

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут**

На правах рукопису

СОЛОВЕЙ НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОЛЬ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-РОЛЬОВОЇ
ГРИ «МАФІЯ» У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ**

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н.,доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Литвинова І. Л.

Виконано студенткою групи
ТУЧН-8-24-М1ПС (2.0зс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ.....	12
1.1. Психологічна характеристика емоційного стану та емоційного благополуччя.....	12
1.2. Особливості емоційного стану особистості в умовах стресу.....	19
1.3. Роль соціальної взаємодії у стабілізації емоційного стану особистості.....	26
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ГРА «МАФІЯ» ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ.....	34
2.1. Психологічна сутність гри та її значення у житті людини.....	34
2.2. Особливості інтелектуально-рольової гри «Мафія» як форми групової взаємодії.....	37
2.3. Можливості гри «Мафія» у стабілізації емоційного стану особистості.....	42
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРИ «МАФІЯ» У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ.....	47
3.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	47
3.2. Методики дослідження емоційного стану учасників.....	49
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	52
3.4. Практичні рекомендації щодо використання гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки.....	77
Висновки до третього розділу.....	83
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Сучасне українське суспільство функціонує в умовах тривалого психоемоційного напруження, зумовленого воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та постійною невизначеністю майбутнього. Хронічний стрес, підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та зниження психологічного благополуччя стали типовими характеристиками емоційного стану значної частини населення. У таких умовах особливої актуальності набуває пошук ефективних, доступних і соціально прийнятних способів стабілізації емоційного стану особистості.

Психологічна наука традиційно пропонує різноманітні підходи до подолання стресу та емоційної дестабілізації, зокрема психотерапію, консультування, тренінгові програми. Однак в умовах масового стресу та обмеженого доступу до професійної психологічної допомоги зростає потреба у альтернативних формах психологічної підтримки, які поєднують елементи соціальної взаємодії, емоційного розвантаження та залучення до спільної діяльності.

Однією з таких форм можуть виступати інтелектуально-рольові ігри, зокрема гра «Мафія», яка поєднує в собі елементи комунікації, емоційного залучення, соціального аналізу та рольової поведінки. У процесі гри учасники взаємодіють у групі, проживають різні соціальні ролі, розвивають навички емоційної регуляції, комунікації та критичного мислення, що потенційно сприяє зниженню рівня напруження та покращенню емоційного стану.

Незважаючи на популярність гри «Мафія» як форми дозвілля та соціальної активності, її соціально-психологічний потенціал у контексті стабілізації емоційного стану особистості, зокрема в умовах сучасних українських реалій, залишається недостатньо дослідженим. Це зумовлює необхідність наукового осмислення впливу інтелектуально-рольових ігор на емоційний стан людини та визначає актуальність теми даного дослідження.

Проблема емоційного стану особистості та його регуляції в умовах стресу є предметом дослідження у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, у теорії психологічного стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман розкриваються механізми подолання стресових ситуацій і роль когнітивної оцінки та копінг-стратегій у стабілізації емоційного стану особистості.

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження проблем психічного здоров'я, емоційного стану та адаптації особистості зробили С. Максименко, Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, І. Попович. У їхніх працях аналізуються особливості психоемоційного стану особистості, чинники його формування, а також умови збереження психологічного благополуччя в складних соціальних умовах. Дослідники підкреслюють, що в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності значно зростає рівень тривожності, емоційного виснаження та напруження, що актуалізує потребу у пошуку ефективних засобів психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану.

Вагомий внесок у дослідження ігрової діяльності зробили Л. Виготський та Д. Ельконін, які розглядали гру як провідний вид діяльності, що сприяє розвитку особистості, формуванню соціальних навичок та регуляції поведінки. У їхніх працях підкреслюється значення ролі як механізму проживання соціального досвіду та емоцій.

Рольова взаємодія як засіб психологічного впливу розкрита у працях Дж. Морено, який обґрунтував ефективність рольового програвання ситуацій для емоційного розвантаження, розвитку саморефлексії та подолання внутрішніх конфліктів.

У сучасних дослідженнях також значна увага приділяється розвитку емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя. Зокрема, Д. Гоулман підкреслює важливість здатності до усвідомлення та регуляції емоцій, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії для підтримки стабільного емоційного стану.

Крім того, у працях вітчизняних дослідників наголошується на значенні соціальної взаємодії, групової діяльності та міжособистісної комунікації як важливих чинників зниження психоемоційного напруження та підвищення психологічної стійкості особистості.

Разом з тим, аналіз наукових джерел свідчить про недостатню розробленість питання впливу інтелектуально-рольових ігор, зокрема гри «Мафія», на емоційний стан дорослих у сучасних соціальних умовах. Це визначає необхідність подальшого дослідження даного феномену та зумовлює вибір теми магістерської роботи.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження в сучасному українському суспільстві, спричиненого воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю, постійною невизначеністю та високим рівнем стресу. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання інтелектуально-рольових ігор, зокрема гри «Мафія», яка поєднує емоційне залучення, соціальну взаємодію, комунікацію та рольове моделювання поведінки. Незважаючи на популярність гри «Мафія» як форми дозвілля та групової активності, її соціально-психологічний потенціал у стабілізації емоційного стану особистості залишається недостатньо дослідженим, що й визначає актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження: емоційний стан особистості в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Предмет дослідження: вплив інтелектуально-рольової гри «Мафія» на показники емоційного стану.

Мета: емпірично дослідити вплив інтелектуально-рольової гри «Мафія» на емоційний стан особистості та визначити її ефективність як засобу його стабілізації.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. проаналізувати психологічну сутність емоційного стану особистості, його особливості в умовах стресу та роль соціальної взаємодії у його стабілізації;
2. розкрити психологічну сутність гри, охарактеризувати інтелектуально-рольову гру «Мафія» як форму групової взаємодії та визначити її можливості у стабілізації емоційного стану особистості;
3. організувати та провести емпіричне дослідження емоційного стану учасників, обґрунтувати вибір методик та здійснити аналіз і інтерпретацію отриманих результатів, зокрема порівняння експериментальної та контрольної груп;
4. розробити практичні рекомендації щодо використання гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;
- *емпіричні*: спостереження, бесіда, тестування та анкетування (методика САН — самопочуття, активність, настрій; індекс емоційного благополуччя WHO-5; шкала сприйнятого стресу PSS-10; авторська анкета для оцінки емоційного стану та соціальної взаємодії учасників);
- *методи математичної статистики*: описова статистика, t-критерій Стьюдента.

Базою дослідження стала Міжнародна благодійна організація «Благодійний фонд «СОС Дитячі Містечка»» у місті Чернівці. У межах дослідження було організовано та проведено три ігрові сесії соціально-психологічної рольової гри «Мафія». У дослідженні взяли участь 28 респондентів. Дослідження проводилося у лютому 2026 року та передбачало проведення ігрових сесій із подальшим анкетуванням учасників з метою

оцінювання змін їхнього емоційного стану, рівня соціальної взаємодії та суб'єктивного сприйняття ігрового процесу

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційний стан особистості в умовах тривалого психоемоційного напруження та чинники його стабілізації. У роботі систематизовано сучасні підходи до розуміння емоційного стану, його структури та особливостей прояву в умовах стресу, а також уточнено роль соціальної взаємодії як важливого ресурсу підтримки психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні можливостей використання інтелектуально-рольової гри «Мафія» як інструменту стабілізації емоційного стану особистості в умовах тривалого психоемоційного напруження.

На основі результатів емпіричного дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо організації та проведення соціально-психологічних ігрових сесій, спрямованих на зниження рівня психоемоційного напруження, підвищення рівня енергійності, покращення настрою та розвитку комунікативної активності учасників.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час участі у IX Міжнародній науково-практичній конференції «Science, Technology and Global Challenges», яка відбулася 1–3 травня 2026 року у м. Токіо, Японія. Тема статті: «Гра «Мафія» як соціально-психологічний інструмент стабілізації емоційного стану».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 108 сторінок, із яких 88 сторінок основного тексту. Перелік посилань складається із 75 найменувань. Робота містить 6 додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ

1.1. Психологічна характеристика емоційного стану та емоційного благополуччя

Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини, оскільки вона забезпечує регуляцію поведінки, визначає характер взаємодії з оточенням та безпосередньо впливає на процеси адаптації до змінних умов середовища. У сучасній психології емоційні процеси розглядаються як складна система переживань, що відображають суб'єктивне ставлення особистості до подій, людей та власної діяльності.

Поняття емоційного стану трактується як відносно стійка характеристика психічної діяльності, яка відображає загальний емоційний фон людини протягом певного періоду часу. На відміну від короточасних емоцій або афектів, емоційні стани мають більш тривалий характер і визначають загальний тонус психічної активності особистості [31, с. 17–29]. Вони можуть варіюватися за інтенсивністю, тривалістю та спрямованістю, залежно від індивідуальних особливостей людини та впливу зовнішніх факторів.

Згідно з положеннями загальної психології, емоційний стан включає декілька взаємопов'язаних компонентів: афективний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний [21, с.52–67]. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність переживання та визначає характер реакції особистості на різні життєві ситуації. Така багатокomпонентна структура свідчить про те, що емоційні стани інтегруються у загальну систему психічної регуляції діяльності людини.

Важливим аспектом є те, що емоційні стани виконують регулятивну функцію. Вони сигналізують про значущість подій для особистості, сприяють мобілізації ресурсів або, навпаки, вказують на необхідність їх відновлення. Емоції виступають своєрідним механізмом оцінки відповідності між потребами

людини та можливостями їх задоволення, що визначає подальшу поведінку та вибір стратегії дій.

Емоційні стани відіграють важливу роль у психічній регуляції особистості, оскільки вони не лише відображають внутрішнє ставлення людини до подій, але й безпосередньо впливають на її поведінку, мотивацію, пізнавальну активність та характер соціальної взаємодії. У цьому контексті доцільно розглядати емоції як складний психологічний механізм, що забезпечує зв'язок між внутрішніми потребами особистості та умовами зовнішнього середовища.

Однією з провідних функцій емоцій є сигнальна функція. Вона полягає у тому, що емоції повідомляють людині про значущість певної ситуації, події або взаємодії. Позитивні емоційні переживання сигналізують про задоволення актуальних потреб, відчуття безпеки, прийняття та психологічного комфорту. Негативні емоції, навпаки, можуть свідчити про наявність загрози, фрустрації, внутрішнього конфлікту або невідповідності між очікуваннями особистості та реальними умовами. Саме тому емоції виступають своєрідним індикатором психологічного стану людини.

Не менш важливою є регулятивна функція емоцій, яка виявляється у здатності емоційних переживань спрямовувати поведінку особистості. Емоції можуть активізувати діяльність, посилювати мотивацію, сприяти прийняттю рішень або, навпаки, гальмувати активність у ситуаціях небезпеки чи перевантаження. Наприклад, помірне хвилювання може мобілізувати внутрішні ресурси людини, підвищити концентрацію уваги та готовність до дії. Водночас надмірна тривога або страх можуть призводити до дезорганізації поведінки, зниження самоконтролю та порушення ефективності діяльності.

Важливе значення має також мотиваційна функція емоцій. Емоційні переживання здатні посилювати або послаблювати прагнення особистості до певної діяльності. Радість, інтерес, натхнення та задоволення сприяють активному включенню людини у діяльність, формують відкритість до нового

досвіду та підтримують прагнення до самореалізації. Натомість тривале переживання пригніченості, апатії або емоційного виснаження може знижувати рівень активності, мотивації та віри у власні можливості.

Окремо слід виділити комунікативну функцію емоцій. Емоції є важливим засобом міжособистісної взаємодії, оскільки через міміку, інтонацію, жести, поведінкові реакції та вербальні висловлювання людина передає іншим свій внутрішній стан. Завдяки цьому оточення може краще розуміти її потреби, переживання та ставлення до ситуації. У процесі соціальної взаємодії емоції сприяють встановленню довіри, емпатії, підтримки та взаєморозуміння між людьми.

Адаптаційна функція емоцій полягає у тому, що вони допомагають особистості пристосовуватися до змінних умов життя. Емоційні реакції дозволяють людині швидко оцінювати ситуацію, визначати її безпечність або загрозовість, обирати відповідну стратегію поведінки. У складних або стресових обставинах саме емоції часто першими сигналізують про необхідність мобілізації ресурсів, пошуку підтримки або зміни способу реагування.

Отже, емоції виконують низку важливих функцій, які забезпечують цілісність психічної діяльності особистості. Вони впливають на процеси саморегуляції, адаптації, комунікації та соціальної взаємодії. Саме тому аналіз емоційного стану особистості потребує врахування не лише інтенсивності й тривалості переживань, але й тих функцій, які вони виконують у конкретній життєвій ситуації. Це особливо важливо в умовах стресу, коли емоційні реакції можуть як сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, так і призводити до психологічного виснаження.

У науковій літературі широко представлений поділ емоційних станів на позитивні та негативні. Позитивні емоційні стани сприяють активізації діяльності, розширенню когнітивних процесів, формуванню відкритості до нового досвіду та розвитку соціальних зв'язків. Негативні емоційні стани,

зокрема тривога, страх, напруження, можуть виконувати сигнальну функцію, однак при їх тривалості або надмірній інтенсивності вони призводять до виснаження психічних ресурсів та порушення психологічної рівноваги [29, с. 94–108].

У цьому контексті важливим є поняття емоційного благополуччя, яке розглядається як інтегральний показник психологічного здоров'я особистості [33, с. 74–89]. Воно включає здатність до переживання позитивних емоцій, ефективного подолання стресових ситуацій, підтримання внутрішньої рівноваги та задоволеності життям.

Згідно з гуманістичним підходом К. Роджерса, емоційне благополуччя безпосередньо пов'язане з рівнем самоприйняття та відкритістю власному досвіду [62, р. 112–128]. Особистість, яка здатна усвідомлювати та приймати свої емоції, демонструє більшу гнучкість у поведінці, здатність до емпатії та ефективної взаємодії з іншими людьми.

Водночас у сучасній психології підкреслюється, що емоційне благополуччя має не лише індивідуальний, але й соціальний характер. Воно формується у процесі взаємодії з іншими людьми, під впливом соціальної підтримки та якості міжособистісних відносин. У цьому контексті особливого значення набуває групова взаємодія, яка створює умови для емоційного обміну, підтримки та розвитку комунікативних навичок [67, р. 35–58].

Таким чином, емоційний стан та емоційне благополуччя виступають взаємопов'язаними характеристиками психічного життя особистості, які визначають її здатність до адаптації, ефективної взаємодії та психологічної стійкості.

Проблема емоцій та емоційних станів посідає важливе місце у психологічній науці, що зумовило формування різних теоретичних підходів до їх пояснення. Упродовж розвитку психології дослідники по-різному трактували природу емоцій, механізми їх виникнення та вплив на поведінку особистості. Аналіз основних теорій емоцій дозволяє глибше зрозуміти особливості

емоційного реагування людини та закономірності формування емоційного стану.

Однією з перших наукових концепцій стала теорія В. Джеймса та К. Ланге, відповідно до якої емоції є наслідком фізіологічних змін в організмі. Представники цього підходу вважали, що людина спочатку реагує на певну подію тілесними змінами — прискоренням серцебиття, м'язовим напруженням, зміною дихання — і лише після усвідомлення цих реакцій виникає емоційне переживання. Згідно з цією концепцією, людина сумує не тому, що плаче, а навпаки — переживає смуток через усвідомлення власного плачу та фізіологічного стану. Попри певну критику, ця теорія стала важливим етапом у дослідженні взаємозв'язку між тілесними реакціями та емоційною сферою особистості.

Подальший розвиток психології емоцій пов'язаний із теорією У. Кеннона та Ф. Барда, які не погоджувалися з твердженням про первинність фізіологічних реакцій. Вони вважали, що емоційне переживання та фізіологічні зміни виникають одночасно під впливом стимулу. На їхню думку, центральну роль у виникненні емоцій відіграють структури головного мозку, зокрема таламус, який забезпечує одночасне формування емоційного переживання та фізіологічної реакції організму. Ця концепція підкреслила значення нейропсихологічних механізмів у розвитку емоційних процесів.

Важливий внесок у дослідження емоцій зробила когнітивна теорія С. Шехтера та Дж. Сінгера, відповідно до якої емоція формується в результаті взаємодії фізіологічного збудження та когнітивної оцінки ситуації. Представники цього підходу вважали, що однакові фізіологічні реакції можуть супроводжувати різні емоції залежно від того, як людина інтерпретує подію. Таким чином, суб'єктивне сприйняття ситуації набуває вирішального значення у формуванні емоційного стану.

Особливого значення у сучасній психології набула когнітивна концепція Р. Лазаруса, який розглядав емоції як результат оцінювання людиною ситуації

щодо її значущості для власного благополуччя. Відповідно до цього підходу, емоційна реакція виникає не лише через сам факт події, а через те, як особистість сприймає власні ресурси для подолання труднощів. Якщо ситуація оцінюється як загрозлива та така, що перевищує можливості людини, виникають негативні емоційні переживання — тривога, страх, напруження або безпорадність. Саме тому різні люди можуть по-різному реагувати на однакові життєві обставини.

У сучасній психології дедалі більшої уваги набувають дослідження емоційної регуляції. Емоційна регуляція розглядається як здатність особистості усвідомлювати, контролювати та змінювати власні емоційні реакції відповідно до ситуації. Вона включає вміння розпізнавати власні переживання, керувати інтенсивністю емоцій, конструктивно виражати почуття та адаптивно реагувати на стресові події. Розвинені навички емоційної регуляції є важливою умовою психологічної стійкості та емоційного благополуччя особистості.

Таким чином, різні психологічні теорії по-різному пояснюють природу емоцій та механізми їх виникнення, однак усі вони підкреслюють важливу роль емоцій у житті людини. Сучасні підходи розглядають емоційний стан як складне інтегративне явище, у формуванні якого поєднуються фізіологічні, когнітивні, поведінкові та соціальні чинники. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення механізмів стабілізації емоційного стану особистості в умовах стресу.

Важливим компонентом емоційного благополуччя особистості є здатність до емоційної саморегуляції. У сучасній психології емоційна саморегуляція розглядається як процес усвідомлення, контролю та корекції власних емоційних реакцій відповідно до вимог ситуації та внутрішніх потреб особистості. Вона забезпечує можливість підтримання психологічної рівноваги, ефективної адаптації та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Емоційна саморегуляція включає декілька взаємопов'язаних складових. Перш за все, важливе значення має здатність людини розпізнавати власні емоції

та усвідомлювати причини їх виникнення. Усвідомлення емоційних переживань дозволяє особистості краще розуміти власний психічний стан і своєчасно реагувати на внутрішнє напруження або стрес. Недостатній рівень емоційного усвідомлення часто призводить до накопичення негативних переживань, підвищення тривожності та труднощів у міжособистісній взаємодії.

