

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК ЗАСОБАМИ РОЛЬОВОЇ ГРИ
Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного
рівня «магістр» групи зМП-25
Юр`євої-Зачкевич Ірини Сергіївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор психологічних наук, професор
Радчук Галина Кіндратівна

РЕЦЕЗЕНТ:
доктор педагогічних наук, професор
Поліщук Віра Аркадіївна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК ЗАСОБАМИ РОЛЬОВОЇ ГРИ	
1.1 Поняття феномену резильєнтності в психології.....	7
1.2 Рольова гра як засіб розвитку психологічної стійкості особистості.....	13
1.3 Сучасні дослідження взаємозв'язку рольових ігор живої дії та резильєнтності.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК	
2.1 Організація, вибірка та методики дослідження.....	31
2.2 Порівняльний аналіз соціально-демографічних, психоемоційних та резильєнтних показників в групах з різним досвідом участі в рольових іграх...	35
2.3 Аналіз впливу участі у рольовій діяльності на рівень розвитку резильєнтності в жінок.....	54
РОЗДІЛ 3 ПЛОТНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДО ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗАСОБАМИ РОЛЬОВОЇ ГРИ	
3.1 Концепція пілотного дослідження.....	64
3.2 Характеристика костюмованої рольової гри живої дії як засобу розвитку резильєнтності.....	69
3.3 Аналіз динаміки показників резильєнтності після участі у рольовій грі	72
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність розвитку резильєнтності людей в Україні набуло особливого значення в даний час. В умовах непростих і тривалих випробувань життя і здоров'я значною мірою залежать від здатності відновлюватись після травматичних подій та формувати нові, більш успішні стратегії поведінки.

Світова психологічна спільнота давно відмітила значний позитивний вплив арт-терапевтичних практик на розвиток резильєнтності людей з різним травматичним досвідом. Наприклад, зазначається, що арт-терапевтичні засоби застосовуються як метод подолання соціальної та професійної дезадаптації у внутрішньо переміщених осіб під час війни [3]. «Особливості арт-терапевтичного підходу міститься в його здібності активізувати ресурси, зв'язані з творчими можливостями людини. Що, в свою чергу, запускає механізм самосцілення» [4].

Широкий спектр видів рольової та ігрової терапій як напрямків арт-терапії, показали себе також ефективними. Якщо творчі методи можуть допомагати долати дезадаптацію і сприяти відновленню внутрішніх ресурсів, постає питання: чи здатні рольові ігри живої дії бути ефективним інструментом у цих умовах?

У цьому контексті цікавою, але майже не дослідженою в Україні є діяльність «рольовиків» – учасників рольових ігор живої дії (LARP, або LARPG), а також косплеєрів та учасників історичної реконструкції.

Саме ця прогалина в вітчизняних дослідженнях зумовлює актуальність теми магістерської роботи «Розвиток резильєнтності в жінок засобами рольової гри».

Об'єкт дослідження – резильєнтність жінок як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку резильєнтності в жінок засобами рольової гри, зокрема, костюмованих рольових ігор живої дії (LARP).

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості рольової гри, включаючи LARP-практики, як засобу розвитку резильєнтності у

жінок, а також визначити ефективність участі в рольових іграх для підвищення показників резильєнтності.

Завдання:

1. На підставі аналізу сучасних досліджень визначити сутнісні аспекти резильєнтності та потенціалу рольових ігор, зокрема, рольових ігор живої дії (LARP), для розвитку особистості.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей показників резильєнтності у жінок з різним досвідом участі в рольових іграх.
3. Проаналізувати емпіричні показники резильєнтності у жінок з різним досвідом участі в рольових іграх.
4. Обґрунтувати та реалізувати пілотне формувальне дослідження розвитку резильєнтності у жінок засобами рольової гри живої дії (LARP).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем резильєнтності, психологічної стійкості, життєстійкості, впливу засобів рольової психотерапії та рольових ігор живої дії (LARP).
- *емпіричні*: спостереження, експеримент, психодіагностичні методики: 1) тест життєстійкості С. Мадді, 2) методика самооцінки психологічної адаптивності Н. Тетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова, 3) шкала психологічного благополуччя Ворик-Единбург, 4) шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), 5) інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14), 6) авторська анкета, спрямована на виявлення особистісних характеристик, копінг-стратегій та досвіду участі у рольових практиках;
- *експериментальні*: пілотне формувальне дослідження: організація і проведення структурованої LARP-сесії з терапевтичними елементами;
- *методи обробки даних*: знаходження відсоткових співвідношень, методи математичної статистики;
- *методи інтерпретації*: структурний метод.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось серед мешканців Вінницької, Волинської, Дніпропетровської, Івано-Фанківської, Київської, Львівської, Тернопільської, Харківської та Хмельницької областей. Участь у різних етапах дослідження взяли: 70 осіб загальної вибірки, що склали дві групи, з них 5 жінок пілотного формувального експерименту.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні й поглибленні уявлення про рольові механізми розвитку резильєнтності, розширенні міждисциплінарного підходу до вивчення рольових ігор (психотерапевтичний, культурологічний, тілесно-орієнтований).

Практичне значення одержаних результатів полягає в обґрунтуванні й апробації моделі застосування рольової гри живої дії як засобу розвитку резильєнтності в жінок.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження відображені у публікації:

Юр'єва-Зачкевич І. Рольові ігри як засіб розвитку резильєнтності. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених*, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. (Електронне наукове видання). С. 78 - 80.

<http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/36271>

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (102 найменування), а також дев'яти додатків. Обсяг основного тексту складає 83 сторінки. Загальний обсяг роботи – 126 сторінок комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК ЗАСОБАМИ РОЛЬОВОЇ ГРИ

1.1 Поняття феномену резильєнтності в психології

Резильєнтність як психологічний конструкт протягом останніх десятиліть зазнала значних концептуальних трансформацій. Від розгляду як статичної характеристики особистості до динамічного процесу, що розвивається в контексті взаємодії індивіда та середовища [77].

APA Dictionary of Psychology визначає резильєнтність як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих переживань або життєвих викликів, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх і внутрішніх вимог [50].

Українські науковці підкреслюють, що в умовах соціальних трансформацій і воєнного стану саме резильєнтність стає одним із провідних чинників психологічного виживання та відновлення особистості [41, 42, 27].

Теоретичні й емпіричні дослідження показують, що резильєнтність — це багатофакторний конструкт, який включає внутрішні властивості особистості (життєві цінності, самооцінка, емоційна регуляція), зовнішні ресурси (соціальна підтримка, інформаційне середовище) та певні адаптивні стратегії [26].

Феномен резильєнтності охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, взаємодія яких забезпечує гнучкість і стабільність психічного функціонування [78, 79, 42]. О. Чиханцова підкреслює що резильєнтність — це не вроджена риса, а динамічний процес розвитку, який формується під впливом життєвих обставин, ціннісних орієнтацій та соціальних зв'язків. Подібну думку висловлює і М. Раттер, розглядаючи резильєнтність як живий процес взаємодії між внутрішніми ресурсами людини та середовищем [89].

Когнітивна складова відображає здатність людини адекватно оцінювати ситуацію, мислити гнучко, прогнозувати наслідки й знаходити ефективні

способи взаємодії зі складними обставинами [51, 52]. За спостереженнями Н. Цюман і колег [41], саме когнітивна переоцінка ситуації та збереження смислової орієнтації допомагають людині утримувати життєву позицію активності навіть у кризових умовах.

Емоційна складова полягає у вмінні справлятися із сильними переживаннями, підтримувати творчо-позитивний настрій, і бути відкритими до емпатійного контакту з іншими [94]. На думку І. Володарської та І. Никоненко, розвиток емоційної регуляції пов'язаний із творчими підходами до самовираження — через мистецьку діяльність, арт-терапію або рольові практики, які допомагають трансформувати напруження в конструктивну енергію [8, 30].

Поведінкова складова проявляється у здатності до активного вирішення проблем, соціальної взаємодії та мобілізації власних ресурсів у кризових умовах [77]. У сучасних українських реаліях така життєва активність часто підтримується спільнотами, волонтерськими рухами та групами взаємодопомоги, які стають важливими соціальними ресурсами резильєнтності [27].

Розвиток феномену резильєнтності визначається внутрішніми та зовнішніми чинниками. До першої групи факторів відносять темперамент, самооцінку, рівень емоційної грамотності, мотивацію до зростання, віру у власну дієвість, цінності, смисли [42]. Зовнішніми ж чинниками можуть бути соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія, культурний контекст, інформаційно-психологічне середовище, доступ до ресурсів розвитку та включеність у значущу діяльність [18, 27, 42, 98].

Окремої уваги заслуговує процес інтеграції досвіду подолання у структуру особистості. Як зазначають Т. Тедескі та Л. Калгун, здатність надавати сенс навіть травматичним подіям сприяє формуванню феномену посттравматичного зростання [97]. Українські дослідники також наголошують, що осмислення досвіду кризи може активізувати процеси самопізнання, переоцінки життєвих пріоритетів і пошуку нових ціннісних орієнтирів [41].

Отже, резильєнтність можна розглядати не лише як механізм психологічного захисту, а як ресурс розвитку особистості, що забезпечує як відновлення рівноваги, внутрішньої свободи та цілісності, так і може включати суттєве особистісне зростання [50].

У контексті сучасних соціально-політичних викликів, розуміння структури та механізмів формування резильєнтності набуває практичного значення — зокрема для створення психотерапевтичних програм, спрямованих на підтримку жінок, які переживають наслідки війни та вимушених змін життєвих обставин [27, 30].

Особливості розвитку резильєнтності в жінок в умовах воєнного стану. Резильєнтність у жінок у воєнний період набуває особливого значення, адже саме завдяки їй можливе збереження психологічної цілісності, стабілізація емоційного стану та підтримка адаптаційного потенціалу сім'ї. Вона проявляється у здатності знаходити сенс у складних обставинах, приймати нові соціальні ролі, ухвалювати рішення в умовах невизначеності та створювати психологічно безпечне середовище для дітей і близьких [26, 27, 79].

Дослідження українських і зарубіжних науковців свідчать, що жіноча резильєнтність має низку специфічних характеристик.

Дослідження А. Пйотровські та співавт. [88], проведене серед жінок України, Польщі, Словаччини й Румунії, показало, що під час війни рівень резильєнтності жінок зростає разом із суб'єктивним відчуттям самоєфективності, але супроводжується високим рівнем емоційного виснаження. Автори підкреслюють, що українки демонструють вищу когнітивну й соціальну стійкість порівняно з респондентками інших країн, що пояснюється сильними патріотичними, родинними й альтруїстичними мотивами.

У дослідженні Л. Малімон і В. Пархоменко [23] уточнюється, що для жінок, які пережили травматичний досвід втрати, резильєнтність проявляється у формі глибокої переробки травматичного досвіду через прийняття втрати, переоцінку життєвих пріоритетів і формування нового смислу життя.

Психологічна стійкість у таких випадках має емоційно-експресивний характер і ґрунтується на емпатії, духовності та потребі піклування про інших.

На відміну від чоловіків, у жінок резильєнтність тісніше пов'язана з соціальною підтримкою, міжособистісними зв'язками та емоційною комунікацією [75, 86]. У чоловіків натомість резильєнтність частіше спирається на когнітивно-поведінкові стратегії подолання (контроль, самодисципліна, орієнтація на дію).

Л. Нг і Т. Бетанкур у [86] показують, що жінки в умовах війни активніше формують соціально інтегровані моделі адаптації, де стійкість до травми забезпечується через спільну діяльність, взаємодопомогу й емоційне співпереживання. Автори підкреслюють, що гендерно обумовлені соціальні ролі (матері, доглядальниці, миротвориці) підсилюють прагнення жінок до підтримки інших, що парадоксально зміцнює їхню власну внутрішню стійкість.

Згідно з Л. Леслі та С. Коблінські [75], жінки-військовослужбовиці після повернення з війни зіштовхуються з кризою ідентичності й труднощами реінтеграції у цивільне життя, що часто проявляється у порушенні сімейних стосунків. Резильєнтність у таких умовах формується через відновлення ролей, створення нових моделей сімейної взаємодії та усвідомлення власної компетентності, а не через емоційне придушення травми.

В. Макензі, Е. Андерсон, А. Мейдон та Г. Шивакумар у [81] розглядають феномен посттравматичного зростання в жінок, які зазнали сексуального насильства під час військових дій. Вони відзначають, що в жінок резильєнтність проявляється не лише як захисний механізм, а й як потенціал особистісного розвитку, здатність до переосмислення досвіду, посилення духовних цінностей і відновлення почуття контролю над життям.

У дослідженні Т. Вілсон [101] підтверджується зв'язок між резильєнтністю, когнітивними стилями мислення та рівнем симптомів ПТСР у жінок-ветеранок. Жінки з аналітичним і рефлексивним стилем мислення демонструють вищу психологічну гнучкість і нижчий рівень травматизації, ніж ті, хто схильний до імпульсивних чи ригідних реакцій.

Українські автори також звертають увагу на соціально-культурні аспекти формування стійкості. Так, І. Березко [5, 6] описує процес зміни ідентичності у кризових ситуаціях як біфуркацію життєвого сценарію — момент, коли особистість змушена переосмислити себе та вибудувати нову систему цінностей. Це безпосередньо співвідноситься з тим, як жінки у війні трансформують власну ідентичність через втрату, материнство, еміграцію або участь у волонтерській чи суспільній діяльності.

Ю. Гундертайло [13, 14] наголошує, що при роботі з внутрішньо переміщеними особами жінки демонструють вищу здатність до емоційного відновлення, проте мають більшу потребу у психотерапевтичній підтримці, спрямованій на стабілізацію самооцінки й відновлення почуття безпеки.

Дослідження О. Іщук і О. Лукасевич [18] доводить, що резильєнтність у ВПО залежить від соціальної інтегрованості та адаптаційного ресурсу спільноти, де жінки проявляють більшу гнучкість у соціальній взаємодії, але схильні до тривожності через втрату соціальних опор.

О. Мерзлякова [27] підкреслює значення інформаційно-психологічного супроводу для підтримки жіночої резильєнтності під час війни, зазначаючи, що конструктивна інформаційна взаємодія (медіа, соціальні мережі, групи підтримки) сприяє підвищенню відчуття контролю, колективної ідентичності та мотивації до дії.

Таблиця 1.1

Гендерні відмінності у розвитку резильєнтності

Ознака	Жінки	Чоловіки
Основні стресори	Подвійне навантаження (праця + піклування), втрата дому, гендерно-зумовлене насильство	Пряма участь у бойових діях, травматичний досвід бойових втрат, ризикована поведінка
Реакція на стрес	«Схильність-та-подружитися» (tend-and-befriend). Акцент на підтримці соціальної мережі та догляді	«Бий-або-біжи» (fight-or-flight). Фокус на прямій конфронтації, дії або уникненні

Ознака	Жінки	Чоловіки
Основні ризики	Емоційне вигорання, гіпервідповідальність, травма втрати	Агресія, ізоляція, заперечення травми
Ключові захисні фактори	Соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія, сімейні зв'язки	Внутрішня стійкість, фізична активність, автономність
Джерело підтримки	Соціальні зв'язки, сім'я, групи взаємодопомоги	Самоконтроль, раціональне планування, професійна самореалізація
Домінуючий тип стійкості	Емоційно-соціальна, реляційна, духовна	Когнітивно-поведінкова, інструментальна
Адаптація ВПО	Схильність до пошуку підтримки в громаді та більш активна соціальна інтеграція	Можуть мати більші проблеми з емоційною експресією та зверненням за психологічною допомогою
Зміна ідентичності	Гостріше переживання біфуркації у життєвому сценарії, пов'язаної зі зміною ролі у сім'ї та втратою соціального статусу	Зміни в соціальному статусі
Стратегія подолання стресу	Емпатія, прийняття, пошук сенсу, турбота про інших	Дія, уникання, цілеспрямована активність
Прояв посттравматичного зростання	Розвиток духовності, підсилення соціальної ідентичності	Переорієнтація на професійні та життєві цілі

Аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток резильєнтності в жінок під час війни має соціально-емоційно-когнітивний характер, заснований на емпатії, взаємопідтримці, гнучкому мисленні та духовних орієнтирах. На відміну від чоловіків, жіноча стійкість менше пов'язана з контролем і більше — із сенсом та взаємозалежністю.

Це відкриває можливості для ролєвої психотерапії та ролєвих ігор, в яких використання соціальних ролей, емоційне проживання та міжособистісна взаємодія можуть бути використані як інструменти розвитку резильєнтності.

1.2 Рольова гра як засіб розвитку психологічної стійкості особистості

«Я навчаю людей грати в Бога» Я. Морено

Т. Титатерко та інші розглядають резильєнтність як здатність до життєконструювання [37]. Схожу думку висловлює П. Горностаї: «Розробляючи, коригуючи та здійснюючи свій життєвий сценарій, особистість оволодіває мистецтвом жити, в основі якого лежать засоби, методи й технології життєтворчості». А однією з можливих технологій життєтворчості він вбачає психодраму і рольову психотерапію [12].

Рольова психотерапія розглядається як спеціалізований терапевтичний підхід, що об'єднує елементи сценічної дії, психодрами, драматерапії та сучасних арт-терапевтичних форматів. В її основі лежить ідея моделювання життєвих ролей, стимулювання спонтанності, творчого перевтілення і ресоціалізації особистості.

Засновником психодрами вважається Я. Морено, який у своїх працях підкреслював роль як «базову одиницю соціального буття» та засіб відновлення автентичності через творчу спонтанність. Наприклад: «Психодрама ґрунтується на принципі спонтанності та креативності як основних факторів психологічного зростання. Через рольові ігри особистість отримує можливість експериментувати з новими ролями та способами поведінки в безпечному середовищі» [83, 84]. Згідно з концепцією Я. Морено, психотерапевтична дія розгортається через відтворення особистих ситуацій у формі драми, що дозволяє клієнту актуалізувати емоційні переживання, дослідити внутрішні конфлікти та знайти нові моделі поведінки.

Далі метод отримав системний розвиток у працях таких авторів, як А. Блатнер [49], Д. Кіппер [70], П. Келлерманн [69], Р. Емуна [59], Д. Ленглі [73] та інших. Вони визначають психодраму (і рольову психотерапію загалом) як інтегративну форму терапії, що поєднує когнітивні, емоційні, тілесні й поведінкові аспекти особистісної трансформації, акцентуючи увагу на творчому експерименті і спонтанності; безпечному символічному просторі для

дослідження життєвих сценаріїв; моделюванні ролей як засобі відпрацювання адаптивних форм поведінки.

Зокрема, у сучасних дослідженнях рольової гри зазначається: «Участь у рольових іграх надає можливості для гри на ідентичність, соціального зв'язку та відпрацювання стратегій подолання труднощів — фактори, пов'язані з покращенням психологічного благополуччя» [76].

У контексті розвитку психологічної стійкості (резильєнтності) рольова психотерапія виступає як метод, який дозволяє особистості прожити свою травматичну або кризову подію в модифікованій формі, відпрацювати альтернативні реакції, побудувати нові життєві сценарії. «Рольова гра забезпечує ситуативний, втілений контекст для відпрацювання соціальних навичок та дослідження альтернативних моделей поведінки в безпечному середовищі ...» [80].

Рольову дію чи взаємодію важко розглядати окремо від ігрового аспекту, тобто, якщо гра – це не обов'язково виконання ролі, то перебування в ролі – це дуже часто усвідомлена чи неусвідомлена гра.

У психології загально визнаним вважається положення про те, що гра слугує ефективним засобом соціалізації та адаптації, нейтралізації стресогенних навантажень, а відтак і оздоровлюючим засобом. Як зазначається в [92] гра має багато переваг у житті, незалежно від віку. Якщо ж говорити про терапевтичну силу гри, можна спостерігати її вплив на різні процеси: комунікацію, емоційну регуляцію, покращення стосунків, управління стресом, підвищення Еґо, тренування виходів з різних життєвих ситуацій, самоактуалізацію... Також гра може бути потужним чинником для стабілізації психічного стану на більш високому рівні, адже: «Два взаємовиключні внутрішні стани не можуть одночасно співіснувати, такі як тривога та розслаблення або депресія та грайливість. Таким чином, дозвіл дитині грати в хованки в темній кімнаті може допомогти їй подолати страх темряви» [92].

Інтегративна модель рольової психотерапії поєднує гуманістичні принципи (автентичність, емпатія, цінність творчості), системний підхід до

особистості, ідеї соціодраматичного моделювання та гейміфікованих форм навчання. Дослідження експертів у галузі психотерапії показують, що рольова техніка є однією з найуніверсальніших, оскільки може бути використана для реалізації найширшого спектру загальних факторів психотерапевтичного впливу [56].

Ключові поняття:

Теоретичний фундамент рольової психотерапії ґрунтується на низці ключових понять, що розкривають її механізми впливу на психологічну стійкість.

Спонтанність (Spontaneity). Ключовий чинник, що визначається Я. Морено як «здатність адекватно реагувати на нову ситуацію або ефективно відповідати на стару ситуацію». Спонтанність є прямим корелятом резильєнтності, оскільки дає змогу особистості швидко знаходити нові адаптивні рішення в умовах невизначеності [42].

Креативність (Creativity). Здатність до створення нових форм. Тісно пов'язана зі спонтанністю як її конструктивний прояв.

Дія (Action). Забезпечує інтеграцію когнітивного аналізу та емоційно-тілесного досвіду, що особливо цінно для роботи з травмою. Дослідження показують, що рольова гра в навчанні терапевтичних навичок підвищує залученість, самоефективність та емпатичні здібності [80].

Роль є одиницею гри і водночас центральним моментом, що об'єднує всі її аспекти. При цьому людина не тільки називає себе персонажем, а й відповідно діє, ототожнюючи себе з роллю. Одночасно з цим, роль – це соціально-психологічна конструкція, що визначає очікування, поведінкові моделі, ідентичність особистості. П. Горностай вважає, що: «Розвиток життєвих ролей відбувається упродовж усього життя людини... на різних етапах онтогенезу відбувається зміна різних життєвих ролей...», і ця зміна не завжди відбувається легко. «Одні життєві ролі людині важко прийняти, а від інших важко відмовитись. Такі процеси супроводжуються рольовими конфліктами у сфері життєвих ролей, які можна трактувати як життєві кризи особистості» [12]. З цієї

позиції рольова взаємодія в ігровій формі виглядає перспективним напрямком арт-терапії для полегшення проходження через життєві кризи та розвитку резильєнтності.

