226–244
- Bateson, G. (1987) 'A Theory of Play and Fantasy', In G. Bateson, *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, And Epistemology* (pp. 138–148). Northvale: Jason Aronson,

- Bean, A., & Connell, M. (2023). The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavors. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, *10*, 1–12. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2023.10.01>
- Caillois, R. (2001). *Man, play and games* (M. Barash, Trans.). Urbana, IL: University of Illinois Press (Original work translated 1961).
- Carroll, S. (2025). *At the Table: Queer Identity and Exploration Through Tabletop Role-Playing Games*. (Dissertation of Doctor of Psychology), the Faculty of Antioch University Seattle.
- Case, D. A., Ploog, B. O., & Fantino, E. (1990). Observing behavior in a computer game. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *54*(3), 185–199. <https://doi.org/10.1901/jeab.1990.54-185>
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (pp. 289–306). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-015>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Davis, A., Berkenstock, J., Boccamazzo, R., Connell, M., Johns, A., & Robison, H. (2018). *Roll for Healing: Therapeutic Game Master Round Table. Panel presented at the 2nd PAX Unplugged Convention*, Philadelphia, Pennsylvania.
- De Houwer, J., Beckers, T., & Glautier, S. (2002). Outcome and cue properties modulate blocking. *The Quarterly Journal of experimental psychology. A, Human experimental psychology*, *55*(3), 965–985. <https://doi.org/10.1080/02724980143000578>
- Facchino, A., Marchetti, D., Colasanti, M., Fontanesi, L., & Verrocchio, M. (2025). The use of serious games for psychological education and training: a systematic review. *Frontiers in Education*. doi:10.3389/educ.2025.1511729
- Freud, S. (1955 [1920]). *Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works*. London: The Hogarth Press
- Howell, D. (2023). *Dealing with your dragons: Counseling through Dungeons and Dragons* [Master's thesis / Educational Specialist thesis, James Madison University]. ProQuest Dissertations and Thesis Global.
- Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: A study of the play element in culture*. Boston, MA: Beacon Press
- Lane, L. (2013). *The Meaning of Play for Adults from a Reversal Theory Perspective* (Graduate Theses and Dissertations), University of Arkansas ProQuest Dissertations & Theses.
- Leung, J.-p. (1989). Psychological distance to reward: A human replication. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *51*(3), 343–352. <https://doi.org/10.1901/jeab.1989.51-343>
- Linehan, C. (2008). *A behavioural analysis of computer game playing competence, experience and related physiological processes* (Doctoral dissertation, National University of Ireland, Maynooth). MURAL – Maynooth University Research Archive Library
- Loftus, G. R., & Loftus, E. F. (1983). *Mind at play: The psychology of video games*. Basic Books.
- Mendoza, J. (2020). *Gaming intentionally: A literature review of the viability of role-playing games as drama-therapy-informed interventions* (Master's thesis, Lesley University), Expressive Therapies Capstone Theses.
- Raia, C. P., Shillingford, S. W., Miller, H. L., Jr, & Baier, P. S. (2000). Interaction of procedural factors in human performance on yoked schedules. *Journal of the experimental analysis of behavior*, *74*(3), 265–281. <https://doi.org/10.1901/jeab.2000.74-265>
- Sargent, M. S., & College, S. (2014). *Exploring mental dungeons and slaying psychic dragons: an exploratory study* (Masters Thesis), Smith College, Northampton, MA. <https://scholarworks.smith.edu/theses/837>
- Stets, J. E., & Serpe, R. T. (2013). Chapter 2: Identity theory. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 31–60). Springer.
- Wizards of the Coast. (2018). D & D basic rules [PDF]. https://media.wizards.com/2018/dnd/downloads/DnD_BasicRules_2018.pdf

References

- Adams, A. S. (2013). Needs met through role-playing games: A fantasy theme analysis of Dungeons & Dragons. *Kaleidoscope: A Graduate Journal of Qualitative Communication Research*, *12*(6), 69–86. (in English)
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation*. London: Academic Press. (in English)
- Ardley, G. (1967). The role of play in the philosophy of Plato. *Philosophy*, *42*(161), 226–244. (in English)
- Bateson, G. (1987) A Theory of Play and Fantasy. In G. Bateson, *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, And Epistemology*. Northvale: Jason Aronson, pp. 138–148. (in English)
- Bean, A., & Connell, M. (2023). The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavors. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, *10*, 1–12. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2023.10.01> (in English)
- Caillois, R. (2001). *Man, play and games* (M. Barash, Trans.). Urbana, IL: University of Illinois Press (Original work translated 1961) (in English)
- Carroll, S. (2025). *At the Table: Queer Identity and Exploration Through Tabletop Role-Playing Games*. (Dissertation of Doctor of Psychology), the Faculty of Antioch University Seattle. (in English)