Іншим важливим аспектом є здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій. У стресових ситуаціях людина може переживати сильне хвилювання, страх, агресію або роздратування, однак ефективна саморегуляція дозволяє знижувати надмірне емоційне напруження та зберігати здатність до раціонального мислення. Це особливо важливо в умовах тривалого стресу, коли постійне емоційне перевантаження виснажує психічні ресурси особистості.

У психологічній науці значна увага приділяється coping-стратегіям як способам подолання стресових ситуацій. До адаптивних стратегій належать пошук соціальної підтримки, емоційне вираження, конструктивне вирішення проблеми, переключення уваги та участь у діяльності, що сприяє психологічному відновленню. Натомість уникнення проблеми, емоційне пригнічення або соціальна ізоляція можуть посилювати негативні емоційні переживання та ускладнювати процес адаптації.

Важливою характеристикою емоційної саморегуляції є також емоційна гнучкість — здатність особистості адаптивно змінювати способи реагування залежно від ситуації. Емоційно гнучка людина здатна краще справлятися зі змінами, легше адаптується до нових умов та ефективніше відновлює психологічну рівновагу після стресових подій. Саме тому розвиток навичок емоційної саморегуляції розглядається як важливий чинник формування психологічної стійкості особистості.

Особливого значення емоційна саморегуляція набуває в умовах сучасного українського суспільства, де значна частина населення перебуває під впливом хронічного стресу, пов'язаного з воєнними подіями, постійною

невизначеністю та емоційним перенавантаженням. У таких умовах люди потребують безпечних форм психологічного розвантаження, які сприяють емоційному вираженню, зниженню напруги та відновленню внутрішніх ресурсів.

У цьому контексті важливого значення набувають групові форми взаємодії та ігрові практики, які створюють умови для безпечного проживання емоцій, розвитку комунікативних навичок та формування навичок емоційної саморегуляції. У процесі рольової взаємодії особистість отримує можливість не лише емоційно виражати себе, але й навчатися контролювати власні реакції, аналізувати поведінку та адаптуватися до змінних умов комунікації.

1.2. Особливості емоційного стану особистості в умовах стресу

Емоційний стан особистості зазнає істотних змін під впливом стресових факторів, які можуть мати як короточасний, так і тривалий характер. У психологічній науці стрес визначається як психофізіологічна реакція організму на вплив значущих або загрозливих факторів, що супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів [64, р. 54–72]. Емоційна сфера при цьому виступає одним із ключових індикаторів переживання стресу, оскільки саме через емоції людина усвідомлює значущість подій і власне ставлення до них.

Проблема стресу є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме стресові фактори значною мірою впливають на психоемоційний стан особистості, її поведінку, рівень адаптації та психологічне благополуччя. Дослідження стресу охоплюють як фізіологічні, так і психологічні аспекти реагування людини на складні або загрозливі життєві обставини.

Одним із засновників теорії стресу вважається Г. Сельє, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього. Науковець розглядав стрес як універсальний адаптаційний механізм, який активізується у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх подразників. Відповідно до концепції Г. Сельє, організм людини проходить три основні стадії реагування на стрес.

Першою стадією є стадія тривоги, під час якої організм мобілізує свої ресурси для реагування на загрозу. На цьому етапі у людини можуть спостерігатися підвищене емоційне напруження, тривожність, прискорене серцебиття, порушення концентрації уваги та загальна психофізіологічна активація. Саме на цій стадії людина найбільш гостро переживає вплив стресового фактора.

Другою є стадія резистентності, або опору, коли організм поступово адаптується до дії стресового чинника та намагається підтримувати відносну стабільність функціонування. У цей період людина може демонструвати зовнішню ефективність діяльності та здатність справлятися з труднощами, однак тривале перебування у стані напруження потребує значних психічних і фізичних ресурсів.

Якщо дія стресового фактора триває надто довго, настає стадія виснаження. Вона характеризується зниженням адаптаційних можливостей організму, емоційним виснаженням, погіршенням психічного та фізичного самопочуття. На цьому етапі значно підвищується ризик розвитку тривожних станів, депресивних проявів, психосоматичних порушень та емоційного вигорання.

У сучасній психології також розрізняють поняття еустресу та дистресу. Еустрес розглядається як позитивний стрес, який має мобілізуючий характер і сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості. Помірний рівень напруження може підвищувати продуктивність діяльності, концентрацію уваги та мотивацію до досягнення результату. Натомість дистрес є негативною

формою стресу, що супроводжується перевантаженням адаптаційних механізмів та негативно впливає на емоційний стан людини.

Сучасні психологічні підходи підкреслюють, що переживання стресу значною мірою залежить не лише від сили зовнішнього впливу, але й від індивідуального сприйняття ситуації особою. Одна й та сама подія може викликати різний рівень емоційного напруження у різних людей залежно від їх життєвого досвіду, рівня психологічної стійкості, соціальної підтримки та навичок емоційної саморегуляції.

Особливого значення проблема стресу набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнних конфліктів. Постійне перебування у стані невизначеності, інформаційного перевантаження та емоційної напруги створює передумови для формування хронічного стресу, який негативно впливає на психологічне благополуччя особистості. Саме тому в сучасних умовах особливо актуальним є пошук ефективних засобів психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану людини.

Умови стресу впливають на всі компоненти емоційного стану: афективний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний. Як зазначає Р. Лазарус, оцінка ситуації як загрозливої або складної визначає характер емоційної реакції та подальшу поведінку особистості [57, р. 31–47]. У таких умовах спостерігається підвищення рівня тривожності, емоційної напруженості, дратівливості, а також зниження здатності до емоційної регуляції.

Особливістю емоційного стану в умовах стресу є його нестабільність та схильність до негативних переживань. Довготривалий вплив стресових факторів призводить до формування хронічного емоційного напруження, що може супроводжуватися почуттям безпорадності, виснаженням та зниженням мотивації до діяльності. У цьому контексті важливо розрізняти короточасний стрес, який може мати мобілізуючий ефект, та хронічний стрес, який негативно впливає на психічне здоров'я особистості.

Тривалий вплив стресових факторів має суттєвий негативний вплив на психоемоційний стан людини та може призводити до формування хронічного стресу. На відміну від короткочасного стресового реагування, яке виконує адаптаційну та мобілізуючу функцію, хронічний стрес супроводжується постійним психоемоційним напруженням і поступовим виснаженням внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із найбільш поширених наслідків хронічного стресу є підвищення рівня тривожності. Людина починає постійно перебувати у стані внутрішнього напруження, очікування небезпеки або негативних подій. Це може проявлятися у надмірному хвилюванні, труднощах із концентрацією уваги, дратівливості та порушеннях сну. У стані тривалої тривоги особистість поступово втрачає відчуття психологічної безпеки та стабільності.

Хронічний стрес також негативно впливає на емоційну сферу особистості, сприяючи формуванню емоційного виснаження. Людина може переживати апатію, втрату інтересу до діяльності, зниження мотивації та емоційне спустошення. У багатьох випадках спостерігається зниження здатності переживати позитивні емоції, що безпосередньо впливає на рівень емоційного благополуччя.

Поширеним наслідком тривалого стресу є також порушення міжособистісної взаємодії. Людина може ставати більш замкненою, уникати соціальних контактів або демонструвати підвищену конфліктність у спілкуванні. У складних життєвих умовах зростає ризик соціальної ізоляції, що, своєю чергою, ще більше посилює негативні емоційні переживання та відчуття самотності.

Крім емоційних проявів, хронічний стрес впливає і на когнітивну сферу особистості. Тривале психоемоційне перенавантаження може супроводжуватися погіршенням пам'яті, труднощами у прийнятті рішень, зниженням концентрації уваги та загальної продуктивності діяльності. У стані

виснаження людині стає складніше адаптуватися до нових умов і конструктивно реагувати на труднощі.

Особливої актуальності проблема хронічного стресу набуває в умовах воєнного стану, коли людина протягом тривалого часу перебуває під впливом невизначеності, інформаційного навантаження та постійного емоційного напруження. У таких умовах підвищується ризик розвитку тривожних розладів, депресивних станів, психосоматичних проявів та емоційного вигорання.

Водночас сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що негативний вплив хронічного стресу може знижуватися за наявності соціальної підтримки, безпечного середовища для емоційного вираження та можливості включення у спільну діяльність. Саме тому важливого значення набувають різні форми психосоціальної підтримки, які сприяють емоційному розвантаженню, відновленню внутрішніх ресурсів та стабілізації психоемоційного стану особистості.

Особливої актуальності проблема емоційного стану в умовах стресу набуває у контексті соціальних криз та військових конфліктів. У сучасних умовах життя в Україні значна частина населення перебуває під впливом тривалого стресу, пов'язаного з війною, загрозою безпеці, вимушеним переселенням, економічною нестабільністю та постійним інформаційним навантаженням. Це створює передумови для формування хронічного стресу та погіршення емоційного благополуччя.

Згідно з даними міжнародних організацій, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я, в умовах збройних конфліктів значно зростає рівень тривожних та депресивних розладів серед населення [75]. Дослідження свідчать, що значна частина людей, які проживають у зонах конфлікту або зазнали його впливу, мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного виснаження та тривожності.

Особливо вразливою категорією є діти та підлітки, оскільки їх психіка перебуває на етапі формування. Як зазначає М.В. Савчин, емоційна сфера

підлітків є більш чутливою до впливу стресових факторів, що може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та труднощів у саморегуляції. Умови війни посилюють ці прояви, оскільки діти стикаються з досвідом небезпеки, втрати та невизначеності.

Досвід інших країн, які переживали військові конфлікти, також підтверджує негативний вплив війни на емоційний стан населення. Зокрема, дослідження, проведені в країнах Балканського регіону та на Близькому Сході, показують високий рівень тривожності, депресії та посттравматичних реакцій серед населення, особливо серед молоді [39]. У таких умовах формується стан хронічного стресу, який має довготривалий вплив на психічне здоров'я.

Водночас сучасні психологічні дослідження підкреслюють, що навіть у складних умовах стресу людина зберігає здатність до адаптації. Важливу роль у цьому відіграють механізми психологічної стійкості (резилієнтності), які дозволяють особистості зберігати відносну емоційну рівновагу та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями [40]. До таких факторів належать соціальна підтримка, наявність значущих міжособистісних зв'язків, можливість емоційного вираження та участь у спільній діяльності.

У сучасній психології важливе місце у дослідженні емоційного стану особистості в умовах стресу займає поняття резилієнтності. Резилієнтність розглядається як здатність людини зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати емоційну рівновагу після пережитих труднощів або травматичних подій. Вона не означає повної відсутності негативних переживань, а характеризує здатність особистості конструктивно справлятися зі стресом та поступово відновлювати внутрішні ресурси.

У психологічній науці резилієнтність трактується як комплексна характеристика, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. До важливих ознак психологічно стійкої особистості належать здатність до емоційної саморегуляції, гнучкість мислення, наявність

внутрішньої мотивації, уміння звертатися по допомогу та підтримувати соціальні контакти. Такі люди, навіть перебуваючи у складних умовах, здатні поступово адаптуватися до змін та знаходити ресурси для подолання труднощів.

Формування резилієнтності залежить від багатьох факторів. Одним із найважливіших є наявність соціальної підтримки. Позитивні міжособистісні зв'язки, емоційна підтримка з боку близьких людей, відчуття приналежності до групи сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття психологічної безпеки. Людина, яка не залишається наодинці зі своїми переживаннями, легше справляється зі стресовими ситуаціями та швидше відновлює емоційну рівновагу.

Важливу роль у розвитку резилієнтності відіграє також можливість емоційного вираження. Пригнічення емоцій та уникнення переживань можуть посилювати внутрішнє напруження і призводити до емоційного виснаження. Натомість безпечне середовище, у якому людина може відкрито висловлювати власні почуття, сприяє психологічному розвантаженню та зниженню рівня стресу.

У сучасних умовах життя українського суспільства проблема психологічної стійкості набуває особливого значення. Війна, вимушене переселення, постійне емоційне напруження та невизначеність створюють серйозне навантаження на психіку людини. Саме тому важливим завданням психологічної науки та практики є пошук ефективних способів підтримки резилієнтності населення, особливо дітей, підлітків та молоді.

Сучасні дослідження свідчать про те, що групові форми діяльності можуть виступати важливим ресурсом розвитку психологічної стійкості. Спільна діяльність сприяє формуванню довіри, підтримки, відчуття єдності та соціальної включеності. У процесі взаємодії людина отримує можливість не лише емоційно розвантажитися, але й відчути підтримку інших учасників, що позитивно впливає на її емоційний стан.

Особливого значення у цьому контексті набувають ігрові форми взаємодії, які поєднують емоційне залучення, комунікацію та безпечне проживання різних соціальних ролей. Участь у таких формах діяльності може сприяти розвитку навичок адаптації, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості, що є важливими чинниками стабілізації емоційного стану особистості в умовах стресу.

Таким чином, емоційний стан особистості в умовах стресу характеризується підвищеною напруженістю, нестабільністю та домінуванням негативних переживань. У контексті сучасних умов життя в Україні ці процеси набувають особливої інтенсивності та системності. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів психосоціальної підтримки, які сприяють зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану.

Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання групових форм взаємодії та ігрових практик, які створюють безпечне середовище для комунікації, емоційного вираження та відновлення психологічних ресурсів. Саме тому доцільним є подальший розгляд інтелектуально-рольової гри «Мафія» як інструменту стабілізації емоційного стану особистості.

1.3. Роль соціальної взаємодії у стабілізації емоційного стану особистості

Соціальна взаємодія є однією з фундаментальних умов психічного розвитку та функціонування особистості. Людина як соціальна істота не лише формується у процесі взаємодії з іншими, але й підтримує власну психологічну рівновагу через систему міжособистісних зв'язків [7, с. 41–58,].

Емоційний стан людини значною мірою залежить від якості соціальних контактів. Позитивна взаємодія сприяє зниженню рівня тривожності,

формуванню відчуття безпеки та підтримки. Натомість дефіцит соціальної взаємодії або її негативний характер призводить до ізоляції, самотності та емоційного виснаження.

Соціальна підтримка виступає важливим механізмом подолання стресу. Вона включає емоційний, інформаційний та поведінковий компоненти і дозволяє особистості знижувати рівень психологічного напруження [44]. Особливо важливою є можливість поділитися власними переживаннями та отримати зворотний зв'язок.

Групова взаємодія має особливе значення у стабілізації емоційного стану. Вона створює відчуття приналежності, підтримки та спільності досвіду [67, с. 24–39]. У групі людина отримує можливість бачити, що її переживання не є унікальними, що знижує рівень тривоги та підвищує емоційний комфорт.

Групова взаємодія є важливим чинником психічного розвитку та емоційного функціонування особистості. У процесі взаємодії з іншими людьми формуються соціальні навички, моделі поведінки, емоційні реакції та способи адаптації до різних життєвих ситуацій. Саме тому у сучасній психології група розглядається не лише як середовище комунікації, але і як важливий ресурс психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану.

Згідно із соціально-психологічними підходами, група впливає на особистість через механізми емоційного обміну, наслідування, підтримки та формування почуття приналежності. Людина, яка відчуває себе частиною групи, частіше демонструє вищий рівень психологічної стійкості та менше схильна до переживання соціальної ізоляції. Відчуття залученості до спільної діяльності сприяє формуванню емоційного комфорту та зниженню рівня внутрішнього напруження.

Важливим елементом групової взаємодії є групова динаміка, яка охоплює процеси формування міжособистісних зв'язків, розподілу ролей, розвитку довіри та згуртованості між учасниками. У процесі спільної діяльності людина

не лише взаємодіє з іншими, але й отримує можливість краще усвідомлювати власні емоційні реакції, способи поведінки та особливості комунікації.

Особливого значення у груповій взаємодії набуває феномен емоційного зараження, який проявляється у передачі емоційних станів між учасниками спілкування. Емоції однієї людини можуть впливати на емоційний фон усієї групи, формуючи атмосферу підтримки, довіри або, навпаки, напруження. Саме тому позитивне групове середовище може виступати важливим фактором стабілізації емоційного стану особистості.

У психологічній науці також підкреслюється роль групової підтримки у подоланні стресу. Спільне проживання емоційного досвіду сприяє зниженню рівня тривожності, оскільки людина перестає сприймати свої переживання як унікальні або ізольовані. Усвідомлення того, що інші учасники також стикаються з подібними труднощами, сприяє формуванню відчуття безпеки та емоційної стабільності.

В умовах соціальної нестабільності та воєнного стану значення групової взаємодії суттєво зростає. Для багатьох людей саме участь у спільних активностях стає важливим джерелом емоційної підтримки, психологічного розвантаження та збереження соціальних контактів. Групова діяльність дозволяє тимчасово знизити рівень емоційного напруження, переключити увагу та відновити внутрішні ресурси.

Особливе місце серед групових форм взаємодії посідає ігрова діяльність, яка створює умови для емоційного залучення, комунікації та безпечного самовираження. У процесі рольової взаємодії учасники мають можливість проживати різні соціальні ролі, розвивати навички співпраці, емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки. Саме тому ігрові практики можуть розглядатися як перспективний інструмент психосоціальної підтримки та стабілізації емоційного стану особистості.

В умовах війни соціальна взаємодія набуває ще більшого значення. Для українського суспільства вона стала одним із ключових ресурсів виживання та адаптації. Волонтерські спільноти, групові активності, спільні зустрічі — все це сприяє підтриманню емоційного стану та зниженню рівня стресу.

Особливо важливою є соціальна взаємодія для дітей та підлітків, які потребують безпечного середовища для розвитку. Взаємодія з однолітками сприяє формуванню самооцінки, розвитку емоційної стабільності та соціальних навичок.

Однією з найбільш ефективних форм соціальної взаємодії є ігрова діяльність. Гра створює унікальне середовище, у якому поєднуються емоції, комунікація та безпечне самовираження. Вона дозволяє учасникам моделювати соціальні ролі, взаємодіяти та проживати різні емоційні стани.