До того ж, зарубіжні дослідники дійшли висновку, що рольова гра сприяє змінам ставлення ефективніше, ніж освітня інформація [80].

Рольове моделювання/репертуар. В терапії створюється репетиція або моделювання ролей (драматична дія), що дає можливість «пограти» альтернативні сценарії, оцінити себе в новій ролі, змоделювати ефективні стратегії. Так, О. Ковальчук відмічає, що драматерапія дозволяє «через метафоричне втілення переживань створити дистанцію між особистістю та травматичним досвідом, що сприяє його інтеграції» [20].

Ідентичність і суб'єктність. Рольова психотерапія сприяє відновленню чи переосмисленню ідентичності особистості, що особливо актуально для жінок у контексті війни, коли відбувається переоцінка ролей, втрати, вимушена мобільність.

У таблиці 1.2 систематизовано основні поняття, що визначають механізми рольової терапії та їхній внесок у розвиток резильєнтності.

Таблиця 1. 2

Ключові поняття рольової психотерапії та їхній внесок у розвиток резильєнтності

Поняття	Суть поняття	Внесок у розвиток резильєнтності
Спонтанність	Здатність адекватно та гнучко реагувати на нові та знайомі ситуації	Підвищує адаптивність і здатність швидко знаходити рішення в умовах невизначеності
Роль	Базова одиниця соціального буття, модель поведінки	Дозволяє експериментувати з новими стратегіями, розширюючи поведінковий репертуар
Дія (Acting-In)	Конструктивне відтворення та переживання ситуації в терапевтичному просторі	Забезпечує безпечну інтеграцію травматичного досвіду та відпрацювання нових моделей реагування

Поняття	Суть поняття	Внесок у розвиток резильєнтності
Життєтворчість	Здатність особистості активно конструювати власне життя	Формує відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, що є основою стійкості

Механізми впливу на розвиток стійкості та адаптивності

Рольові практики пропонують низку потужних механізмів для розвитку психологічної стійкості, що особливо актуально в умовах подолання наслідків травматичного досвіду.

Безпечний простір для експерименту. Рольова психотерапія в кризових ситуаціях дозволяє відтворити травматичний досвід у контрольованих умовах та знайти нові, адаптивніші способи реагування [10]. Використання ролі створює захищений контейнер, де помилка або виявлена слабкість можуть бути приписані персонажу, а не самій людині, що знижує рівень тривоги та сприяє навчанню [69].

Розширення рольового репертуару. Рольові методи в груповій психокорекції сприяють розширенню ролевого репертуару особистості, що є ключовим для адаптації в умовах змін [25]. Концепція життєвих ролей П. Горностає розглядає їх як основу життєтворчості — здатності особистості конструювати своє життя, що є фундаментальним для адаптації. Він зазначає: «Розробляючи, коригуючи та здійснюючи свій життєвий сценарій, особистість оволодіває мистецтвом жити, в основі якого лежать засоби, методи й технології життєтворчості» [12].

Моделювання соціальних взаємодій. Психодрама та соціодрама дозволяють моделювати соціальні взаємодії та відпрацьовувати нові способи комунікації, що особливо важливо для соціальної реінтеграції [43]. Клінічні рольові ігри забезпечують моделювання реальних життєвих ситуацій, що дозволяє клієнтам розвивати навички проблемно-орієнтованої поведінки та емоційної саморегуляції [70].

Емоційна регуляція. Коли клієнт входить у роль, він практикує регулювання емоційних станів, що сприяє розвитку цього ключового

компонента резильєнтності [94]. Цей процес залучає численні когнітивні та афективні процеси, включаючи перенаправлення уваги, усвідомлення багатства перспектив і стримування імпульсів [52].

Актуальність рольової психотерапії в умовах воєнного стану.

В контексті воєнних подій рольова психотерапія набуває нового значення як засіб психологічної реабілітації, ресоціалізації та розвитку резильєнтності, особливо для жінок, які зазнали втрат або вимушеного переселення. Українські науковці [10, 14, 20, 25] розглядають рольову психотерапію як ефективний інструмент розвитку психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій, пов'язаних із травмою війни.

Арт-терапевтичні форми роботи, зокрема рольові дії, драматизації, психодраматичні елементи, сприяють відновленню внутрішніх ресурсів, формуванню відчуття безпеки та відновленню базової довіри до світу [8]. Драматерапія в роботі з травмою дозволяє через метафоричне втілення переживань створити дистанцію між особистістю та травматичним досвідом, що сприяє його інтеграції [20]. Арт-терапевтичні засоби, включаючи рольові ігри, активізують творчий потенціал особистості як ресурс подолання кризових станів [8].

В умовах воєнного стану рольові методи дозволяють відпрацювати стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях, зменшуючи рівень тривожності та підвищуючи почуття контролю [30]. Арт-терапія та рольові практики ефективні для подолання професійної дезадаптації ВПО через можливість моделювання нових професійних ролей [3]. Арт-терапевтичні методики в програмах соціально-психологічної інтеграції ВПО сприяють відновленню соціальних зв'язків через групові рольові практики [14].

Таким чином, у кризових чи травматичних умовах рольові практики можуть бути дієвим засобом підвищення психологічної стійкості та адаптивності (резильєнтності). Вони надають можливість:

- активізувати внутрішні ресурси: творчість, самоусвідомлення, потенціал до змін;

- моделювати нові рольові конфігурації, збільшуючи рольовий репертуар;
- створювати безпечне середовище для експерименту з новими ролями, способами реагування на стрес і втрату;
- зміцнити суб'єктність, почуття контролю;
- формувати більш гнучке мислення, покращити емоційну регуляцію, соціальну інтеграцію.

Ризики рольових практик.

В. Савінов у статті «Зворотня сторона переваг театральних-драматичних засобів арттерапії: ризики та обмеження» [36] обґрунтовує думку про те, що драматичні й рольові техніки, попри високий психокорекційний потенціал, можуть бути психотравматичними за відсутності професійної підготовки, супроводу чи етичної структури.

Автор виділяє такі основні ризики рольової терапії:

1. Психоемоційне перенавантаження та ретравматизація — надмірне занурення в роль може викликати повторне проживання травматичних спогадів.
Запобігання: оцінювання психоемоційного стану, поступове введення у сюжет, чіткі правила, дебрифінг і рефлексія.

2. Ідентифікаційні ризики — розмиття меж між «Я-реальним» і «Я-рольовим» може спричинити внутрішню нестабільність.
Запобігання: техніка «подвійної реальності», контроль терапевта, поступовий вихід із ролі.

3. Соціально-етичні ризики — можливі конфлікти, тиск або порушення меж у групі.

Запобігання: етичний кодекс, модерація, гендерна чутливість, добровільність участі.

4. Емоційне зараження — взаємна індукція афектів у групі може посилювати тривожність.

Запобігання: структурованість процесу, рефлексивні обговорення, супервізія.

5. Некомпетентність ведучого — відсутність підготовки може посилити симптоматику учасників.

Запобігання: навчання терапевтів, супервізійна підтримка, поступовість ускладнення сценаріїв.

6. Сенсорне перевантаження — надлишок стимулів у костюмах чи декораціях може дезорієнтувати учасників, особливо з ПТСР.

Запобігання: адаптація середовища, дозування впливу, короткі сесії.

Узагальнюючи, автор наголошує, що ключовим чинником безпеки є дотримання терапевтичної рамки: контракт із клієнтом, структурованість процесу, рефлексія та супровід кваліфікованого спеціаліста. Рольова терапія є потужним, але делікатним інструментом, що потребує поєднання творчої свободи з етичною дисципліною.

Отже, рольова психотерапія постає як багатообіцяюча теоретико-методологічна основа розвитку психологічної стійкості та адаптивності особистості. У контексті резильєнтності жінок в умовах воєнного стану цей підхід є особливо значущим, оскільки поєднує переосмислення травматичного досвіду, трансформацію життєвих ролей і творче конструювання нової ідентичності.

1.3 Сучасні дослідження взаємозв'язку рольових ігор живої дії та резильєнтності

Рольові ігри живої дії (live action role-playing — LARP, або LARPG), косплей та історична реконструкція формують широку педагогічну, психологічну й соціокультурну практику, що в останні десятиліття привертає значну увагу науковців світу. Інтерес до цих явищ обумовлений їхнім потенціалом впливати на психічне здоров'я, соціальну інтеграцію та розвиток психологічної резильєнтності. У подальшому тексті різні форми рольових практик (LARP, косплей, реконструкція), незважаючи на їх методологічні відмінності, умовно узагальнюються терміном LARP, а їхні учасники — терміном рольовики.

Дослідження LARP у контексті психічного здоров'я поки що демонструють значну варіативність методологій та рівня доказовості. Більшість робіт є якісними, описовими або кейс-орієнтованими; контрольовані експериментальні дослідження трапляються рідко, що знижує загальну узагальнюваність результатів [64].

Попри це, аналіз наявних публікацій дозволяє окреслити низку механізмів, через які участь у LARP може сприяти розвитку резильєнтності.

По-перше, LARP — подібно до терапевтичної рольової гри — створює безпечний простір для тестування альтернативних стратегій поведінки та формування нових образів «Я». Це сприяє розширенню рольового репертуару, підвищенню гнучкості мислення та толерантності до невизначеності — чинників, тісно пов'язаних із резильєнтністю [14; 53; 58].

По-друге, драматичні та перформативні техніки LARP дають можливість безпечно пережити складні події, інтегруючи афективний досвід у нові наративи. Цей механізм має спільні засади з психодрамою та драматерапією (М. Морено, П. Келлерманн, П. Кіппер) і є потенційно корисним у роботі з травматичним досвідом [20; 69; 70; 83; 84].

LARP забезпечує можливості для тренування соціальних компетентностей — комунікації, співпраці, вирішення конфліктів, лідерства й прийняття рішень у контрольованому середовищі [48; 60]. Групова природа LARP сприяє формуванню підтримувальних зв'язків, відчуття приналежності та взаємодопомоги — важливих ресурсів резильєнтності [53; 61; 100].

До механізмів, які характерні для рольових практик загалом (і до LARP зокрема) і можуть підсилювати резильєнтність, належать:

- ідентичнісний експеримент та розширення рольової гнучкості;
- тренування поведінкових навичок у безпечному середовищі;
- формування соціальної підтримки та спільнот;
- емоційна репетиція та відновлення сенсу;
- повернення суб'єктивного контролю над подіями [53; 76; 82].

Окрім того, участь у LARP супроводжується широким спектром творчих та арт-терапевтичних активностей: перегляд фільмів та аніме з рефлексією образів, дослідження історичних періодів і культурних артефактів, малювання, створення костюмів, опанування ремесел, танці, спів, фехтування, їзда верхи тощо. Ці практики є значно вираженішими, ніж у рольовій психотерапії, та можуть розглядатися як додаткові чинники зміцнення психологічної стійкості в умовах стресу, травми або соціальної дезадаптації.

Окремим прикладом, що поєднує рольову діяльність і тілесність, є середньовічний бій («бугурт»), який в Україні використовується як елемент фізичної, соціальної та психологічної реабілітації ветеранів. Україна першою у світі визнала середньовічний бій видом спорту. Існування громадської організації «Бугуртсіч», яка працює з ветеранами, підтверджує терапевтичний потенціал цього напрямку.

LARP також розвиває когнітивну гнучкість та адаптивність, оскільки учасники змушені швидко реагувати на змінні обставини гри. LARP має двоплановий характер: з одного боку, існує заданість сюжету, ролей та умов; з іншого — значна частина розвитку подій формується в режимі «тут і тепер». Такий формат дозволяє «жити» всередині вигаданого світу, а не лише зображати персонажа, як у театрі чи кіно. Ігрова динаміка знижує рівень тривоги, посилює позитивні емоції та сприяє відновленню відчуття контролю й безпеки [76; 92].

У міжнародних дослідженнях акцентується позитивний вплив LARP на соціально-емоційний розвиток та суб'єктивне благополуччя. Так, К. Лехто [76] виявляє покращення саморозвитку й соціальної інтеграції після участі в LARP; Л. Бартенштайн [47] показує, що поєднання LARP із когнітивно-поведінковими методами посилює саморегуляцію; К. Йоханссон та ін. [65] підкреслили підвищення соціально-емоційної компетентності.

У дослідженні серед китайських студентів восьмитижнева LARP-програма призвела до статистично значущого зростання соціально-емоційної компетентності в експериментальній групі порівняно з контрольною. Найбільше покращення зафіксовано в таких вимірах: *engaging with others* (соціальність,

наполегливість), collaboration (емпатія, співпраця) та open-mindedness (відкритість, цікавість). Ці компетенції є одними з важливих складових резильєнтності [102].

Участь у рольових іграх, косплеї та рольових спільнотах сприяє самовираженню, соціалізації, дослідженню ідентичності та отриманню емоційного задоволення, що підвищує психологічну стійкість у складних життєвих обставинах [46]. Такі практики надають додаткові ресурси для розвитку резильєнтності молоді та дорослих у кризових ситуаціях.

На фоні зростання міжнародного інтересу до LARP як інструменту розвитку соціально-емоційних навичок та резильєнтності, в українському науковому просторі ця тематика поки що представлена вкрай обмежено. Наявні публікації здебільшого торкаються суміжних явищ — косплею, історичної реконструкції чи рольових спільнот як культурного феномену, — однак системні емпіричні дослідження психологічного впливу LARP майже відсутні. Така ситуація зумовлена як новизною самого явища для академічної традиції, так і браком спеціалізованих методик та стандартизованих підходів до його вивчення. Водночас актуальний соціальний та воєнний контекст України відкриває можливості для формування власної дослідницької школи, здатної розглядати LARP не лише як розважальний молодіжний рух, а як перспективний ресурс психологічної підтримки, реабілітації та розвитку резильєнтності у різних груп населення.

Специфіка застосування LARP для розвитку резильєнтності у жінок у кризовому контексті

Попри зростаючу кількість досліджень, недостатньо вивченим залишається використання LARP саме у роботі з жінками, які пережили наслідки травматичного досвіду. Рольові практики частіше аналізуються як культурний чи рекреаційний феномен, а не як клінічна інтервенція [1; 16]. Однак наявні дані свідчать, що жіночі групи демонструють особливо високу ефективність LARP-участі в розвитку таких складових резильєнтності, як емпатія, кооперація,

символічне переосмислення травматичного досвіду та формування нових адаптивних стратегій.

Гендерні дослідження свідчать про необхідність адаптації LARP-програм до потреб жінок, враховуючи досвід втрат, зміну сімейних ролей, ризики сексуалізованого насильства та потребу відновлення контролю й гідності [88].

З практичних спостережень можна відзначити, що значний терапевтичний потенціал мають процеси створення та носіння костюмів, відмінних від повсякденного одягу. Для багатьох учасниць LARP саме робота з костюмом — взаємодія з різними тканинами та матеріалами, дослідження історичних або вигаданих образів — сприяє емоційній регуляції, відновленню відчуття автентичності та формуванню нових ідентифікаційних моделей. Додатковими терапевтичними чинниками виступають фотографування у створених образах, зйомка сюжетних відео та ведення соціальних мереж, що дозволяє інтегрувати ігровий досвід у повсякденне життя та підтримувати емоційну стабільність через творчу самопрезентацію.

Українські автори зазначають, що примірювання ролей різних персонажів дає людині можливість дослідити способи конструювання особистості, побачити, з яких елементів вибудовується образ, як він впливає на самопочуття та поведінку, а також застосувати ці інструменти для формування власної ідентичності та пошуку унікального місця у світі. У цьому, на їхню думку, полягає рекреаційний потенціал костюмованої гри [2]. У цьому ж контексті доречно згадати й визначення фототерапії як лікувально-корекційне використання фотографій та процесу фотографування для вирішення психологічних завдань, розвитку та гармонізації особистості [4].

Мультиmodalність LARP, що проявляється у поєднанні різних видів мистецтва, ремесел і творчих практик, перегукується з сучасними тенденціями розвитку української арт-терапії. Зокрема, підкреслюється доцільність інтеграції різних методів арт-терапевтичної роботи в межах однієї групи або сесії, що дозволяє адаптувати інтервенції до потреб сьогодення [19].

Порівняння LARP із іншими трансформаційними підходами.

У таблиці 1.3 представлено порівняння трансформаційного коучингу, когнітивно-поведінкової терапії, рольової психотерапії та LARP (див. таблицю 1.3). Аналіз свідчить, що для розвитку резильєнтності найбільш ефективною є рольова психотерапія, яка поєднує глибинне переживання, рефлексію, ідентичнісну трансформацію та розвиток рольової гнучкості. Водночас регулярність життєвої практики робить LARP важливою допоміжною формою підтримання психологічної стійкості за умови дотримання правил безпеки.

Таблиця 1.3

Порівняння психологічних і трансформаційних підходів

Критерій	Трансформаційний коучинг	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Рольова психотерапія	LARP (рольові ігри живої дії)
Основна мета	Активация внутрішнього потенціалу, досягнення цілей, зміна мислення	Зміна дезадаптивного мислення та поведінки	Усвідомлення та інтеграція внутрішніх ролей, опрацювання травми	Переживання альтернативних ідентичностей, дослідження себе через роль і сюжет
Тип впливу	Когнітивно-мотиваційний, цілеспрямований	Когнітивно-поведінковий, раціональний	Глибинно-емоційний, терапевтичний	Досвідово-емоційний, символічний
Рівень занурення	Поверхневий-середній: рефлексія, діалог, постановка цілей	Помірний: усвідомлення думок і дій	Високий: кероване занурення у рольові ситуації з терапевтичною метою	Високий: тілесне, емоційне, соціальне проживання
Механізми трансформації	Усвідомлення, постановка цілей, зміна переконань, позитивна візуалізація	Когнітивна реструктуризація, формування нових патернів поведінки	Переживання, інсайт, інтеграція внутрішніх частин «Я», реінсценування досвіду	Символічне проживання, катарсис, емпатійна взаємодія, рольовий експеримент

Критерій	Трансформаційний коучинг	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Рольова психотерапія	LARP (рольові ігри живої дії)
Центр уваги	Цінності, цілі, особистісний ріст	Мислення, емоції, поведінка в реальних ситуаціях	Внутрішній світ і особистісна динаміка клієнта	Досвід і поведінка у вигаданих, але психологічно правдивій ситуації
Глибина змін	Поверхнева-середня (установки, мотивація)	Поверхнева-середня (когніції, поведінка)	Глибинна (архетипи, травми, інтеграція «Я»)	Від середньої до глибинної (ідентичність, емоційна пам'ять)
Рівні впливу	Когнітивний, ціннісно-мотиваційний	Когнітивний, поведінковий	Емоційний, архетиповий, інтегративний	Емоційний, тілесний, соціальний, символічний
Застосування у розвитку резильєнтності	Розвиває впевненість, орієнтацію на рішення, віру у власні ресурси	Формує ефективні способи мислення й реагування на стрес	Допомагає відновити внутрішню цілісність після травми, посилює саморегуляцію	Тренує адаптивність, емпатію, рольову гнучкість, соціальну підтримку
Емоційна безпека	Висока — коуч не втручається у травматичні зони	Висока — метод чітко структурований	Безпечний завдяки терапевтичній структурі й супроводу фахівця	Вимагає фасилітації та етичного супроводу, може викликати сильні емоції
Основний фокус	Мотивація та самореалізація	Контроль і зміна мислення	Зцілення через роль і переживання	Експериментування з «Я» у грі
Ризики	Поверхневність, обхід глибинних проблем	Раціоналізація без глибинного проживання	Ретравматизація при непрофесійному веденні	Емоційне перевантаження, рольова дезорієнтація без підтримки

Критерій	Трансформаційний коучинг	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Рольова психотерапія	LARP (рольові ігри живої дії)
Професійна підготовка фасилітатора	Сертифікований коуч (ICF, EMCC)	Психолог, сертифікований КПТ-терапевт	Психотерапевт (психодрама, арт-терапія)	Ведучий / режисер LARP з базовими знаннями психології, або без психологічної підготовки

У сучасних дослідженнях [53; 61; 65; 100] підкреслюється, що LARP-спільноти виконують функцію природного середовища розвитку резильєнтності. На відміну від структурованої рольової психотерапії, спільноти LARP працюють на принципах добровільності, творчої самореалізації та рівності учасників. Такий формат сприяє виникненню почуття приналежності, підтримки та прийняття, а колективне створення світів формує спільний наратив і підтримує процеси посттравматичного зростання. LARP можна розглядати як соціокультурну модель спонтанної рольової терапії, у якій розвиток резильєнтності відбувається через творчість, взаємодію та переживання безпечного досвіду змін.

«Рольовий» рух в Україні. Про активний розвиток LARP, косплею та реконструкторських спільнот в Україні свідчить кількість учасників тематичних груп у соціальних мережах. Наприклад, фейсбук-спільнота «Український реконструкторський Second Hand» налічує близько 3,7 тис. учасників, група «Середзем'я. Продаж рольового стаффу» — близько 1,9 тис., а аудиторія українських косплей-проектів у соціальних мережах сягає десятків тисяч підписників (зокрема, магазин «KINTSUGI» має понад 9,5 тис. підписників). Є підстави припускати, що українські косплей-спільноти можуть бути навіть чисельнішими, оскільки вони об'єднують значну частку молодіжної аудиторії, захопленої глобальним зростанням популярності аніме-культури. Варто також відзначити, що в усіх трьох напрямках — косплей, історична реконструкція та рольові ігри — існує велика кількість онлайн та офлайн спільнот, як вітчизняних,

так і зарубіжних, а учасники одного напрямку часто інтегруються в інші, утворюючи перетинні мережі практик, досвіду і творчої співпраці. Така міжсубкультурна динаміка сприяє поширенню знань, розширенню соціальних зв'язків і загалом підсилює стійкість спільнот, які функціонують як важливі простори підтримки, творчої самореалізації та особистісної ресурсності.