- Case, D. A., Ploog, B. O., & Fantino, E. (1990). Observing behavior in a computer game. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 54(3), 185–199. <https://doi.org/10.1901/jeab.1990.54-185> (in English)
- Chaika, H. V. (2019). Pozytyvni vplyvy kompiuternykh ihor [Positive influences of computer games]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 6: Psykholohiia obdarovanosti* [Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of the G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. Vol. 6: Psychology of Giftedness], (16), 269–278. (in Ukrainian)
- Corey, G., & Corey, M. S. (2016). Group psychotherapy. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & R. Krishnamurthy (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (pp. 289–306). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-015> (in English)
- Csikszentmihayli, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial. (in English)
- Davis, A., Berkenstock, J., Boccamazzo, R., Connell, M., Johns, A., Robison, H. (2018). *Roll for Healing: Therapeutic Game Master Round Table. Panel presented at the 2nd PAX Unplugged Convention*. Philadelphia, Pennsylvania. (in English)
- De Houwer, J., Beckers, T., & Glautier, S. (2002). Outcome and cue properties modulate blocking. *The Quarterly journal of experimental psychology. A, Human experimental psychology*, 55(3), 965–985. <https://doi.org/10.1080/02724980143000578> (in English)
- Facchino, A., Marchetti, D., & Colasanti, M., & Fontanesi, L., & Verrocchio, M. (2025). The use of serious games for psychological education and training: a systematic review. *Frontiers in Education*. doi:10.3389/educ.2025.1511729 (in English)
- Freud, S. (1955 [1920]). *Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works*. London: The Hogarth Press. (in English)
- Howell, D. (2023). Dealing with your dragons: Counseling through Dungeons and Dragons (Master's thesis / Educational Specialist thesis), James Madison University. ProQuest Dissertations and Thesis Global (in English)
- Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: A study of the play element in culture*. Boston, MA: Beacon Press. (in English)
- Kredentser, O. V. (Ed.). (2025). *Zabezpechennia konstruktyvnoi povedinky naseleattia v umovakh ekstremalnoho stresu: materialy kruhloho stolu (27 bereznia 2025 r., m. Kyiv)* [Ensuring constructive population behavior in conditions of extreme stress: Roundtable proceedings (March 27, 2025, Kyiv)]. Kyiv: Talkom. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745259> (in Ukrainian)
- Lane, L. (2013). *The Meaning of Play for Adults from a Reversal Theory Perspective*. (Graduate Theses and Dissertations), University of Arkansas. ProQuest Dissertations & Theses. (in English)
- Leung, J.-P. (1989). Psychological distance to reward: A human replication. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 51(3), 343–352. <https://doi.org/10.1901/jeab.1989.51-343> (in English)
- Linehan, C. (2008). *A behavioural analysis of computer game playing competence, experience and related physiological processes* (Doctoral dissertation), National University of Ireland, Maynooth. MURAL – Maynooth University Research Archive Library. (in English)
- Loftus, G. R., & Loftus, E. F. (1983). *Mind at play: The psychology of video games*. Basic Books. (in English)
- Mendoza, J. (2020). *Gaming intentionally: A literature review of the viability of role-playing games as drama-therapy-informed interventions* (Master's thesis), Lesley University. Expressive Therapies Capstone Theses.
- Raia, C. P., Shillingford, S. W., Miller, H. L., Jr, & Baier, P. S. (2000). Interaction of procedural factors in human performance on yoked schedules. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 74(3), 265–281. <https://doi.org/10.1901/jeab.2000.74-265> (in English)
- Sargent, M. S., & College, S. (2014). *Exploring mental dungeons and slaying psychic dragons: an exploratory study*. (Masters Thesis), Smith College. (in English)
- Stets, J. E., & Serpe, R. T. (2013). Chapter 2: Identity theory. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 31–60). Springer. (in English)
- Voitsiakh, T. V. (2014). *Ihrovi tekhnolohii, iak instrument profilaktychnoi roboty spetsialistiv psykholohichnoi sluzhby zakladiv osvity* [Game technologies as an instrument of preventive work of specialists of the psychological service of educational institutions]. Cherkasy: ChOIPOPP. (in Ukrainian)
- Voskovskiy, A. (2025). Doslidzhennia korektsiinoho potentsialu nastilnykh rolovykh ihor v konteksti rozvytku sotsialnoho intelektu osobystosti [Study of the corrective potential of tabletop role-playing games in the context of the development of individual's social intelligence]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* [Bulletin of the National Defense University of Ukraine], (5(87)), 44–51. doi: 10.33099/2617-6858-2025-87-5-44-51 (in Ukrainian)
- Wizards of the Coast. (2018). D&D basic rules [PDF]. https://media.wizards.com/2018/dnd/downloads/DnD_BasicRules_2018.pdf (in English)