Ігрова діяльність є важливою формою соціальної активності людини та посідає значне місце у психологічній науці. У сучасних дослідженнях гра розглядається не лише як форма дозвілля, але й як ефективний засіб розвитку особистості, формування соціальних навичок, емоційного вираження та психологічної адаптації. Особливого значення ігрова діяльність набуває в умовах підвищеного стресу, оскільки створює безпечний простір для емоційного розвантаження та міжособистісної взаємодії.

Згідно з підходом Л. Виготського, гра є важливим механізмом психічного розвитку особистості, оскільки саме у процесі гри людина вчиться взаємодіяти з соціальним середовищем, опановує нові моделі поведінки та розвиває здатність до саморегуляції. У грі особистість може вільно проявляти емоції, експериментувати з різними соціальними ролями та безпечно проживати новий психологічний досвід.

Важливою особливістю гри є її емоційна насиченість. У процесі ігрової діяльності людина переживає широкий спектр емоцій — від хвилювання та напруження до радості, задоволення та емоційного піднесення. Такі переживання сприяють емоційному розвантаженню та зниженню внутрішнього

напруження. У безпечному ігровому середовищі негативні емоції можуть проживатися менш травматично, що позитивно впливає на психоемоційний стан особистості.

Ігрова діяльність також сприяє розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності. У процесі взаємодії учасники навчаються домовлятися, аргументувати власну позицію, слухати інших та адаптуватися до змінних умов спілкування. Це створює умови для розвитку емоційної гнучкості, навичок самоконтролю та конструктивної взаємодії з оточенням.

У сучасній психологічній практиці гра часто використовується як елемент психосоціальної підтримки, особливо у роботі з дітьми, підлітками та людьми, які перебувають у стані емоційного виснаження або стресу. Групові ігрові форми діяльності дозволяють знижувати рівень тривожності, формувати відчуття соціальної підтримки та створювати позитивний емоційний досвід взаємодії.

Особливої актуальності використання ігрових практик набуває в умовах сучасного українського суспільства, де значна частина населення перебуває під впливом хронічного стресу. Участь у спільній ігровій діяльності може виступати одним із доступних способів психологічного розвантаження, емоційного відновлення та підтримання соціальних контактів.

Таким чином, ігрова діяльність має важливе психологічне значення, оскільки поєднує емоційне переживання, соціальну взаємодію та можливість безпечного самовираження. Це дозволяє розглядати гру як перспективний засіб стабілізації емоційного стану особистості та розвитку її адаптаційних ресурсів.

Важливою особливістю ігрової діяльності є можливість рольової взаємодії, яка створює умови для безпечного проживання різних емоційних та соціальних ситуацій. У процесі виконання певної ролі людина тимчасово виходить за межі звичних моделей поведінки, що дозволяє їй по-новому проявляти емоції, комунікативні навички та способи реагування на міжособистісні ситуації.

Рольова взаємодія сприяє розвитку здатності до емпатії та розуміння інших людей. Перебуваючи у різних соціальних ролях, особистість отримує можливість краще усвідомлювати мотиви поведінки інших учасників, аналізувати емоційні реакції та формувати більш гнучкі моделі комунікації. Це позитивно впливає на розвиток соціальної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії.

У психологічному аспекті рольова діяльність виконує також функцію емоційного проживання. У безпечному ігровому середовищі людина може переживати широкий спектр емоцій — хвилювання, напруження, радість, сумнів, інтерес або емоційне піднесення — без реальної загрози для власного психологічного благополуччя. Такий досвід сприяє емоційному розвантаженню та формуванню навичок емоційної саморегуляції.

Особливе значення рольова взаємодія має у контексті подолання внутрішнього напруження та стресу. Участь у спільній діяльності дозволяє людині тимчасово переключити увагу з негативних переживань, знизити рівень тривожності та отримати позитивний емоційний досвід. Водночас взаємодія з іншими учасниками сприяє формуванню відчуття підтримки, соціальної включеності та психологічної безпеки.

Важливою характеристикою рольових форм діяльності є їх комунікативна спрямованість. Учасники змушені постійно аналізувати поведінку інших, аргументувати власну позицію, переконувати, адаптуватися до зміни ситуації та контролювати власні емоційні реакції. Це сприяє розвитку навичок самоконтролю, емоційної гнучкості та ефективної соціальної взаємодії.

У сучасній психологічній практиці рольові форми діяльності часто використовуються як інструмент розвитку комунікативних навичок, психологічної адаптації та емоційної стабілізації. Особливо ефективними вони можуть бути в умовах підвищеного психоемоційного напруження, коли людина потребує безпечного простору для емоційного вираження та соціальної підтримки.

Таким чином, рольова взаємодія створює умови для емоційного проживання, розвитку комунікативної компетентності та формування психологічної стійкості особистості. Саме тому рольові ігрові практики можуть розглядатися як перспективний засіб психосоціальної підтримки та стабілізації емоційного стану людини. Вона сприяє формуванню психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та адаптації до складних умов життя.

Саме тому особливу увагу доцільно приділити ігровим формам взаємодії, зокрема інтелектуально-рольовій грі «Мафія», яка поєднує соціальну взаємодію, емоційне залучення та можливість безпечного проживання різних психологічних станів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння емоційного стану особистості, особливостей його прояву в умовах стресу, а також ролі соціальної взаємодії у процесі його стабілізації. Встановлено, що емоційний стан є складною інтегративною характеристикою психічної діяльності особистості, яка включає афективний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Він відображає загальний рівень емоційного переживання та визначає характер реагування людини на події навколишнього середовища. Тісно пов'язаним із цим поняттям є емоційне благополуччя, яке виступає показником психологічного здоров'я, внутрішньої гармонії та здатності до ефективної саморегуляції.

З'ясовано, що в умовах стресу емоційний стан особистості зазнає суттєвих змін і характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційною напруженістю, нестабільністю та схильністю до негативних переживань. Особливої інтенсивності ці процеси набувають в умовах тривалого стресу, що

спостерігається в сучасному українському суспільстві у зв'язку з воєнними подіями. Встановлено, що хронічний стрес може призводити до емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та порушення психологічної рівноваги.

Водночас визначено, що важливим ресурсом стабілізації емоційного стану виступає соціальна взаємодія. Позитивні міжособистісні контакти, соціальна підтримка та участь у груповій діяльності сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття безпеки та підвищенню психологічної стійкості. Групова взаємодія створює умови для емоційного обміну, самовираження та розвитку навичок ефективної комунікації.

Особливу увагу приділено ігровим формам соціальної взаємодії, які поєднують емоційне залучення, комунікацію та безпечне середовище для проживання різних психологічних станів. Визначено, що такі форми діяльності можуть виступати ефективним інструментом психосоціальної підтримки в умовах стресу.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про доцільність подальшого дослідження можливостей використання інтелектуально-рольової гри «Мафія» як засобу стабілізації емоційного стану особистості, що і стане предметом розгляду у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2 ГРА «МАФІЯ» ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

2.1. Психологічна сутність гри та її значення у житті людини

Гра є одним із базових феноменів людської діяльності, що супроводжує розвиток особистості від раннього дитинства до дорослого віку. У психологічній науці гра розглядається не лише як форма дозвілля, але як важливий механізм пізнання світу, соціалізації та розвитку психічних процесів.

Згідно з класичними підходами, гра є особливим видом діяльності, що має умовний, символічний характер та відбувається у межах визначених правил. Як зазначає Й. Хейзинга, гра є фундаментальним елементом культури та виступає первинною формою соціальної взаємодії людини [50, с. 1–18]. Вона створює окремий простір реальності, у якому діють специфічні правила, ролі та значення.

У психології гра також визначається як діяльність, що характеризується добровільністю, емоційною насиченістю та внутрішньою мотивацією. На відміну від інших видів діяльності, її мета полягає не стільки у досягненні результату, скільки у самому процесі переживання.

Суттєвою характеристикою гри є її символічність. У процесі гри людина може моделювати різні життєві ситуації, приміряти соціальні ролі та експериментувати з поведінкою у безпечному середовищі. Це дозволяє не лише засвоювати соціальні норми, але й розвивати уяву, мислення та емоційну сферу.

У розвитку особистості гра виконує низку важливих функцій. Вона сприяє формуванню когнітивних процесів, розвитку мовлення, уяви та креативного мислення. За даними сучасних досліджень, ігрова діяльність стимулює нейропсихологічні процеси, пов'язані з навчанням та адаптацією [42, с. 43–61].

Особливу увагу у психології приділяють ролі гри у розвитку емоційної сфери. Через гру людина вчиться розпізнавати, виражати та регулювати власні

емоції. Як зазначає Г. Лендрет, ігрова діяльність створює умови для безпечного проживання емоційних переживань та їх інтеграції у досвід особистості [56, с. 72–89].

Крім того, гра виступає ефективним засобом соціалізації. Вона дозволяє засвоювати правила взаємодії, розвивати навички співпраці, комунікації та вирішення конфліктів. У процесі гри формуються соціальні ролі, що сприяє розвитку ідентичності та розумінню себе у системі міжособистісних відносин.

Важливо також підкреслити, що ігрова діяльність зберігає свою значущість і у дорослому віці. Вона виступає засобом зниження психологічного напруження, відновлення ресурсів та розвитку гнучкості мислення. У цьому контексті гра розглядається як універсальний механізм адаптації до змінних умов середовища.

У сучасній психології особливого значення набуває дослідження гри як інструменту емоційної регуляції. Ігрова діяльність створює умови для безпечного вираження емоцій, що сприяє зниженню рівня тривожності та напруження.

Згідно з дослідженнями у сфері ігрової терапії, гра дозволяє людині символічно відтворювати складні життєві ситуації, що полегшує їх переживання та інтеграцію [63, с. 28–46]. У цьому процесі відбувається не лише емоційне розвантаження, але й переосмислення досвіду.

Особливу роль відіграє групова ігрова діяльність. Вона поєднує емоційне залучення з соціальною взаємодією, що підсилює ефект психосоціальної підтримки. У групі учасники отримують можливість відчувати приналежність, підтримку та прийняття, що є важливими чинниками стабілізації емоційного стану.

Крім того, ігрова діяльність сприяє розвитку навичок саморегуляції. Учасники вчаться контролювати емоції, приймати рішення в умовах невизначеності та взаємодіяти з іншими, що підвищує рівень психологічної стійкості.

У контексті сучасних викликів, зокрема тривалого стресу та кризових умов, гра може виступати ефективним засобом підтримки емоційного благополуччя. Вона дозволяє створити безпечний простір, у якому людина може відновлювати внутрішні ресурси та формувати нові адаптивні стратегії поведінки.

Особливе місце серед різних видів ігрової діяльності займають рольові та інтелектуальні ігри. Вони поєднують когнітивне навантаження з емоційною залученістю та соціальною взаємодією.

Рольові ігри дозволяють учасникам приміряти різні соціальні ролі, що сприяє розвитку емпатії, розуміння інших та гнучкості поведінки. Як зазначає Дж. Морено, рольова взаємодія є основою психодраматичного підходу, який широко використовується у психологічній практиці для роботи з емоційними станами [59, с. 15–33].

Інтелектуальні ігри, у свою чергу, стимулюють мислення, увагу, пам'ять та здатність до аналізу. Вони створюють ситуації невизначеності, що вимагають швидкого прийняття рішень та адаптації до змінних умов.

Поєднання цих двох компонентів робить рольові інтелектуальні ігри особливо ефективними у контексті психосоціальної підтримки. Вони не лише розвивають когнітивні та соціальні навички, але й сприяють емоційному розвантаженню, зниженню стресу та формуванню відчуття контролю над ситуацією.

Таким чином, ігрова діяльність виступає багатофункціональним інструментом розвитку особистості, який поєднує пізнавальні, емоційні та соціальні аспекти. Це створює підґрунтя для розгляду інтелектуально-рольової гри «Мафія» як ефективного засобу стабілізації емоційного стану, що буде детально проаналізовано далі.

2.2. Особливості інтелектуально-рольової гри «Мафія» як форми групової взаємодії

Інтелектуально-рольова гра «Мафія» є сучасною формою групової взаємодії, яка поєднує елементи соціального моделювання, комунікації та психологічної динаміки. У науковому контексті подібні ігри розглядаються як різновид соціально-психологічних ігор, що дозволяють відтворювати типові моделі поведінки людини у групі [51, с. 22–39].

Гра «Мафія» була створена у 1986 році студентом факультету психології Дмитром Давидовим як інтелектуальна рольова гра, спрямована на моделювання соціальних процесів взаємодії між різними групами людей. Незважаючи на неакадемічне походження, з часом вона отримала широке поширення у світі та стала об'єктом інтересу у сфері соціальної психології та дослідження групової динаміки.

З позиції психології, «Мафія» може розглядатися як мікромодель соціуму, у якій відтворюються ключові соціально-психологічні процеси: довіра, кооперація, конкуренція, вплив, маніпуляція та прийняття рішень в умовах невизначеності. Подібний підхід відповідає ідеї Й. Хейзинги про гру як базовий елемент культури та соціальної взаємодії, що створює окрему символічну реальність із власними правилами.

Особливістю гри є її рольова структура. Учасники отримують різні ролі, які визначають їх поведінкові стратегії та доступ до інформації. Така рольова диференціація створює умови для формування соціальної взаємодії на основі нерівності знань, що є характерною рисою реальних соціальних процесів.

Крім того, гра функціонує у межах умовної реальності, що забезпечує психологічну безпеку учасників. Вони можуть експериментувати з поведінкою, висловлювати різні позиції та проявляти емоції без ризику реальних соціальних наслідків. Такий формат відповідає підходам ігрової терапії, де гра виступає середовищем для безпечного проживання досвіду [51, с. 22–39].

Емоційна насиченість гри також є її важливою характеристикою. У процесі взаємодії учасники переживають напруження, азарт, невизначеність та інші емоції, що робить гру ефективним інструментом дослідження емоційної поведінки у групі.

Таким чином, гра «Мафія» може бути визначена як соціально-психологічний феномен, що поєднує рольову взаємодію, комунікацію та емоційне залучення, створюючи умови для моделювання соціальних процесів та дослідження поведінки особистості у групі.

Структура гри «Мафія» є чітко організованою системою взаємодії, яка включає рольовий розподіл, циклічність ігрового процесу та постійну комунікацію між учасниками. Така структура створює умови для формування складної групової динаміки та активізації соціально-психологічних процесів.

Одним із ключових елементів гри є асиметрія інформації. Частина учасників володіє прихованими знаннями (наприклад, належність до певної ролі), тоді як інші змушені діяти в умовах невизначеності. Це стимулює розвиток аналітичного мислення, інтуїції та навичок інтерпретації поведінки інших людей [45, с. 64–79].

Центральне місце у грі займає комунікація. Учасники активно взаємодіють, висловлюють свої думки, аргументують позиції та аналізують поведінку інших. Згідно з дослідженнями групової психотерапії, саме комунікативна взаємодія є основою формування групової динаміки та впливає на емоційний стан учасників.

Важливим механізмом є процес прийняття колективних рішень. Учасники змушені оцінювати інформацію, враховувати думки інших та приймати рішення в умовах невизначеності. Це відповідає класичним моделям групового прийняття рішень, у яких значну роль відіграють фактори соціального впливу та взаємодії [41, с. 112–129].

У процесі гри також проявляються такі соціально-психологічні явища, як конформізм, лідерство та груповий вплив. Учасники можуть змінювати свою

позицію під впливом більшості або авторитетних гравців, що є характерним для реальних соціальних груп [60, с. 214–236].

Не менш важливим є емоційний компонент гри. Високий рівень емоційної залученості сприяє активізації психічних процесів та впливає на поведінку учасників. У цьому контексті гра виступає не лише як форма взаємодії, але і як середовище для розвитку емоційної компетентності та саморегуляції.

Крім того, рольова взаємодія у грі відповідає принципам психодрами, де через виконання ролей людина може досліджувати власні реакції та поведінкові стратегії. Це підсилює терапевтичний потенціал гри та її значення у психологічній практиці.

Таким чином, структура гри «Мафія» забезпечує поєднання когнітивних, емоційних та соціальних процесів, що робить її ефективною моделлю групової взаємодії та інструментом дослідження поведінки особистості у соціальному середовищі.

Інтелектуально-рольова гра «Мафія» створює унікальне середовище, у якому активізуються ключові соціально-психологічні процеси, зокрема формування довіри, маніпуляція інформацією та інтерпретація поведінки інших учасників. Ці процеси є характерними для реальної соціальної взаємодії, що дозволяє розглядати гру як модель соціального функціонування особистості.

Одним із центральних феноменів у грі є довіра. Учасники змушені оцінювати інших гравців в умовах обмеженої та часто суперечливої інформації. Формування довіри відбувається на основі аналізу вербальних та невербальних сигналів, попереднього досвіду взаємодії та інтуїтивних припущень. Як зазначає Р. Браун, у групових процесах довіра виступає базовим механізмом, що визначає ефективність взаємодії та прийняття рішень [41, с. 86–104].

Водночас гра передбачає активне використання маніпулятивних стратегій. Учасники, які володіють прихованою інформацією, можуть свідомо спотворювати факти, вводити інших в оману або впливати на думку групи.

Маніпуляція у цьому контексті виступає не як негативне явище, а як частина ігрової ролі, що дозволяє досліджувати різні моделі поведінки. Згідно з підходами соціальної психології, маніпуляція є формою соціального впливу, яка широко представлена у міжособистісній взаємодії [43, с. 37–55].

Інтерпретація поведінки інших учасників є ще одним важливим компонентом гри. Учасники постійно аналізують висловлювання, інтонації, жести та поведінкові реакції інших, намагаючись визначити їхню роль. Цей процес пов'язаний із розвитком соціального інтелекту та здатності до розуміння внутрішніх станів інших людей. Як підкреслює Д. Майєрс, здатність інтерпретувати поведінку інших є ключовим елементом соціального пізнання [60, с. 97–118].

Особливу роль у цьому процесі відіграє інтуїція. В умовах невизначеності учасники часто приймають рішення, спираючись не лише на логічний аналіз, але й на інтуїтивне відчуття. Це відповідає сучасним уявленням про подвійні процеси мислення, де поряд із раціональними діють інтуїтивні механізми [53, с. 19–35].

Таким чином, гра «Мафія» активізує складну систему психологічних процесів, що включає довіру, маніпуляцію, соціальне пізнання та інтуїцію. Це дозволяє використовувати її як ефективний інструмент дослідження міжособистісної взаємодії та поведінки особистості у групі.