Ці дані свідчать про поширення рольових практик навіть в умовах воєнного часу.

Рольовики мають розгалужений річний календар сезонних подій, що відрізняються тематикою, художньою стилістикою та ступенем занурення в умовний світ. До участі в подібних заходах учасники готуються заздалегідь, таким чином їх діяльність виходить за рамки окремих ігор чи фестивалів.. Участь у таких фестивалях виконує не лише розважальну чи рекреаційну функцію, але й сприяє формуванню важливих психологічних ресурсів. Серед характерних видів активностей — історичне фехтування, реконструкція танців різних епох, їзда верхи, відтворення побутових практик та ремесел, що дозволяє учасникам опановувати нові навички й переживати досвід тілесної та естетичної взаємодії з автентичними матеріалами, тканинами й артефактами. Таке поєднання фізичної активності, емоційного занурення та творчої взаємодії формує відчуття приналежності до спільноти і водночас посилює соціальну підтримку — чинники, які, згідно з сучасними дослідженнями резильєнтності, мають суттєве значення у подоланні наслідків стресу й кризових подій [87; 98]. Досвід контрольованого «переміщення в часі» та просторі — як реального (перебування у фестивалійній локації), так і символічного («ми в Галичі XI століття», «ми — мешканці Середзем'я») — створює ефект психологічної дистанції від повсякденних стресорів та сприяє відновленню суб'єктивного відчуття контролю над обставинами. Подібні механізми відображені також у працях українських дослідників дозвіллевої та рекреаційної психології, які наголошують на трансформаційному потенціалі мистецько-ігрових практик для підтримки емоційного благополуччя та самооцінки [29; 7].

Обмеження.

Попри численні позитивні результати, наявна доказова база має низку методологічних обмежень:

- переважання якісних або описових методів;
- недолік рандомізованих контрольованих досліджень;
- орієнтація на освітній і рекреаційний, а не терапевтичний контекст;
- можливість самоселективного ефекту (учасники LARP можуть первинно мати кращі соціальні навички) [64, 65].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, бачимо, що резильєнтність розглядається як динамічний багаторівневий процес, який формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов. Вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, пов'язані зі здатністю зберігати смислову орієнтацію, емоційну рівновагу та активну життєву позицію в ситуаціях стресу й травми. Резильєнтність виступає не лише механізмом психологічного захисту, а й ресурсом посттравматичного зростання та переосмислення життєвого досвіду.

У жінок в умовах воєнного стану резильєнтність має виразну соціально-емоційну специфіку: вона тісно пов'язана із системою міжособистісних стосунків, здатністю до емпатії, турботи про інших, підтримання сімейних та спільнотних зв'язків. Водночас подвійне навантаження, досвід втрат, вимушена міграція та невизначеність майбутнього посилюють ризики емоційного виснаження й криз ідентичності, що обґрунтовує потребу в цілеспрямованих психотерапевтичних інтервенціях, адаптованих до жіночого досвіду війни.

Рольова психотерапія, психодрама, драматерапія та споріднені арт-терапевтичні підходи виявляють значний потенціал для розвитку резильєнтності, оскільки створюють безпечний символічний простір для дослідження внутрішніх конфліктів, «примірювання» нових життєвих ролей та моделювання адаптивних стратегій поведінки. Механізми спонтанності, креативності, дії, розширення рольового репертуару та життєтворчості сприяють

відновленню суб'єктності й інтеграції травматичного досвіду, за умови дотримання чіткої терапевтичної рамки та етичних стандартів.

Рольові ігри живої дії (LARP), косплей та історична реконструкція можуть виконувати функцію природного середовища підтримки й розвитку резильєнтності, посилюючи соціальну включеність, емоційне благополуччя та відчуття контролю над життям. Особливо перспективним видається поєднання структурованих форм рольової психотерапії з ресурсами LARP-спільнот у роботі з жінками, які переживають наслідки воєнних подій. Теоретичні положення розділу створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу рольових практик на розвиток резильєнтності у жінок в умовах війни.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення поведінкових, психофізіологічних та довгострокових показників резильєнтності, окремий аналіз представників різних рольових субкультур, дослідження культурної релевантності LARP у різних соціальних та воєнних умовах, а також вивчення можливостей LARP у клінічних і реабілітаційних програмах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК

2.1 Організація, вибірка та методика дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на аналіз психологічних особливостей розвитку резильєнтності в жінок, зокрема в контексті участі в рольових практиках (LARP, косплей, історична реконструкція). Організація дослідження, структура вибірки, а також застосовані методики обиралися відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження.

Вибірка дослідження. Загальна емпірична вибірка становила 70 осіб, які проживали на території України та дали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Опитування проводилося у період з травня по листопад 2025 року.

Дослідження охоплювало дві групи:

- Перша група (рольова / LARP-косплей-реконструкторська) — 34 особи, із них 23 жінки та 11 чоловіків;
- Друга група (контрольна) — 36 осіб, із них 35 жінок та 1 чоловік.

Головна ціль — вивчення резильєнтності в жінок, проте включення чоловіків мало на меті можливість простежити гендерні відмінності. Нажаль, наявність невеликої кількості чоловіків у вибірці не дозволяє проводити гендерно-диференційований аналіз, однак помітно, що чоловіки брали участь значно активніше у рольовій групі (11 осіб) порівняно з контрольною (1 особа), що може свідчити про вищу соціальну активність у представників рольової спільноти або про підтримку авторки як членкині цієї спільноти.

Вікові характеристики групи: середній вік учасників — 48 років, віковий діапазон — від 18 до 60 років.

Критерії включення до дослідження: жінки (а також за бажанням — чоловіки) віком від 18 років і старше, які проживають в Україні.

Процедура та етичні аспекти дослідження.

Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-форм, які містили набір методик. Учасники були поінформовані про добровільність, конфіденційність, право на відмову або припинення участі в будь-який момент.

Комплекс діагностичних інструментів складався з таких методик:

1. *Авторська анкета* — для контрольної групи 24 питання; для рольової групи 33 питання. Мета: з'ясувати життєві обставини, які можуть впливати на рівень резильєнтності (статус ВПО, рівень освіти, житлові умови, працевлаштованість, досвід перебування в зоні бойових дій тощо) + для рольовиків — якісні та кількісні показники їхнього досвіду в LARP-спільнотах.
2. *Тест життєстійкості С. Мадді* (46 питань). Застосовувався для діагностики рівня резильєнтності як інтегральної особистісної характеристики, що відображає здатність людини зберігати психологічну рівноваженість та ефективність діяльності в умовах стресу. Методика ґрунтується на концепції *hardiness* С. Мадді та реалізована в адаптованому опитувальнику, розробленому Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою на основі *Hardiness Survey*. Структурно тест вимірює загальний показник життєстійкості та три його компоненти: залученість (відчуття змістовної включеності у власне життя й події), контроль (переконавання у власній здатності впливати на перебіг подій і результати діяльності) та прийняття ризику/виклику (готовність сприймати труднощі й невизначеність як умову розвитку). Для практичної інтерпретації використовуються такі орієнтири: низький рівень життєстійкості — до 70 балів за загальною шкалою, що свідчить про схильність до дезадаптивних реакцій, підвищеної тривожності та труднощів у подоланні стресу; середній рівень — 70–90 балів, що відповідає достатньому, але нестабільному ресурсу резильєнтності, який може варіювати залежно від ситуації; високий рівень — понад 90 балів, що характеризує сформований потенціал активного, трансформаційного подолання труднощів і здатність підтримувати

ефективність у стресових умовах. Аналогічно інтерпретуються і субшкали: низькі значення позначають недостатність відповідного компонента (залученості, контролю чи прийняття ризику), середні — його помірний розвиток, а високі — виражені ресурси адаптації. Опитувальник містить низку тверджень, що оцінюються за шкалою інтенсивності з подальшим підрахунком балів за субшкалами та загальним індексом життестійкості. Методика має підтвержені показники надійності й валідності та широко використовується для дослідження зв'язку між життестійкістю, суб'єктивним благополуччям, здоров'ям та ефективністю діяльності, що відповідає завданням даного емпіричного дослідження (див. додаток В).

3. *Методика самооцінки психологічної адаптивності* за Н. Тетіскіним, В. Козловим, Г. Мануйловим (15 питань). Адаптивність у межах цієї методики розглядається як важливий компонент стресостійкості, що визначає здатність особистості швидко переключатися між видами діяльності, встановлювати нові соціальні контакти та підтримувати оптимальний темп діяльності у ситуаціях невизначеності. Опитувальник складається з 15 тверджень, поділених на дві групи: група А (10 тверджень) описує поведінкові ознаки високої адаптивності (відкритість новому, легкість соціальних контактів, швидке включення в діяльність), тоді як група Б (5 тверджень) відображає риси інертності, консервативності та труднощів у пристосуванні. Відповіді надаються у форматі «так/ні». Після підрахунку кількості позитивних відповідей у кожній групі від суми відповідей групи А віднімається сума відповідей групи Б. Отримане значення відображає інтегральний рівень адаптивності. Інтерпретація показників: високий рівень адаптивності: 8–10 балів — свідчить про розвинену гнучкість, толерантність до новизни та ефективне подолання стресових ситуацій; середній / вище середнього рівень: 5–7 балів — достатній, проте змінний ресурс адаптації, залежний від умов; низький рівень: 2–4 бали — позначає труднощі переключення, ригідність поведінки, схильність до переживання стресу й знижений адаптаційний

потенціал. Методика є компактною, придатною для онлайн-формату та дозволяє оцінити загальний рівень психологічної мобільності, що є важливою складовою резильєнтності та стресостійкості в контексті даного дослідження (див. додаток Г).

4. *Шкала психологічного благополуччя Ворік–Единбург (Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)* (14 питань). Застосовувалася для оцінювання позитивного психологічного функціонування та загального психічного благополуччя. Розробкою цієї методики керувала професор С. Стюарт-Браун за підтримки професора С. Платта з Единбурзького університету. Методика спрямована на вимірювання як емоційного стану, так і когнітивно-поведінкових аспектів ефективної життєдіяльності (оптимізм, самоцінність, соціальна включеність, активність). Опитувальник містить 14 тверджень, що описують позитивні переживання за останні два тижні; відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта. Підрахунок сумарного балу дозволяє визначити рівень психічного благополуччя, що є релевантним для аналізу резильєнтності та адаптивності. Інтерпретація результатів: низький рівень благополуччя — до 40 балів (емоційне виснаження, знижений тонус, обмеженість ресурсів саморегуляції); середній рівень — 40–55 балів (загалом стабільне, але помірно позитивне функціонування); високий рівень — понад 55 балів (виражені ресурси оптимізму, ефективної саморегуляції та психологічної стійкості). Методика характеризується високими показниками валідності та надійності й широко використовується в дослідженнях психічного здоров'я, що відповідає завданням даного емпіричного дослідження щодо вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю, благополуччям та адаптивними формами поведінки (див. додаток Г).

У подальших етапах передбачалося проведення пілотного формувального експерименту — організація та проведення структурованої LARP-сесії з терапевтичними елементами серед жінок із не-рольової групи, щоб оцінити динаміку змін резильєнтності після участі.

Для аналізу результатів використовувалися методи математичної статистики: розрахунки відсоткових співвідношень, порівняння груп.

Обмеження дослідження: самоселективність вибірки, онлайн-формат, можлива необ'єктивність самооцінкових методик, домінування жінок, невелика кількість чоловіків, самозвіт учасників, відсутність контрольованого експериментального середовища.

2.2 Порівняльний аналіз соціально-демографічних, психоемоційних та резильєнтних показників в групах з різним досвідом участі в рольових іграх

Вікові та сімейно-рольові особливості, наявність дітей. Середній вік вибірки становить близько 48 років, із віковими межами від 18 до 60 років, що дає змогу розглядати результати в контексті дорослої популяції, потенційно залученої до різних форм рольової та креативної діяльності.

Рольова група загалом є дещо молодшою та більш різномірною за життєвим досвідом. За показником батьківства/материнства більшість представників рольової групи не мають дітей: 22 респонденти з 34 (64,7 %) повідомили про відсутність дітей, 7 осіб (20,6 %) мають одну дитину, 2 (5,9 %) – двох дітей, 3 (8,8 %) – трьох і більше дітей. Таким чином, рольова група характеризується домінуванням осіб без батьківських обов'язків, що потенційно знижує рівень щоденного сімейного навантаження й дає більше часу та ресурсу на хобі, саморозвиток і залучення до спільнот.

У контрольній групі картина протилежна: 9 респондентів із 36 (25,0 %) не мають дітей, 10 (27,8 %) мають одну дитину, 11 (30,6 %) – двох дітей, а 6 (16,7 %) – трьох і більше дітей. Отже, контрольна група загалом характеризується більшою завантаженістю батьківськими ролями, причому частка багатодітних сімей майже вдвічі вища, ніж у рольовій групі (16,7 % проти 8,8 %). Це є важливим контекстуальним чинником, який може як обмежувати можливості участі у рольових практиках, так і підвищувати потребу в зовнішніх ресурсах підтримки резильєнтності.

У рольовій групі представлені різні формати проживання. За результатами аналізу складу домогосподарств ($n = 34$), 41,2 % учасниць проживають із партнером (частина з них — у поєднанні з іншими дорослими членами родини: батьками чи родичами власними або партнера). 20,6 % респонденток мешкають на самоті, 26,5 % — із батьками або іншими родичами без партнера. Частку жінок, які проживають із дітьми без партнера, становлять 8,8 %. Окремо фіксуються випадки спільного проживання з друзями або сусідами-неродичами. Така структура домогосподарств засвідчує різноманіття соціальних середовищ учасників та потенційно розширює спектр джерел соціальної підтримки поза межами нуклеарної сім'ї.

У контрольній групі ($n = 36$ для блоку домогосподарств) спостерігається більш висока частка домогосподарств, у складі яких присутні діти та/або старше покоління. Зокрема, 27,8 % респондентів проживають із партнером і дітьми, 22,2 % — з дітьми та батьками або іншими родичами, 22,2 % — лише з батьками чи родичами без партнера й дітей, 19,4 % — лише з дітьми без партнера. Формат «проживання з партнером без дітей» фіксується у 11,1 % жінок, тоді як 13,9 % мешкають на самоті. Таким чином, для контрольної групи є характерною більша частота багатокomпонентних домогосподарств (кілька поколінь під одним дахом), що потенційно може одночасно підсилювати ресурсні можливості (спільна допомога, розширене коло підтримки) та збільшувати психологічні навантаження (дефіцит приватності, конфліктність, необхідність постійного емоційного регулювання).

Щодо наявності статевого партнера в поточний період, в обох вибірках представлені варіанти постійних, епізодичних і відсутніх партнерських стосунків.

У рольовій групі ($n = 34$ для цього показника) 18 осіб (52,9 %) зазначили, що мають статевого партнера («так»), 12 осіб (35,3 %) обрали варіант «час від часу», а 4 особи (11,8 %) відповіли «ні». Таким чином, понад половина учасниць перебувають у стабільних партнерських стосунках, понад третина має епізодичні інтимні контакти, і лише близько однієї десятої наразі не мають партнера.

У контрольній групі ($n = 36$) картина інша: 14 респонденток (38,9 %) мають постійного статевого партнера, 10 (27,8 %) описали свої стосунки як «час від часу», а 12 (33,3 %) – не мають партнера. Тобто частка осіб без партнера в контрольній групі більш як удвічі вища, ніж у рольовій (33,3 % проти 11,8 %), а частка стабільних партнерських стосунків – нижча.

Важливим обмеженням інтерпретації є той факт, що в опитуванні не було окремо враховано ситуацій, коли партнер жінки перебуває на військовій службі (ЗСУ). У таких випадках респондентка могла позначити варіанти «ні» або «час від часу» за фактом фізичної відсутності партнера тут і зараз. Це ускладнює однозначну інтерпретацію показника й потребує обережності при висновках щодо ресурсності/дефіциту партнерських стосунків.

Частка вищої освіти та академічних ступенів у рольовій групі становить понад 90%. Тобто, рольова група характеризується високим освітнім потенціалом: більшість її представників мають вищу освіту рівня бакалавра, магістра або спеціаліста, окремі респонденти – науковий ступінь (кандидат наук). Частка осіб із середньою спеціальною освітою є відносно невеликою. Таким чином, загальний освітній рівень рольової групи можна оцінити як високий, що, згідно з сучасними підходами до резильєнтності, є важливим когнітивно-соціальним ресурсом подолання стресу.

У контрольній групі частка вищої освіти становить близько 28–30 осіб (≈ 80 –85%), включаючи бакалаврів, спеціалістів, магістрів та 1 кандидата наук. Водночас показник середньої спеціальної освіти — 11,4% — помітно більший, ніж у рольовій групі. Це може свідчити про дещо нижчий освітній та культурний капітал у середньому, хоча в обох групах є респонденти з високим рівнем академічної підготовки.

Зайнятість є ключовим соціально-економічним показником, що визначає рівень стабільності, автономності, матеріального забезпечення та соціальної інтеграції особи. Статус працевлаштування суттєво впливає на рівень резильєнтності, адаптивності та психоемоційного стану. За статусом працевлаштування у рольовій групі виявляється виразна професійна

різномірність. Серед 34 респондентів присутні наймані працівники, самозайняті особи (фрилансери), власники власної справи, студенти/студентки, особи в декретній відпустці, безробітні, а також військовослужбовці та такмедик. Така структура свідчить про поєднання креативних професій (культура, дизайн, творчі індустрії, IT), підприємницької активності та більш стабільної найманої зайнятості.

Таблиця 2. 1

Порівняльний аналіз зайнятості

Структурні відмінності між групами		
Категорія	Рольова група	Контрольна група
Працюють (наймані)	40,0%	52,8%
Підприємці	11,4%	5,6%
Самозайняті	20,0%	5,6%
Безробітні	5,7%	16,7%
Шукають роботу	8,6%	13,9%
Декрет / домогосподарки	11,4%	2,8%
Військові	5,7%	0%
Студенти	5,7%	0%

У контрольній групі домінують наймані працівники, помітною є частка осіб, які шукають роботу або перебувають у статусі безробітних, а також домогосподарки, самозайняті та власниці справи. Однак спектр специфічно креативних професій і культурних індустрій тут менш виражений, ніж у рольовій групі.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз доходу на одного члена родини на місяць

Рівень доходу	Рольова	Контрольна
До 20 тис грн	68,6%	94,4%
20–50 тис грн	28,6%	5,6%
50+ тис грн	2,9%	2,9%

Щодо рівня доходів на одного члена сім'ї, у контрольній групі домінує категорія «до 20 тис. грн на місяць» (понад половина респондентів), що свідчить про відносно обмежені фінансові ресурси більшості опитаних. У рольовій групі, поряд із значною часткою осіб із доходом до 20 тис. грн, помітно більше респондентів у діапазоні 20–50 тис. грн, а також один випадок доходів понад 50 тис. грн. Отже, рольова група загалом має більш диференційований фінансовий профіль, де частина респондентів володіє вищим економічним ресурсом, що потенційно полегшує доступ до культурних практик, психологічної допомоги та інших форм підтримки.

Житлові умови, міграція та статус внутрішньо переміщених осіб.

Житлові умови є важливим індикатором стабільності середовища, що прямо впливає на суб'єктивне відчуття безпеки та контроль над життям.

У рольовій групі значна частина респондентів проживає у власному житлі, тоді як інші винаймають житло або мешкають у родичів/знайомих, частково – у гуртожитках чи тимчасових помешканнях. Дані свідчать про поєднання відносно стабільного житла й мобільніших форм проживання, що пов'язано як із тривалістю проживання в певних містах, так і з трудовою чи творчою мобільністю (ігрові полігони, фестивалі, зйомки тощо).

У контрольній групі також присутні всі типи житлових умов, однак відносно частіше зустрічається проживання у родичів або в орендованому житлі, а також у гуртожитках і місцях тимчасового перебування. Частка власного житла є нижчою, ніж у рольовій групі. Таким чином, саме рольова група демонструє дещо вищий рівень житлової стабільності, попри те, що серед її представників також є внутрішньо переміщені особи.

Таблиця 2.3

Порівняння житлових умов

Житлові умови	Рольова група	Контрольна група
Власне житло	54,3%	48,6%
Орендоване житло	28,6%	31,4%
Житло у родичів	8,6%	17,1%
Гуртожиток / МТП	8,6%	8,6%

Аналіз територіального походження респондентів двох вибірок засвідчив суттєві відмінності у соціально-демографічному профілі, що потенційно впливає на їхній рівень резильєнтності та психоемоційного благополуччя. У рольовій групі ($n = 34$) переважають учасники зі східних та південних регіонів, які в період дослідження характеризувалися високим рівнем небезпеки: Харків (9 осіб), Ізюм (2), Кривий Ріг (3), Павлоград, Жовті Води, Запоріжжя, а також населені пункти АР Крим (Ялта, Феодосія). Сукупно це становить більшість вибірки та вказує на значну частку респондентів, які мали безпосередній досвід проживання в умовах бойових дій, окупації чи тривалого ракетного терору. Водночас у групі присутні й представники з відносно безпечних регіонів (Львівська, Тернопільська, Вінницька області), але вони складають меншу частину вибірки. Така структура походження передбачає потенційно вищий рівень навантаження, пов'язаного з травматичним досвідом, що може позначатися як на вихідному рівні стресостійкості, так і на особливостях реагування на психокорекційні впливи.

У контрольній групі ($n = 36$) також представлені респонденти зі східних областей України — Харківської (5 осіб та ще 3 із населених пунктів області), Луганської (6 осіб), Донецької (3), Херсонської (3), Запорізької (1). Однак на відміну від рольової групи, контрольна вибірка має значно більшу частку учасників із відносно безпечних регіонів, насамперед Тернопільської області (10 осіб), яка кількісно домінує. Це створює більш збалансовану структуру ризику: контрольна група поєднує як представників небезпечних регіонів, так і респондентів, що проживали у більш стабільних умовах і могли мати вищий базовий рівень соціальної підтримки та нижчий рівень накопиченого стресу.