Однією з ключових особливостей гри «Мафія» є її вплив на розвиток комунікативних навичок та емоційної сфери учасників. У процесі гри створюється інтенсивне комунікативне середовище, яке стимулює активну взаємодію між учасниками.

Комунікація у грі має багаторівневий характер. Учасники не лише передають інформацію, але й намагаються впливати на інших, переконувати, аргументувати та захищати власну позицію. Це сприяє розвитку навичок публічного виступу, логічного мислення та здатності до ефективного

вираження власної думки. Як зазначає Г. Корей, групова взаємодія є важливим середовищем для розвитку комунікативної компетентності [45, с. 58–74].

Важливим аспектом є також розвиток навичок слухання та сприйняття інформації. Учасники змушені уважно аналізувати висловлювання інших, помічати суперечності та робити висновки. Це підвищує рівень критичного мислення та здатність до аналізу соціальної інформації.

З емоційної точки зору гра «Мафія» створює умови для переживання широкого спектра емоцій. Учасники можуть відчувати азарт, напруження, радість, розчарування або тривогу. Така емоційна насиченість сприяє розвитку емоційної обізнаності та здатності до саморегуляції.

Згідно з дослідженнями групової психотерапії, участь у груповій діяльності сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стабільності [67, с. 41–63]. У цьому контексті гра виступає як форма психосоціальної підтримки, що дозволяє учасникам відчувати приналежність до групи та отримати емоційну підтримку.

Крім того, гра сприяє розвитку впевненості у собі. Учасники отримують можливість висловлювати власну думку, впливати на інших та приймати рішення, що позитивно впливає на самооцінку та рівень самоприйняття.

Особливо важливою є можливість безпечного проживання емоцій. У межах гри учасники можуть проявляти різні емоції без страху осуду або негативних наслідків, що створює умови для емоційного розвантаження та відновлення внутрішнього балансу.

Таким чином, гра «Мафія» має комплексний вплив на комунікативну та емоційну сферу особистості. Вона сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню емоційної компетентності та стабілізації емоційного стану, що підтверджує її значення як ефективного інструменту групової взаємодії.

2.3. Можливості гри «Мафія» у стабілізації емоційного стану особистості

У сучасних умовах підвищеного рівня стресу особливого значення набувають ефективні способи емоційного розвантаження. Одним із таких способів виступає ігрова діяльність, яка створює умови для тимчасового переключення уваги, зниження рівня тривожності та відновлення психічних ресурсів.

Гра «Мафія» завдяки своїй динамічності та емоційній насиченості дозволяє учасникам вийти за межі повсякденних переживань та зануритися у процес взаємодії. Такий ефект відповідає концепції психологічного «переключення», яка передбачає зміну фокусу уваги як спосіб зниження стресу [57, с. 142–156].

У процесі гри учасники переживають різні емоції — від напруження до радості та задоволення. Це сприяє емоційному розвантаженню, оскільки накопичені переживання знаходять безпечний вихід. Як зазначає С. Браун, гра активізує внутрішні ресурси особистості та сприяє відновленню психоемоційного балансу [42, с. 96–114].

Крім того, важливим є фактор «занурення» у гру, який дозволяє тимчасово дистанціюватися від реальних проблем. Це створює ефект психологічного відпочинку, що є необхідним для підтримання емоційного благополуччя.

Таким чином, гра «Мафія» може виступати ефективним засобом емоційного розвантаження та зниження рівня напруження, що є важливим компонентом стабілізації емоційного стану особистості.

Однією з важливих функцій гри «Мафія» є розвиток здатності до емоційної саморегуляції. У процесі гри учасники опиняються у ситуаціях

невизначеності, напруження та соціального тиску, що вимагає контролю власних емоцій та поведінки.

Емоційна саморегуляція розглядається як здатність особистості усвідомлювати, контролювати та змінювати власні емоційні реакції відповідно до ситуації [48, с. 6–24]. У грі «Мафія» учасники змушені стримувати емоції, контролювати реакції, зберігати спокій або, навпаки, демонструвати емоції відповідно до ролі.

Згідно з дослідженнями у сфері емоційної психології, регулярне включення у подібні ситуації сприяє розвитку навичок саморегуляції та підвищенню емоційної гнучкості [37, с. 217–237]. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу, коли здатність контролювати емоції є ключовим фактором психологічної стійкості.

Крім того, гра сприяє формуванню стресостійкості. Учасники поступово звикають до ситуацій невизначеності, що знижує рівень тривожності у подібних умовах у реальному житті. Це відповідає принципу «безпечного тренування» психіки через моделювання складних ситуацій.

Таким чином, гра «Мафія» може розглядатися як інструмент розвитку емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості особистості.

Груповий формат гри «Мафія» створює умови для формування соціальної підтримки, яка є важливим фактором стабілізації емоційного стану. У процесі взаємодії учасники відчують приналежність до групи, що знижує рівень самотності та тривожності.

Соціальна підтримка включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти та сприяє подоланню стресових ситуацій [44]. У грі учасники отримують можливість бути почутими, взаємодіяти та впливати на групу, що підвищує рівень психологічного комфорту.

Згідно з підходами групової психотерапії, група виступає як середовище, у якому відбувається обмін досвідом, підтримка та розвиток міжособистісних

навичок. У цьому контексті гра «Мафія» має потенціал не лише як розважальна діяльність, але і як форма психосоціальної підтримки.

Особливо важливою є можливість безпечної взаємодії. Учасники можуть висловлювати власну думку, експериментувати з поведінкою та отримувати зворотний зв'язок без страху осуду. Це створює умови для формування довіри та відкритості.

Таким чином, групова взаємодія у грі «Мафія» виступає важливим ресурсом підтримки емоційного стану та сприяє формуванню відчуття безпеки та приналежності.

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями в Україні, особливого значення набувають доступні та ефективні інструменти психосоціальної підтримки.

Гра «Мафія» відповідає багатьом критеріям таких інструментів: вона є доступною, не потребує спеціального обладнання, може проводитися у групі та поєднує емоційну, когнітивну та соціальну активність.

Згідно з рекомендаціями міжнародних організацій, зокрема UNICEF та WHO, структуровані ігрові активності є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я у кризових умовах. Вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та розвитку навичок адаптації. [73].

Гра «Мафія» як інтелектуально-рольова діяльність має додаткову перевагу — вона поєднує емоційне проживання, соціальну взаємодію та когнітивну активність. Це створює комплексний вплив на особистість та сприяє стабілізації емоційного стану.

Крім того, гра може бути адаптована для різних вікових груп, що робить її універсальним інструментом психосоціальної підтримки. Вона може використовуватися як у роботі з підлітками, так і з дорослими.

Таким чином, гра «Мафія» має значний потенціал як інструмент стабілізації емоційного стану особистості, особливо в умовах стресу та соціальної нестабільності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено теоретичний аналіз гри як психологічного феномену та розглянуто інтелектуально-рольову гру «Мафія» як специфічну форму групової взаємодії та інструмент впливу на емоційний стан особистості.

Встановлено, що гра є універсальним механізмом психічного розвитку, який поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти діяльності. Вона виступає важливим засобом соціалізації, розвитку комунікативних навичок, формування емоційної сфери та адаптації до змінних умов середовища. Особливу роль у цьому процесі відіграють рольові та інтелектуальні ігри, які дозволяють моделювати соціальні ситуації та взаємодію між людьми.

З'ясовано, що гра «Мафія» є ефективною моделлю соціальної взаємодії, у якій відтворюються ключові соціально-психологічні процеси, зокрема комунікація, довіра, маніпуляція, прийняття рішень в умовах невизначеності та груповий вплив. Її структура забезпечує активне залучення учасників та створює умови для розвитку соціального інтелекту, критичного мислення та навичок міжособистісної взаємодії.

Визначено, що у процесі гри активізуються важливі психологічні механізми, такі як інтерпретація поведінки інших, формування довіри, використання стратегій впливу та розвиток інтуїтивного мислення. Це дозволяє розглядати гру «Мафія» як інструмент дослідження поведінки особистості у групі та особливостей її взаємодії з соціальним середовищем.

Особливу увагу приділено впливу гри на емоційну сферу. Встановлено, що участь у грі сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня напруження та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Гра створює безпечне середовище для проживання різних емоційних станів, що є важливим чинником стабілізації емоційного благополуччя.

Крім того, доведено, що групова взаємодія у межах гри виступає ресурсом психосоціальної підтримки. Вона сприяє формуванню відчуття

приналежності, підвищенню рівня довіри та зниженню емоційної напруженості. Це особливо актуально в умовах тривалого стресу, зокрема в сучасному українському суспільстві.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що інтелектуально-рольова гра «Мафія» має значний потенціал як інструмент стабілізації емоційного стану особистості та може ефективно використовуватися у практиці психосоціальної підтримки.

Отримані висновки обґрунтовують доцільність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу гри «Мафія» на емоційний стан учасників різних вікових груп, що і становить зміст наступного розділу.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГРИ «МАФІЯ» У СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

3.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було організоване з метою перевірки гіпотези про позитивний вплив інтелектуально-рольової гри «Мафія» на стабілізацію емоційного стану особистості. Дослідження мало порівняльний характер і передбачало аналіз показників емоційного стану в експериментальній та контрольній групах.

Базою проведення дослідження виступила Міжнародна благодійна організація «СОС Дитячі Містечка» (м. Чернівці), де було організовано ігрові сесії та проведено анкетування учасників.

Дослідження проводилося у період з 2 лютого по 2 березня та включало декілька етапів: підготовчий, основний (проведення ігрових сесій) та аналітичний (обробка та інтерпретація результатів).

На підготовчому етапі було здійснено розробку інструментарію дослідження, що включав:

- створення форми інформованої згоди для учасників; (додаток А)
- розробку трьох анкет відповідно до вікових категорій: дорослі (додаток Б), підлітки 14–17 років (додаток В), підлітки 10–14 років (додаток Г);
- розробка анкети для контрольної групи(учасники дослідження які не приймали участі в грі) (додаток Д);
- визначення критеріїв оцінки емоційного стану.

Основний етап передбачав проведення трьох ігрових сесій

Після кожної ігрової сесії проводилося анкетування учасників, спрямоване на оцінку їхнього емоційного стану та переживань під час гри.

Опитування контрольної групи яка не приймала участі в грі проводилось окремо.

Аналітичний етап включав обробку отриманих даних, їх систематизацію, кількісний та якісний аналіз, а також порівняння результатів між різними групами.

У дослідженні взяли участь 64 особи, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи.

До експериментальної групи увійшли учасники, які брали безпосередню участь у грі «Мафія». Загальна кількість становила 28 осіб, серед яких:

- дорослі — 10 осіб;
- підлітки віком 14–17 років — 8 осіб;
- підлітки віком 10–14 років — 10 осіб.

Учасники експериментальної групи брали участь у спеціально організованих ігрових сесіях, після чого проходили анкетування. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі.

Особливістю експериментальної групи є безпосередній вплив ігрової діяльності, що дозволяє оцінити зміни в емоційному стані після участі у грі.

Контрольну групу склали 36 осіб, які не брали участі у грі «Мафія». Учасники цієї групи проходили анкетування без попереднього ігрового впливу.

Метою формування контрольної групи було отримання базових показників емоційного стану для подальшого порівняння з результатами експериментальної групи. Це дозволяє більш об'єктивно оцінити ефективність гри як чинника впливу на емоційний стан.

Контрольна група включала осіб різного віку, що забезпечує можливість ширшого аналізу отриманих результатів.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів добровільності, інформованої згоди та анонімності. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь.

Вибірка має ознаки зручної (non-probability sampling), оскільки формувалася на основі доступності учасників. Водночас вона дозволяє

отримати релевантні дані для аналізу впливу ігрової діяльності на емоційний стан.

Важливою особливістю дослідження є поєднання ігрового впливу та анкетування, що дозволяє зафіксувати безпосередні емоційні реакції учасників. Проведення дослідження у природних умовах (на базі організації) підвищує його екологічну валідність.

Крім того, використання різних вікових груп дозволяє дослідити особливості впливу гри залежно від віку, що розширює аналітичні можливості дослідження.

Таким чином, організація дослідження передбачала чітку структуру етапів, використання авторського інструментарію та формування експериментальної і контрольної груп. Це забезпечило можливість комплексного аналізу впливу гри «Мафія» на емоційний стан особистості та створило підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів.

3.2. Методики дослідження емоційного стану учасників

У межах емпіричного дослідження для вивчення емоційного стану учасників було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, а також авторську анкету, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні показники. Вибір методик обумовлений метою дослідження — оцінкою впливу інтелектуально-рольової гри «Мафія» на емоційний стан особистості.

Основною методикою дослідження виступила методика САН (самопочуття, активність, настрій), яка широко використовується для оцінки актуального психоемоційного стану особистості. У межах даного дослідження вона застосовувалася для вимірювання показників емоційного стану до та після участі у грі, що дозволило оцінити динаміку змін та визначити вплив ігрової діяльності.

Індекс емоційного благополуччя WHO-5 (Well-Being Index) є короткою валідизованою методикою, що використовується для оцінки загального рівня емоційного благополуччя. Методика включає п'ять тверджень, які відображають позитивні аспекти емоційного стану, зокрема рівень задоволеності, активності та життєвого тону. Вона широко застосовується у психологічних та медичних дослідженнях як інструмент скринінгу емоційного стану. У межах даного дослідження WHO-5 дозволив оцінити загальний рівень позитивного емоційного функціонування учасників та доповнити результати інших методик.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) використовується для оцінки суб'єктивного рівня стресу та психоемоційного напруження. Вона дозволяє визначити, наскільки людина відчуває труднощі, перевантаження та контроль над життєвими ситуаціями. Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за шкалою частоти переживань. У даному дослідженні PSS-10 застосовувалася для визначення рівня напруження та стресу учасників, що є важливим показником емоційного стану в умовах психоемоційного навантаження.

Поряд із стандартизованими методиками, у дослідженні було використано авторську анкету, розроблену відповідно до вікових особливостей респондентів. Було створено три варіанти анкет:

- для дорослих;
- для підлітків віком 14–17 років;
- для підлітків віком 10–14 років.

Анкети були адаптовані до вікових особливостей учасників, що забезпечило зрозумілість формулювань та підвищило достовірність отриманих відповідей.

Зміст анкет включав питання, спрямовані на оцінку:

- рівня емоційного стану (настрій, енергійність);
- рівня тривожності та емоційного напруження;

- ступеня залученості у процес гри;
- відчуття комфорту та безпеки у групі;
- суб'єктивних вражень від участі у грі.

Питання були представлені у формі шкал самооцінки (від 1 до 10), що дозволило здійснювати кількісний аналіз результатів. Використання шкал такого типу є поширеним у психологічних дослідженнях, оскільки дає змогу оцінити інтенсивність внутрішніх переживань респондентів та фіксувати навіть незначні зміни емоційного стану.

Окрім закритих питань, анкети містили відкриті питання, що дозволяли учасникам описати власні переживання, емоції та враження від участі у грі. Аналіз відкритих відповідей забезпечує більш глибоке розуміння суб'єктивного досвіду та дозволяє доповнити кількісні результати якісними даними.

Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети відповідає сучасним підходам до психологічних досліджень, які передбачають інтеграцію кількісних і якісних методів для підвищення валідності результатів.

Для оцінки ефективності гри «Мафія» було застосовано порівняльний аналіз, що передбачає зіставлення показників експериментальної та контрольної груп, а також аналіз змін показників у динаміці (до та після участі у грі).

Порівняння здійснювалося за такими показниками:

- загальний емоційний стан;
- рівень тривожності;
- рівень емоційного напруження;
- рівень енергійності.

Важливою особливістю обробки результатів було врахування реверсивних (інвертованих) питань, у яких високі бали можуть відповідати негативним станам (наприклад, високому рівню тривожності). Під час аналізу

ці показники інтерпретувалися з урахуванням їх спрямованості, що забезпечило коректність отриманих результатів.

Таким чином, у дослідженні було використано комплекс методик, що включає стандартизовані психодіагностичні інструменти (САН, WHO-5, PSS-10) та авторську анкету. Це дозволило отримати достовірні дані про емоційний стан учасників та створило підґрунтя для подальшого статистичного аналізу результатів.

Отримані емпіричні дані були систематизовані та піддані попередній обробці. Подальший аналіз результатів, зокрема виявлення динаміки змін емоційного стану та порівняння показників між групами, представлено у наступному підрозділі.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей було застосовано *t*-критерій Стюдента, що дозволило обґрунтувати достовірність отриманих результатів.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження впливу інтелектуально-рольової гри «Мафія» на психоемоційний стан учасників. Аналіз отриманих даних здійснювався із використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило комплексно оцінити особливості емоційного стану респондентів, рівень психологічного благополуччя, сприйнятого стресу, а також зміни самопочуття, активності та настрою.

В основу емпіричного дослідження було покладено гіпотезу про те, що участь у інтелектуально-рольовій грі «Мафія» сприяє покращенню емоційного стану учасників, що проявляється у підвищенні рівня настрою, активності та енергійності. Перевірка даної гіпотези здійснювалася шляхом порівняння показників контрольної та експериментальної груп, а також аналізу змін психоемоційного стану учасників до та після участі у грі.

На першому етапі було проаналізовано результати за методиками WHO-5 та PSS-10, які дали можливість визначити загальний рівень емоційного благополуччя та рівень сприйнятого стресу у контрольній та експериментальній групах. Додатково було використано авторську анкету, спрямовану на виявлення особливостей суб'єктивного переживання емоційного стану, психологічної безпеки, соціальної взаємодії та емоційного розвантаження учасників.

Основна увага у дослідженні була зосереджена на аналізі результатів за методикою САН, оскільки саме вона дозволила оцінити динаміку змін психоемоційного стану респондентів до та після участі у грі «Мафія». Для перевірки статистичної значущості отриманих змін було використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Комплексний аналіз результатів дав можливість визначити особливості впливу гри «Мафія» на емоційний стан учасників та оцінити її потенціал як засобу психоемоційної стабілізації.

У дослідженні для оцінки рівня суб'єктивного психічного благополуччя респондентів було використано індекс WHO-5 (World Health Organization Well-Being Index). Даний опитувальник є коротким стандартизованим інструментом, розробленим Всесвітньою організацією охорони здоров'я для оцінки позитивного емоційного стану та загального психологічного благополуччя.

Методика WHO-5 спрямована на визначення рівня емоційного комфорту, життєвої задоволеності, енергійності та зацікавленості у повсякденному житті. Вона широко використовується у психологічних і клінічних дослідженнях як скринінговий інструмент для виявлення зниженого рівня благополуччя та ризику депресивних станів.

Опитувальник складається з 5 тверджень, що відображають різні аспекти позитивного психоемоційного стану, зокрема:

- загальний емоційний фон (веселість, добрий настрій);
- внутрішній спокій та розслабленість;

- рівень енергії та активності;
- відчуття відновлення (бадьорість після сну);
- зацікавленість і залученість у повсякденне життя.

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто протягом останніх двох тижнів вони відчували описані стани, за п'ятибальною шкалою:

- увесь час
- більшість часу
- більше ніж половину часу
- менше ніж половину часу
- ніколи

Кожна відповідь оцінюється від 0 до 5 балів, де 0 відповідає найнижчому рівню благополуччя, а 5 — найвищому. Сумарний показник за всіма пунктами становить від 0 до 25 балів.

Для більш зручної інтерпретації результати переводяться у шкалу від 0 до 100 шляхом множення сумарного балу на 4.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

- 0–50 балів — низький рівень емоційного благополуччя (можливий ризик депресивних станів);
- 51–70 балів — знижений або середній рівень благополуччя;
- 71–100 балів — високий рівень емоційного благополуччя.

Таким чином, методика WHO-5 дозволяє оцінити рівень емоційного благополуччя, психологічного комфорту та загального психоемоційного стану особистості.

У межах дослідження за допомогою даної методики було проведено порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.1

Отримані результати подано у таблиці:

Група	n	Середній показник (0–100)	Рівень емоційного благополуччя
Контрольна	36	52,18	знижений / середній рівень
Експериментальна	28	59,34	середній рівень

Для більш детального аналізу результатів було проведено розподіл респондентів за рівнями емоційного благополуччя відповідно до критеріїв методики WHO-5. Такий підхід дозволяє не лише оцінити середні показники у групах, але й визначити кількість учасників із низьким, середнім та високим рівнем емоційного благополуччя.

Таблиця 3.2

Результати розподілу респондентів подано у таблиці:

Група	<50	50–70	>70
Контрольна	14 (38,9%)	18 (50,0%)	4 (11,1%)
Експериментальна	9 (32,1%)	15 (53,6%)	4 (14,3%)

Аналіз отриманих результатів показав, що в обох групах переважає середній рівень емоційного благополуччя. Водночас у контрольній групі частка респондентів із низьким рівнем благополуччя є дещо вищою порівняно з експериментальною групою. Зокрема, показники нижче 50 балів були виявлені у 38,9% учасників контрольної групи та у 32,1% респондентів експериментальної групи.

Таким чином, результати дослідження за методикою WHO-5 підтверджують наявність переважно середнього та зниженого рівня емоційного благополуччя у респондентів обох груп. Отримані показники свідчать про наявність психоемоційного напруження, емоційної втоми та зниження психологічної ресурсності у значної частини учасників дослідження.

Подібні результати можуть бути пов'язані з впливом тривалого стресового навантаження, високого рівня тривожності та необхідності постійної психологічної адаптації до складних умов сучасного життя. Водночас відсутність критично низьких середніх показників свідчить про збереження відносно стабільного рівня психоемоційного функціонування та базових адаптаційних ресурсів респондентів.

Загалом, результати за методикою WHO-5 відображають актуальний психоемоційний стан досліджуваних та підтверджують наявність помірного емоційного напруження, характерного для сучасних умов життя в Україні.

Для оцінки рівня суб'єктивно пережитого стресу у дослідженні було використано методику Perceived Stress Scale (PSS-10), розроблену Ш. Коеном та співавторами.

Методика PSS-10 є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для визначення рівня сприйнятого стресу. Вона спрямована на оцінку того, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, перевантажене або недостатньо контрольоване.

Особливістю даної методики є те, що вона дозволяє оцінити не кількість стресових подій, а саме суб'єктивне переживання стресу та емоційну реакцію людини на життєві обставини. У контексті даного дослідження це дало можливість визначити рівень психоемоційного напруження респондентів та особливості їхнього емоційного стану.

Методика PSS-10 базується на когнітивно-транзакційній теорії стресу, відповідно до якої виникнення стресу залежить не лише від самої ситуації, а й від того, як людина її сприймає та оцінює. Стрессова реакція посилюється у

випадках, коли життєві обставини сприймаються як надмірно складні, неконтрольовані або такі, що перевищують внутрішні ресурси особистості.

Важливим у межах даного підходу є саме суб'єктивне переживання ситуації. Одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу у різних людей залежно від їхнього емоційного стану, особистісних особливостей та здатності адаптуватися до навантаження.

У межах даного дослідження використання методики PSS-10 дозволило оцінити рівень суб'єктивного психоемоційного напруження респондентів та визначити особливості переживання стресу учасниками контрольної та експериментальної груп.

Шкала PSS-10 складається з 10 тверджень, спрямованих на оцінку частоти переживання стресових станів протягом останнього місяця. Запитання методики стосуються відчуття напруження, перевантаження, втрати контролю над ситуацією, а також здатності людини справлятися з труднощами повсякденного життя.

Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він переживав описані стани, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей:

Таблиця 3.3

п'ятибальна шкала відповідей

Варіант відповіді	Бал
Ніколи	0
Майже ніколи	1
Іноді	2
Досить часто	3
Дуже часто	4

Отримані бали використовуються для подальшого визначення рівня суб'єктивно пережитого стресу у респондентів.

Під час обробки результатів методики PSS-10 враховується наявність позитивно сформульованих тверджень, які відображають відчуття контролю над ситуацією, впевненості та здатності справлятися зі стресом. До таких належать пункти 4, 5, 7 та 8.

Для коректного підрахунку загального показника стресу за цими твердженнями застосовується реверсивне кодування відповідей:

- 0 → 4
- 1 → 3
- 2 → 2
- 3 → 1
- 4 → 0

Після перекодування відповідей обчислюється сумарний показник рівня сприйнятого стресу. Загальна кількість балів може становити від 0 до 40, де вищі показники свідчать про вищий рівень психоемоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу.

Таблиця 3.4

показники рівня психоемоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу.

Рівень стресу	Кількість балів
Низький	0–13
Середній	14–26
Високий	27–40

Отримані результати дозволяють оцінити інтенсивність суб'єктивно пережитого стресу та визначити рівень психоемоційного напруження респондентів.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до визначених рівнів сприйнятого стресу. Нижчі показники свідчать про кращу емоційну стабільність та здатність людини контролювати власний психоемоційний стан у складних життєвих ситуаціях.

Вищі значення, навпаки, можуть вказувати на підвищений рівень внутрішнього напруження, тривожності, перевантаження та відчуття недостатнього контролю над подіями повсякденного життя. Такі показники часто супроводжуються емоційною втомою, зниженням психологічної ресурсності та складністю адаптації до стресових обставин.

Методика PSS-10 застосовувалася для оцінки рівня сприйнятого стресу у респондентів контрольної та експериментальної груп. У дослідженні взяли участь 36 осіб контрольної групи та 28 учасників експериментальної групи.

Опитування проводилося у форматі анонімного анкетування, що дозволило отримати більш відкриті та суб'єктивно достовірні відповіді респондентів щодо їхнього психоемоційного стану.

У контрольній групі методика використовувалася для визначення загального рівня сприйнятого стресу без впливу експериментального чинника. В експериментальній групі шкала PSS-10 застосовувалася до участі у грі «Мафія» з метою визначення початкового рівня психоемоційного напруження учасників та подальшого порівняння результатів.

Використання даної методики у межах дослідження є доцільним, оскільки шкала PSS-10 дозволяє оцінити особливості суб'єктивного переживання стресу, рівень внутрішнього напруження та відчуття контролю над життєвими обставинами.

Таким чином, використання методики Perceived Stress Scale (PSS-10) дало можливість оцінити рівень суб'єктивно пережитого стресу у респондентів

контрольної та експериментальної груп, а також визначити особливості їхнього психоемоційного стану до початку експериментального впливу.

Таблиця 3.5

Отримані результати подано у таблиці.

Група	п	Середнє значення (М)	Інтерпретація
Контрольна	36	21,4	середній рівень стресу
Експериментальна	28	21	середній рівень стресу

Результати дослідження за методикою PSS-10 свідчать про те, що як у контрольній, так і в експериментальній групах до початку участі у грі «Мафія» спостерігається середній рівень сприйнятого стресу.

Зокрема, у контрольній групі середній показник становить 21,4 бала, тоді як в експериментальній — 21,0 бала. Отримані значення практично не відрізняються між собою та знаходяться в межах одного інтерпретаційного діапазону.

Це свідчить про те, що обидві групи перебувають у подібному психоемоційному стані, який характеризується наявністю відчуття напруження, перевантаження та часткової втрати контролю над життєвими ситуаціями.

Відповідно до інтерпретації шкали PSS-10, отримані показники (14–26 балів) відповідають середньому рівню стресу, що вказує на помірну інтенсивність переживання стресових ситуацій.

Подібність показників контрольної та експериментальної груп на початковому етапі дослідження свідчить про відсутність суттєвих відмінностей у рівні сприйнятого стресу між респондентами. Це дає підстави вважати групи порівнюваними за вихідним психоемоційним станом.

Важливим є те, що учасники обох груп демонструють близькі показники психоемоційного напруження до початку експериментального впливу. Така однорідність результатів створює більш об'єктивні умови для подальшого аналізу змін емоційного стану та дозволяє пов'язувати можливі подальші відмінності саме з участю в інтелектуально-рольовій грі «Мафія».

Таким чином, результати за шкалою PSS-10 підтверджують, що респонденти контрольної та експериментальної груп до початку дослідження характеризувалися подібним рівнем сприйнятого стресу, який відповідає середньому рівню психоемоційного напруження. Отримані дані є важливими для подальшого порівняння показників психоемоційного стану учасників після експериментального впливу.

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у межах дослідження було використано авторську анкету, спрямовану на більш детальне вивчення особливостей емоційного стану та соціально-психологічної взаємодії учасників гри «Мафія».

Необхідність використання авторської анкети була пов'язана з тим, що стандартизовані методики дозволяють оцінити загальний рівень благополуччя, стресу та психоемоційного стану, однак не дають можливості повною мірою дослідити особливості емоційного переживання ігрової взаємодії, відчуття психологічної безпеки, емоційної включеності та соціальної підтримки під час гри.

Авторська анкета використовувалася як додатковий інструмент дослідження та дозволила отримати більш розгорнуту інформацію про суб'єктивні переживання учасників, особливості комунікації та сприйняття власного емоційного стану після участі у грі.

Анкетування включало шкали оцінювання від 1 до 10, за допомогою яких оцінювалися:

- рівень внутрішньої напруги;
- енергійність та бадьорість;

- емоційна відкритість;
- рівень довіри до інших учасників;
- відчуття підтримки;
- загальне самопочуття після гри.

Окрім цього, учасники мали можливість описати власні враження та емоційні переживання у відкритих відповідях.

Опитування проводилося серед респондентів контрольної та експериментальної груп. До експериментальної групи увійшли учасники інтелектуально-рольової гри «Мафія», які проходили анкетування після завершення ігрової сесії. Контрольну групу становили особи, які не брали участі у грі.

Анкетування проводилося у форматі анонімного онлайн-опитувальника. Середній час заповнення анкети становив 8–10 хвилин. Збір емпіричних даних здійснювався протягом лютого–березня 2026 року.

Участь у дослідженні була добровільною. Респонденти заповнювали анкети самостійно, що дозволило отримати більш відкриті та суб'єктивно достовірні відповіді щодо їхнього емоційного стану та особливостей переживання ігрової взаємодії.

За результатами авторського анкетування було проведено порівняння показників психоемоційного стану респондентів контрольної та експериментальної груп. Аналіз отриманих даних дозволив оцінити особливості емоційного самопочуття учасників, рівень тривожності, енергійності, емоційної відкритості та суб'єктивного відчуття психологічної безпеки після участі у грі.

Отримані результати подано у таблиці.

Таблиця 3.6

Порівняння ключових показників психоемоційного стану

Показник	Експериментальна група (після гри)	Контрольна група
Загальний емоційний стан	8,4	5,77
Тривожність	2,8	5,69
Енергійність	8,4	4,94
Емоційна відкритість	9,2	6,44
Відчуття зв'язку	8	6,02
Психологічна безпека	9,7	6,97

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп показало помітні відмінності за більшістю досліджуваних показників. Учасники, які брали участь у грі «Мафія», демонструють вищі показники загального емоційного стану, енергійності, емоційної відкритості та відчуття психологічного комфорту.

Зокрема, середній показник загального емоційного стану в експериментальній групі становить 8,4 бала, тоді як у контрольній — 5,77 бала. Також у респондентів експериментальної групи спостерігається нижчий рівень тривожності порівняно з контрольною групою.

Помітними є відмінності й за показниками емоційної відкритості та відчуття соціального зв'язку. Учасники експериментальної групи частіше відзначали відчуття включеності у взаємодію, легкість комунікації та емоційний комфорт під час групової діяльності.

Найвищий показник в експериментальній групі зафіксовано за шкалою психологічної безпеки — 9,7 бала. Це може свідчити про те, що під час гри учасники почувалися більш вільно у спілкуванні, активніше взаємодіяли між собою та мали можливість емоційного самовираження без страху негативної оцінки.

Загалом отримані результати вказують на позитивні зміни емоційного стану учасників після участі у грі та дозволяють припустити наявність сприятливого впливу ігрової взаємодії на психоемоційний стан респондентів.

Для більш детального аналізу емоційних змін після участі у грі було також досліджено показники емоційного розвантаження респондентів. Особлива увага приділялася суб'єктивному відчуттю зниження внутрішньої напруги, покращенню настрою та здатності до емоційного відновлення після конфліктних або стресових ситуацій.

Таблиця 3.7

Отримані результати подано у таблиці

Показник	Експериментальна група	Контрольна група
Зниження напруги	8,1	5
Покращення настрою	8,5	5,5
Відновлення після конфліктів	8,8	5

Отримані результати свідчать про помітні відмінності між контрольною та експериментальною групами за показниками емоційного розвантаження. Учасники експериментальної групи значно вище оцінювали власний емоційний стан після участі у грі порівняно з респондентами контрольної групи.

Зокрема, показник зниження внутрішньої напруги в експериментальній групі становить 8,1 бала, тоді як у контрольній — 5,0 бала. Це може свідчити

про те, що участь у грі сприяла частковому емоційному розслабленню та зменшенню психоемоційного напруження.

Показник покращення настрою також є вищим у респондентів експериментальної групи — 8,5 бала проти 5,5 бала у контрольній. Учасники гри частіше відзначали позитивні емоції, емоційну активізацію та покращення загального емоційного фону після взаємодії у групі.

Найбільша різниця між групами спостерігається за показником відновлення після конфліктів: 8,8 бала в експериментальній групі та 5,0 бала у контрольній. Це може вказувати на те, що ігрова взаємодія створює умови для емоційного переключення, зниження внутрішнього напруження та психологічного відновлення після стресових переживань.

Загалом результати авторського анкетування свідчать про позитивні зміни психоемоційного стану учасників після гри «Мафія»

Для більш повного аналізу особливостей впливу гри «Мафія» на психоемоційний стан учасників було також проведено порівняння результатів між різними віковими категоріями респондентів. Це дозволило оцінити, наскільки особливості емоційного реагування та сприйняття ігрової взаємодії можуть відрізнятися залежно від віку учасників.

Результати дослідження показали позитивну динаміку психоемоційного стану в усіх вікових групах.

Таблиця 3.8

Результати дослідження психоемоційного стану в усіх вікових групах.

Група	Настрій ДО	Настрій ПІСЛЯ	Δ
Дорослі	5,5	8,4	2,9
14–17 років	7,37	8,88	1,5
10–14 років	7,1	9,2	2,1

Аналіз результатів показав, що позитивні зміни психоемоційного стану спостерігаються у всіх вікових групах учасників. Після участі у грі респонденти відзначали покращення загального емоційного стану, зниження внутрішнього напруження та підвищення рівня енергійності й активності.

У більшості учасників також спостерігалось посилення відчуття психологічного комфорту, відкритості у спілкуванні та більшої включеності у групову взаємодію. Гра створювала умови для емоційного контакту між учасниками, що сприяло формуванню відчуття підтримки та безпечної комунікації у групі.

Найбільш виражені зміни були зафіксовані у групі учасників віком 10–14 років. Ймовірно, це пов'язано з більш високою емоційною залученістю дітей та підлітків у процес гри, а також більш безпосереднім проявом емоційних реакцій під час групової взаємодії.

Результати авторського анкетування загалом узгоджуються з даними, отриманими за стандартизованими психодіагностичними методиками, та дозволяють більш детально простежити особливості емоційного реагування учасників після ігрової взаємодії.

Учасники експериментальної групи демонстрували вищі показники емоційного комфорту, енергійності, емоційної відкритості та психологічної безпеки порівняно з контрольною групою. Також у респондентів після участі у грі спостерігалось зниження внутрішнього напруження та покращення загального емоційного стану.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив групової ігрової взаємодії на психоемоційний стан учасників. Важливу роль у цьому можуть відігравати емоційна включеність у процес гри, активна комунікація, соціальна взаємодія та можливість емоційного розвантаження у безпечному груповому середовищі.

Загалом результати авторського анкетування підтверджують основну гіпотезу дослідження щодо позитивного впливу інтелектуально-рольової гри «Мафія» на емоційний стан учасників.

Для оцінки актуального психоемоційного стану респондентів контрольної та експериментальної груп у дослідженні було використано методику САН («самопочуття – активність – настрій»). Дана методика є одним із найбільш поширених інструментів експрес-діагностики емоційного та функціонального стану особистості.

Методика САН дозволяє оцінити особливості суб'єктивного самопочуття людини, рівень її активності та емоційного настрою в конкретний момент часу. Використання даної методики є особливо доцільним у дослідженнях, пов'язаних із психоемоційним навантаженням, стресовими переживаннями та аналізом змін емоційного стану після певного впливу або діяльності.

У межах даного дослідження методика САН використовувалася для визначення змін психоемоційного стану учасників до та після участі у грі «Мафія». Це дозволило оцінити динаміку самопочуття, рівня активності та настрою респондентів, а також провести порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп.

Методика призначена для самоконтролю та самооцінки респондентами власного стану і базується на суб'єктивному співвіднесенні свого самопочуття з певними біполярними характеристиками.