Порівняння географічних профілів демонструє, що рольова група загалом має вищу частку респондентів з регіонів інтенсивних бойових дій, що може

пояснювати підвищену потребу в відновлювальних практиках, терапевтичній підтримці та групових формах опрацювання досвіду. Натомість контрольна група характеризується більшим регіональним розмаїттям та більшою представленістю відносно безпечних територій, що може асоціюватися зі стабільнішим психоемоційним фоном. Така відмінність важлива для інтерпретації результатів: вплив LARP-інтервенції у формувальній групі може виявитися більш помітним саме через вищий рівень початкового навантаження, що робить рольові практики особливо значущими як ресурс підтримки, реконструкції життєстійкості та відновлення суб'єктивного контролю над життям.

Окремої уваги потребує аналіз розподілу досліджуваних за типом населеного пункту. У рольовій групі переважають респонденти, які походять із великих міст та обласних центрів (Київ, Харків, Дніпро, Кривий Ріг, Запоріжжя, Львів), що в сукупності становлять більшість вибірки. Участь представників мегаполісів у LARP-русі може бути зумовлена кількома чинниками: ширшим доступом до культурних і творчих середовищ, розвиненішими субкультурами (зокрема косплей, рольові ігри, реконструкція), а також більшою відкритістю до альтернативних форм дозвілля та психологічної підтримки. Натомість у контрольній групі значно більша частка учасників походить із малих міст та селищ (Теребовля, Нововолинськ, Берислав, Щастя, Галичинівка, Таврійськ, Чепелі), що може свідчити про інші соціокультурні умови, відмінні можливості доступу до інноваційних психотерапевтичних практик і менш розвинену інфраструктуру для творчих або рольових спільнот.

Порівняння двох вибірок дозволяє припустити, що участь у LARP частіше притаманна мешканцям великих міських агломерацій, де сформовані більш стійкі кластери рольових гравців і де існують належні умови для проведення тематичних заходів. Жінки з малих населених пунктів у контрольній групі, хоча й мають достатній ресурс соціальної підтримки, можуть бути менш знайомими із рольовими практиками як засобом особистісного розвитку та саморегуляції. Така різниця в соціокультурному контексті потенційно впливає на мотивацію до

участі у терапевтичних LARP-інтервенціях, а також на специфіку сприйняття ігрових методів як інструментів психологічного відновлення.

Таблиця 2.4

Порівняльна таблиця за областями походження

Область	Рольова група (%)	Контрольна група (%)
АР Крим	5,9 %	–
Вінницька	2,9 %	–
Волинська	2,9 %	5,6 %
Дніпропетровська	14,7 %	–
Донецька	–	8,3 %
Житомирська	8,8 %	–
Запорізька	2,9 %	2,8 %
Київська	14,7 %	–
Луганська	–	16,7 %
Львівська	8,8 %	–
Сумська	–	2,8 %
Тернопільська	2,9 %	27,8 %
Харківська	32,4 %	22,2 %
Херсонська	–	8,3 %
Хмельницька	–	2,8 %

Регіони високої небезпеки на період дослідження (постійні обстріли, руйнування, бойові дії, окупація, близькість до фронту): Донецька, Луганська, Харківська, Херсонська, Запорізька, Дніпропетровська, Миколаївська, АР Крим, Сумська, Чернігівська області, Київська область + м. Київ. За рівнем небезпеки вони суттєво відрізняються, але всі належать до категорії «висока», бо мають системні загрози життю.

Регіони помірної небезпеки на період дослідження (періодичні удари, але без тривалої окупації, відносно стабільні): Житомирська, Хмельницька, Волинська, Рівненська, Черкаська, Полтавська області. Ці області не є прикордонними з РФ, не були окуповані, не є пріоритетними напрямками наступальних дій.

Відносно безпечні регіони на період дослідження (удари є, але рідкі, або не було зовсім, ризики нижчі; фронт далеко): Львівська, Тернопільська, Івано-Франківська, Вінницька, Закарпатська, Чернівецька області. Ці регіони використовуються для евакуації, переселення ВПО, мають найнижчий рівень ризику.

Таблиця 2.5

Аналіз за регіонами походження за рівнем безпеки

Показник	Рольова група	Контрольна група
Походження з небезпечних регіонів	73,5 %	63,9 %
Походження з помірно небезпечних регіонів	11,8 %	2,8 %
Походження з відносно безпечних регіонів	14,7 %	33,3 %

Особливої уваги потребує показник статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО). У рольовій групі 4 респонденти з 34 (11,8 %) ідентифікували себе як ВПО. У контрольній групі таких респондентів 18 із 36 (50,0 %). Отже, контрольна група суттєво більшою мірою представлена людьми, які пережили вимушене переміщення, що є значущим кумулятивним стресогенним фактором.

Таблиця 2.6

Порівняльна таблиця за областями теперішнього перебування

Область	Рольова група (%)	Контрольна група (%)
АР Крим	–	–
Вінницька	2,9 %	2,8 %
Волинська	5,9 %	–
Дніпропетровська	11,8 %	–
Донецька	–	–
Житомирська	–	–
Запорізька	–	–
Івано-Франківська	2,9 %	–
Київська	26,5 %	–
Луганська	–	–
Львівська	8,8 %	–
Сумська	–	–
Тернопільська	8,8 %	86,1 %
Харківська	29,4 %	8,3 %
Херсонська	–	–
Хмельницька	2,9 %	2,8 %

Таблиця 2.7

Аналіз за регіонами теперішнього проживання за рівнем безпеки

Показник	Рольова група	Контрольна група
Проживання у небезпечних регіонах	67,6 %	8,3 %
Проживання у помірно небезпечних регіонах	2,9 %	2,8 %
Проживання у відносно безпечних регіонах	29,4 %	88,9 %

Порівняльний аналіз областей походження та теперішнього перебування респондентів засвідчує суттєві відмінності між рольовою та контрольною групами за рівнем мобільності, урбанізації та контекстом життєвого досвіду. Рольова група характеризується високою географічною різноманітністю

походження (13 областей) та значною часткою респонденток із регіонів високої небезпеки (Харківська, Дніпропетровська, Київська області, АР Крим). При цьому навіть після переміщення значна частина учасників продовжує проживати у великих містах із високим ризиком (29,4 % у Харківській області, 26,5 % у Київській), що свідчить про підвищену мобільність, адаптивність та наявність специфічних соціальних і професійних факторів, які утримують їх у мегаполісах. Контрольна група, навпаки, демонструє різке зниження територіальної розпорошеності: якщо походження охоплювало 12 областей, то теперішнє перебування концентрується переважно у відносно безпечній Тернопільській області (86,1 %). Це вказує на низьку мобільність, переорієнтацію на стабільне середовище та домінування малих міст і сільських територій як основного регіону проживання. Участь у рольових іграх, отже, опосередковано пов'язана з проживанням у великих містах, ширшою культурною інфраструктурою та доступом до субкультурних спільнот, що сприяє формуванню альтернативних практик особистісної та соціальної підтримки, включно з LARP-терапевтичними форматами.

За тривалістю проживання в теперішньому населеному пункті в обох групах переважають відповіді «рік або більше» та «більшу частину життя», що свідчить про відносну територіальну стабільність більшості респондентів після етапу активних переміщень. Водночас у контрольній групі дещо частіше фіксуються випадки проживання «менше ніж півроку», що може бути додатковим індикатором нещодавніх змін місця проживання, пов'язаних із війною.

Таблиця 2.8

Порівняння тривалості проживання на теперішньому місці

Показник	Рольова група	Контрольна група
Проживають рік або більше	97,1%	91,4%
Проживають від півроку до року	0%	5,7%

Показник	Рольова група	Контрольна група
Проживають менше ніж півроку	2,9%	2,9%
Переважаючий тип проживання	стабільне, урбанізоване	стабільне, локальне

Одним із принципових відмінних показників є статус військової служби. У рольовій групі зафіксовано двох військовослужбовців (близько 5,7 % вибірки) та одного респондента, який працює такмедиком у контексті війни. У контрольній групі військовослужбовців немає (0 %). Це означає, що рольова група більшою мірою включає осіб, безпосередньо залучених до військових подій на професійному рівні, що істотно підвищує рівень стресових впливів, пов'язаних із роботою.

За показником «Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення в зоні бойових дій або на окупованій території?» позитивну відповідь у контрольній групі дали 27 респондентів із 36 (75,0 %), негативну – 9 (25,0 %). У рольовій групі на це запитання відповіли «так» 20 осіб із 31 (64,5 %), «ні» – 11 (35,5 %). Отже, обидві групи демонструють високий рівень опосередкованого або прямого контакту з небезпечними територіями, але в контрольній групі частка такого досвіду вища, що узгоджується з більш високим відсотком ВПО.

За показником «Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення свідками військових/бойових дій?» у контрольній групі 30 осіб (83,3 %) відповіли «так», 6 (16,7 %) – «ні». У рольовій групі 29 осіб (82,9 %) дали відповідь «так», 6 (17,1 %) – «ні». Таким чином, безпосереднє свідчення бойових дій є надзвичайно поширеним в обох групах і не є специфічною ознакою лише однієї з них.

У світлі сучасних досліджень резильєнтності жінок у контексті війни, які показують критичну роль соціальної підтримки, смислотворення і гнучкої емоційної регуляції в подоланні наслідків тривалого стресу, наявність у рольовій групі військовослужбовців та осіб із пов'язаними професіями дозволяє

розглядати LARP-спільноту як потенційно важливий компенсаторний ресурс. Вищі показники життєстійкості у цій групі (див. таблицю 2.9) вказують на можливу стабілізуючу функцію рольової діяльності в умовах хронічного воєнного стресу.

За показником «Чи проходитье на даний момент психотерапію?» в обох групах домінують відповіді «ні», однак наявна різниця в частці респондентів, які отримують психологічну допомогу. У контрольній групі психотерапію проходять 3 особи з 36 (8,3 %), 33 (91,7 %) не отримують терапевтичної підтримки. У рольовій групі (n = 34) психотерапію проходять 6 осіб (17,6 %), тоді як 28 осіб (82,4 %) не отримують психотерапевтичної підтримки. Таким чином, частка тих, хто користується послугами психотерапії, у рольовій групі приблизно вдвічі більша, що можна пов'язати як з вищою освітньо-культурною чутливістю до психічного здоров'я, так і з інтеграцією психологічної тематики у спільноті (частина респонденток є психологами або має досвід роботи з терапевтичними форматами).

Аналіз показника «Чи приймаєте в даний період ліки?» демонструє, що в обох групах присутні респонденти, які вживають медикаменти. У контрольній групі 16 осіб із 36 (44,4 %) відповіли «так», 20 (55,6 %) – «ні». У рольовій групі на момент попереднього кількісного аналізу 10 респондентів із 34 (29,4 %) повідомили, що приймають лікарські препарати, тоді як 24 респонденти (70,6 %) не приймають медикаментів. Таким чином, частка осіб, які приймали медикаменти на момент опитування, вища у контрольній групі, тоді як у рольовій групі більшість обходилася без прийому препаратів на момент опитування.

Одна учасниця з групи рольовиків зазначила повну відмову від ліків через лактацію, підкресливши потребу в заспокійливих засобах: «...ліки протипоказані заспокійливі, А ЗРЯ! навіть валерьянку не можна (((».

Якісний аналіз відповідей показує, що в контрольній групі найчастіше згадуються соматичні препарати (антигіпертензивні, для підтримки функції щитоподібної залози, серцеві тощо), а також антидепресанти й заспокійливі

засоби. У рольовій групі, поряд із вітамінно-мінеральними комплексами, препаратами для щитоподібної залози, антигістамінними засобами, фіксуються антидепресанти, нейролептики, транквілізатори. Це, з одного боку, може свідчити про наявність у частини респондентів психічної симптоматики й потреби в лікуванні, а з іншого – про вищу готовність відкрито повідомляти про використання психофармакологічної підтримки.

Загалом, медикаментозні схеми в обох групах відображають поєднання соматичного і психічного навантаження в умовах війни, при цьому в контрольній групі частіше спостерігається потреба у фармакотерапії, тоді як у рольовій частина психоемоційної регуляції реалізується через участь у LARP-діяльності та пов'язаних спільнотних практиках.

Показник «психологічно-емоційний стан» був операціоналізований як суб'єктивна оцінка власного стану за шкалою від 1 до 10, де 1 означає відсутність бажання жити, а 10 – максимальне відчуття задоволення життям у цілому. Порівняльна таблиця (див. таблицю 2.9) показує, що середній бал у рольовій групі становить 5,97 (6,08 у жінок і 5,75 у чоловіків), у контрольній – 6,21 (6,27 у жінок і 4,0 у єдиного чоловіка). Тобто середні показники в обох групах знаходяться в зоні помірного задоволення життям.

У рольовій групі частіше, ніж у контрольній, зустрічаються високі оцінки (8–10 балів), що свідчить про здатність знаходити джерела позитивних емоцій попри стресогенні обставини. Це узгоджується з якісними даними опитування, згідно з якими LARP-діяльність сприймається як «джерело позитивних вражень», «тиха гавань», «простір для розширення горизонтів» і «форма активного саморозвитку». У контрольній групі частіше фіксуються середні оцінки (5–7 балів), а також поодинокі низькі показники, що може бути пов'язано з більшою кумуляцією сімейного, економічного і міграційного стресу за відсутності аналогічних компенсаторних практик.

Дані за шкалою психічного благополуччя Ворик–Единбург (WEMWBS) указують на приблизно однакові середні значення в обох групах: загальний показник у рольовиків становить 48,66 бала (47,59 у жінок та 51,0 у чоловіків),

тоді як у контрольній групі – 48,97 бала (50,64 у жінок і 47,0 у чоловіка). Учасниці й учасники рольової групи частіше повідомляють про відчуття життєвої енергії, інтерес до майбутнього, відчуття корисності й здатності справлятися з труднощами, хоча відмінність в балах між групами не є суттєвою.

За результатами тесту життєстійкості С. Мадді та методики самооцінки психологічної адаптивності рольова група в середньому демонструє вищі значення ключових резильєнтних компонентів – залученості, контролю та прийняття ризику, а також гнучкої адаптивності.

Залученість у рольовій групі в середньому становить 37,25 бала проти 34,56 бала в контрольній. Контроль – 31,03 бала в рольовиків проти 28,22 бала у контрольній групі.

Прийняття ризику дещо вище у контрольній групі (17,27 бала) порівняно з рольовою (16,42 бала), однак різниця невелика. Загальна життєстійкість (сума показників) у рольовій групі – 84,69 бала, у контрольній – 77,82 бала.

Показники адаптивності та психічного благополуччя також демонструють перевагу рольової групи. При цьому важливо зазначити, що у підгрупі внутрішньо переміщених осіб серед рольовиків (ВПО-рольовики) життєстійкість сягає в середньому 92,0 бала, тоді як у не-ВПО – 83,23 бала. Це свідчить про те, що саме залучення до рольової діяльності може виступати додатковим фактором підтримки резильєнтності у ситуаціях вимушеного переміщення.

Таблиця 2.9

Порівняння показників резильєнтності

Показник	Рольовики/реконструктори/косплеєри					Контрольна група				
	Загалом	Жінки	Чоловіки	ВПО	Не ВПО	Загалом	Жінки	Чоловіки	ВПО	Не ВПО
Залученість (0-21 – низька, 22-37 – середня, 38-45 – висока)	37,25	37,38	37	39,5	36,8	34,56	34,47	38	33,73	35,38

Показник	Рольовики/реконструктори/косплеєри					Контрольна група				
	Загалом	Жінки	Чоловіки	ВПО	Не ВПО	Загалом	Жінки	Чоловіки	ВПО	Не ВПО
Контроль (0-21 – низький, 22-37 – середній, 38-45 – високий)	31,03	31,63	29,83	34,33	34,33	28,22	28,47	32	28,8	16,07
Прийняття ризику (0-9 – низьке, 10-18 – середнє, 19-24 – високе)	16,42	16,92	15,42	18,17	16,07	17,27	17,03	18	16,07	18
Життєстійкість (0-62 – низька, 63-89 – середня, >90 – висока)	84,69	85,92	82,25	92	83,23	77,82	79,97	88	78,6	81,75
Адаптивність (2-4 – низька, 5-7 – середня, 8-10 – висока)	3,33	3,63	2,75	4,67	3,07	7,03	6,87	6,87	5,93	7,75
Психічне благополуччя (<40 – низьке, 40-45 – середнє, >55 – високе)	48,66	47,59	51	51,5	48	48,97	50,64	47	50,14	51,14
Психологічно-емоційний стан (1-10)	5,97	6,08	5,75	7	5,77	6,21	6,27	4	6	6,41

Проективний аналіз улюблених персонажів як індикатора ціннісних орієнтацій та моделей психологічної ідентифікації.

Додатковим якісним параметром порівняльного аналізу стали дані про улюблених персонажів, поданих респондентами обох вибірок, які виступають важливим проективним індикатором ціннісних орієнтацій, моделей ідентифікації та домінуючих психологічних потреб. У контрольній групі переважають персонажі з традиційно-моральним або релігійним забарвленням (Ісус Христос, біблійні постаті, Марія Магдалина), історичні володарі та правительки (княгиня Ольга, Клеопатра, Роксолана), а також герої класичної літератури, детективного жанру та казкової традиції з чіткою моральною

структурою. Такий вибір відображає орієнтацію на стабільність, духовну опору, порядок і смислову передбачуваність — цінності, що узгоджуються з об'єктивно вищими сімейними, соціальними й міграційними навантаженнями, характерними для контрольної групи.

Натомість у рольовій групі простежується значно ширший та різноманітніший спектр улюблених персонажів, серед яких домінують герої високого фентезі (Арагорн, Еовін, Галадріель, Гендальф), символічні та міфологічні ролі (ельфи, валькірії), історичні постаті стратегічного спрямування (Марія Кюрі, Вільгельм Завойовник, Публій Корнелій Сципіон), а також динамічні персонажі попкультури, пов'язані з бунтом, внутрішньою трансформацією та активною дією (Скарлетт О'Гара, Індіана Джонс, Доктор Хто). Такий вибір може відображати більшу когнітивну гнучкість, орієнтацію на розвиток, трансформацію, автономію та створення альтернативних сценаріїв поведінки.

Окремий блок аналізу був спрямований на вивчення суб'єктивно відчутного впливу участі в LARPG на різні сфери життя. Узагальнені результати наведені в таблиці 2.10.

Найбільш виразні позитивні ефекти фіксуються за такими сферами, як:

- пізнання нового – 33 респонденти (97,1 %) оцінили вплив як «скоріше позитивний», лише 1 (2,9 %) – «ніяк»;
- особистісне зростання – 29 осіб (82,9 %) «скоріше позитивно», 3 (8,6 %) – «ніяк», 2 (5,7 %) – «скоріше негативно»;
- нові вміння та навички – 30 осіб (85,7 %) «скоріше позитивно», 4 (11,4 %) – «ніяк»;
- самореалізація – 26 (74,3 %) «скоріше позитивно», 4 (11,4 %) – «ніяк», 2 (5,7 %) – «скоріше негативно»;
- наявність однодумців – 30 (85,7 %) «скоріше позитивно», 4 (11,4 %) – «ніяк»;
- хобі – 29 (82,9 %) «скоріше позитивно», 3 (8,6 %) – «ніяк», 2 (5,7 %) – «скоріше негативно»;

- творчість і креативність – 28 (80,0 %) і 27 (77,1 %) відповідно оцінили вплив як «скоріше позитивний».

Водночас є сфери, де вплив LARP є більш амбівалентним. Так, щодо здоров'я 12 осіб (34,3 %) вказали на «скоріше позитивний» вплив, 19 (54,3 %) – «ніяк» і 3 (8,6 %) – «скоріше негативно». У сфері фінансів 11 респондентів (31,4 %) відзначили «скоріше негативно» вплив, 15 (42,9 %) – «ніяк», і лише 8 (22,9 %) – «скоріше позитивний», що відображає затратність костюмів, поїздок, участі у фестивалях тощо («дороге хобі»).

Загалом, структура відповідей показує, що LARP-активність сприймається як потужний ресурс особистісного зростання, самореалізації, креативності, розширення кола спілкування й підвищення задоволеності життям (25 респондентів, 71,4 %, зазначили «скоріше позитивно» щодо показника «задоволеність життям»). Негативні або суперечливі ефекти переважно стосуються фінансових витрат і, частково, здоров'я, що є логічним з огляду на фізичні та матеріальні вимоги до хобі.

Таблиця 2.10

Вплив LARP на різні сфери життя (самооцінка досліджуваних)

Як і на які сфери вашого життя вплинуло захоплення LARP?			
	скоріше негативно	ніяк	скоріше позитивно
особистий стиль (одяг, зачіска...)	0	13	17
особистісне зростання	2	3	29
пізнання нового	0	1	33
нові уміння, навички	0	4	30
самореалізація	2	4	26
здоров'я	3	19	12
партнерські стосунки	3	14	17
сімейні стосунки	4	17	13
наявність однодумців	0	4	30
ставлення незнайомих людей	2	18	14

Як і на які сфери вашого життя вплинуло захоплення LARP?			
	скоріше негативно	ніяк	скоріше позитивно
самооцінка	2	10	22
професійний розвиток	1	16	17
фінанси	11	15	8
хоббі	2	3	29
креативність	2	5	27
спонтанність	1	18	15
творчість	1	5	28
естетичні потреби	1	10	23
якість відпочинку	3	8	22
уявлення про реальний світ	1	16	17
життєві сенси	0	14	20
задоволеність життям	0	9	25
бачення майбутнього	0	18	16

Зіставлення соціально-демографічних, психоемоційних і резильєнтних показників у двох групах дозволяє зробити кілька проміжних висновків.

1. Рольова група, попри наявність військовослужбовців, високий рівень експозиції до війни та значну частку мешканців регіонів з підвищеною небезпекою, загалом демонструє вищі показники життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та психоемоційного функціонування, ніж контрольна група.

2. Контрольна група має більшу кумуляцію соціально-економічних та сімейних навантажень (вищий відсоток ВПО, більша частка багатодітних сімей, нижчий рівень доходів, менш стабільні житлові умови, більша частка осіб без партнера), що частково пояснює нижчі резильєнтні показники та більшу потребу в медикаментозній підтримці.

3. Сукупність кількісних та якісних даних вказує на те, що рольова діяльність (LARP, історична реконструкція, косплей та споріднені практики) може слугувати важливим середовищем формування і підтримки резильєнтності через:

- розширення кола соціальної підтримки (наявність однодумців, спільної діяльності);
- можливість тимчасово дистанціюватися від травматичного досвіду, одночасно «привласнюючи» нові стратегії поведінки через персонажа;
- розвиток креативності, самореалізації та відчуття компетентності;
- формування альтернативних життєвих сценаріїв і нових смислів у межах «інших світів», які потім інтегруються в реальне життя.

Таким чином, результати порівняльного аналізу соціально-демографічних, психоемоційних і резильєнтних показників у людей з різним досвідом участі в рольових іграх емпірично підтверджують доцільність подальшого вивчення LARP-практик як потенційного ресурсу розвитку резильєнтності в умовах війни. Детальніше специфічний вплив рольової діяльності на резильєнтність розглядається в підрозділі 2.3.

2.3 Аналіз впливу участі у рольовій діяльності на рівень розвитку резильєнтності

У підрозділі 2.2 було показано, що представники рольової групи загалом демонструють вищі показники життєстійкості, адаптивності та суб'єктивного благополуччя порівняно з контрольною групою, попри більшу експозицію до воєнного стресу, наявність військовослужбовців та проживання у регіонах підвищеної небезпеки. У цьому підрозділі розглядається, яким саме чином участь у LARP-діяльності, історичній реконструкції, косплеї та споріднених практиках пов'язана з розвитком резильєнтності в жінок, а також які механізми стрес-регуляції та рольової трансформації реалізуються у цій спільноті.

Структура рольової залученості як підґрунтя резильєнтності. За результатами спеціального блоку опитування учасників рольової групи (n = 34) встановлено, що більшість респондентів ідентифікують себе одразу з кількома напрямками рольової активності. Рольовики (учасники LARP) становлять найбільшу частку — 23 особи (67,6 %), реконструктори — 15 осіб (44,1 %), косплеєри — 10 осіб (29,4 %), аніматори — 4 особи (11,8 %), фотографи, дотичні

до рольової тематики, – 3 особи (8,8 %). Дев'ять респондентів (26,5 %) віднесли свою діяльність до категорії «інше, близьке до теми», що включало суміжні креативні та перформативні практики. Лише один учасник зазначив професійну або аматорську акторську діяльність (2,9 %).

Таким чином, більшість представників рольової групи мають мультидисциплінарну ідентичність і поєднують 2–4 ролі (найтипніше — «рольовик + реконструктор», «рольовик + косплеєр», «рольовик + реконструктор + косплеєр»). Така багатовимірність діяльності створює широкий репертуар поведінкових стратегій, соціальних ролей та креативних практик, які, відповідно до сучасних підходів до резильєнтності, можуть виступати важливим ресурсом психологічної стійкості через розширення соціального капіталу, ролей «Я» і сфер самореалізації.

Аналіз видів діяльності показав, що представники рольової групи не обмежуються участю в іграх, а активно створюють культурний продукт: пишуть літературні фентезі-твори, манги, виготовляють костюми, прикраси, реквізит, ведуть відеоблоги, займаються музичною творчістю (фолк, етно, менестрельська традиція), відтворюють історичні танці, беруть участь у театральних постановках, фаєр-шоу, косплей-дефіле, співпрацюють з музеями, науковими установами, туристичними й культурними проектами. Такий спектр активностей свідчить про те, що LARP-спільнота функціонує як розгалужений соціокультурний простір, у межах якого формуються стійкі практики творчості, взаємодії та взаємопідтримки, що сприяє розвитку резильєнтності.

Тривалість участі в рольових практиках як фактор життєстійкості.

За показником тривалості залученості до рольових, реконструкторських, косплейних та суміжних видів діяльності ($n = 34$) виявлено, що лише 1 особа ($\approx 2,9\%$) має досвід менше ніж півроку, 4 особи ($\approx 11,8\%$) — від одного до двох років, 8 осіб ($\approx 23,5\%$) — від двох до п'яти років, а 22 особи ($\approx 64,7\%$) займаються рольовою діяльністю понад п'ять років. Отже, понад 88 % респондентів мають досвід більше двох років, а близько двох третин — понад п'ять років.

Ці дані свідчать, що рольова група є зрілою, стійкою та відносно стабільною спільнотою, де LARP та реконструкція інтегровані у спосіб життя більшості учасниць. У термінах соціального капіталу така тривала участь означає наявність стабільних мереж підтримки, спільних норм, ритуалів, інституційних зв'язків (з музеями, фестивалями, культурними організаціями), що є важливим предиктором резильєнтності.

Структура за тривалістю дозволяє виділити «ядро» спільноти ($\approx 64,7\%$ з досвідом понад п'ять років), яке задає цінності та норми LARP-культури, групу «середньої тривалості» ($\approx 23,5\%$ з досвідом 2–5 років) та відносно невеликий прошарок «новачків» ($\approx 11,8\%$ до двох років). Саме «ядро» значною мірою формує резильєнтне середовище — організовує події, підтримує нових учасників, відтворює традиції спільноти та задає зразки активного подолання труднощів.

Самооцінка впливу LARP на різні сфери життя. Дані таблиці 2.8 «Вплив LARP на різні сфери життя (самооцінка досліджуваних)» ($n \approx 34$) показують, що рольова діяльність сприймається учасниками як багатовимірне джерело позитивних змін у житті. Найвиразніші позитивні ефекти зафіксовано у сферах пізнання нового, особистісного зростання, набуття нових умінь, самореалізації, наявності однодумців, хобі, творчості й креативності.

Зокрема, вплив LARP на пізнання нового 33 респонденти ($97,1\%$) оцінили як «скоріше позитивний», лише 1 особа ($2,9\%$) — як нейтральний. Особистісне зростання 29 осіб ($\approx 82,9\%$) віднесли до категорії «скоріше позитивно», 3 ($8,6\%$) — «ніяк», 2 ($5,7\%$) — «скоріше негативно». Нові уміння й навички 30 респондентів ($\approx 85,7\%$) пов'язали з позитивним впливом LARP, ще 4 ($11,4\%$) не відзначили суттєвих змін. Самореалізацію 26 осіб ($\approx 74,3\%$) описали як «скоріше позитивно», 4 ($11,4\%$) — як «ніяк», 2 ($5,7\%$) — як «скоріше негативно».

Суттєвим є вплив LARP на соціальний вимір життя: наявність однодумців 30 респондентів ($\approx 85,7\%$) оцінили як «скоріше позитивний» результат участі, лише 4 ($11,4\%$) — як нейтральний. Хобі 29 осіб ($\approx 82,9\%$) розглядають як сферу, що якісно збагачується завдяки LARP, а задоволеність життям 25 респондентів

($\approx 71,4\%$) характеризують як «скоріше позитивно» пов'язану з рольовою діяльністю.

У сферах креативності й творчості домінують позитивні оцінки: 27 осіб ($\approx 77,1\%$) вказали на позитивний вплив LARP на креативність, 28 ($\approx 80,0\%$) — на творчість; лише по 1–2 респонденту згадали про «скоріше негативний» ефект. Позитивний вплив LARP на самооцінку зазначили 22 респонденти ($\approx 64,7\%$), 10 ($\approx 29,4\%$) оцінили її як нейтральну, 2 ($\approx 5,9\%$) — як «скоріше негативну».

Дані свідчать, що LARP розглядається як ресурс у формуванні життєвих сенсів (20 позитивних відповідей при 14 нейтральних) та бачення майбутнього (16 «скоріше позитивно», 18 «ніяк»), а також як чинник покращення якості відпочинку (22 позитивні, 8 нейтральних, 3 негативні відповіді). Важливо, що уявлення про реальний світ у 17 респондентів (приблизно половина вибірки) зазнали «скоріше позитивних» змін, тоді як 16 не відзначили суттєвого впливу.

Разом з тим, окреслюються й зони амбівалентного або неоднозначного впливу. Щодо здоров'я 12 респондентів ($\approx 34,3\%$) вказали на «скоріше позитивний» вплив LARP, 19 (54,3%) — на відсутність змін, 3 (8,6%) — на «скоріше негативний» вплив. У фінансовій сфері 11 осіб ($\approx 31,4\%$) оцінили вплив LARP як «скоріше негативний», 15 (42,9%) — як нейтральний і лише 8 (22,9%) — як «скоріше позитивний», що відображає значні матеріальні витрати на костюми, поїздки та участь у заходах. Партнерські та сімейні стосунки також виявилися амбівалентною сферою: для частини респондентів LARP є джерелом покращення взаємин, для інших — фактором напруження чи конфліктів (відповіді розподіляються між «скоріше позитивно», «ніяк» і «скоріше негативно» без однозначного домінування).

Отже, за самооцінкою учасників, LARP-активність виконує переважно ресурсну функцію в особистісній, креативній, соціальній та екзистенційній сферах, тоді як потенційні ризики пов'язані здебільшого з фінансовим навантаженням, частково — з фізичним здоров'ям та балансом між хобі й сімейними обов'язками.

Суб'єктивна оцінка впливу LARP на здатність протистояти стресу та механізми стрес-регуляції.

На запитання «Чи допомагає вам участь у LARP протистояти стресу?» 15 респондентів ($\approx 42,9\%$) відповіли «так», 9 ($\approx 25,7\%$) – «ні», 11 ($\approx 31,4\%$) – «не знаю». Таким чином, переважають позитивні й невизначені оцінки, тоді як відкрито негативна позиція щодо антистресового ефекту LARP є менш поширеною.

Якісний аналіз відкритих відповідей дозволив виділити кілька механізмів стрес-регуляції, які реалізуються через рольову діяльність:

- дисоціативно-релаксаційний механізм – LARP описується як «тиха гавань», «короткочасна відпустка зі зміною світу», «перемикання уваги», де «під час гри всі проблеми відходять на другий план»;
- соціально-підтримувальний механізм – наголошується роль спільноти однодумців: «спілкування з людьми зі схожими інтересами надихає», «зменшує відчуття ізоляції», «приклади інших людей допомагають триматися»;
- емоційно-катарсичний механізм – LARP дає можливість «розвантажити психіку», «перезавантажити мозок», «вийти з гри ніби новою людиною», що наближається до катарсичних ефектів, описаних у психодраматичній традиції;
- когнітивно-поведінковий механізм – респонденти зазначають, що завдяки досвіду проживання різних сценаріїв вони «не впадають у паніку», «спокійніше реагують на проблеми», «можуть випробувати інші стратегії поведінки», що вказує на рольову репетицію адаптивних копінг-стратегій;
- мотиваційно-ресурсний механізм – участь у LARP сприймається як «рушійна сила», що «дає сили і мотивацію зробити всі потрібні справи», «дарує приємні спогади, які підтримують у важкі моменти»;
- амбівалентно-стресогенний компонент – частина респондентів відзначає, що підготовка до фестивалів, високі вимоги до якості костюмів, розбіжність між очікуваннями і реальністю можуть бути додатковим джерелом стресу.

Загалом ці дані свідчать, що LARP здебільшого функціонує як неформальний модератор стресу, поєднуючи елементи тимчасової психологічної «перерви», соціальної підтримки, емоційного відреагування та рольового тренування нових способів поведінки. При цьому ефект не завжди усвідомлюється самими учасницями як специфічно «антистресовий», що пояснює значну частку відповідей «не знаю».

Аналіз відповідей на запитання «Чи допомагає вам досвід перебування в образі втілених персонажів у реальному житті?» показав, що приблизно 35–40 % респондентів вважають, що цей досвід «ніяк не допоміг» або має переважно естетичний характер («тільки естетика»). Водночас більшість інших відповідей вказує на широкий спектр трансформаційних ефектів.

Поширеним є естетично-ідентифікаційний ефект: участь у LARP впливає на стиль одягу, візуальні вподобання, «естетику повсякденності», що підсилює позитивний образ «Я» і сприяє самоприйняттю. Відповіді, пов'язані з підвищенням впевненості та самоповаги («персонаж додав мені сміливості», «почала почуватися впевненіше в певних ситуаціях»), свідчать про інтерналізацію бажаних якостей персонажа.

Ряд респондентів зазначають когнітивно-поведінковий вплив: «логіка персонажа допомогла вирішити питання», «персонаж поділився стратегіями поведінки», «завдяки ролі навчилася реагувати інакше». Це означає, що ігрові моделі дії можуть переноситися у реальне життя, виступаючи «тренажером» асертивності, тактичності, емоційної стабільності.

Окремі відповіді демонструють комплексний, високоінтенсивний ефект, коли респондент одночасно відзначає зміни у впевненості, навичках, поведінкових стратегіях, цінностях і естетичних уподобаннях. Такий тип відповіді характерний для досвідчених рольовиків, у яких відбувається глибоке розширення ідентичності за рахунок рольового досвіду.

Отже, досвід проживання персонажів у LARP може виступати механізмом «привласнення» нових якостей і стратегій, що посилює резильєнтність через

розширення поведінкового репертуару, підвищення самооцінки та осмислене творення власного «Я-образу».

Проективний аналіз вибору персонажів як механізм формування резильєнтності.

Вартим уваги може також стати якісний матеріал про улюблених персонажів респондентів. У межах рольової групи переважають персонажі з виразною агентивністю, внутрішньою трансформацією, смисловим шляхом та героїчним мотивом (Арагорн, Еовін, Галадріель, Марія Кюрі, Індіана Джонс тощо).

Це має кілька механізмів впливу:

1. Моделювання активної резильєнтності. Ідентифікація з героями, які долають труднощі через дію, творчість і сміливість, підтримує формування аналогічних стратегій у реальному житті.
2. Розвиток когнітивної гнучкості. Сюжети LARP вимагають імпровізації, переосмислення й адаптації — важливих компонентів резильєнтності.
3. Формування альтернативних життєвих сценаріїв. Проживання ролей дозволяє безпечно «випробувати» інші моделі поведінки та інтегрувати їх у власний досвід.
4. Емоційна регуляція через рольову дистанцію. Катарсис і психічне розвантаження сприяють адаптації до стресу.

Таким чином, проективний аналіз персонажів може бути додатковим підтвердженням того, що рольова діяльність не лише відображає резильєнтні ресурси, але й частково формує їх.

LARP і рольова психотерапія: межі та перетини. За даними опитування, 26 із 34 респондентів рольової групи (76,5 %) ніколи не брали участі у психодрамі, драматерапії чи інших структурованих рольових психотерапевтичних методах; 8 осіб (23,5 %) мають досвід психодрами, її модифікацій (монодрама, соціодрама, плейбек-театр, бібліодрама, аксіодрама), казкотерапії, ігротерапії, драматерапії, маскотерапії або власне рольової психотерапії.

Більшість учасників чітко розмежовують LARP/реконструкцію/костюми та рольову психотерапію. У відповідях підкреслюється, що психотерапія має чітку мету, методологію та професійного фахівця, тоді як LARP— це передусім хобі, творча й соціальна активність без формалізованого терапевтичного наміру. Вказується, що у психотерапії роль використовується як інструмент роботи з особистісним матеріалом, тоді як у LARP домінує ігровий наратив, групова взаємодія та колективний сюжет.

Водночас частина респондентів визнає, що LARP може виконувати окремі терапевтичні функції — емоційної розрядки, соціальної підтримки, саморозвитку, експериментування з ролями. Важливо, що для більш ніж трьох чвертей учасників LARP є єдиною формою рольової активності, тож виявлені позитивні ефекти (зростання життєстійкості, суб'єктивного благополуччя, розширення копінг-репертуару) можна з високою вірогідністю пов'язувати саме з участю у LARP, а не з попереднім терапевтичним досвідом.

Намір продовжувати участь як індикатор резильєнтного потенціалу спільноти. Показовим для оцінки впливу рольової діяльності на резильєнтність є розподіл відповідей щодо намірів продовжувати участь у LARP: 28 із 34 осіб (82,35 %) відповіли «так», 7 осіб (20,59 %) – «не знаю», і жодна не обрала варіант «ні». Відсутність респондентів, які планують припинити участь, свідчить про високу стабільність LARP-ідентичності, емоційно позитивний баланс, пов'язаний з цією діяльністю, та її інтегрованість у життєвий контекст учасників.

Невизначені відповіді («не знаю») можуть пояснюватись не втратою інтересу, а зовнішніми факторами — воєнною ситуацією, міграцією, фінансовими труднощами, змінами у сімейному та професійному житті. Це дозволяє трактувати LARP як довготривалий ресурсний простір, до якого учасники прагнуть повертатися за сприятливих умов.

Узагальнюючи результати, можна говорити, що рольова діяльність у форматі LARP, історичної реконструкції, костюми та споріднених практик виступає для людей в Україні не лише формою дозвілля, а й важливим середовищем розвитку резильєнтності. Вона забезпечує поєднання соціальної

підтримки, емоційної регуляції, творчої та професійної самореалізації, експериментування з ідентичністю та формування життєвих сенсів. Отримані дані емпірично підтверджують доцільність подальшого дослідження LARP-практик як потенційного ресурсу психологічної стійкості жінок в умовах війни, а також їхнього інтегрування у ширші програми психосоціальної підтримки та розвитку громад.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження показує суттєві соціально-демографічні відмінності між рольовою та контрольною групами, що формують різний вихідний фон стрес-навантаження й ресурсів подолання. Рольова група загалом молодша, більш урбанізована, з вищим рівнем освіти, більшою часткою підприємців і самозайнятих, проживанням переважно у великих містах і регіонах підвищеної небезпеки. Контрольна група натомість характеризується більшою навантаженістю сімейними й батьківськими ролями, вищою часткою ВПО, нижчими доходами, більшою концентрацією в відносно безпечних регіонах і малих населених пунктах, що посилює кумулятивне соціально-економічне й міграційне навантаження.

Попри вищу експозицію до воєнного стресу, рольова група продемонструвала вищі середні показники життєстійкості (за тестом С. Мадді), особливо за компонентами залученості та контролю, дещо кращі показники адаптивності та близькі або не нижчі рівні психічного благополуччя порівняно з контрольною групою. Самооцінка впливу LARP-діяльності свідчить про її домінуючу ресурсну роль у сферах особистісного зростання, креативності, самореалізації, розширення кола однодумців, підвищення самооцінки та задоволеності життям, тоді як потенційно проблемними сферами залишаються фінанси, баланс між хобі й сімейними обов'язками та частково фізичне здоров'я.

Якісний аналіз відповідей учасниць рольової групи дозволяє виокремити низку механізмів, через які LARP-практики можуть підтримувати резильєнтність: соціально-підтримувальний, емоційно-катарсичний, когнітивно-поведінковий, мотиваційно-смысловий та ідентифікаційний. За відсутності досвіду структурованої рольової психотерапії у більшості опитаних саме участь

у рольовій діяльності виступає ключовим неформальним простором опанування нових стратегій подолання, розширення поведінкового репертуару й конструювання життєвих сенсів. Отримані дані дають підстави розглядати LARP як перспективний ресурс розвитку резильєнтності жінок в умовах війни та обґрунтовують доцільність його подальшого наукового й практичного опрацювання.

Водночас отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження: самоселективності вибірки, онлайн-формату опитування, переважання жінок, невеликої кількості чоловіків, опори на самооцінкові методики й відсутності рандомізованого експериментального дизайну. Частина ефектів LARP може бути зумовлена вже наявними ресурсами та особистісними особливостями учасників, які обирають рольову діяльність. Попри це, сукупність кількісних і якісних даних дає підстави розглядати LARP, історичну реконструкцію, косплей та споріднені практики як потенційно значущий соціокультурний ресурс підтримки та розвитку резильєнтності жінок в умовах війни, що обґрунтовує доцільність подальших формувальних досліджень і розробки спеціальних LARP-інтервенцій, зразок яких представлений у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

ПІЛОТНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДО ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗАСОБАМИ РОЛЬОВОЇ ГРИ

3.1 Концепція пілотного дослідження

Пілотне дослідження було спрямоване на апробацію можливостей костюмованої рольової гри живої дії (LARP-інтервенції), спеціально розробленої для психотерапевтичних завдань, з метою розвитку резильєнтності в жінок в умовах воєнного стану. Основною гіпотезою дослідження було припущення, що короткочасна, структурована рольова взаємодія, побудована на архетипних образах, тілесно-просторових практиках та елементах символдрами, здатна актуалізувати внутрішні ресурси, посилити емоційну стійкість і сприяти інтеграції полярних аспектів особистості.

Участь у дослідженні була добровільною. До вибірки увійшли шість жінок з Тернопільської області віком 30–55 років, жодна з яких не була професійно або хобійно пов'язана з LARP-рухом, реконструкцією чи ксплей-культурою. Фактичну участь у грі взяли п'ять учасниць: дві місцеві жительки та три внутрішньо переміщені особи. Чотири з них не мали попереднього досвіду участі у рольових подіях. Це надало можливість оцінити ефективність інтервенції у групі, для якої такий формат є новим і неочікуваним, що з точки зору методології підвищує валідність отриманих результатів.

LARP-сесія тривала приблизно три години та включала послідовні етапи занурення, проживання та інтеграції досвіду: входження в символічний простір, переживання архетипного образу, взаємодія з групою, робота з тіньовими аспектами та контрольований вихід із рольового стану.

Короткий словник термінів.

Майстер гри (game master, GM) — особа, відповідальна за організацію, проведення та модерацію LARP-процесу; контролює сюжет, підтримує безпечні

умови та виконує роль метафоричного «провідника» між реальністю та ігровим світом.

Архетип — глибинний універсальний образ або модель поведінки, що має символічний та психологічний зміст і проявляється через ролі персонажів.

Тінь — психологічний термін (за К. Юнгом), який позначає неприйняті, витіснені або латентні частини особистості, інтеграція яких зміцнює цілісність «Я».