Структурно методика складається з 30 пар протилежних за значенням ознак (прикметників), які відображають три основні компоненти психоемоційного стану (Додаток Е):

- самопочуття (характеризує фізичний стан, відчуття сили, втоми, здоров'я);
- активність (відображає рівень енергійності, рухливості, швидкості психічних процесів);

- настрій (характеризує емоційний фон, переживання позитивних або негативних емоцій).

Кожна пара характеристик представлена у вигляді шкали з індексами 3 2 1 0 1 2 3, де респондент обирає значення, яке найбільш точно відповідає його стану на момент дослідження. Таким чином, методика дозволяє фіксувати не лише напрям (позитивний/негативний), але й інтенсивність переживань.

Інструкція до методики передбачає, що респондент має співвіднести свій актуальний стан із запропонованими характеристиками та позначити відповідне значення шкали, яке найбільш точно відображає його самопочуття, активність і настрій на момент анкетування.

Обробка результатів здійснюється шляхом перекодування первинних значень шкали у бальну систему від 1 до 7, де негативні стани отримують нижчі бали, а позитивні — вищі. При цьому необхідно враховувати змінність полюсів шкали: незалежно від розташування позитивної чи негативної характеристики, високі значення завжди відповідають більш сприятливому функціональному стану.

Після перекодування обчислюється середнє арифметичне значення як за кожною окремою шкалою (самопочуття, активність, настрій), так і загальний показник психоемоційного стану.

Інтерпретація результатів методики САН ґрунтується на аналізі показників за трьома основними шкалами — самопочуття, активність та настрій. Важливе значення має як рівень окремих показників, так і їх співвідношення між собою. За умов відносно стабільного психоемоційного стану показники за всіма шкалами зазвичай є збалансованими та знаходяться приблизно на одному рівні. У випадках психоемоційного виснаження, втоми або підвищеного стресового навантаження найчастіше спостерігається зниження показників самопочуття та активності.

У межах дослідження методика САН використовувалася для оцінки актуального психоемоційного стану респондентів контрольної та

експериментальної груп, а також для подальшого аналізу змін показників після участі в інтелектуально-рольовій грі «Мафія».

Таблиця 3.9

Результати контрольної групи за методикою САН подано у таблиці.

Шкала САН	Середнє значення	Інтерпретація
Самопочуття	4	нейтральний /середній рівень
Активність	3,63	знижений рівень
Настрій	4,19	середній рівень із тенденцією до стабільності

Результати контрольної групи за методикою САН демонструють не критично низький, але й не оптимальний психоемоційний стан респондентів. Середні значення за шкалами самопочуття, активності та настрою перебувають у межах середнього рівня або нижче середнього, що може свідчити про наявність фонового психоемоційного напруження.

Особливо показовим є знижений рівень активності — 3,63 бала. Цей показник може вказувати на зменшення енергійності, бадьорості, працездатності та загального психофізіологічного тону. У контексті сучасної соціальної ситуації в Україні така тенденція є закономірною, оскільки тривале перебування в умовах війни, невизначеності, інформаційного перевантаження та постійного очікування загрози сприяє накопиченню втоми й емоційного виснаження.

Показник самопочуття становить 4,00 бала, тобто перебуває на межі нейтрального рівня. Це свідчить про те, що респонденти не демонструють вираженого погіршення функціонального стану, однак і не мають достатнього

рівня ресурсності. Такий результат можна розглядати як прояв адаптації до хронічного стресу: людина продовжує функціонувати, виконувати щоденні завдання, однак внутрішній ресурс поступово знижується.

Показник настрою є відносно вищим — 4,19 бала, що може свідчити про збереження певної емоційної стабільності. Водночас цей показник не досягає високого рівня, тому його варто інтерпретувати не як емоційне благополуччя, а радше як відносно збережений емоційний фон на тлі загального психоемоційного навантаження.

Важливим є співвідношення показників: найнижчим виявився саме показник активності, тоді як настрої залишається дещо вищим. Така картина є характерною для стану хронічної втоми, коли людина ще зберігає здатність підтримувати відносно стабільний емоційний фон, проте відчуває зниження енергії, працездатності та внутрішньої мобілізації.

Таким чином, результати контрольної групи свідчать про наявність помірного психоемоційного виснаження та недостатнього рівня ресурсності. Це узгоджується із загальною ситуацією тривалого стресу, у якій перебуває значна частина українців. Отримані дані є важливими для подальшого порівняння з експериментальною групою, оскільки дозволяють оцінити, чи здатна участь у грі «Мафія» впливати не лише на настрої, а й на загальний рівень активності, самопочуття та емоційної стабілізації.

Таблиця 3.10

Аналіз даних експериментальної групи до гри показав такі результати:

Шкала САН	Середнє значення (М)	Інтерпретація
Самопочуття	3,82	знижений / нижче середнього

Активність	3,55	знижений рівень
Настрій	3,97	нижче середнього

Результати дослідження емоційного стану експериментальної групи до участі у грі «Мафія» свідчать про наявність зниженого рівня функціонального стану за всіма основними шкалами методики САН.

Зокрема, показник самопочуття становить 3,82 бала, що вказує на зниження загального фізичного та психоемоційного ресурсу, наявність втоми або внутрішнього напруження. Це може свідчити про недостатній рівень відновлення та адаптації до повсякденного навантаження.

Найнижчим є показник активності — 3,55 бала, що відображає зниження рівня енергійності, бадьорості та психофізіологічного тону. Такий результат є типовим для стану хронічного перевантаження та емоційного виснаження.

Показник настрою становить 3,97 бала, що також знаходиться нижче середнього рівня. Це свідчить про зниження емоційного фону, відсутність виражених позитивних переживань та можливу емоційну нестабільність.

Особливо важливим є співвідношення показників: найнижчим є рівень активності, що у поєднанні зі зниженим самопочуттям та настроєм формує цілісну картину психоемоційного виснаження та недостатньої ресурсності.

У контексті сучасної соціальної ситуації в Україні такі результати є закономірними, оскільки тривале перебування в умовах стресу, невизначеності та підвищеного інформаційного навантаження призводить до накопичення втоми та зниження психоемоційної стійкості.

Таким чином, до початку експериментального впливу респонденти експериментальної групи характеризуються зниженим рівнем самопочуття, активності та настрою, що створює підґрунтя для оцінки ефективності впливу гри «Мафія» як засобу стабілізації емоційного стану.

Таблиця 3.11

Результати експериментальної групи за методикою САН після гри

Шкала САН	Середнє значення (М)	Інтерпретація
Самопочуття	5,73	вище середнього рівня
Активність	5,8	вище середнього рівня
Настрій	5,33	вище середнього рівня

Отримані результати за методикою САН в експериментальній групі після участі у грі «Мафія» демонструють виражене покращення психоемоційного стану респондентів. Усі показники — самопочуття (5,73), активність (5,8) та настрої (5,33) — знаходяться на рівні вище середнього, що свідчить про позитивні зміни функціонального стану особистості.

Показник самопочуття (5,73) відображає суттєве підвищення суб'єктивного відчуття фізичного та психічного благополуччя. Це може свідчити про зниження внутрішньої напруги, відчуття втоми та емоційного виснаження, а також про відновлення ресурсного стану після участі у грі.

Найвищим є показник активності (5,8), що вказує на підвищення рівня енергійності, бадьорості та психофізіологічної мобілізації. Такий результат свідчить про включеність учасників у діяльність, активізацію когнітивних процесів, а також про стимулюючий ефект гри як соціально-психологічного середовища.

Показник настрою (5,33), хоча й дещо нижчий порівняно з іншими шкалами, також перебуває у зоні вище середнього рівня. Це характеризує емоційний фон як стабільно позитивний, із тенденцією до покращення, однак без надмірного емоційного підйому, що свідчить про реалістичність і стійкість емоційних змін.

Важливим є також вирівнювання показників між собою: самопочуття, активність і настрої перебувають на близькому рівні, що, відповідно до

інтерпретації методики САН, свідчить про гармонізацію функціонального стану та відсутність внутрішнього дисбалансу.

Таким чином, результати експериментальної групи після гри демонструють не лише підвищення окремих показників, а й комплексне покращення психоемоційного стану, що проявляється у зростанні ресурсності, активності та стабілізації емоційного фону. Це підтверджує ефективність інтелектуально-рольової гри «Мафія» як засобу психологічного впливу, спрямованого на зниження напруження та відновлення емоційної рівноваги.

Для більш детального аналізу змін психоемоційного стану було проведено порівняння показників контрольної та експериментальної груп на різних етапах дослідження. Це дозволило простежити динаміку змін самопочуття, активності та настрою до та після участі у грі «Мафія».

Таблиця 3.12

Отримані результати подано у таблиці:

Група	Етап	Самопочуття	Активність	Настрій
Контрольна	до гри	4	3,63	4,19
Експериментальна	до гри	3,82	3,55	3,97
Експериментальна	після гри	5,73	5,8	5,33

Порівняння результатів дослідження за методикою САН дозволяє виявити суттєві відмінності у динаміці психоемоційного стану респондентів контрольної та експериментальної груп.

На початковому етапі (до гри) показники обох груп є близькими за значенням та перебувають у межах середнього або нижче середнього рівня. Зокрема, у контрольній групі самопочуття становить 4,00, активність — 3,63, настрої — 4,19, тоді як в експериментальній групі відповідні показники дещо нижчі: 3,82, 3,55 та 3,97. Це свідчить про загальний фон зниженого

психоемоційного тону, що може бути обумовлено впливом хронічного стресу.

Найбільш виражені зміни спостерігаються в експериментальній групі після участі у грі «Мафія». Так, показник самопочуття зріс з 3,82 до 5,73, активності — з 3,55 до 5,8, настрою — з 3,97 до 5,33. Усі показники переходять із зони нижче середнього до вище середнього рівня, що свідчить про значне покращення функціонального та емоційного стану респондентів.

Особливо показовим є зростання активності, яка до гри була найнижчим показником, а після гри стала найвищою. Це може свідчити про підвищення рівня енергійності, залученості та психофізіологічної мобілізації учасників у процесі гри.

Показник настрою також демонструє позитивну динаміку, що вказує на покращення емоційного фону, зниження негативних переживань та зростання позитивних емоцій.

Водночас у контрольній групі подібної динаміки не спостерігається (залишається на рівні до гри), що підтверджує відсутність значущих змін без впливу експериментального чинника.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що участь у грі «Мафія» має виражений позитивний вплив на самопочуття, активність та настрій, сприяючи підвищенню загального психоемоційного стану. Це підтверджує ефективність використання інтелектуально-рольової гри як інструменту стабілізації емоційного стану особистості.

Аналіз результатів за методикою САН дозволив виявити суттєві відмінності у психоемоційному стані респондентів контрольної та експериментальної груп.

На етапі до початку гри показники обох груп перебували на рівні середнього або нижче середнього значення, що свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження, зниження активності та недостатній рівень ресурсності. При цьому експериментальна група демонструвала дещо

нижчі показники порівняно з контрольною, що вказує на більш виражений стан втоми та емоційного виснаження.

Після участі у грі «Мафія» в експериментальній групі спостерігається виражена позитивна динаміка за всіма шкалами: самопочуття, активність та настрої переходять із рівня нижче середнього до рівня вище середнього. Це свідчить про покращення загального функціонального стану, підвищення енергійності, а також стабілізацію емоційного фону.

Особливо значущим є зростання показника активності, що вказує на відновлення психофізіологічного тону та внутрішньої мобілізації. Показники самопочуття та настрою також демонструють позитивні зміни, що свідчить про зниження внутрішньої напруги та покращення емоційного стану.

Водночас у контрольній групі подібної динаміки не зафіксовано, що підтверджує відсутність суттєвих змін без впливу експериментального чинника.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що участь у інтелектуально-рольовій грі «Мафія» має позитивний вплив на самопочуття, активність та настрої, сприяючи стабілізації психоемоційного стану та підвищенню рівня адаптаційних ресурсів особистості.

Для статистичної перевірки гіпотези дослідження було використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що участь у інтелектуально-рольовій грі «Мафія» сприяє статистично значущому покращенню емоційного стану учасників, що проявляється у підвищенні рівня настрою та енергійності.

Для перевірки даної гіпотези було проведено порівняння показників самопочуття, активності та настрою респондентів експериментальної групи до та після участі у грі.

Розрахунок t-критерію Стюдента для залежних вибірок здійснювався за формулою:

$$t = \bar{d} / (Sd / \sqrt{n})$$

де:

- $\bar{d}$ — середнє значення різниці між показниками до та після експериментального впливу;
- Sd — стандартне відхилення різниць;
- n — кількість учасників дослідження.

Використання даного критерію дозволяє визначити, чи є зміни показників психоемоційного стану після участі у грі статистично значущими, та оцінити ймовірність випадкового характеру отриманих відмінностей.

Таблиця 3.13

Результати обробки математичною статистикою

Показник	Етап порівняння	М до	М після	SD до	SD після	t	p	Інтерпретація
Самопочуття	експериментальна група до/після	3,82	5,73	1,18	1,12	6,21	$p < 0,001$	статистично значущі зміни
Активність	експериментальна група до/після	3,55	5,8	1,21	1,09	7,34	$p < 0,001$	статистично значущі зміни
Настрій	експериментальна група до/після	3,97	5,33	1,16	1,1	4,58	$p < 0,001$	статистично значущі зміни

Результати статистичного аналізу показали наявність виражених змін психоемоційного стану респондентів після участі у грі «Мафія». В усіх трьох шкалах методики САН спостерігається підвищення середніх показників після ігрової взаємодії порівняно з початковими результатами.

За шкалою «Самопочуття» середній показник зріс з 3,82 до 5,73 бала. Отримане значення $t = 6,21$ при $p < 0,001$ свідчить про статистично значущі зміни, тобто ймовірність того, що такі відмінності виникли випадково, є мінімальною. Це може вказувати на покращення загального функціонального стану респондентів, зменшення відчуття втоми та внутрішнього напруження після участі у грі.

Найбільш виражені зміни спостерігаються за шкалою «Активність». Середній показник підвищився з 3,55 до 5,8 бала, а значення t-критерію становить 7,34 при $p < 0,001$. Такі результати можуть свідчити про підвищення рівня енергійності, психофізіологічного тону та внутрішньої мобілізації учасників після ігрової взаємодії.

Позитивна динаміка також зафіксована за шкалою «Настрій». Після гри середній показник зріс з 3,97 до 5,33 бала. Значення $t = 4,58$ при $p < 0,001$ підтверджує статистичну значущість отриманих змін. Це може вказувати на покращення емоційного фону, зниження рівня емоційного напруження та появу більш позитивного емоційного стану у респондентів.

Загалом результати t-критерію Стюдента підтверджують наявність статистично значущих змін психоемоційного стану учасників після гри «Мафія». Отримані дані свідчать про позитивний вплив ігрової взаємодії на самопочуття, активність та настрій респондентів, що підтверджує основну гіпотезу дослідження.

3.4. Практичні рекомендації щодо використання гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що інтелектуально-рольова гра «Мафія» має потенціал як інструмент психосоціальної підтримки та стабілізації емоційного стану особистості. Участь у грі сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, покращенню настрою, підвищенню активності та розвитку соціальної взаємодії між учасниками. У зв'язку з цим доцільним є формулювання практичних рекомендацій щодо організації та проведення подібних ігрових сесій.

Перш за все, важливим є створення безпечного психологічного середовища для учасників гри. Ведучий повинен забезпечити доброзичливу атмосферу, у якій учасники почуватимуться прийнятими та матимуть можливість вільно висловлювати власні думки й емоції. Особливої уваги потребують учасники з підвищеним рівнем тривожності або низькою впевненістю у собі. У таких випадках доцільним є м'яке залучення до взаємодії без тиску та критики.

Важливу роль у формуванні психологічно комфортного середовища відіграє організація самого простору для проведення гри. Приміщення повинно бути достатньо комфортним, освітленим та організованим таким чином, щоб усі учасники мали можливість бачити один одного та брати повноцінну участь у комунікації. Бажано уникати шумного середовища, сторонніх подразників та факторів, які можуть підвищувати напруження або ускладнювати концентрацію уваги учасників.

Перед початком гри необхідним є детальне пояснення правил та структури ігрового процесу. Для нових учасників ситуація невизначеності може викликати додаткове хвилювання або дискомфорт, тому чітке пояснення механіки гри сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття контролю над ситуацією. Ведучому доцільно окремо пояснювати ролі, послідовність етапів гри, принцип голосування та правила комунікації між учасниками.

Особливу увагу варто приділяти формуванню правил безпечної взаємодії у групі. Доцільним є попереднє озвучення принципів поваги до інших учасників, недопущення образ, приниження чи агресивної поведінки. Учасники повинні розуміти, що конфлікт або звинувачення у межах гри є частиною ролі та ігрового процесу, а не особистісною оцінкою людини. Це особливо важливо для учасників із підвищеною емоційною чутливістю.

Крім того, важливим елементом безпечного середовища є підтримка рівня емоційного комфорту під час самої гри. Ведучий має контролювати

емоційну атмосферу у групі, своєчасно реагувати на надмірну напругу або конфлікти та не допускати переходу ігрової взаємодії у реальні міжособистісні суперечки. За необхідності доцільно робити короткі паузи між іграми для емоційного переключення та неформального спілкування учасників.

Створення психологічно безпечного середовища є важливою умовою ефективного використання гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки, оскільки саме атмосфера довіри, прийняття та емоційного комфорту сприяє зниженню психоемоційного напруження та покращенню емоційного стану учасників.

Важливим є також врахування вікових особливостей учасників під час організації ігрових сесій. Особливості сприйняття інформації, рівень емоційної зрілості, навички комунікації та здатність до саморегуляції можуть суттєво відрізнятися залежно від віку учасників, тому формат гри доцільно адаптовувати відповідно до потреб конкретної групи.

Для дітей молодшого віку рекомендовано використовувати максимально спрощений формат гри з детальним поясненням правил, меншою кількістю ролей та нижчим рівнем психологічного напруження. У роботі з дітьми особливо важливо підтримувати доброзичливу атмосферу та уникати надмірної конкуренції або жорсткої критики між учасниками. Основний акцент доцільно робити на розвитку навичок комунікації, взаємодії у групі, вмінні висловлювати власну думку та працювати в команді.

Під час проведення гри з підлітками важливо враховувати підвищену емоційну чутливість та значущість соціального схвалення у цьому віці. Для підліткових груп рекомендовано використовувати формат гри з помірним рівнем емоційного навантаження та достатнім контролем з боку ведучого. Особливу увагу необхідно приділяти профілактиці конфліктів, висміювання або формування негативної атмосфери у групі. У цьому віці гра може бути ефективним інструментом розвитку навичок аргументації, критичного мислення, самопрезентації та соціальної взаємодії.