За добу до проведення гри учасниці отримали онлайн-опитувальник (Google-форма для контрольної групи), який слугував діагностичним інструментом передінтервенційного вимірювання рівня резильєнтності. Після його заповнення кожній жінці пропонували обрати одну з десяти літер. Формально це виглядало випадковим вибором, однак кожна літера відповідала конкретному персонажу, підбраному як максимально ресурсному, жіночому та архетипно насиченому образу.

Учасниці отримували короткий опис ролі: її ключові якості, внутрішню динаміку, тіньовий аспект та можливі моделі поведінки. Інструкції не містили жорсткого «сценарного» обмеження й виконували функцію орієнтира для входження в роль, формування образу та створення первинної самопрезентації персонажа. Сюжет, повні характеристики ролей і вірогідні сюжетні розгалуження були відомі лише майстру гри, що забезпечувало спонтанність і терапевтичну динаміку процесу.

Організація «перевтілення».

Зустріч із майстром гри відбувалася в приміщенні Тереховлянської ратуші, яке використовувалося як стартова локація та місце первинного налаштування. Для кожної учасниці було підготовлено від одного до трьох варіантів костюмів та аксесуарів, що дозволяло адаптувати образ під індивідуальні особливості та сприяло кращому тілесному зануренню в роль.

У однієї з учасниць виникли труднощі з підбором костюму відповідного розміру, і вона самотійно доповнила образ спеціально придбаними елементами. Це ненавмисне втручання демонструвало ключову властивість LARP-методу —

високий рівень автономності, креативності та суб'єктності, що є релевантним до цілей розвитку резильєнтності, оскільки підсилює відчуття контролю та самодостатності; Спонтанність. — Креативність — Дія (за Я. Морено).

Основна подія гри відбувалася на території біля Теробовлянського замку. Локація була обрана за такими критеріями:

- атмосферність та символічність архітектурного і природного середовища;
- ізоляваність від сторонніх спостерігачів та міського шуму;
- можливість просторового зонування для створення «особистих осередків» персонажів;
- можливість приховати символічні артефакти, необхідні для сюжету;
- наявність дерева з прямим стовбуром, яке було потрібне для виконання символічних дій, описаних у програмі гри (див. додаток Ж).

Локацію підготували заздалегідь: розміщено предмети-символи, умовно окреслені «домівки» персонажів та визначено місця потенційних сюжетних подій.

Структура формувальної LARP-сесії.

Гра мала трискладову структуру, узгоджену з психотерапевтичними принципами поступового занурення, проживання та інтеграції:

1. Вступ та занурення в сюжет. Майстер гри послідовно виголошував частини легенди у трьох ключових точках маршруту (міст — замкова брама — замкова гора), забезпечуючи поступове занурення в символічний світ. Такий поетапний перехід відповідає принципу зовнішньої «ініціації» — відходу від буденності та переходу до метафоричного простору, де можливі внутрішні трансформації. Далі кожна учасниця у «просторі свого будиночка» представляла персонажа від першої особи. Це сприяло ідентифікації з роллю та формуванню стану «подвійної свідомості» (*double consciousness*), який забезпечує безпечне поєднання реальної та рольової позиції.

2. Основна дія та робота з Тінню. Основний сюжет гри включав:

- виконання індивідуальних і групових завдань,

- пошук символічних артефактів,
- взаємодію з персонажем Тінь (терапевтичним провокатором), який моделював зіткнення з неприйнятими аспектами особистості та ініціював процеси внутрішньої інтеграції. Тінь виконувала інтервенції через короткі завдання-провокації, записки-символи або поведінкові стимули.

3. Вихід із ролі та повернення до соціального контексту. Завершальний етап був спрямований на поступове зниження інтенсивності рольового залучення та м'який перехід до повсякденної реальності. Після виконання основних сюжетних дій учасниці приєдналися до паралельних міських святкових активностей, які також проходили в «напівказковому» форматі. Таке «соціальне повернення» слугувало природним заземленням після рольового досвіду, дозволяючи інтегрувати переживання в безпечному та невимушеному середовищі. Окремим елементом тілесно-просторової інтеграції став майстер-клас із середньовічного танцю, запланований як структурована тілесна практика для виходу з ролі. До танцю учасниць гри спонтанно долучилися двоє чоловіків — учасників міських активностей, що сприяло додатковому соціальному переходу, розширенню взаємодії та врівноваженню емоційного стану після інтенсивного рольового переживання. Цей етап відповідає принципам психодраматичного «дебрифінгу» та є необхідним для інтеграції отриманого досвіду, відновлення тілесної присутності та повернення до повсякденного «Я».

Для оцінювання динаміки розвитку резильєнтності використовувалися такі психодіагностичні інструменти:

- *Шкала резильєнтності Коннора—Девідсона (CD-RISC-10)* — одразу після гри та через 8–10 днів. Застосовувалася для оцінювання індивідуальної здатності до стрес-подолання, психологічної гнучкості та відновлення після впливу негативних життєвих подій. Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають ключові аспекти резильєнтності: наполегливість, адаптивність, почуття внутрішньої сили, конструктивне ставлення до труднощів і здатність зберігати ефективність у стресових умовах. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою (0–4), після чого формується сумарний індекс

резильєнтності. Інтерпретація результатів базується на таких орієнтирах: низький рівень — до 20 балів (вразливість до стресу, недостатні адаптаційні ресурси); середній — 20–30 балів (помірно розвинені механізми подолання); високий — понад 30 балів (сформована здатність до швидкого відновлення та ефективного функціонування в умовах навантаження). CD-RISC-10 має підтверджену надійність і валідність та широко використовується в міжнародних дослідженнях, що робить її обґрунтованим інструментом для оцінювання резильєнтності у даному емпіричному дослідженні (див. додаток Д);

- *Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»* — після гри та через 8–10 днів. Це стандартизований опитувальник, спрямований на оцінювання резильєнтності як багатовимірної здатності особистості адаптуватися до стресових подій, зберігати функціональність та відновлювати психологічну рівновагу після впливу травмувальних чи кризових ситуацій. Опитувальник складається з 14 тверджень, що відображають ключові складові резильєнтності: емоційно-вольову стійкість, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції, соціальну підтримку та внутрішні ресурси подолання. Відповіді на кожен пункт даються за шкалою інтенсивності, що дозволяє отримати як загальний інтегральний показник резильєнтності, так і профіль субкомпонентів. Інтерпретація результатів базується на рівні вираженості загального індексу: низький рівень (до 28 балів) вказує на недостатні адаптаційні ресурси та підвищену вразливість до стресу; середній рівень (28–42 бали) свідчить про частково сформовану, нестабільну резильєнтність; високий рівень (понад 42 бали) характеризує виражену здатність до ефективного подолання труднощів та відновлення у складних життєвих умовах. Методика дозволяє оцінити зміни резильєнтності у динаміці та широко використовується для дослідження ефективності психологічних інтервенцій, що робить її релевантною для завдань емпіричної частини роботи (див. додаток Є);

- *Анкета зворотного зв'язку (7 відкритих і закритих запитань)*, заповнена через 8–10 днів, — для якісної оцінки емоційних і когнітивних ефектів.

Таким чином, пілотне дослідження було організоване як комплексна, багаторівнева психотерапевтична інтервенція, що поєднала рольову гру, архетипні сценарії, тілесно-просторові техніки та символічні дії з подальшим вимірюванням динаміки психологічної стійкості та суб'єктивних переживань учасниць.

3.2 Характеристика костюмованої рольової гри живої дії як засобу розвитку резильєнтності

Костюмована рольова гра живої дії «Мандрівка жіночих архетипів» (LARP-інтервенція), використана у формувальному експерименті, була побудована на поєднанні елементів LARP-терапії, психодраматичного підходу, символдрами та технік роботи з архетипами (див. додаток Ж). Сценарій гри було спеціально розроблено та адаптовано під психотерапевтичні завдання розвитку резильєнтності, що включали: актуалізацію особистісних ресурсів, посилення емоційної регуляції, інтеграцію полярних аспектів «Я», роботу зі смислами, формування навичок соціальної підтримки та відновлення почуття суб'єктності. Гра тривала приблизно три години та мала чітко структуровану динаміку, спрямовану на безпечне занурення, проживання та інтеграцію досвіду.

У процесі участі гравчині демонстрували підвищений інтерес, активну включеність, піднесений настрій та почуття гумору, що створювало атмосферу психологічної безпеки та сприяло формуванню довіри. Образи персонажів були підібрані максимально ресурсними та жіночними, орієнтованими на архетипні ролі, пов'язані з чуттєвістю, задоволенням, близькістю до природи, натхненням, лідерством, мудрістю й творчою силою.

Усі елементи гри спиралися на попередньо розроблену програму (додаток Ж), яка містила опис структури процесу, метафоричні задачі, інструкції щодо рольової взаємодії, принципи роботи з внутрішньою частиною Тіні, підходи до символічних дій, а також чіткі рекомендації щодо безпечного занурення та виходу з ролі.

Гра включала такі етапи:

1. Легенда і створення символічного світу. Легенда про «Місто у Зачарованому Сні» виконувала функцію метафоричної рамки, яка сприяла м'якому перенесенню внутрішніх переживань учасниць у символічний, безпечно дистанційований простір. Центральним мотивом сюжету було пробудження Міста через відновлення Гармонії та інтеграцію Тіні як символу неприйнятих частин «Я».

У текст легенди були інтегровані елементи архетипної роботи, описані у тренінговому матеріалі: мотив подорожі героїні, трансформації, пошуку смислу, відновлення цілісності та спільної дії для досягнення більш високої мети.

2. Вхід у роль та тілесно-просторове налаштування. Кожна учасниця отримала один із архетипних образів: Валієр, Цілителька, Куртизанка, Імператриця, Муза або Тінь. До кожного персонажа було визначено:

- характеристику,
- «тіньовий аспект»,
- модель поведінки,
- завдання для тілесної концентрації й уособлення ролі,
- рекомендації щодо архетипного настроювання,
- завдання для інтеграції Тіні.

Образи були навмисне сформовані як ресурсорієнтовані жіночі архетипи з різними потенціалами: стабілізаційним, творчим, емоційно-регулятивним, комунікативним, сенсуально-тілесним, лідерським. Такий добір забезпечив можливість проживання як знайомих, так і нових, латентних ролей, що підсилює ефект особистісного розвитку в LARP-практиках.

3. Перехід у ігровий простір. Маршрут до замку було організовано як символічну «ініціацію» — перехід від повсякденного стану до терапевтичної ігрової реальності. На різних точках маршруту майстер гри виголошував частини легенди, поступово підсилюючи занурення в сюжет.

Цей етап виконував функцію «контейнера» — поступового входження в змінений стан свідомості, де дозволені метафоричні та емоційні трансформації.

4. Взаємодія з локаціями («будиночками» персонажів). У межах фізичного ігрового простору були облаштовані окремі тематичні «місця сили» — індивідуальні локації персонажів. Вони виконували функції:

- особистого простору для психологічного налаштування,
- точки стабілізації,
- зони, де учасниця могла звернутися до «ресурсу ролі»,
- території первинної взаємодії з іншими.

5. Робота з Тінню. Персонаж «Тінь» був окремою, спеціально підготовленою роллю, що виконувала функцію терапевтичного провокатора. Основні механіки її взаємодії з учасницями включали:

- передачу записок-завдань,
- символічні дії та провокаційні задачі,
- ініціювання контакту з неприйнятими внутрішніми частинами,
- використання образів-триггерів для посилення рефлексії.

Цей етап відповідає модулю роботи з неконструктивними патернами та інтеграції тіньових аспектів особистості, що може забезпечувати глибинний психотерапевтичний ефект.

6. Пошук артефактів і колективна дія. Одним із ключових етапів інтервенції був пошук шести артефактів, які символічно репрезентували базові життєві ресурси: любов, щастя, задоволення, здоров'я, сексуальність, довголіття.

Пошук вимагав: творчої імпровізації, координації дій між учасницями, розподілу функцій, прийняття рішень в умовах невизначеності, взаємної підтримки, здатності покладатися на групу.

Цей етап спирався на заплановані техніки групової взаємодії, розвитку довіри, зміцнення соціальної підтримки, а також формування адаптивних стратегій поведінки в умовах невизначених ситуацій, що є ключовими компонентами резильєнтності.

7. Ритуал «Єднання енергій». Завершальний етап основної частини гри був побудований на символічному ритуалі, під час якого кожна учасниця виконувала коротку дію, відповідну до психологічного змісту своєї ролі. Ритуал сприяв:

- переживанню досвіду колективної єдності,
- формуванню відчуття належності до групи,
- підсиленню усвідомлення власних ресурсів,
- проживанню символічної інтеграції Тіні,
- м'якому завершенню рольового процесу.

Цей компонент відповідає тренінговим принципам завершення глибинної роботи, де важливими є ритуалізація, колективне свідчення і символічне повернення.

8. Інтеграція та вихід із ролі. Після завершення гри учасниці мали можливість поступово повернутися до буденного стану через участь у міських активностях, спільне чаювання та неформальне обговорення. Ця частина виконувала функцію «декомпресії» — структурованого виходу.

Спонтанне долучення інших учасників міського заходу (двох чоловіків) до майстер-класу з історичного танцю, який був завершальним етапом гри, створило додаткову можливість заземлення, соціальної інтеграції та позитивного завершення процесу.

Таким чином, костюмована рольова гра живої дії виступила цілісною, структурованою інтегративною психотерапевтичною інтервенцією, що поєднала символічні, тілесні, архетипні, емоційні та соціальні механізми. Гра створила умови для активізації особистісних ресурсів, розвитку резильєнтності, зміцнення емоційної стійкості та відновлення здатності до конструктивної взаємодії, що є особливо важливим для жінок, які перебувають у стані наслідків воєнної травматизації.

3.3 Аналіз динаміки показників резильєнтності після участі у рольовій грі

Аналіз впливу костюмованої рольової гри живої дії здійснювався на основі двох груп даних: (1) базових психодіагностичних показників, отриманих за добу до інтервенції; (2) результатів, зібраних одразу після гри та на 8–10 день за анкетною зворотною зв'язку та шкалами CD-RISC-10 та ІДР-14. Поєднання кількісних і якісних методів дозволило частково простежити як оперативні зміни

у психологічному стані учасниць, так і короткочасну стабілізацію нових ресурсних патернів.

У таблиці 3.1 подано результати, отримані за тестом життєстійкості С. Мадді, методикою самооцінки психологічної адаптивності Н. Тетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова, шкалою психічного благополуччя Ворик–Единбург (WEMWBS) та суб'єктивною самооцінкою психоемоційного стану від 1 до 10, за добу до проведення гри. Загалом середні значення показників життєстійкості (життєстійкість – 66,2 бала; залученість – 29; контроль – 21,8; прийняття ризику – 15,4) відображають занижений рівень життєстійкості з помірними ресурсами залученості й контролю за наявності певних обмежень у сфері готовності до змін і ризику. Показник адаптивності (3,4 середніх бали) свідчить про обмежену поведінкову гнучкість та схильність до більш ригідних способів реагування. Середній рівень психічного благополуччя (39,8 бала) і самооцінка психоемоційного стану (4,4 бала за шкалою від 1 до 10) вказують на емоційно вразливий, помірно знижений фон, що є очікуваним в умовах війни та кумулятивного стресу.

Таблиця 3.1.

Показники резильєнтності до гри

Учасниці	Д	Н	О	Р	С	Середні значення по групі
Залученість (0-21 – низька, 22-37 – середня, 38-45 – висока)	30	16	28	44	27	29
Контроль (0-21 – низький, 22-37 – середній, 38-45 – високий)	22	17	24	22	24	21.8
Прийняття ризику (0-9 – низьке, 10-18 –	18	14	12	18	15	15.4

Учасниці	Д	Н	О	Р	С	Середні значення по групі
<i>середнє, 19-24 – високе)</i>						
Життєстійкість (0–62 - низька, 63-89 – середня, >90 – висока)	70	47	64	84	66	66.2
Адаптивність (2-4 низька, 5-7 – середня, 8-10 – висока)	6	2	0	6	3	3.4
Психічне благополуччя (<40 -низьке, 40-45 – середнє, >55 – високе)	39	40	42	46	32	39.8
Психологічно-емоційний стан (1-10)	4	4	6	5	3	4.4

Таблиця 3.2 містить дані, отримані за шкалою резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та методикою «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» одразу після гри та через 8–10 днів. Попри те, що інструментарій відрізняється і пряме зіставлення абсолютних балів є методологічно некоректним, структура результатів є взаємодоповнюваною. Середній інтегральний показник резильєнтності за CD-RISC одразу після гри становить 46,6 бала, а через 8–10 днів – 46,2 бала, тобто зберігається стабільний рівень резильєнтності, без різких спадів після завершення емоційного піку інтервенції. Дані за ІДР-14 демонструють показники стресостійкості одразу після гри у середньому 28 балів, позитивного мислення 20 балів, способу життя, спрямованого на копінг і коригування 14 балів, та мислення, орієнтованого на віру та надію 12,6 бала. Через 8–10 днів значення дещо знижуються або

коливаються в межах близьких до початкових, однак не демонструють різко негативної динаміки, що може свідчити про певну стабілізацію нових адаптивних установок.

Таблиця 3.2

Порівняння показників резильєнтності після експерименту

Учасниці	Д		Н		О		Р		С		Середні значення по групі	
	Одразу	На 8-10-й	Одразу	На 8-10-й								
Стресостійкість	34	37	25	25	23	28	29	25	29	27	28	28.4
Позитивне мислення	16	20	23	20	17	17	27	22	17	17	20	19.2
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	11	15	18	17	12	12	12	16	17	12	14	14.4
Мислення, орієнтоване на віру та надію	12	14	14	14	10	10	15	16	12	9	12.6	12.6
Резильєнтність	39	49	55	51	39	39	54	54	46	38	46.6	46.2

Порівняння даних двох блоків дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, результати до гри (табл. 3.1) фіксують занижений рівень життєстійкості на тлі помірно зниженого психоемоційного стану та низької психологічної адаптивності, що вказує на потребу в інтервенціях, спрямованих на підсилення гнучкості, почуття контролю, смислотворення і ресурсів подолання стресу. По-друге, результати одразу після інтервенції за іншими методиками (табл. 3.2) можуть свідчити про активацію резильєнтних ресурсів: стресостійкості, позитивного мислення, копінг-орієнтованого стилю життя та віри/надії як смислотворчих опор. По-третє, дані на 8–10 день після гри свідчать про часткове «згасання» емоційного ефекту, але не про його зникнення:

інтегральний показник резильєнтності залишається стабільно підвищеним, а окремі субшкали (зокрема, стресостійкість та копінг-орієнтований стиль життя) зберігають тенденцію до більш високих значень, ніж це можна було б очікувати за вихідного рівня психоемоційного стану.

Якісний аналіз відкритих відповідей доповнює кількісні тенденції. Перед грою учасниці описували свій стан як «цікавість», «натхнення», «очікування відпочинку», хоча й з елементами легкого напруження через невизначеність («трішки бентежним»). Це вказує на внутрішню готовність до занурення у рольовий процес, а також на очікування відновлювального досвіду.

Враження від гри одразу після інтервенції свідчили про виражено позитивну емоційну реакцію: «було неймовірно», «відчула, що я жива», «спокій і ментальний відпочинок», «багато позитиву та підтримки». Відповіді демонструють активацію механізмів, які описані у сучасній літературі як ключові для розвитку резильєнтності: катарсис, соціальна підтримка, смислотворення, тілесна й емоційна регуляція.

Одна з учасниць зазначила бажання мати більше попередньої інформації щодо сценарію, проте водночас визнала цінність імпровізаційних завдань, які «наштовхували на думку про необхідність взаємодопомоги». Це підкреслює важливість соціальної компоненти LARP, яка сприяє формуванню довіри та групової згуртованості.

На 8–10 день після гри учасниці продовжували описувати свій стан як позитивний («перезавантажилась», «приємна втома», «було над чим задуматись»). Хоча одна респондентка відзначила вплив погодних умов (похмурий день) на самопочуття: «Думаю, відповіді трохи корелюються з погодою», а інша учасниця на 8-10 день проходила планові медичні процедури в лікарні, загальна картина залишилася стабільно позитивною. Це може бути підтвердженням того, що ефекти LARP виходять за межі одноразового емоційного підйому та мають короткочасну стабілізуючу дію.

Важливим індикатором дієвості інтервенції став показник намірів продовжувати участь у подібних заходах: усі п'ять учасниць відповіли «так»,

«так, дуже» або «так, із задоволенням»). Повна відсутність заперечних відповідей є свідченням позитивного інтегративного досвіду, емоційної значущості гри та її сприйняття як умовно безпечного та ресурсного формату.

Сукупність кількісних та якісних даних дозволяє стверджувати, що LARP-інтервенція має багаторівневий позитивний вплив на резильєнтність учасниць. Гра сприяє:

- емоційній регуляції та відновленню ресурсу;
- підвищенню стресостійкості;
- активації когнітивно-поведінкових копінг-стратегій;
- посиленню соціальної підтримки та відчуття групової приналежності;
- формуванню нових смислових та поведінкових моделей.

Навіть з урахуванням того, що частина ефектів дещо зменшується упродовж 8–10 днів, ключові компоненти адаптивності зберігають стабільність. Це свідчить про потенціал LARP-методів у розвитку резильєнтності жінок, особливо у контексті воєнного стресу та дефіциту позитивних соціальних і емоційних переживань.

Пілотне дослідження продемонструвало концептуальну та організаційну доцільність проведення формувальних експериментів з використання костюмованої рольової гри живої дії як формувальної інтервенції для розвитку резильєнтності в жінок в умовах воєнного стану. Створена LARP-модель поєднує елементи психодрами, LARP-терапії, роботи з архетипами, тілесно-просторовими практиками та символічними діями, вибудуваними у чітку терапевтичну рамку (вступ–занурення, основна дія з роботою з Тінню, інтеграція та вихід із ролі). Це дозволило забезпечити баланс між глибинністю переживання та емоційною безпекою учасниць, які не мали попереднього досвіду участі в рольових іграх.

Кількісні результати свідчать, що вихідні показники життестійкості, адаптивності та психоемоційного стану за добу до гри знаходилися на середньому рівні на тлі помірно зниженого емоційного фону і низької гнучкості.

Дані, отримані одразу після LARP-інтервенції за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) та методикою ІДР-14, вказують на активацію резильєнтних ресурсів: підвищення загальної резильєнтності, стресостійкості, позитивного мислення, способу життя, орієнтованого на копінг, та мислення, пов'язаного з вірою і надією. Через 8–10 днів після гри інтегральні показники резильєнтності залишаються стабільно підвищеними, а зниження окремих субшкал має характер часткового «згасання емоційного піку», але не повернення до вихідного рівня, що свідчить про короткочасну стабілізуючу дію інтервенції.

Якісний аналіз зворотного зв'язку учасниць доповнює ці тенденції й показує багатовимірний позитивний ефект гри. Учасниці описували досвід як «перезавантаження», відновлення «відчуття себе живою», зростання спокою, радості, натхнення, переживання підтримки й взаємодопомоги. Відзначалися механізми, що концептуально збігаються з сучасним розумінням резильєнтності: катарсис, символічне опрацювання Тіні, тимчасове дистанціювання від щоденних стресорів, зміцнення відчуття групової належності, усвідомлення внутрішніх ресурсів та можливості впливу на своє життя. Важливим індикатором прийнятності й суб'єктивної ефективності інтервенції стала одностайна готовність усіх учасниць брати участь у подібних заходах у майбутньому.

Водночас результати пілотного дослідження необхідно інтерпретувати з урахуванням методологічних обмежень: надзвичайно малої вибірки (п'ять учасниць), відсутності контрольної групи, використання різних методик на етапі «до» та «після», короткого терміну відстеження динаміки (8–10 днів), впливу зовнішніх чинників (погода, ритуал прощання з воїном перед початком гри, особливості локації), а також самозвітного характеру даних. Попри це, пілот дає підстави вважати запропонований формат LARP-інтервенції концептуально обґрунтованим, психологічно безпечним, емоційно прийнятним і потенційно ефективним засобом розвитку резильєнтності.

Отримані результати підтверджують доцільність розширення формувального експерименту на більшу вибірку з включенням контрольних

умов, уніфікації діагностичного інструментарію на всіх етапах, подовження періоду відстеження відкладених ефектів та чіткішої регламентації інформаційної підготовки учасниць. Пілотне дослідження, таким чином, виконує функцію «доказу концепції» (proof of concept), показуючи, що костюмована рольова гра живої дії може слугувати перспективним інструментом психосоціальної підтримки й розвитку резильєнтності жінок в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз феномену резильєнтності в жінок в умовах воєнного стану та вивчено можливості розвитку психологічної стійкості засобами рольової діяльності, зокрема LARP-практик, історичної реконструкції, косплею та спеціально адаптованої костюмованої рольової гри живої дії. На основі опрацювання теоретичних джерел, соціально-демографічних даних, порівняльного аналізу двох вибірок (рольової та контрольної), а також результатів пілотного формувального експерименту сформульовано такі узагальнені висновки.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як багатовимірний динамічний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Вона забезпечує здатність особистості адаптуватися до стресу, зберігати внутрішню рівновагу та здійснювати посттравматичне зростання. В умовах війни резильєнтність жінок виступає одним із ключових факторів психологічного виживання, підтримання функціонування сім'ї, створення смислів та забезпечення емоційної стабільності.

Теоретичний аналіз підтвердив значущість рольової психотерапії, психодрами, драматерапії та інших рольових форм, які сприяють розвитку стійкості шляхом інсценування життєвих ситуацій, освоєння альтернативних моделей поведінки, емоційного відреагування та творення нового життєвого сценарію. У межах цих методів роль виступає інструментом усвідомлення, інтеграції полярних частин особистості та формування суб'єктності.

Рольові практики поза межами психотерапії (LARP, реконструкція, косплей) розглянуто як соціокультурне середовище спонтанної рольової терапії, де відбувається розвиток стійкості через розширення соціальної підтримки, ідентичнісний експеримент, креативність, взаємодію в спільноті та символічне проживання альтернативних життєвих ролей. Виявлено спільні механізми впливу класичної рольової терапії та LARP: моделювання соціальних ситуацій, тренування спонтанності та креативності, формування підтримувальних спільнот, розвиток ідентичності та суб'єктності. Підкреслено специфіку LARP

як мультимодальної практики, що поєднує елементи перформансу, творчості та тілесно-сенсорного досвіду, що підсилює її ресурсний вплив на жінок у кризових умовах.

У ході емпіричного дослідження, проведеного серед 70 респондентів із різним досвідом участі в рольових іграх, встановлено статистично значущі відмінності між рольовою та контрольною групами за низкою соціально-демографічних, психоемоційних і резильєнтних показників. Учасники рольової групи демонструють вищі показники життєстійкості, залученості, психологічної адаптивності та суб'єктивного благополуччя порівняно з представниками контрольної групи. Це виявлено попри вищу частку військовослужбовців, більший досвід перебування в небезпечних регіонах та високий рівень стресогенних обставин у рольовій групі. Особливо виразним є показник високої життєстійкості серед ВПО-рольовиків, що свідчить про компенсаторні ресурси рольової спільноти.

Виявлено регіональні особливості поширення рольових практик та їхній зв'язок із соціальним контекстом (зокрема проживанням у великих містах і середовищах із розвиненими творчими або ігровими спільнотами). Аналіз копінг-стратегій показав, що рольовики частіше застосовують активні, творчі й соціально орієнтовані стратегії подолання, тоді як у контрольній групі переважають емоційно-захисні та унікальні механізми.

Якісний аналіз відповідей респондентів продемонстрував, що участь у LARP сприяє особистісному зростанню, формуванню відчуття компетентності, розширенню кола соціальної підтримки, розвитку творчості та позитивній переоцінці життєвого досвіду. Найбільш поширені механізми впливу — емоційна регуляція, соціально-підтримувальний ефект, катарсис, рольове тренування адаптивних стратегій та формування нових життєвих сенсів.

Пілотне дослідження із застосуванням спеціально розробленої LARP-інтервенції для жінок без попереднього досвіду рольових ігор підтвердило її емоційну прийнятність, безпечність за умов дотримання техніки безпеки та потенційну ефективність у розвитку резильєнтності. За результатами

вимірювання спостерігається підвищення інтегральних показників стресостійкості, позитивного мислення, копінг-орієнтованого стилю та смислотворчих компонентів одразу після інтервенції, частина яких зберігається через 8–10 днів. Якісні відгуки засвідчили, що костюмування, занурення у роль, колективне створення сюжету та рефлексійні практики сприяли покращенню емоційного самопочуття й соціального зв'язку, переосмисленню власного досвіду, зменшенню тривожності, посиленню смислової орієнтації та активізації внутрішніх ресурсів.

Отримані дані дозволяють розглядати LARP-практики як потенційний інноваційний підхід до розвитку резильєнтності в жінок в умовах війни. Рольові механіки, костюмованість, символічні дії та групові взаємодії створюють умови для безпечного експериментування з емоціями та поведінкою, підсилення почуття контролю, інтеграції травматичного досвіду та формування ресурсних моделей дії.

Обмеження дослідження (самоселективність вибірки, різний гендерний склад груп, онлайн-формат анкетування, невелика кількість учасниць пілотного експерименту, короткий період спостереження) не дозволяють робити остаточні каузальні висновки, проте отримані результати є достатньо переконливими, щоб обґрунтувати доцільність подальших розширених досліджень у цьому напрямі.

Перспективи подальших досліджень. На основі проведеної роботи окреслено такі перспективні напрями:

1. Розширення формувального експерименту із залученням більшої вибірки та подовженням періоду відстеження ефектів (1–6 місяців).
2. Порівняння ефективності різних рольових інтервенцій (LARP, психодрама, драматерапія, коучингові рольові методи).
3. Гендерний аналіз особливостей розвитку резильєнтності в рольових спільнотах.
4. Дослідження специфічних груп ризику (ВПО, військовослужбовиці, жінки, що пережили травматичні події).

5. Вивчення механізмів впливу LARP на ідентичність, емоційну регуляцію, поведінкові копінг-стратегії та соціальну підтримку.

6. Розробка стандартизованих LARP-терапевтичних протоколів для психологічної практики.

7. Міждисциплінарні дослідження впливу костюма, міфологічних сюжетів і тілесно-просторових практик на психіку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рольова діяльність, зокрема LARP-практики, може бути ефективним інструментом розвитку резильєнтності в жінок в умовах війни, а їх інтеграція у програми психосоціальної підтримки має значний практичний потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко М. П., Агаджанян І. С. Художньо-образні особливості героїв косплею в контексті досягнення туристичної атракції. *Art and Design*. 2018. № 3. С. 41–53.
2. Артеменко М. П., Чепелюк О. В., Колосніченко М. В. Типологія костюма для рекреаційно-туристичної сфери. *Art and Design*. 2020. № 1(09). С. 41–56.
3. Астрон Д. Я., Никоненко О. Арт-терапія як метод подолання професійної та соціальної дезадаптації внутрішньо переміщених осіб під час війни. *Матеріали наук.-практ. конф. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»*. 2023. С. 559–561.
4. Бездітна А. Д., Ванюшкіна О. А. Фототерапія як метод арт-терапії. *Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects*. Berlin: MDPC Publishing, 2021. С. 151.
5. Березко І. В. Зміна ідентичності особистості під час важких соматичних захворювань. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: тези доповідей семінару*. Ніжин, 2017.
6. Березко І. В. Кризова ситуація: біфуркація у життєвому сценарії. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 2, вип. 8. С. 109–122.
7. Волкова А. М., Орищин-Буждиган Л. С. Вплив зовнішнього вигляду на самооцінку і самоцінність людини. *Science and technology: challenges, prospects and innovations*. Osaka: CPN Publishing Group, 2024. С. 308.
8. Володарська Н. Д. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 5–14.
9. Володарська Н. Д. Арт-терапевтичні засоби психокорекції проявів почуття благополуччя у кризових ситуаціях. *Практична психологія в інклюзивному середовищі*. Київ, 2019. С. 147–152.

10. Володарська Т. Рольова психотерапія у кризовій психології. Київ: Психологічний центр, 2021. 160 с.
12. Гардабхадзе І. А. Подолання меж реальності: синтез мистецтв, науки та технологій у сучасній естраді. *Сценічне мистецтво: зб. наук. праць*. Київ, 2023. С. 318–325.
13. Горностай П. П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2002. Вип. 5(8). С. 81–91.
- Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні методики в програмі соціально-психологічної інтеграції ВПО. *Простір арт-терапії*. 2017. Т. 1, № 21. С. 25–34.
14. Гундертайло Ю. Д. Особливості психологічної допомоги ВПО у сучасних реаліях. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. Ніжин, 2017.
15. Дяченко О. О., Лисенкова І. П. Вплив арт-терапії на психоемоційний стан внутрішньо переміщених жінок. *Science and technology: challenges, prospects and innovations*. Osaka, 2024. С. 315.
16. Зайченко О. Г. Аспекти наукового визнання рольової гри як мистецтва. *Сучасні культурні процеси: зб. наук. пр.* Київ, 2022. С. 141–148.
17. Ільчова О. С., Уланова С. І. Театральні форми як засіб сучасної мистецької психотерапії. *Сценічне мистецтво*. Київ, 2023. С. 336–342.
18. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації ВПО. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53–59.
19. Кобець Д. С. Особливості арт-терапії в Україні : кваліфікаційна робота. Запорізький нац. ун-т, 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/>.
20. Ковальчук О. П. Драматерапія в роботі з травмою. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 165 с.
21. Корольова В. О. Гендерні особливості психологічної стійкості в умовах війни. Київ: ІСПП, 2023. 142 с.
22. Куць А. В. Психологічна реабілітація ВПО дорослого віку. *Світ наукових досліджень*. 2024. Вип. 35. С. 151–155.

23. Малімон Л., Пархоменко В. Особливості резильєнтності жінок з травматичним досвідом втрати. *Психологічні перспективи*. 2025. № 45. С. 91–106.
24. Малиновська А., Острова В. Арттерапія у подоланні кризи середнього віку. *Матеріали конф. КРОК*. 2023. С. 672–675.
25. Мельник Ю. В. Рольові методи в груповій психокорекції. Одеса: ОДУВС, 2020. 154 с.
26. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 82–87.
27. Мерзлякова О. Л. Концепт інформаційно-психологічного супроводу розвитку резильєнтності українців під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 6(213). С. 121–125.
28. Милий М. М., Роменець В. А. Психологічна допомога в умовах воєнного стану. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 245 с.
29. Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації. Київ: ГО «МНГ», 2022. 198 с.
30. Никоненко О. Арт-терапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни. *Матеріали конф. КРОК*. 2023. С. 440–443.
31. Папуча М. В. Психологія резильєнтності : монографія. Київ: НПУ, 2020. 312 с.
32. Петренко С. Інтернет-спільноти та косплей: соціальні аспекти. Харків: Фоліо, 2015. 120 с.
33. Плетка О. Арт-терапевтичні методи у роботі з особами у складних ситуаціях. *Простір арт-терапії*. Харків, 2019. С. 58–61.
34. Радчук Г.К., Олексюк В.Р., Несух А.Ю. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2 (78), 2025. С. 415 – 423. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-415-423>
35. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації : монографія. Київ: КНУТД, 2019. 187 с.

36. Савенко В. В. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу. Харків: ХНУ, 2021. 278 с.
37. Савінов В. В. Зворотня сторона переваг театральньо-драматичних засобів арттерапії: ризики та обмеження. *Простір арт-терапії*. 2020. Т. 1, № 27. С. 40–57.
38. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя. Київ: ІСПП, 2014. 215 с.
39. Турубарова А. В. Феномен «резильєнтність». *Соціальна психологія в освіті*. Київ, 2023. С. 423–428.
40. Фуштей О., Ландік К. Проблеми адаптації ВПО в умовах війни. *Scientific Issues of Vinnytsia University*. 2024. Вип. 74. С. 47–51.
41. Цимбалій І. П. Філософія, творчість, арт-терапія. Одеса: ОДУВС, 2016. 132 с.
42. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ*. 2023. Т. 34, № 73. С. 35–40.
43. Чудаєва І. П. Психодрама та соціодрама у практиці психолога. Київ: Основа, 2020. 192 с.
44. Шевченко А. М. Резильєнтність як ресурс подолання травми. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 45–52.
45. Abramson A. Improving treatment with role-playing games. *Monitor on Psychology*. 2025. URL: <https://www.apa.org/>.
46. Atwater B., Rowland A. Developing a Framework of Larp Counseling. *International Journal of Role-Playing*. 2018. № 9. С. 16–23.
47. Bartenstein L. Larp in Cognitive Behavioral Psychotherapy. *IJRP*. 2024. № 15. С. 92–126.
48. Bellack A. S., Hersen M., Lamparski D. Role-play tests for assessing social skills. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1979. Vol. 47(2). P. 335.
49. Blatner A. *Acting-In*. 3rd ed. New York: Springer, 1996. 248 p.
50. Building your resilience. APA. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/>.

51. Bonanno G. A. et al. Resilience and disaster. *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 573–599.
52. Bonanno G. A. The resilience paradox. *EJPT*. 2021. Vol. 12(1). Article 1942642.
53. Bowman S. L. *The Functions of Role-Playing Games*. Jefferson: McFarland, 2010. 228 p.
54. Bratton S. C. et al. Efficacy of play therapy. *Professional Psychology*. 2005. Vol. 36(4). P. 376–390.
55. Cahill L. *Women and Trauma*. New York: Guilford, 2021. 482 p.
56. Corsini R. J. *Current psychotherapies*. 5th ed. Itasca: F. Peacock, 1995. 594 p.
57. Deterding S., Walz S. *The Gameful World*. Cambridge: MIT Press, 2014. 710 p.
58. Diakolambrianou E., Bowman S. L. Dual Consciousness. *JRSS*. 2023. P. 5–37.
59. Emunah R. *Acting for Real*. 2nd ed. New York: Routledge, 2020. 358 p.
60. Foster V. Role-play and therapeutic change. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69(1). P. 55–62.
61. Hajek A. et al. Comic conventions and LARP. *Journal of Public Health*. 2025.
62. Herman J. L. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1997. 324 p.
63. Hobfoll S. et al. Five essential elements of trauma intervention. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.
64. Jones R. D., De Lisi M. A. Therapeutic Uses of RPG. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*. 2021. Vol. 9(4). P. 367–374.
65. Johansson K. Why Larp? *ACM TOCHI*. 2024. Vol. 31(5). P. 1–35.
66. Jung C. G. *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Zürich, 1962. 430 p.
67. Kapp K. *The Gamification of Learning*. San Francisco: Pfeiffer, 2012. 302 p.

68. Kedem-Tahar E., Felix-Kellermann P. Psychodrama and Drama Therapy. *Arts in Psychotherapy*. 1996. Vol. 23(1). P. 27–36.
69. Kellermann P. F. Focus on psychodrama. London: JKP, 1992. 208 p.
70. Kipper D. A. Psychotherapy through role playing. New York: Brunner/Mazel, 1986. 208 p.
71. Klein M. Envy and gratitude. London: Hogarth, 1985. 368 p.
72. Landreth G. L. Play therapy. 3rd ed. New York: Routledge, 2012. 368 p.
73. Langley D. Psychodrama. London: Langley Productions, 2021. 215 p.
74. LeBlanc W. G., Ritchie L. Play therapy research. *Journal of Child Psychology*. 2001. Vol. 22(3). P. 45–56.
75. Leslie L. A., Koblinsky S. A. Returning to civilian life. *Journal of Family Social Work*. 2017. Vol. 20(2). P. 106–123.
76. Lehto K. Role Playing Games and Well Being. *IJRP*. 2021. № 11. C. 72–93.
77. Luthar S. S., Cicchetti D. The construct of resilience. *Development and Psychopathology*. 2000. Vol. 12(4). P. 857–885.
78. Masten A. S. Ordinary Magic. New York: Guilford, 2014. 370 p.
79. Masten A. S. Resilience theory. *Journal of Family Theory & Review*. 2018. Vol. 10(1). P. 12–31.
80. Matthews M., Gay G., Doherty G. Role-play in therapeutic systems. *CHI '14 Proceedings*. Toronto, 2014. P. 643–652.
81. McKenzie V., Anderson E. H., Maydon A., Shivakumar G. Resiliency in women veterans. *Journal of Veterans Studies*. 2021. Vol. 7(2).
82. Montola M. Extreme role-playing. *DiGRA Nordic*. Stockholm, 2010. P. 1–15.
83. Moreno J. L. Psychodrama. Vol. 1. Beacon, 1977. 298 p.
84. Moreno J. L. Who Shall Survive? Beacon: Beacon House, 1953. 440 p.
85. Neenan M. Developing Resilience. 2nd ed. London: Routledge, 2018. 214 p.
86. Ng L. C., Betancourt T. S. Risk and Resilience. *Oxford Handbook of Gender and Conflict*. Oxford, 2017. P. 354.

87. Olf M. Social support in trauma recovery. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2(5). P. 259–260.
88. Piotrowski A. et al. Women during the war. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66(S1). C. S649.
89. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24(2). P. 335–344.
90. Rutter M. Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*. 2012. Vol. 34(1). P. 27–44.
91. Sala K. Entrepreneurial significance of larps. *Social Entrepreneurship Review*. 2023. Vol. 1. P. 82–92.
92. Schaefer C. E. Foundations of play therapy. Hoboken: Wiley, 2011. 416 p.
93. Shearer A. W. Roleplaying to Improve Resilience. *Architecture_MPS*. 2021.
94. Southwick S. M. et al. Resilience definitions. *EJPT*. 2014. Vol. 5. Article 25338.
95. Stenros J. The Gameful World. MIT Press, 2015. 688 p.
96. Taylor S. E. et al. Tend-and-befriend theory. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107(3). P. 411–429.
97. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18.
98. Ungar M. Social ecology of resilience. *AJOP*. 2011. Vol. 81(1). P. 1–17.
99. Ungar M. What Works. Toronto: University of Toronto Press, 2023. 280 p.
100. Volkmann N. LARP Has Changed My Life Completely : дис. California State University, 2024. 89 p.
101. Wilson T. A. Exploring resilience in women veterans : дис. Walden University, 2018.
102. Zhang J. Impact of educational LARP. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://www.frontiersin.org/>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для реконструкторів, рольовиків та косплеєрів

1. Ваш вік
 - a. 18-20
 - b. 20-25
 - c. 25-30
 - d. 30-35
 - e. 35-40
 - f. 40-45
 - g. 45-50
 - h. 50-55
 - i. 55-60
2. Стать *Виберіть лише один варіант.*
 - a. Жінка
 - b. Чоловік
3. Чи маєте дітей? *Виберіть лише один варіант.*
 - a. 0
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3 або більше
4. Ваше рідне місто чи населений пункт (вказіть також область) *
5. Як давно ви живете в теперішній громаді? * *Виберіть лише один варіант*
 - a. Менше ніж півроку
 - b. Від півроку до року
 - c. Рік або більше
 - d. Більшу частину життя
6. Чи є ви представником внутрішньо переміщених осіб? *
 - a. Так

b. Ні

7. Ваш рівень освіти та науковий ступінь? *Виберіть усе, що підходить.*

- a. середня
- b. середня спеціальна
- c. вища, бакалавр
- d. вища, спеціаліст
- e. вища, магістр
- f. кандидат наук
- g. доктор наук

8. Які ваші житлові умови на даний момент? * *Виберіть лише один варіант.*

- a. Власне житло
- b. Орендоване житло
- c. Гуртожиток або місце тимчасового перебування (МТП)
- d. Живу у родичів чи знайомих

9. В даний період ви живете... (оберіть всі варіанти, які підходять) *

- a. на самоті
- b. з чоловіком/партнером
- c. з дитиною/дітьми
- d. з батьками когось із подружжя
- e. з іншими родичами
- f. з іншими людьми (не родичами)

10. Приблизний рівень доходу в перерахунку на одну особу в родині *

Виберіть лише один варіант.

- a. до 20 тис грн на місяць на одного члена сім'ї
- b. 20-50 тис грн на місяць на одного члена сім'ї
- c. 50 тис грн або більше на місяць на одного члена сім'ї

11. Чи працевлаштовані ви на даний момент? * *Виберіть лише один варіант*

- a. студентка
- b. дикретна відпустка/домогосподарка
- c. шукаю роботу

- d. працевлаштована
- e. самозайнята особа (фрілансер)
- f. маю власну справу
- g. безробітна

12. Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення в зоні бойових дій або на окупованій території? *Виберіть лише один варіант.*
- a. Так
 - b. Ні
13. Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення свідками військових/бойових дій? *Виберіть лише один варіант.*
- a. Так
 - b. Ні
14. *Чи проходите на даний момент психотерапію? **
- a. Так
 - b. Ні
15. *Чи приймаєте в даний період ліки? **
- a. Так
 - b. Ні
16. *Якщо так, вкажіть, які саме ліки приймаєте. Якщо ні - поставте "-"*
17. *Чи є у вас статевий партнер в даний період життя? * Виберіть лише один варіант*
- a. Так
 - b. Ні
 - c. Час від часу
18. Вкажіть історичних чи вигаданих персонажів, які вам найбільше подобаються
19. Наскільки ви оцінюєте свій психологічно-емоційний стан на зараз (1 - не має бажання жити, 10 - отримую максимум задоволення від життя) *Виберіть лише один варіант.*
- a. 1

- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8
- i. 9
- j. 10

20. Чи належите ви до якихось із нижче наведених груп? *Виберіть усе, що підходить.*

- a. Професійний актор чи актор-аматор. який часто грає ролі
- b. Аніматор
- c. Косплеєр
- d. Рольовик
- e. Реконструктор
- f. Фотограф
- g. Інше, близьке до теми
- h. Нічого схожого

21. Що саме ви робите? *Виберіть усе, що підходить*

- a. Досліджую та реконструюю історичний побут
- b. Досліджую та реконструюю давні ремесла
- c. Досліджую та реконструюю давню зброю та/або види військового мистецтва
- d. Досліджую та відтворюю історичну архітектуру/фортифікаційні споруди
- e. Досліджую та реконструюю/стилізую давній одяг
- f. Досліджую та реконструюю/стилізую історичні прикраси
- g. Створюю фентезійні предмети інтер'єру, декор, посуд тощо
- h. Створюю фентезійний одяг

- i. Створюю фентезійні прикраси
- j. Створюю фентезійну зброю
- k. Створюю інший фентезійний реквізит
- l. Беру участь у косплей-дефіле
- m. Створюю тематичні художні твори/фан-арти
- n. Пишу літературні фентезі-твори/манги, тощо
- o. Пишу наукові або художні праці на історичні теми
- p. Досліджую/створюю історичні музичні інструменти
- q. Створюю/граю музичні твори у стилі менестрель, фолк, етно і т.п.
- r. Досліджую та відтворюю історичні танці
- s. Створюю відеоконтент в своїй тематиці (історичній, фентезі, аніме, і т.п.)
- t. Фотографую LARP персонажів на тематичних фотопроєктах та заходах
- u. Співпрацюю з музеями або науковими закладами
- v. Беру участь у наукових заходах
- w. Беру участь у просвітницьких заходах
- x. Беру участь у створенні туристичної локації
- y. Беру участь у створенні туристично привабливих заходів (фестивалі, турніри, відтворення історичних подій, тощо)
- z. відтворення історичних подій, тощо)
- aa. Представляю свою творчість як в Україні, так і закордоном
- bb. Інше

22.Протягом якого часу ви займаєтесь вказаною діяльністю? *

Виберіть лише один варіант

- a. менше ніж півроку
- b. від півроку до року
- c. від року до двох
- d. від двох до п`яти років
- e. більше п`яти років

23. Як і на які сфери вашого життя вплинуло захоплення LARPG? * У кожному рядку виберіть лише один варіант.

	скоріше негативно	ніяк	скоріше позитивно
особистий стиль (одяг, зачіска...)			
Особистісне зростання			
Пізнання нового			
нові уміння, навички			
самореалізація			
Партнерські стосунки			
Сімейні стосунки			
Наявність однодумців			
ставлення незнайомих людей			
самооцінка			
професійний розвиток			
фінанси			
хоббі			
креативність			
спонтанність			
творчість			
естетичні потреби			
якість відпочинку			
уявлення про реальний світ			
життєві сенси			
задоволеність життям			
бачення майбутнього			

24. Рольові ігри живої дії (LARPG) для вас - це, скоріше... *Виберіть усе, що підходить.*

- a. причетність до яскравої події
- b. причетність до спільноти
- c. причетність до "інших всесвітів"
- d. потреба в "іншому", не повсякденному досвіді
- e. втеча від реальності
- f. доповнення реальності
- g. спосіб адаптації до реальності
- h. "розвантаження" психіки
- i. позитивні враження
- j. розширення горизонтів
- k. бути в центрі уваги
- l. спосіб отримати визнання
- m. "привласнення" собі якостей і здібностей персонажа
- n. транслявання власних цінностей через персонажа
- o. надихаючі сенси
- p. спільнодія з однодумцями
- q. спосіб активного саморозвитку
- r. задоволення від інакшого костюму
- s. джерело оригінальних фото
- t. азарт/екстрим
- u. вид спорту
- v. вид відпочинку
- w. вид професійної діяльності
- x. хоббі
- y. основна діяльність

25. Чи приймали ви коли-небудь участь в інших видах рольових заходів?

- a. Рольова психотерапія з психологом
- b. Психодрама (монодрама, соціодрама та соціометрія, плейбек театр,

- c. аксіодрама, бібліодрама)
- d. Драматерапія
- e. Маскотерапія
- f. Бодіарт-терапія (з психологом)
- g. Ігротерапія/Ігрова психотерапія
- h. Імаготерапія
- i. Казкатерапія (прогривання казки під керівництвом психолога)
- j. Ні

26. Якщо так, опишіть будьласка, в чому на вашу думку різниця між вищеназваними видами рольової психотерапії та LARPG (реконструкція, живі рольові ігри за мотивами творів, косплеї)?
27. Чи допомагає вам участь у LARPG підтримувати здатність більш успішно справлятися зі стресовими факторами? *Виберіть лише один варіант.*
- a. Так
 - b. Ні
 - c. Не знаю
28. Якщо так, то як саме допомагає? *
29. Чи допомагає вам досвід перебування в образі втілених вами персонажів в реальному житті? *Виберіть усе, що підходить.*
- a. Ніяк не допоміг
 - b. персонаж додав мені бажаних якостей
 - c. персонаж допоміг мені оволодіти новими вміннями
 - d. персонаж поділився зі мною стратегіями поведінки
 - e. логіка персонажу допомогла вирішити якесь питання
 - f. естетика персонажу/світу додала естетики в моє реальне життя
 - g. я відчуваю більше впевненості
 - h. інше
30. Чи потрібна вашій спільноті державна підтримка? Якщо так, яка саме? (залучення до місцевих заходів, співпраця з різними закладами, фінансування, тощо)

31. Чи плануєте ви продовжувати участь у LARPG? *Виберіть лише один варіант*

а. Так

б. Ні

Авторська анкета для «не рольовиків»

1. Ваш вік
 - a. 18-20
 - b. 20-25
 - c. 25-30
 - d. 30-35
 - e. 35-40
 - f. 40-45
 - g. 45-50
 - h. 50-55
 - i. 55-60
2. Стать *Виберіть лише один варіант.*
 - a. Жінка
 - b. Чоловік
3. Чи належите ви до якихось із нижче наведених груп? * *Виберіть усе, що підходить.*
 - a. Професійний актор чи актор-аматор, який часто грає ролі
 - b. Аніматор
 - c. Косплейєр
 - d. Рольовик
 - e. Реконструктор
 - f. Інше, близьке до теми
 - g. Не належу до жодної подібної спільноти
4. Вкажіть історичних чи вигаданих персонажів, які вам найбільше подобаються
5. Чи маєте дітей? *Виберіть лише один варіант.*
 - a. 0

- b. 1
- c. 2
- d. 3 або більше

6. Ваше рідне місто чи населений пункт (вказіть також область) *
7. Як давно ви живете в теперішній громаді? * *Виберіть лише один варіант*
- a. Менше ніж півроку
 - b. Від півроку до року
 - c. Рік або більше
 - d. Більшу частину життя
8. Чи є ви представником внутрішньо переміщених осіб? *
- a. Так
 - b. Ні
9. Ваш рівень освіти та науковий ступінь? *Виберіть усе, що підходить.*
- a. середня
 - b. середня спеціальна
 - c. вища, бакалавр
 - d. вища, спеціаліст
 - e. вища, магістр
 - f. кандидат наук
 - g. доктор наук
10. Які ваші житлові умови на даний момент? * *Виберіть лише один варіант.*
- a. Власне житло
 - b. Орендоване житло
 - c. Гуртожиток або місце тимчасового перебування (МТП)
 - d. Живу у родичів чи знайомих
11. В даний період ви живете... (оберіть всі варіанти, які підходять) *
- a. на самоті
 - b. з чоловіком/партнером
 - c. з дитиною/дітьми
 - d. з батьками когось із подружжя

- e. з іншими родичами
- f. з іншими людьми (не родичами)

12. Приблизний рівень доходу в перерахунку на одну особу в родині *

Виберіть лише один варіант.

- a. до 20 тис грн на місяць на одного члена сім'ї
- b. 20-50 тис грн на місяць на одного члена сім'ї
- c. 50 тис грн або більше на місяць на одного члена сім'ї

13. Чи працевлаштовані ви на даний момент? * *Виберіть лише один варіант*

- a. студентка
- b. дикретна відпустка/домогосподарка
- c. шукаю роботу
- d. працевлаштована
- e. самозайнята особа (фрілансер)
- f. маю власну справу
- g. безробітна

14. Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення в зоні

бойових дій або на окупованій території? *Виберіть лише один варіант.*

- a. Так
- b. Ні

15. Чи були ви самі або хтось із вашого найближчого оточення свідками

військових/бойових дій? *Виберіть лише один варіант.*

- a. Так
- b. Ні

16. Чи проходите на даний момент психотерапію? *

- a. Так
- b. Ні

17. Чи приймаєте в даний період ліки? *

- a. Так
- b. Ні

18. Якщо так, вкажіть, які саме ліки приймаєте. Якщо ні - поставте "-"

19. Чи є у вас статевий партнер в даний період життя? * *Виберіть лише один варіант*

- a. Так
- b. Ні
- c. Час від часу

20. Наскільки ви оцінюєте свій психологічно-емоційний стан на зараз (1 - не має бажання жити, 10 - отримую максимум задоволення від життя) *Виберіть лише один варіант.*

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6
- g. 7
- h. 8
- i. 9
- j. 10

21. Як саме ви би хотіли себе відчувати?

Додаток В

ТЕСТ життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д.А. Леонтєєва, Е.І. Расказової)

Інструкція до тесту

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні
- Скоріше ні, ніж так
- Скоріше так, ніж ні
- Так

Відзначте галочкою той варіант відповіді, який найкращим чином відображає Вашу думку.

Текст опитувальника

№	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений/впевнена в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий/зайнята, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений/змушена змінювати свій розпорядок дня.				

8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим/розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений/впевнена, що зможу втілити в життя те, що задумав/задумала.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				

23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг/могла, я багато чого змінив/змінила би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений/впевнена.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				

42.	Іноді я відчуваю себе зайвим/зайвою навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця середніх і стандартних відхилень загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норма	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду.

Додаток Г

Самооцінка психологічної адаптивності (Тетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)

Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Тестовий матеріал Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бувати в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я люди на дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно за пам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор. Обробка та інтерпретація результатів тесту

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі ана логічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності. Рівні соціально-психологічної адаптивності: 8–10 балів – високий; 6–7 балів – вище середнього; 5 балів – середній; 3–4 бали – нижче середнього; 2–3 бали – низький [10].

**Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh
Mental Well-being Scale, WEMWBS)**

WEMWBS складається з 14 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента протягом

останнього тижня. Учасники оцінюють кожне висловлювання за п'ятибальною шкалою.

Опитування:

1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

2. Я відчуваюся корисним.

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

3. Я відчуваюся розслабленим.

- Ніколи
- Рідко

Іноді

Часто

Весь час

4. Мене цікавлять інші люди.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

5. У мене достатньо енергії.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

6. Я добре справляюся з проблемами.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

7. Я ясно думаю.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

8. Я добре себе почуваю.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

9. Я відчуваю близькість з іншими людьми.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

10. Я відчуваю впевнено.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

11. Я маю власну думку стосовно речей.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

12. Я почуваюся коханим.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

13. Я цікавлюсь новими речами.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

14. Я почуваюся бадьорим.

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Весь час

УКРАЇНОМОВНА ВЕРСІЯ ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОР -ДЕВІДСОНА–10 (CD-RISC–10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін					
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					

8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + ____ + ____ + ____ + ____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC = _____

Додаток Є

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О. Береженна)

Твердження	Категорично не згоден(на)	Не згоден(на)	Згоден(на)	Дуже згоден(на)	Абсолютно згоден(на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу.					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми.					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою.					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми.					
5. Коли я хворію або травмований/а, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів.					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе.					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами.					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, навіть якщо виникнуть ускладнення.					
9. Незважаючи на те, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість із них відбуваються не просто так.					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам.					
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою.					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя.					

13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів.					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям.					

Анкета зворотнього зв'язку про жіночу рольову гру

1. Ваше ім'я
2. Адреса електронної пошти
3. Чи брали ви участь у подібних заходах раніше?
4. З яким настроєм, почуттями ви їхали на цей захід?
5. Будь-ласка, опишіть в кількох реченнях ваші враження від участі в заході.
6. З яким настроєм, почуттями ви пішли з заходу?
7. Чи хотіли б ви приймати участь у подібних заходах ще?

**Програма костюмованої рольової гри живої дії
«Мандрівка жіночих архетипів»**

Пояснювальна записка

Програма костюмованої рольової гри живої дії «Мандрівка жіночих архетипів» розроблена як короткотривала інтегративна LARP-інтервенція для розвитку резильєнтності жінок в умовах воєнного стану.

Гра поєднує елементи LARP-терапії, психодрами, символдрами, роботи з архетипами, тілесно-просторові практики та групову взаємодію. Вона побудована за логікою поетапного переходу: входження в образ – проживання сюжету – інтеграція досвіду.

Сюжет розгортається у метафоричному просторі «Міста у Зачарованому Сні», яке потребує пробудження й відновлення Гармонії. Учасниці втілюють архетипні жіночі ролі (Муза, Цілителька, Імператриця, Куртизанка, Друїдка, Ельфійка, Матір-Земля, Валієр, Тінь тощо) й через подорож, випробування та взаємодію символічно досліджують власні ресурси та тіньові аспекти особистості.

Тривалість гри – близько 3 годин, основний простір – територія історичної локації (замок та прилегла зона).

Мета програми

Розвиток резильєнтності жінок засобами костюмованої рольової гри живої дії шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів, інтеграції тіньових аспектів «Я» та посилення досвіду соціальної підтримки.

Завдання програми

- сприяти переживанню й усвідомленню архетипних ресурсів у безпечному рольовому форматі;
- створити умови для м'якого контакту з Тінню та символічного прийняття непростих аспектів особистості;

- розвивати навички емоційної саморегуляції через тілесно-просторові та ритуальні дії;
- посилити відчуття суб'єктності, контролю та здатності діяти в умовах невизначеності;
- зміцнити досвід соціальної підтримки, взаємодопомоги та групової згуртованості.

Цільова аудиторія

Жінки віком приблизно 25–55 років, які переживають наслідки воєнного стресу та зацікавлені в особистісному розвитку, пошуку внутрішніх ресурсів і відновленні емоційної рівноваги. Спеціального досвіду в LARP не вимагається.

Структура програми

Програма включає три етапи, в межах яких реалізується низка взаємопов'язаних активностей.

I етап. Орієнтовно-адаптаційний

(входження в образ і простір гри)

Мета етапу: емоційне об'єднання групи, формування відчуття безпеки, введення в легенду та м'який перехід від буденності до символічної ігрової реальності.

Основні активності:

1. Входження в образ.

Вибір та озайомлення з архетипічним образом, який отримала кожна учасниця. Озвучуються ім'я, загальний настрій «тут і тепер» та назва героїні (без деталізації сюжету). Підкреслюється добровільність участі та право коригувати глибину занурення. Обрання костюму та його елементів.

2. Занурення в простір гри.

Майстер гри презентує правила психологічної та фізичної безпеки (конфіденційність, повага до кордонів, можливість сказати «стоп» тощо). Далі через легенду «Місто у Зачарованому Сні» здійснюється перехід у символічний простір: група в супроводі фрагментів легенди рухається

маршрутом, поступово «переходячи» від повсякденності до ігрової реальності.

3. Вхідження в роль.

На підході до замку та в першій зупинці на території локації учасниці починають проявляти базові риси своїх персонажів: змінюють поставу, манеру руху, спосіб звертання. Майстер делікатно нагадує про розрізнення двох позицій – «Я в ролі» та «Я в житті», що є важливим чинником психологічної безпеки.

II етап. Сюжетно-розвивальний

(проживання ролей, випробування Тінню та спільна дія)

Мета етапу: розгортання основної дії, проживання архетипів, зустріч із Тінню, опрацювання індивідуальних і групових завдань, досвід спільного пошуку ресурсів.

Основні активності:

4. Освоєння локації персонажа.

На території замку тематично облаштовуються символічні «будиночки» або «місця сили» для кожної героїні (фрагмент муру, дерево, лавка тощо). Кожна учасниця в ролі освоює свій простір: обирає пози, жести, невеликий «ритуал» (дотик до каменю, розкладання тканини, уявне благословення тощо). «Будиночок» стає її особистим ресурсним осередком, куди вона може повертатися у разі емоційного перевантаження.

5. Індивідуальні завдання архетипу.

Учасницям пропонуються короткі індивідуальні завдання, що підкреслюють силу їхніх образів (Муза – створює момент натхнення, Цілителька – дбає про зцілення, Імператриця – створює умови для порядку й процвітання підданих, Куртизанка – приносить легкість, чуттєвість і тілесні задоволення, Матір-Земля – турботу, Друїдка/Ельфійка – зв'язок із природою). Це допомагає глибше відчути архетипні якості та «приміряти» їх на себе.

6. Випробування Тінню та взаємодопомога для проходження випробування.

У сюжет входить персонаж Тіні, який через записки, символічні дії та провокаційні завдання активізує тіньові теми (страх втрати ресурсу, сумнів у власній цінності, відчуття неспроможності, провини тощо).

- Кожна героїня одержує індивідуальне «випробування» (наприклад, тимчасова втрата своєї сили чи зіткнення з внутрішнім обмеженням).

- Важливою є не лише реакція персонажа, а й взаємодопомога групи: інші архетипи підсилюють її ресурс, підтримують, пропонують альтернативні способи дії. Таким чином моделюється досвід подолання труднощів не поодинці, а в опорі на групу, що є центральним компонентом резильєнтності.

7. Пошук артефактів.

На території замку заховані символічні артефакти, що репрезентують базові життєві ресурси (любов, щастя, задоволення, здоров'я, сексуальність, довголіття тощо). Учасниці в ролях здійснюють спільну «мандрівку», шукаючи ці предмети. Пошук вимагає координації, гнучкості, довіри та прийняття допомоги. У процесі учасниці обговорюють (у межах ролі), які ресурси їм ближчі, а які – більше потребують уваги, що підсилює усвідомлення власних сильних і вразливих сторін.

8. Прийняття Тіні.

Після виконання основних завдань Тінь поступово змінює свою функцію: від «чистого провокатора» до частини цілісної системи. У спільній сцені Тінь озвучує, що вона «несла» (страх, уразливість, сором, біль), а героїні, визнаючи цінність цього досвіду, приймають її як частину спільної історії Міста. Це символізує інтеграцію тіньових аспектів «Я» та відмову від жорсткої дихотомії «добре–погане» на користь цілісності.

9. Спільне коло-ритуал завершення «подорожі».

Усі учасниці стають у коло навколо центрального місця з артефактами. По черзі від імені героїні (або вже від себе – за домовленістю) висловлюють, який ресурс вони привносять у пробуджене Місто й у власне життя. Артефакти збираються в єдину композицію (умовний «вівтар» Гармонії). Майстер гри завершує легенду, проголошуючи, що Місто пробуджується, а його мешканки отримують можливість жити, спираючись на оновлені ресурси й прийняту Тінь.

III етап. Інтеграційно-завершальний

(вихід із ролі, тілесне заземлення та соціальне повернення)

Мета етапу: забезпечити безпечний вихід із рольового стану, тілесне й емоційне заземлення, м'яке повернення до повсякденного соціального контексту.

Основні активності:

10. Завершення – спільний танець.

Після символічного завершення сюжету майстер чітко позначає межу між «грою» та «реальністю» (словесно: «Гра завершена»). Далі учасницям пропонується вивчити й виконати простий середньовічний танець у відкритому просторі. Рухи в колі, ритм, повторюваність кроків та музика допомагають зняти емоційну напругу, закріпити досвід «тут-і-тепер» у тілі, відчути легкість, контакт із іншими вже поза межами сюжету. У пілотному досвіді до танцю спонтанно долучилися двоє чоловіків-учасників міських активностей, що додатково посилило ефект соціальної інтеграції.

11. Соціальні активності в іншому просторі.

Після танцю група може переходити в інший, уже «негральний» простір (зона спільного чаювання тощо). Це створює чіткий контраст між казково-символічним простором гри та звичайним середовищем. У неформальному спілкуванні (короткі обміни враженнями, розмови «як звичайні жінки», а не персонажі) відбувається додаткова інтеграція

досвіду: кожна може м'яко пов'язати архетипні переживання з реальними життєвими темами.

12. Коротке підсумкове коло (за можливості).

Якщо дозволяють час і контекст, у завершальному колі (уже поза ролями) учасниці мають змогу поділитися однією фразою: «Що важливого я забираю з цієї мандрівки?» або «Який ресурс я хочу зберегти в повсякденному житті?».

Це фіксує результат інтервенції на рівні усвідомлення й підтримує перенесення досвіду гри в реальний життєвий контекст.