Для дорослих учасників гра може мати більш складний аналітичний та дискусійний характер. Дорослі гравці, як правило, краще справляються з ситуаціями невизначеності, здатні до складнішого аналізу поведінки інших учасників та більш емоційно стійкі під час ігрової взаємодії. У таких групах можливе використання більшої кількості ролей, складніших стратегій та інтенсивнішої дискусії під час гри.

Доцільним є також врахування принципу вікової однорідності групи. Практика проведення ігрових сесій свідчить, що об'єднання учасників зі значною різницею у віці може ускладнювати комунікацію та впливати на загальну динаміку гри. Діти, підлітки та дорослі мають різний рівень соціального досвіду, особливості емоційного реагування та різні стилі взаємодії, тому найбільш комфортним та ефективним є проведення ігор у групах, сформованих відповідно до вікових особливостей учасників.

Формування віково однорідних груп дозволяє створити більш безпечне та зрозуміле середовище для взаємодії, полегшує комунікацію між учасниками та сприяє підвищенню рівня емоційного комфорту під час гри. Це, у свою чергу, підсилює психосоціальний потенціал гри «Мафія» та її позитивний вплив на емоційний стан учасників.

Для підсилення психосоціального ефекту гри «Мафія» ведучому доцільно використовувати короткі практики, спрямовані на зниження напруження, формування довіри у групі та завершення ігрового процесу. Такі практики не повинні замінювати саму гру, однак вони допомагають зробити її більш безпечною, структурованою та корисною для емоційного стану учасників.

Перед початком гри ведучому рекомендовано провести коротке вступне коло. Учасникам можна запропонувати назвати своє ім'я, коротко описати свій настрій або відповісти на нейтральне запитання, наприклад: «З яким настроєм ви прийшли сьогодні?» або «Що ви очікуєте від гри?». Така практика сприяє

зниженню початкового хвилювання, полегшує знайомство між учасниками та створює більш відкриту атмосферу у групі.

Перед поясненням правил ведучому доцільно окремо наголосити на принципах безпечної взаємодії. Наприклад, можна зазначити, що суперечки, підозри та аргументація є частиною ігрового процесу і не повинні переноситися у реальне спілкування між учасниками. Таке пояснення допомагає учасникам краще розмежовувати ігрову ситуацію та реальні міжособистісні стосунки.

Під час гри ведучому важливо стежити не лише за дотриманням правил, але й за емоційною атмосферою у групі. Якщо дискусія стає надмірно напруженою, ведучий може коротко зупинити обговорення та нагадати про правила поважної комунікації. У випадках, коли окремих учасників демонструє хвилювання або уникає активної участі, ведучому доцільно залучати його до взаємодії м'яко, без створення додаткового психологічного тиску.

Після завершення гри ведучому рекомендовано проводити коротке емоційне завершення або післяігрове обговорення. Учасникам можна запропонувати поділитися власними враженнями, описати емоції, які виникали під час гри, або розповісти про найбільш складні чи цікаві моменти взаємодії. Подібні практики допомагають емоційно завершити ігровий процес та знизити рівень залишкового напруження.

Доцільним є проведення короткого обговорення після завершення гри. Післяігрова рефлексія дозволяє учасникам поділитися власними враженнями, проаналізувати пережиті емоції та особливості взаємодії у групі. Такий формат сприяє розвитку емоційної усвідомленості, навичок саморефлексії та покращенню комунікативної взаємодії між учасниками.

Післяігрове обговорення є важливим елементом психосоціальної роботи, оскільки дозволяє завершити емоційно напружений ігровий процес та знизити рівень залишкового психологічного напруження. Учасники отримують можливість усвідомити власні реакції під час гри, проаналізувати ситуації, які

викликали напруження, хвилювання, недовіру або, навпаки, відчуття підтримки та емоційного комфорту.

Під час обговорення доцільно акцентувати увагу не лише на результатах гри, але й на особливостях групової взаємодії. Важливим є аналіз того, наскільки комфортно була комунікація між учасниками, чи виникали труднощі у висловленні власної позиції, як учасники реагували на критику, підтримку або необхідність приймати рішення в умовах невизначеності. Подібний аналіз сприяє кращому усвідомленню власних поведінкових та емоційних реакцій у процесі міжособистісної взаємодії.

Окрему увагу необхідно приділяти підтриманню доброзичливої атмосфери під час рефлексії. Завдання ведучого полягає у тому, щоб не допустити переходу обговорення у формат особистих звинувачень або конфліктів. Доцільно зосереджувати увагу учасників на отриманому досвіді, емоціях та особистих висновках, а не на пошуку помилок чи оцінюванні інших гравців.

Крім того, післяігрова рефлексія сприяє розвитку відкритої комунікації, вмінню висловлювати власні переживання та уважніше ставитися до емоційного стану інших людей. Практика проведення ігрових зустрічей свідчить, що навіть коротке обговорення після завершення гри позитивно впливає на атмосферу у групі, сприяє формуванню довіри між учасниками та підсилює загальний психосоціальний ефект від участі у грі «Мафія».

Насамперед гра сприяє розвитку комунікативної компетентності, оскільки учасники вчаться висловлювати власну думку, аргументувати позицію, аналізувати інформацію та взаємодіяти з іншими людьми в умовах групової дискусії. Регулярна участь у грі також сприяє розвитку навичок активного слухання, критичного мислення та вміння приймати рішення в умовах невизначеності.

Крім того, гра допомагає розвивати емоційну саморегуляцію. Учасники поступово навчаються контролювати власні емоційні реакції, справлятися з

хвилюванням, реагувати на критику та зберігати емоційну стійкість у ситуаціях напруженої взаємодії. Це є особливо важливим в умовах підвищеного рівня психоемоційного навантаження та стресу.

Гра «Мафія» також сприяє розвитку соціального інтелекту та здатності краще розуміти особливості поведінки інших людей. У процесі взаємодії учасники аналізують невербальні реакції, інтонацію, особливості комунікації та поведінкові прояви інших гравців, що позитивно впливає на розвиток навичок міжособистісної взаємодії та соціального сприйняття.

Для отримання позитивного психосоціального ефекту від гри важливо сприймати її насамперед як форму групової взаємодії, емоційного розвантаження та комунікації, а не виключно як конкурентну діяльність. Надмірний психологічний тиск, агресивна манера комунікації або конфліктна атмосфера можуть знижувати позитивний вплив гри та негативно позначатися на емоційному стані окремих учасників.

Саме тому ефективність гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки значною мірою залежить від загальної атмосфери у групі, професійної ролі ведучого та дотримання принципів безпечної і поважної взаємодії між учасниками

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження впливу інтелектуально-рольової гри «Мафія» на стабілізацію емоційного стану особистості. Дослідження проводилося на базі Міжнародної благодійної організації «СОС Дитячі Містечка» та включало експериментальну і контрольну групи. У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику САН, шкалу психологічного благополуччя WHO-5, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, а також авторську анкету.

Результати дослідження показали, що респонденти контрольної та експериментальної груп до початку експериментального впливу характеризувалися помірним рівнем психоемоційного напруження, зниженим рівнем активності та недостатнім рівнем емоційної ресурсності. Отримані показники за методиками WHO-5, PSS-10 та САН свідчать про наявність у значної частини учасників емоційної втоми, внутрішнього напруження та зниженого психоемоційного тону, що є характерним для умов тривалого стресового навантаження.

Аналіз результатів експериментальної групи після участі у грі «Мафія» продемонстрував виражену позитивну динаміку психоемоційного стану респондентів. Отримані результати свідчать про покращення показників самопочуття, активності та настрою після участі в ігровій взаємодії, що підтверджує ефективність гри як засобу емоційного розвантаження та психосоціальної підтримки.

Після участі у грі всі показники за методикою САН в експериментальній групі перейшли на рівень вище середнього: самопочуття — 5,73 бала, активність — 5,8 бала, настрої — 5,33 бала. Для порівняння, до початку експериментального впливу респонденти характеризувалися зниженими показниками психоемоційного стану, що проявлялося у нижчому рівні активності, емоційної втоми та загального психоемоційного напруження.

Особливо показовим є зростання показника активності — з 3,55 до 5,8 бала. Враховуючи те, що саме зниження активності часто є ознакою психоемоційного виснаження, втоми та тривалого стресового навантаження, отримані результати можуть свідчити про позитивний вплив ігрової взаємодії на рівень енергійності, психофізіологічного тону та загальної включеності учасників у діяльність. Подібна динаміка є особливо важливою в умовах сучасної соціальної ситуації в Україні, яка супроводжується високим рівнем тривожності, емоційної напруги та психологічного виснаження.

Показник самопочуття після участі у грі також зазнав суттєвих позитивних змін — із 3,82 до 5,73 бала. Це свідчить про покращення суб'єктивного відчуття власного фізичного та психологічного стану, зниження внутрішнього напруження та емоційної втоми. Отримані результати дозволяють припустити, що участь у грі створює умови для тимчасового емоційного переключення, зменшення психоемоційного навантаження та відновлення психологічних ресурсів особистості.

Позитивна динаміка була зафіксована і за шкалою настрою — показник зріс із 3,97 до 5,33 бала. Це може свідчити про покращення емоційного фону, зниження рівня негативних переживань та зростання кількості позитивних емоційних реакцій після участі у грі.

Проведений t-критерій Стюдента підтвердив статистичну значущість отриманих змін ($p < 0,001$), що свідчить про достовірність виявленої позитивної динаміки психоемоційного стану респондентів після участі у грі «Мафія». Отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження та дозволяють розглядати інтелектуально-рольову гру «Мафія» як ефективний додатковий інструмент стабілізації емоційного стану та психосоціальної підтримки особистості.

Крім того, у межах дослідження було встановлено, що гра сприяє розвитку комунікативних навичок, соціальної взаємодії, емоційної відкритості та відчуття групової підтримки. Важливими чинниками ефективності гри як інструменту психосоціальної підтримки є створення безпечного психологічного середовища, врахування вікових особливостей учасників, професійна роль ведучого та організація післяігрової рефлексії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили основну гіпотезу роботи та дозволяють розглядати інтелектуально-рольову гру «Мафія» як ефективний додатковий інструмент психосоціальної підтримки та стабілізації емоційного стану особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічної ролі інтелектуально-рольової гри «Мафія» у стабілізації емоційного стану українців. Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасне українське суспільство функціонує в умовах тривалого психоемоційного напруження, спричиненого воєнними подіями, соціальною нестабільністю та високим рівнем стресового навантаження. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук доступних та ефективних форм психосоціальної підтримки, які сприяють емоційному розвантаженню, розвитку соціальної взаємодії та стабілізації психоемоційного стану особистості.

У процесі дослідження було виконано поставлені завдання та досягнуто мету роботи — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічну роль інтелектуально-рольової гри «Мафія» у стабілізації емоційного стану особистості.

У ході теоретичного аналізу наукових джерел було розкрито психологічну характеристику емоційного стану та особливості емоційного благополуччя особистості в умовах стресу. Встановлено, що тривалий стрес негативно впливає на психоемоційний стан людини, спричиняючи підвищення рівня тривожності, емоційної напруги, виснаження та зниження психологічної стійкості. Водночас визначено, що важливими чинниками стабілізації емоційного стану є соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія, можливість емоційного вираження та включення у спільну діяльність.

У роботі розкрито теоретичні засади ігрової діяльності та інтелектуально-рольових ігор як засобу впливу на психоемоційний стан особистості. Обґрунтовано соціально-психологічний потенціал гри «Мафія» як форми групової взаємодії, що сприяє емоційній регуляції, розвитку комунікативних навичок, соціального сприйняття та зниженню психоемоційного напруження. Встановлено, що інтелектуально-рольова гра

«Мафія» поєднує емоційне залучення, когнітивну активність та групову комунікацію, створюючи умови для безпечного самовираження та емоційного розвантаження учасників.

У межах емпіричного дослідження було організовано та проведено дослідження особливостей емоційного стану учасників до та після участі у грі «Мафія». Дослідження проводилося серед дорослих, підлітків віком 14–17 років та дітей віком 10–14 років. Для оцінки психоемоційного стану було використано методику САН, шкалу психологічного благополуччя WHO-5, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та авторську анкету.

Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку психоемоційного стану учасників після участі у грі. В експериментальних групах було зафіксовано покращення показників самопочуття, активності, настрою, енергійності та емоційної відкритості. Зокрема, показник самопочуття за методикою САН зріс із 3,82 до 5,73 бала, активності — із 3,55 до 5,8 бала, а настрою — із 3,97 до 5,33 бала. Проведений t-критерій Стюдента підтвердив статистичну значущість отриманих змін ($p < 0,001$), що свідчить про достовірність позитивного впливу гри на психоемоційний стан учасників.

Порівняльний аналіз результатів експериментальних та контрольної груп показав, що учасники, які брали участь у грі «Мафія», демонстрували значно вищі показники емоційного розвантаження, психологічної безпеки, енергійності та відчуття групового зв'язку. В експериментальних групах показники емоційного розвантаження становили 7,6–8,8 бала, тоді як у контрольній групі — близько 5 балів. Також було зафіксовано високі показники відчуття безпеки та групової підтримки серед учасників ігрових сесій.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо використання гри «Мафія» як інструменту психосоціальної підтримки. Встановлено, що ефективність гри значною мірою залежить від створення безпечного психологічного середовища, врахування вікових особливостей учасників, підтримання доброзичливої атмосфери, професійної

ролі ведучого та проведення післяігрової рефлексії. Отримані результати доповнюють наукові уявлення про можливості використання ігрових методів у психологічній практиці, зокрема у контексті стабілізації емоційного стану особистості. Проведене дослідження розширює уявлення про потенціал групових ігрових форм взаємодії як доступного ресурсу психосоціальної підтримки в умовах тривалого стресового навантаження та сучасних соціальних викликів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання запропонованих підходів у діяльності психологів, соціальних працівників, тренерів, фасилітаторів групових процесів, молодіжних центрів, освітніх закладів та організацій, що працюють у сфері психосоціальної підтримки населення. Використання інтелектуально-рольової гри «Мафія» як форми групової взаємодії може сприяти створенню безпечного простору для емоційного розвантаження, розвитку соціальних навичок, покращення комунікації та підтримки психологічного благополуччя учасників. Елементи запропонованого підходу можуть бути інтегровані у програми групової роботи, тренінги розвитку комунікативних навичок, заходи психосоціальної підтримки та неформальні освітні практики.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та дозволяють розглядати інтелектуально-рольову гру «Мафія» як ефективний додатковий інструмент стабілізації емоційного стану та психосоціальної підтримки особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічні ресурси адаптації особистості в умовах воєнного стану. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 14–21.
2. Блинова О.Є., Попович І.С. Психологічні особливості адаптації особистості до умов невизначеності. Psychological Journal. 2021. Т. 7. № 9. С. 18–29.
3. Виготський Л.С. Уява і творчість у дитячому віці : психологічний нарис. Київ, 1991. 93 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2018. 512 с.
5. Дубашідзе Н.В. Використання ігрових технологій у когнітивно-поведінковій терапії : дипломна робота. Львів, 2017.
6. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025.
7. Карамушка Л.М. Психологія управління : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2015.
8. Карамушка Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: соціально-психологічні чинники збереження. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 214 с.
9. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки війни. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 156 с.
10. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 146 с.
11. Коваленко О.В. Соціально-психологічні аспекти групової взаємодії в умовах емоційного стресу. Психологічний журнал. 2022. Т. 8. № 4. С. 56–64.

- 12.Кокун О.М. Психологічна допомога населенню в умовах війни: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 124 с.
- 13.Кривцова О.М. Ігрові технології як засіб психоемоційної підтримки особистості. Психологія і особистість. 2021. № 2(20). С. 85–94.
- 14.Лушин П.В. Психологія переживання кризи та невизначеності. Київ : Ніка-Центр, 2021. 256 с.
- 15.Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
- 16.Максименко С.Д., Карамушка Л.М. Психологічна підтримка особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 1. № 56. С. 5–14.
- 17.Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку психологічної служби у системі освіти України. 2022.
- 18.Міністерство охорони здоров'я України. Національний план розвитку психічного здоров'я. 2023.
- 19.МОЗ України. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги. 2022.
- 20.МОН України. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій : методичні рекомендації. Київ, 2022.
- 21.Москалець В.П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
- 22.Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України».
- 23.Наказ МОЗ України «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню». № 2118 від 13.12.2023.
- 24.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
- 25.Павелків Р.В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 576 с.

- 26.Панок В.Г. Психологічна служба і психосоціальна підтримка в умовах війни. Вісник НАПН України. 2022. № 4. С. 22–31.
- 27.Попович І.С. Психологічна стійкість особистості в умовах суспільної нестабільності. Херсон : Гельветика, 2022. 188 с.
- 28.Постанова КМУ «Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни...». № 1338 від 29.11.2022.
- 29.Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2017. 384 с.
- 30.Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки особистості в кризових умовах. Київ : Академвидав, 2022. 312 с.
- 31.Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ : Магістр-S, 1998. 128 с.
- 32.Терещенко К.В. Соціально-психологічна підтримка особистості в кризових умовах. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27). С. 87–95.
- 33.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 34.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2023. № 51(54). С. 9–18.
- 35.Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічної стійкості особистості в умовах тривалої кризи. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2. С. 112–120.
- 36.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості в умовах травматичних подій. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. 198 с.
- 37.Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies. Clinical Psychology Review. 2010.
- 38.Areñas D.L. et al. Therapeutic use of role-playing games in mental health: a scoping review. Simulation & Gaming. 2022.

39. Betancourt T.S. et al. Psychosocial adjustment in war-affected youth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013.
40. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004.
41. Brown R. *Group Processes: Dynamics Within and Between Groups*. Oxford : Blackwell, 2000.
42. Brown S., Vaughan C. *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York : Avery, 2010.
43. Cialdini R. *Influence: The Psychology of Persuasion*. New York : HarperCollins, 2009.
44. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985.
45. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston : Cengage Learning, 2016.
46. Frech C. et al. Coping play therapy for stress: a randomized trial. *Child Psychology Review*. 2025.
47. Gross J.J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. New York : Guilford Press, 2014.
48. Gross J.J. *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press, 2014.
49. Hogan T., Kamaradova D. *Art and Play in Child Psychotherapy*. Prague : Charles University Press, 2020.
50. Huizinga J. *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Boston : Beacon Press, 1955.
51. Johnson D.W., Johnson F.P. *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. Boston : Pearson, 2017.
52. Johnson J. et al. Psychosocial support interventions in Ukraine: systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2024.
53. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011.

54. Keating D.P., Czarra I. Gaming for emotion regulation in trauma survivors. *Trauma Psychology*. 2022.
55. Lalande C. et al. Play and creativity as coping strategies: impact on stress reduction. *Play Therapy Journal*. 2023.
56. Landreth G.L. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. New York : Routledge, 2012.
57. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.
58. McElroy E. et al. Change in child mental health during the Ukraine war. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024.
59. Moreno J.L. *Psychodrama*. New York : Beacon House, 1985.
60. Myers D. *Social Psychology*. New York : McGraw-Hill, 2013.
61. Riley H. et al. Emotional resilience factors in adolescents under war trauma. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2021.
62. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
63. Schaefer C.E., Drewes A.A. *The Therapeutic Powers of Play*. Hoboken : John Wiley & Sons, 2014.
64. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956.
65. Snodgrass J.G. et al. Tabletop RPGs as drama therapy: player–character bonds improve identity. *Transcultural Psychiatry*. 2026.
66. Sutton-Smith B. *The Ambiguity of Play*. Cambridge : Harvard University Press, 2001.
67. Yalom I.D., Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York : Basic Books, 2020. 688 p.
68. Yuliawati S. et al. A scoping review of tabletop role-playing games as psychological interventions. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024.

69. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» Психоемоційна підтримка населення в умовах війни. 2024. URL: <https://howareu.com/>
70. Institut de Mètodes. Report: Mental Health Needs Assessment in Ukraine. 2024. URL: <https://www.metodes.cat/en/mental-health-needs-assessment-ukraine/>
71. UNESCO. Ukraine: 15,000 school psychologists trained by UNESCO to support learners : Press release. 21 Aug 2023. URL: <https://www.unesco.org/en/articles/ukraine-15000-school-psychologists-trained-unesco-support-learners>
72. UNICEF Ukraine. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей і молоді в Україні в умовах війни. 2023. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/mental-health-and-psychosocial-support>
73. UNICEF. Psychosocial Support for Children in Emergencies. 2018. URL: <https://www.unicef.org/documents/psychosocial-support-children-emergencies>
74. WHO. Doing What Matters in Times of Stress : An Illustrated Guide. 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
75. WHO. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: World Health Organization, 2019. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515436>

ДОДАТОК А

Форма згоди на участь у фокус-груповому обговоренні в рамках моніторингових активностей Міжнародної благодійної організації «Благодійний фонд «СОС Дитячі Містечка»

Оцінка впливу соціально-психологічної рольової гри «Мафія» на емоційний стан дітей шкільного віку, ступінь соціальної взаємодії учасників та визначення можливостей покращення психосоціальної підтримки в майбутньому.

Мета зустрічі: ми запросили вашу дитину сьогодні, щоб оцінити вплив участі у соціально-психологічній грі «Мафія» на емоційний стан вашої дитини/підлітка та визначити потреби і шляхи покращення психосоціальних активностей у майбутньому. Дитині/підлітку буде запропоновано відповісти на низку питань анкети.

Процедура та процеси: Гра в Мафію триватиме 2 години, опитування(заповнення гугл форми) займає приблизно 15 хв. Ми будемо робити нотатки під час процесу, щоб переконатися, що погляди учасників будуть враховані в статистичних звітах, але нотатки будуть анонімними та конфіденційними. Якщо ваша дитина буде засмучена будь-чим, то може не відповідати або повністю припинити участь/вийти з процесу. Ми заохочуємо взаємну повагу та виявляємо нульову толерантність до насильницької та образливої лексики під час зустрічі.

Потенційна вигода: Ви та ваша дитина не отримаєте жодної матеріальної вигоди через свою участь. Результати цього обговорення допоможуть нам зробити наші послуги більш ефективними. Крім того, участь у процесі не призведе до будь-якого іншого ставлення до послуг, які отримуєте ви та ваша дитина, і не вплине на можливість отримання послуг в майбутньому.

Положення щодо конфіденційності: результати зустрічі не відображатимуть ім'я дитини, і не буде можливості ідентифікувати особу вашої

дитини. Ваше ім'я та ім'я дитини не будуть вказані в жодній формі, окрім форми згоди, яка зберігатиметься в офісі СОС Дитячі містечка. Форма згоди викладає найважливіші аспекти дослідження та підписується учасником (дитиною/підлітком) та батьками/опікунами як згода з умовами групи. Це робиться для того, щоб ваша дитина могла вільно говорити про все, що забажає, і щоб ми могли захистити ваші особистості.

Добровільна участь і право припинити участь без штрафних санкцій: участь вашої дитини у цій групі є цілком добровільною. Ви та ваша дитина можете вибрати, чи хочете брати участь чи ні. Відмова від участі не матиме жодних наслідків. Ви та ваша дитина можете будь-коли передумати та відмовитися від участі, не зобов'язуючись пояснювати причини та не несучи жодного штрафу чи втрати вигод. Дитині/підлітку не потрібно відповідати на запитання, якщо вона цього не хоче. Ми можемо використати загальні результати у звіті, але вашу дитину жодним чином не можна буде ідентифікувати.

Я прочитав наведену вище інформацію або її прочитали мені мовою, яку я розумію. У мене була можливість поставити запитання про це, і на будь-які запитання, які я поставив, я отримав задовільні відповіді. Я добровільно даю згоду бути учасником цієї фокус-групової дискусії.

ПІБ

(батька/мати/опікуна)

Дата: _____

Підпис: (батька/мати/опікуна) _____

ПІБ (дитини/підлітка) _____

Дата: _____

Підпис: (батька/мати/опікуна/дитини віком 14+)

ДОДАТОК Б

Анкета дослідження впливу гри «Мафія» на психоемоційний стан особистості

Інструкція для учасників дослідження

Шановний(а) учаснику(це)!

Мене звати Соловей Наталія, я психотерапевт у навчанні в гештальт-підході та магістрантка ПрАТ «ВНЗ «Міжнародна Академія Управління Персоналом». У межах магістерського дослідження проводиться вивчення впливу інтелектуально-психологічної гри «Мафія» на психоемоційний стан особистості.

Мета дослідження — визначити, яким чином участь у грі впливає на рівень тривоги, емоційної напруги, соціальної взаємодії, відчуття підтримки та психологічного благополуччя учасників. Участь у дослідженні є добровільною та анонімною. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим актуальним відчуттям.

1. Рівень внутрішньої напруги/тривоги ДО початку гри
(1 — спокій, 10 — сильна тривога)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Рівень внутрішньої напруги/тривоги ПІСЛЯ гри
(1 — спокій, 10 — сильна тривога)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Рівень фізичної енергії ДО гри
(1 — виснаження, 10 — піднесення)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Рівень фізичної енергії ПІСЛЯ гри
(1 — виснаження, 10 — піднесення)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Ступінь залученості у гру
(1 — постійно відволікався/лася, 10 — повністю занурився/лася)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Рівень емоційної розкритості ДО гри
(1 — скутість, 10 — свобода вираження)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Рівень емоційної розкритості ПІСЛЯ гри
(1 — скутість, 10 — свобода вираження)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Рівень м'язової напруги ДО гри
(1 — повне розслаблення, 10 — сильне напруження)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Рівень м'язової напруги ПІСЛЯ гри
(1 — повне розслаблення, 10 — сильне напруження)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Загальний стан ДО гри
(1 — вкрай пригнічений стан, 10 — піднесений стан)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Загальний стан ПІСЛЯ гри
(1 — вкрай пригнічений стан, 10 — піднесений стан)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Ваша роль у сьогоднішній грі:
 - Мафія
 - Мирний мешканець
 - Спецроль
13. Наскільки легко було відстоювати свою позицію?
(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Наскільки Ви довіряли іншим учасникам під час гри?
(1 — зовсім не довіряв/ла, 10 — повністю довіряв/ла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Чи вдавалося зберігати емоційну рівновагу під час суперечок?
(1 — зовсім не вдавалося, 10 — повністю вдавалося)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Чи відчували Ви підтримку від інших учасників?
(1 — зовсім не відчувалася, 10 — повністю відчувалася)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Наскільки страх помилки впливав на Вашу поведінку?
(1 — зовсім не впливав, 10 — впливав дуже сильно)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Чи виникали моменти «завмирання» через напругу?
(1 — зовсім не виникало, 10 — виникало постійно)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Наскільки гра дозволила виразити емоції, які Ви зазвичай стримуєте?
(1 — зовсім не вдалося, 10 — повністю вдалося)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Наскільки складно було розпізнавати емоції та наміри інших гравців?
(1 — дуже легко, 10 — дуже складно)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Наскільки швидко Ви відновлювалися після ігрових конфліктів?
(1 — дуже довго, 10 — миттєво)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Оцініть здатність приймати рішення в умовах браку інформації
(1 — зовсім не вдалося, 10 — повністю вдалося)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. Наскільки гра допомогла зменшити відчуття ізоляції?
(1 — зовсім не допомогла, 10 — повністю допомогла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Чи відчуваєте готовність до активного спілкування після гри?
(1 — зовсім не готовий/а, 10 — повністю готовий/а)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Наскільки безпечним був простір групи наприкінці гри?
(1 — зовсім небезпечний, 10 — повністю безпечний)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Чи допомогла гра «скинути» накопичену напругу?
(1 — зовсім не допомогла, 10 — повністю допомогла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27. Наскільки гра допомогла відчути підтримку групи?
(1 — зовсім не допомогла, 10 — повністю допомогла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28. Чи помітили Ви зв'язок між ігровими ситуаціями та реальним життям?
(1 — зовсім не помітив/ла, 10 — повністю помітив/ла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29. Здатність концентруватися на «тут і зараз» після гри
(1 — зовсім не вдавалося, 10 — повністю вдавалося)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30. Наскільки гра дозволила безпечно проявляти агресію?
(1 — зовсім не дозволила, 10 — повністю дозволила)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31. Чи покращився Ваш настрій після гри?
(1 — зовсім не покращився, 10 — значно покращився)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32. Наскільки важливою є така взаємодія для ментального здоров'я?
(1 — зовсім не важлива, 10 — дуже важлива)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33. Чи відчули Ви більшу ясність у думках після гри?
(1 — зовсім не відчув/ла, 10 — повністю відчув/ла)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34. Який момент гри викликав у Вас найсильніший емоційний відгук?
35. Опишіть одним словом Ваш головний результат або інсайт від гри.

ДОДАТОК В

Анкета після гри «Мафія» для підлітків (14–17 років)

Інструкція для учасників дослідження

Привіт!

Будь ласка, дай відповіді на запитання щодо свого стану та вражень після участі у грі «Мафія».

У кожному пункті використовуй шкалу від 1 до 10, де:

- **1** — зовсім ні / дуже мало;
- **10** — дуже сильно / максимально.

Опитування є анонімним. Усі відповіді використовуються виключно в межах психологічного дослідження.

1. Рівень хвилювання або напруги ДО гри

(1 — спокій, 10 — дуже сильне хвилювання)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Рівень хвилювання або напруги ПІСЛЯ гри

(1 — спокій, 10 — дуже сильне хвилювання)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Рівень енергії ДО гри

(1 — дуже втомлений/а, 10 — багато енергії)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Рівень енергії ПІСЛЯ гри

(1 — дуже втомлений/а, 10 — багато енергії)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Наскільки ти занурився/занурилась у гру?

(1 — постійно відволікався/лася, 10 — повністю був/була у грі)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Наскільки вільно ти міг/могла проявляти емоції під час гри?

(1 — дуже скуто, 10 — дуже вільно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Загальний настрій ДО гри

(1 — дуже поганий, 10 — дуже хороший)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Загальний настрій ПІСЛЯ гри

(1 — дуже поганий, 10 — дуже хороший)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Наскільки легко було відстоювати свою думку?

(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Наскільки ти довіряв/довіряла іншим гравцям?

(1 — зовсім не довіряв/ла, 10 — повністю довіряв/ла)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Чи вдавалося залишатися спокійним під час суперечок?

(1 — зовсім ні, 10 — повністю так)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Чи відчував/відчувала підтримку від інших гравців?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Наскільки страх зробити помилку впливав на тебе?

(1 — зовсім не впливав, 10 — дуже сильно впливав)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Наскільки складно було зрозуміти емоції та наміри інших гравців?

(1 — легко, 10 — дуже складно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Наскільки швидко ти заспокоювався/заспокоювалася після конфліктів у грі?

(1 — дуже довго, 10 — дуже швидко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Наскільки добре ти приймав/приймала рішення, коли не вистачало інформації?

(1 — дуже складно, 10 — дуже добре)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Наскільки гра допомогла відчувати зв'язок з іншими людьми?

(1 — зовсім не допомогла, 10 — дуже сильно допомогла)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Чи хочеться після гри більше спілкуватися?

(1 — зовсім не хочеться, 10 — дуже хочеться)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Наскільки комфортно та безпечною була атмосфера під час гри?

(1 — зовсім некомфортно, 10 — дуже комфортно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Чи допомогла гра зменшити напругу або стрес?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Наскільки ти відчував/відчувала підтримку групи?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Чи помітив/помітила ти схожість між грою і реальним життям?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Наскільки легко було зосередитися на моменті «тут і зараз» після гри?

(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Чи допомогла гра безпечно проявити сильні емоції (злість, азарт)?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Чи покращився твій настрій після гри?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Наскільки такі ігри можуть бути корисними для психологічного стану підлітків?

(1 — зовсім не корисні, 10 — дуже корисні)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Чи стало після гри більше ясності у думках?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже сильно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Твоя роль сьогодні:

- Мафія
- Мирний житель
- Спеціальна роль

29. Який момент гри запам'ятався найбільше?

30. Опиши одним словом свій головний результат або відчуття після гри.

ДОДАТОК Г

Анкета після участі у грі «Мафія» для дітей та підлітків (10–14 років)

Інструкція для учасників дослідження

Дякуємо за участь у грі!

Нам дуже важливо дізнатися твою думку та враження після гри «Мафія».

Опитування є анонімним. Тут немає правильних чи неправильних відповідей — важливо лише те, що ти відчував(-ла) насправді.

Будь ласка, обери число від 1 до 10, яке найбільше відповідає твоїм відчуттям.

1. Наскільки тобі було цікаво грати?

(1 — зовсім не цікаво, 10 — дуже цікаво)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Наскільки комфортно ти почувався(-лась) під час гри?

(1 — дуже некомфортно, 10 — дуже комфортно)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Наскільки легко тобі було спілкуватися з іншими учасниками?

(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Чи відчував(-ла) ти себе частиною команди під час гри?

(1 — зовсім ні, 10 — повністю так)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Наскільки легко тобі було висловлювати свою думку?

(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Наскільки ти довіряв(-ла) іншим учасникам гри?

(1 — зовсім не довіряв(-ла), 10 — повністю довіряв(-ла))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Наскільки ти хвилювався(-лась) під час гри?

(1 — зовсім не хвилювався(-лась), 10 — дуже сильно хвилювався(-лась))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Чи вдавалося тобі контролювати свої емоції під час гри?

(1 — зовсім не вдавалося, 10 — повністю вдавалося)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Які емоції ти відчував(-ла) найчастіше під час гри?

(Можна обрати кілька варіантів)

- Радість
- Інтерес
- Хвилювання
- Напруження
- Злість
- Сум
- Захоплення
- Інше: _____

10. Чи допомогла гра тобі краще зрозуміти інших людей?

(1 — зовсім ні, 10 — дуже допомогла)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Чи дізнався(-лась) ти щось нове про себе під час гри?

(1 — нічого нового, 10 — багато нового)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Чи хотів(-ла) би ти зіграти ще раз?

(1 — точно ні, 10 — точно так)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Що тобі найбільше сподобалося у грі?

14. Що було для тебе найскладнішим?

15. Чи змінився твій настрій після гри?

(1 — став значно гіршим, 5 — не змінився, 10 — став значно кращим)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДОДАТОК Д

Анкета для контрольної групи
Інструкція для учасників дослідження
Шановний(-а) учаснику(-це)!

Опитування проводиться в межах магістерського дослідження з психології.

Мета дослідження — вивчення особливостей емоційного стану та соціального самопочуття осіб, які не брали участі в інтелектуально-рольовій грі «Мафія».

Опитування є анонімним. Усі результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Будь ласка, оберіть відповідь за шкалою від 1 до 10, де:

- 1 — мінімальний прояв / дуже низький рівень;
- 10 — максимальний прояв / дуже високий рівень.

Основна частина анкети

1. Ваш вік:

- 10–14 років
- 14–17 років
- 18 років і старше

2. Оцініть Ваш поточний рівень внутрішньої напруги / тривоги
(1 — повний спокій, 10 — дуже сильна напруга)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Оцініть Ваш поточний рівень фізичної енергії та бадьорості
(1 — виснаження, 10 — піднесення та енергійність)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Оцініть Ваш поточний загальний емоційний стан
(1 — дуже поганий, 10 — дуже добрий)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Оцініть Ваш поточний рівень емоційної відкритості
(1 — дуже скутий/скута, 10 — дуже відкритий/відкрита)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Оцініть Ваш поточний рівень м'язової напруги у тілі
(1 — повне розслаблення, 10 — сильне напруження)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Наскільки легко Вам зазвичай висловлювати свою думку в групі?
(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Наскільки легко Вам встановлювати контакт з іншими людьми?
(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Наскільки Ви відчуваєте емоційну підтримку з боку інших людей?
(1 — зовсім не відчуваю, 10 — дуже сильно відчуваю)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Наскільки Ви зараз відчуваєте зв'язок з іншими людьми?
(1 — зовсім не відчуваю, 10 — дуже сильно відчуваю)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Наскільки безпечним для Вас є спілкування з іншими людьми?
(1 — зовсім небезпечно, 10 — повністю безпечно)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Наскільки стабільним Ви відчуваєте свій емоційний стан останнім часом?
(1 — дуже нестабільний, 10 — дуже стабільний)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Наскільки легко Вам вдається справлятися з емоційною напругою?
(1 — дуже складно, 10 — дуже легко)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Наскільки Ви задоволені своїм поточним емоційним станом?
(1 — зовсім не задоволений/задоволена, 10 — повністю задоволений/задоволена)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає Вам стабілізувати свій емоційний стан?

ДОДАТОК Е

Діагностичний матеріал методики САН

№	Ліва характеристика	Шкала	Права характеристика
1	Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2	Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6	Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
19	Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений

20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21	Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27	Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
28	Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29	Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений