

# **Влияние опыта настольных ролевых игр на повседневные межличностные отношения**

## **The influence of the experience of tabletop role-playing games on everyday interpersonal relationships**

**Дроздов Д.Д.**

Магистр 2 курса, направление «Социология», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь  
e-mail: ddrozdov2006@yandex.ru

**Drozдов D.D.**

2nd year Master's Degree Student, Sociology, Sevastopol State University, Sevastopol  
e-mail: ddrozdov2006@yandex.ru

**Гапич А.Э.**

Административно-управленческий кадровый резерв — Участники. С 2003 г. по 2012 г. доцент кафедры социологии, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский государственный технический университет», руководитель центра маркетинговых исследований ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь

**Gapich A.E.**

Administrative and managerial personnel reserve — Participants. From 2003 to 2012 Associate Professor of the Department of Sociology, North Caucasus State Technical University, Head of the Marketing Research Center, North Caucasus Federal University, Stavropol

### **Аннотация**

В статье представлены результаты эмпирического социологического исследования, направленного на выявление влияния практик настольных ролевых игр (НРИ) на развитие и трансформацию повседневных межличностных отношений. Основываясь на сочетании количественных и качественных методов, включая анкетный опрос и контент-анализ высказываний участников, исследование фокусируется на оценке потенциала НРИ как инструмента формирования коммуникативных и эмоциональных компетенций, социализации и психологической адаптации в условиях цифровизованного общества. Работа также ставит целью выявление социальных стереотипов, сопровождающих данную форму досуговой активности, и анализирует механизмы ее возможной десегрегации в публичном пространстве. Результаты исследования демонстрируют высокую субъективную значимость игрового опыта НРИ для участников и подтверждают его потенциал как ресурса межличностного и группового взаимодействия.

**Ключевые слова:** настольные ролевые игры (НРИ), межличностные отношения.

### **Abstract**

The article presents the results of an empirical sociological study aimed at identifying the impact of tabletop role-playing game (TRPG) practices on the development and transformation of everyday interpersonal relationships. Based on a combination of quantitative and qualitative methods, including a questionnaire survey and content analysis of participants' statements, the study focuses on assessing the potential of TRPG as a tool for the formation of communicative and emotional competencies, socialization and psychological adaptation in a digitalized society. The work also aims to identify the social stereotypes accompanying this form of leisure activity and analyzes the mechanisms of its possible desegregation in the public space. The results of the study

demonstrate the high subjective significance of the TRPG gaming experience for the participants and confirm its potential as a resource for interpersonal and group interaction.

**Keywords:** tabletop role-playing games (TRPG), interpersonal relationships.

### Введение

Современное общество переживает глубокую трансформацию форм и каналов социального взаимодействия, обусловленную цифровизацией, ростом платформенной экономики и медиатизацией повседневной жизни. В условиях обостряющегося кризиса коммуникации наблюдается снижение качества межличностных связей, выражающееся в ослаблении эмпатии, неспособности к конструктивному разрешению конфликтов и отчуждении в условиях все более медиатизированной среды. Особую тревогу вызывает деградация навыков живого общения, особенно среди молодежи, в частности, на фоне растущего времени экранного взаимодействия и виртуальных коммуникаций, что уже фиксируется в ряде эмпирических исследований.

Социокультурные практики, способствующие развитию социальных компетенций, приобретают в этом контексте особую значимость. Одной из таких форм являются настольные ролевые игры, которые в последние десятилетия из маргинального увлечения трансформировались в устойчивую социокультурную практику с образовательным, терапевтическим и коммуникативным потенциалом. В международной научной повестке уже заявлено о применении НРИ в рамках психосоциальной реабилитации, развития когнитивных и эмоциональных навыков у подростков с расстройствами аутистического спектра, а также как средства терапевтической работы в группах высокого социального риска.

Однако в отечественном социологическом поле влияние НРИ на повседневные межличностные отношения остается в значительной степени неизученным несмотря на то, что данная практика становится все более популярной среди различных возрастных когорт населения. Кроме того, в российском культурном контексте настольные ролевые игры до сих пор во многом стигматизированы, что создает дополнительный интерес к изучению их восприятия, социальной функции и роли в формировании коммуникативных компетенций.

Данное исследование нацелено на восполнение указанного эмпирического и теоретического пробела. В частности, оно направлено на осмысление НРИ как инструмента вторичной социализации, формирования социального капитала, развития навыков взаимодействия и управления эмоциями в условиях моделируемых, но приближенных к реальным, ситуаций. Актуальность данного исследования определяется не только недостаточной степенью разработанности темы, но и высокой социальной востребованностью результатов в таких сферах, как образование, психология, молодежная политика и организация досуговых практик.

Для установления границ работы мы вывели следующие гипотезы:

- 1) Участие в настольных ролевых играх коррелирует с более высоким уровнем развития навыков межличностного взаимодействия, включая эмпатию, способность к сотрудничеству и эффективной коммуникации.
- 2) Настольные ролевые игры функционируют как эффективный механизм моделирования социальных ситуаций, способствуя освоению конструктивных поведенческих стратегий в условиях символического взаимодействия.
- 3) Настольные ролевые игры обладают потенциалом быть интегрированными в терапевтические и педагогические практики в качестве альтернативной формы социальной поддержки и коррекционной работы.

Наше исследование имеет не только теоретическую, но и практическую значимость. Она заключается в развитии социологического понимания досуговых практик как форм неформального образования, вторичной социализации и социальной интеграции. В частности, работа вносит вклад в концептуализацию настольных ролевых игр как особой формы структурированного игрового взаимодействия, в которой актуализируются такие

ключевые категории социологии, как «символическое взаимодействие», «социальный капитал», а также «практика повседневности». На основе эмпирических данных исследование раскрывает потенциал НРИ как среды формирования коммуникативных компетенций, способствующих укреплению межличностных связей и развитию навыков эмоциональной регуляции в условиях неопределенности.

На сегодняшний день кризис коммуникации стоит наиболее остро. Часто можно наблюдать картину, когда группа людей, сидящие за одним столом, вместо общения, переписываются в соц. сетях. Число разводов возрастает, отношения завязать все сложнее, одиночество поглощает нас. Общения в жизни людей становится все меньше, и оно становится все сложнее. Вместе с тем растет число конфликтов, непосредственно связанных с неумением общаться и воспринимать, и обрабатывать вербальную информацию.

Вот какие причины проблем межличностной коммуникации выделяет Михаил Векслер (философ, поэт, актер, деятель искусства):

### **1. Медиатизация и трансформация коммуникативных практик**

Развитие цифровых технологий, особенно социальных сетей и мессенджеров, радикально изменило характер межличностной коммуникации, переведя ее в формат опосредованного, асинхронного и визуально-контролируемого обмена. Медиатизация повседневности сопровождается вытеснением прямого взаимодействия, сужением каналов невербального общения и снижением спонтанности диалогов. Это приводит к ограничению глубины социального контакта и редуцированию интерактивных норм, ранее обеспечивавших стабильность социального порядка в микрогруппах.

### **2. Эмоциональная депривация в условиях цифровой социализации**

Отсутствие физического присутствия, тактильных маркеров в виртуальном общении обостряет проблему эмоционального обеднения и отчуждения. Современные формы коммуникации не способны в полной мере удовлетворять потребности индивида в эмпатии и признании. Виртуальные символы (эмодзи, стикеры) становятся лишь суррогатами подлинной эмоциональной связи, что особенно заметно в молодежной среде, подверженной эффекту социальной иллюзии сопричастности при реально высоком уровне автоматизированности.

### **3. Эрозия коммуникативных компетенций**

Цифровая социализация сопровождается сокращением частоты и сложности живого взаимодействия, влекущего за собой регресс в развитии таких ключевых навыков, как активное слушание, аргументация, интерпретация невербальных сигналов и управление конфликтами. Этот процесс можно охарактеризовать как институциональную десоциализацию, при которой механизмы социализации утрачивают свою полноту в условиях сетевой и фрагментарной реальности.

Молодое поколение, социализирующееся преимущественно в онлайн-среде, демонстрирует затруднения в построении устойчивых и насыщенных межличностных связей.

### **4. Феномен псевдосоциальности и симулякра взаимодействия**

Социальные сети и цифровые платформы формируют иллюзию насыщенного социального участия, подменяя содержательное взаимодействие поверхностными знаками (лайками, краткими комментариями). Это явление может быть осмыслено в терминах концепции симулякра Ж. Бодрийяра, где общение утрачивает глубину и становится формальным исполнением социальной активности без реального содержания.

В результате формируется среда, в которой доминируют транзакционные формы общения, не способные обеспечить подлинную рефлексивность, признание и сопричастность.

## **5. Коммуникативный стресс и информационная перегрузка**

Постоянная доступность, ускоренный ритм информационного обмена и давление цифровой производительности приводят к росту уровня тревожности, хронической усталости и социальной выученной беспомощности. Коммуникативная перегрузка и невозможность контролировать собственную вовлеченность в цифровые сети формируют новые формы психологического напряжения, описываемые в рамках концепта «информационной фрустрации», когда субъект ощущает неспособность фильтровать, осмыслять и иерархизировать потоки входящей информации.

## **6. Разрыв в коммуникативных стратегиях**

Современное общество сталкивается с нарастающим интергенерационным расхождением в способах и ценностях коммуникации. Старшие поколения, социализировавшиеся в эпоху аналоговых взаимодействий, зачастую воспринимают цифровые формы общения как обесцененные или поверхностные, тогда как для младших поколений они стали нормой. Это обостряет интергенерационное отчуждение, затрудняя воспроизводство ценностей, опыта и институциональной памяти. Разрыв в медиаграмотности и символических кодах порождает барьеры в установлении диалога между поколениями и углубляет сегментацию внутри социума.

Для дальнейшей работы дадим определение понятию межличностные отношения. Межличностные отношения — это отношения между личностями, совокупность взаимодействий между двумя или более разумными людьми, преимущественно основанные на связях между членами общества, благодаря разным видам общения: в первую очередь, визуальному (или невербальным связям, которые включают в себя как внешний вид, так и телодвижения, жесты), лингвистическому (устная речь), аффективному, а также языкам, построенным в результате развития сложных обществ (экономических, политических и т.д.).

Целью таких отношений, по мнению известного американского физиолога Роберта Сапольски, у межличностных отношений зачастую выступает: убедить, уговорить, склонить, заставить, отговорить, вдохновить или соблазнить [2].

Видя сложившуюся ситуацию, нами было принято решение изучить данную проблему через призму социального увлечения. Таким увлечением стали Настольные ролевые игры (НРИ).

Настольная ролевая игра — вид ролевой игры, в которой участники устно описывают действия своих персонажей, опираясь на их особенности, и в котором успех действий зависит от игровой системы.

Первой коммерческой настольной ролевой игрой была вышедшая в 1974 г. «Dungeons and Dragons» компании TSR, Inc. В отличие от ролевых игр живого действия, в «настолке» единственным окном между игроками и миром (сеттингом на сленге мастеров), в котором находятся их персонажи, является мастер (ГМ, от Game Master, в системах D&D — ДМ, от Dungeon Master), который описывает игрокам ситуацию, в которой оказались их персонажи, и изменения ситуации в результате их действий [3].

Ранее я упомянул использование НРИ в качестве метода терапии. В данной формулировке я имею ввиду использования НРИ как методики для изучения и лечения людей с психическими недугами. Данное утверждение не является фантастическим или притянутым. Я ссылаюсь на существующее исследование, которое уже показало положительный результат. «Использование настольных ролевых игр (TRPG) в мерах поддержки социальной коммуникации для детей и молодежи с расстройствами аутистического спектра (РАС) в Японии: практический отчет об использовании досуга.»

За авторством Като, К. (2019). В данной статье было проведено 2 разных исследования. Первое исследование: Содействие социальному взаимодействию среди детей с РАС с помощью НРИ. Второе исследование: повышают ли занятия, включающие настольные ролевые игры, качество жизни детей с расстройствами аутистического спектра?

Методы: Анализ аудиозаписей проведенного в амбулаторных условиях исследования, включавший в себя четырех детей (двое мальчиков и две девочки) с РАС (в возрасте 13-14 лет и средним балом по тесту IQ: 117.5) вовлеченные в действия НРИ (количеством сеансов: 16).

Была сделана расшифровка аудиозаписи 1-го и 14-го сеансов. И Методы: Участниками были 51 ребенок-подросток (сорок один мальчиков и десять девочек). с РАС (средний хронологический возраст: 14 лет, средний показатель по опроснику Kid-KINDL в этом исследовании. Участники ответили на вопросник до и после участия в пяти сессиях мероприятий с участием РПП. Величина изменений в оценках до и после периода вмешательства была статистически сопоставлена с использованием t-критерия.

Кроме того, были проведены опросы с участием десяти детей (семи мальчиков и трех девочек) с РАС (средний хронологический возраст: 14,9 лет, средний балл FIQ: 112,5), чтобы услышать их впечатления о НРИ [4].

Автор исследования обеспокоен увеличением числа детей с Расстройством аутистического спектра/синдром дефицита внимания и гиперактивности, и их трудностями в коммуникации и обучении в школах.

Без поддержки дети и молодежь с РАС могут страдать от следующих трудностей, среди прочих:

- инициирования, поддержания и развития беседы;
- приглашения одноклассников поиграть;
- присоединения к групповым занятиям;
- сохранения завязать с игрой или понять ее правила (Bailey 2007).

Улучшение навыков социального общения у детей с РАС является задачей огромной важности в современном образовании.

Одной из практик преодоления данных проблем авторы исследования предлагают НРИ. В рамках работы было проведено 2 исследования. Результатом первого стало: Характерные черты РАС проявляются в поведенческих трудностях, таких как установление дружеских отношений или ведение беседы с детьми того же возраста (Аттвуд, 2008), а также в обмене коммуникативными ролями и неспособности участвовать в притворных играх (Винг, 2003).

На первом занятии дети направляли несколько преднамеренных речевых актов на других детей, что приводило ко многим односторонним коммуникациям и безуспешному достижению консенсуса. Однако по мере продолжения мероприятий взаимодействие между участвующими детьми усиливалось. В ходе дискуссий участники стали способны прислушиваться к мнению других и плавно достигать консенсуса. Результаты показывают, что занятия в малых группах с использованием НРИ способствуют целенаправленному общению и совместному взаимодействию среди детей и молодежи с РАС. Характерные структурные элементы ТРПП (разъяснение ролей, непрямая коммуникация через персонажа и т.д.) могут быть фактором, ответственным за эффективность этого вмешательства [4].

Результатом второго исследования стало: заключение, что досуговые мероприятия с участием ролевых игр потенциально могут улучшить качество жизни (в частности, «эмоциональное благополучие» и «друзей») и отношения со сверстниками подростков с РАС.

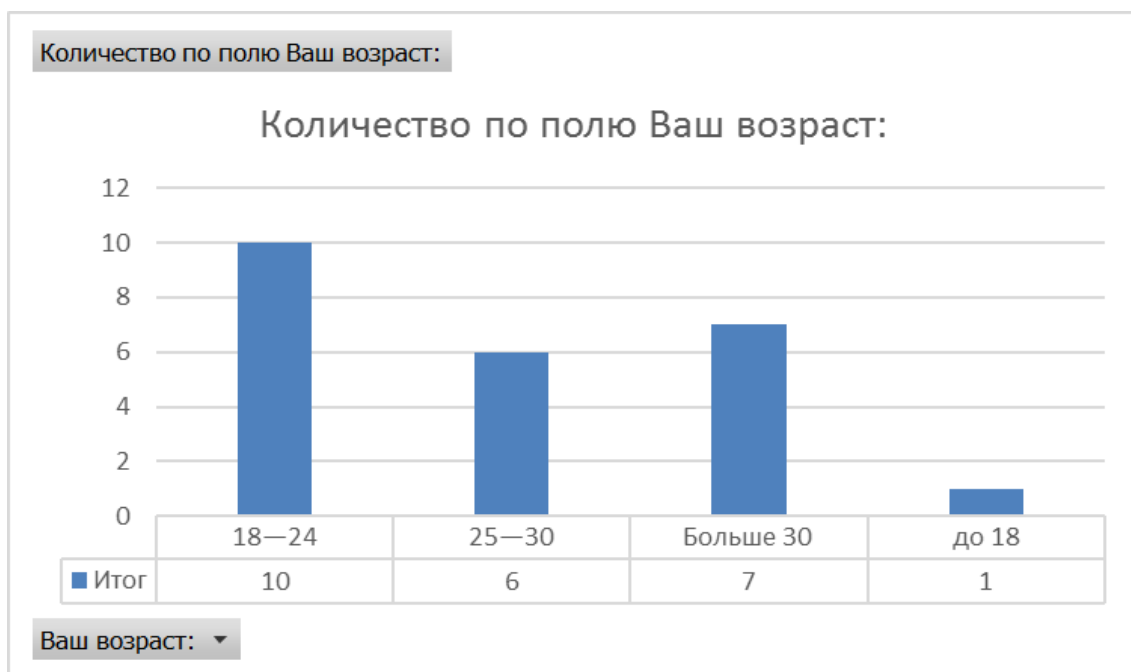
Кроме того, в ходе бесед было высказано предположение, что дети и молодежь с РАС изучают соответствующие стратегии и навыки социального общения и межличностных отношений, наслаждаясь ролевыми играми. Кроме того, они были осведомлены о положительных изменениях в своих собственных коммуникативных навыках с помощью ролевых игр [4].

Таким образом, в данном исследовании было установлено, что НРИ способствуют коммуникации (намеренной речи и достижению консенсуса) и повышают показатели качества жизни у детей и молодежи с РАС.

Было опрошено 24 чел. Согласно опросу, отношение женщин к мужчинам 1/3.



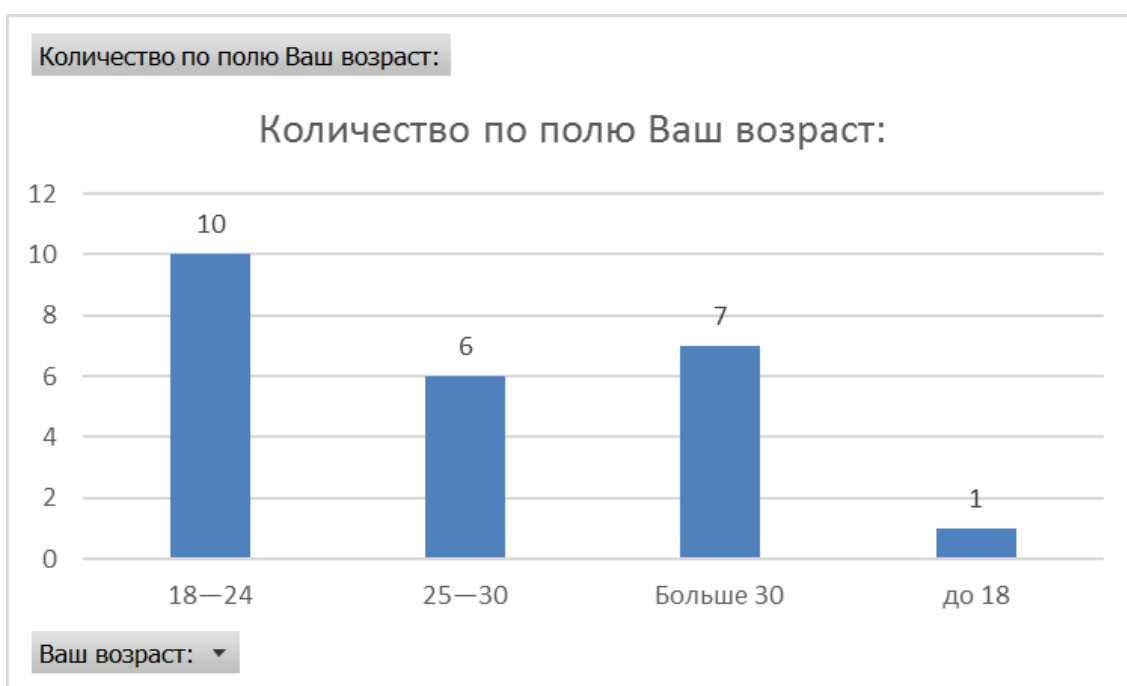
Как следует из вопроса о возрасте, большинство игроков старше 18 лет.



На вопрос «Есть ли у вас дети?» большинство респондентов ответили, что нет, однако так же нашлись и те, кто ответили да. Их число соотносится как 1/4.



Вопрос: «**Каков ваш возраст?**» показал, что играющих в НРИ старше среднего подросткового возраста (от 25 и старше) больше, чем молодого подросткового возраста.



На вопрос: **Есть ли у вас дети?** Большинство респондентов ответили отрицательно.

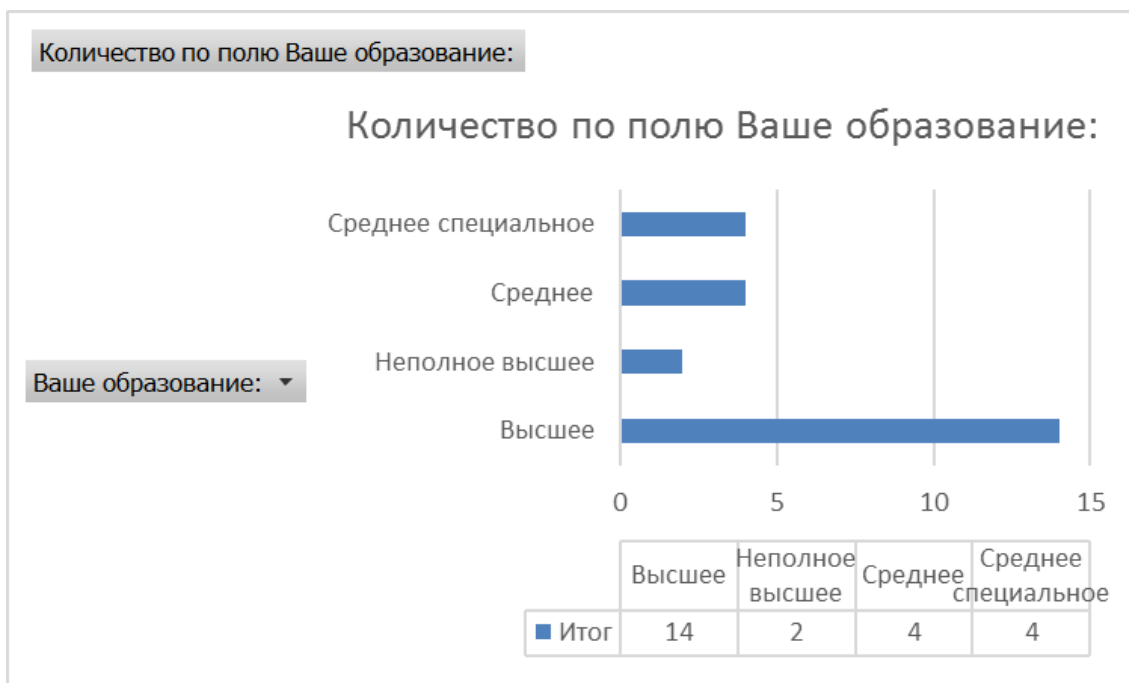


Вопрос о регионе проживания показал широкий территориальный разброс респондентов.



По параметрам образования мы выяснили, что большинство игроков в НРИ имеют высшее образование.

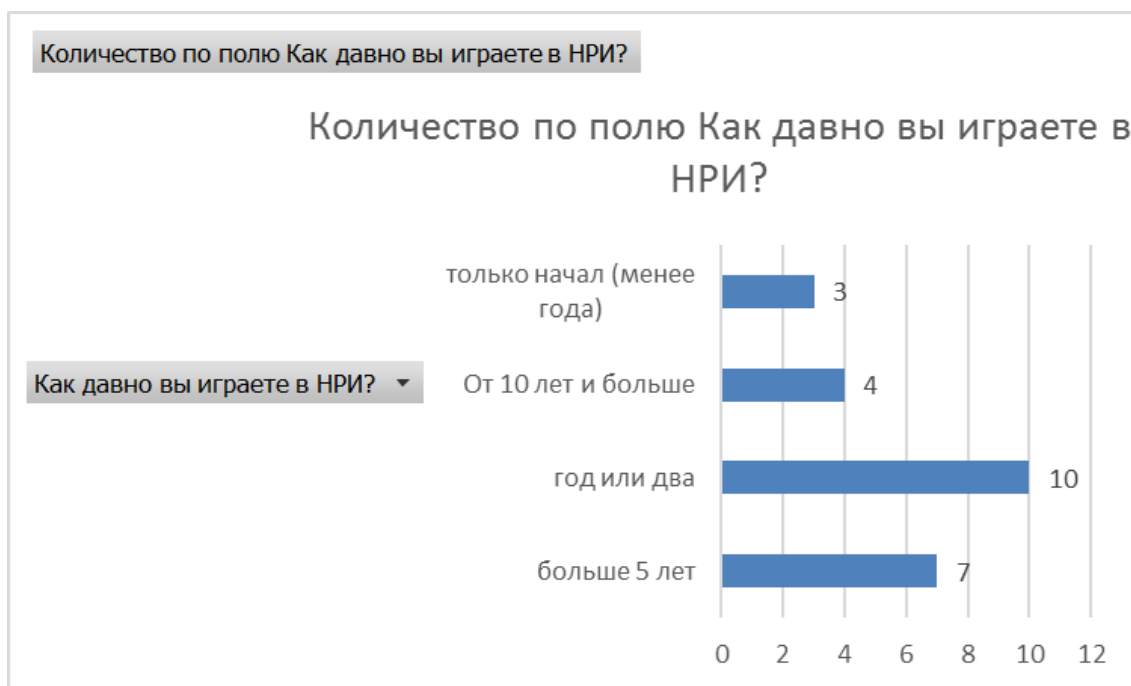




В вопросе о роде занятости лидируют работающие и студенты. Зачастую эти варианты бывают взаимосвязанными.



Как мы выяснили согласно следующему вопросу: **Пик притока новых людей в данное хобби пришлось на прошлый или позапрошлый годы?**



На вопрос о частоте игровых сессий большинство респондентов ответили-каждую неделю. Так же велико число тех, кто играет не реже раза в месяц. Это может свидетельствовать о устоявшемся графике и регулярности игровых сессий.

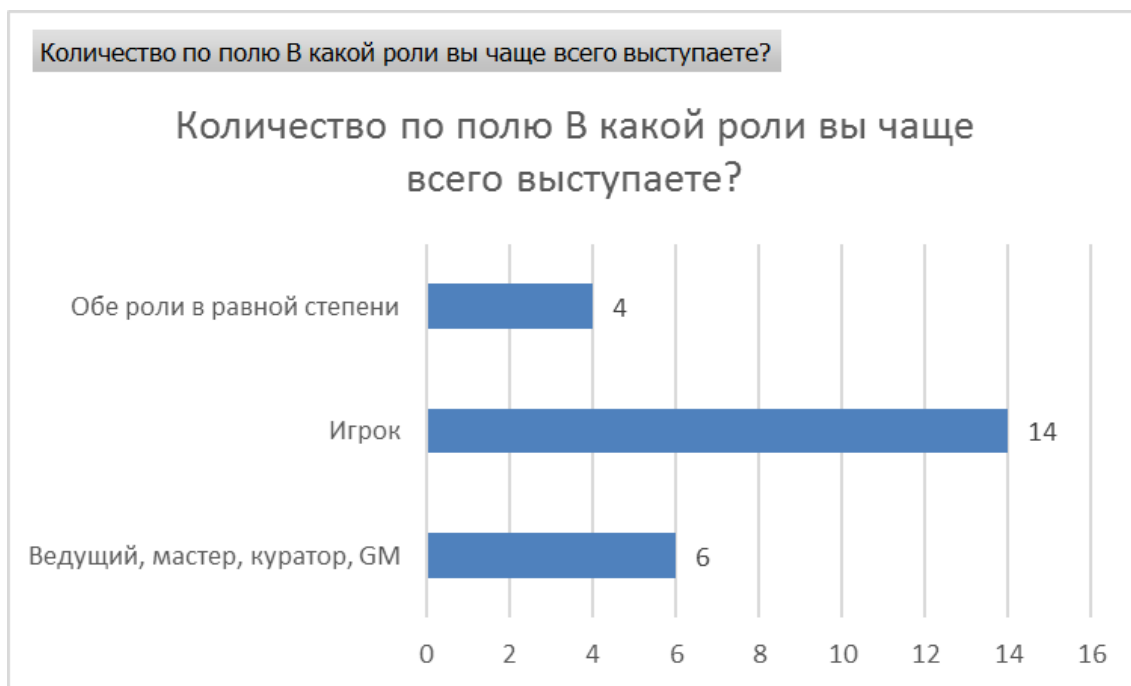


Больше 90% респондентов в вопросе **Какие системы вы предпочитаете?** Назвали Dungeons and Dragons (Подземелья и Драконы, Днд).

В вопросе: **Какую роль вы предпочитаете?**

Большинство ответили — игрок. Считается, что роль игрока идеально подходит для моделирования жизненных ситуаций и трудностей, что вынуждает проявлять фантазию и искать выход из сложившихся ситуаций.

Этот метод сейчас применяют в терапии психических расстройств.



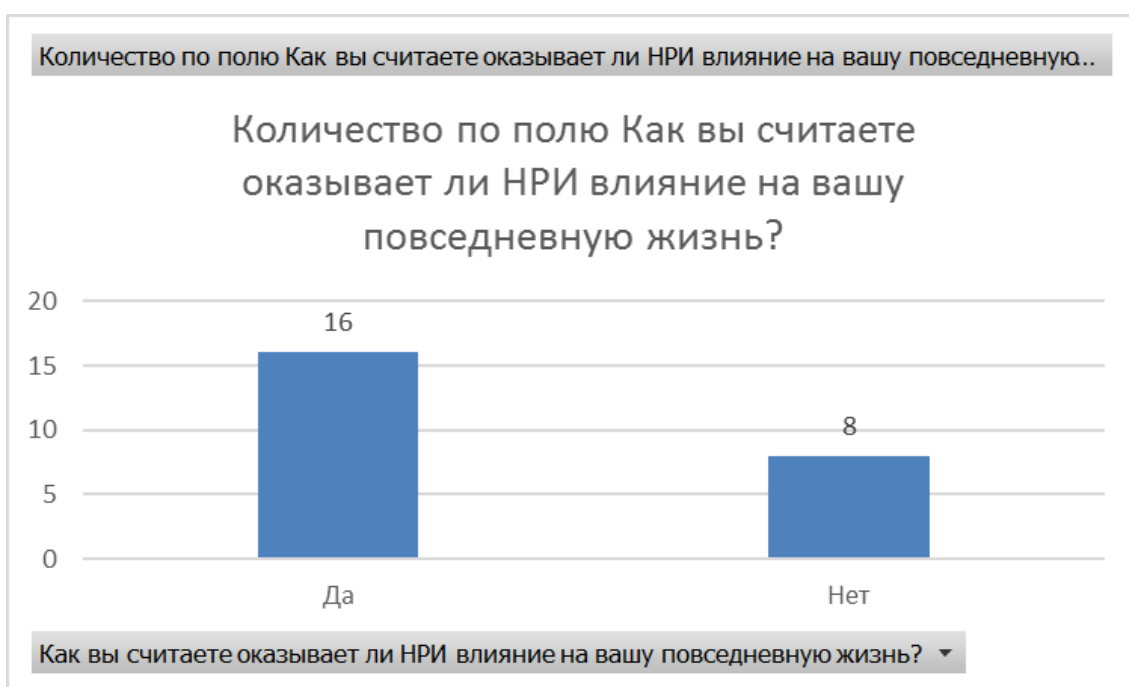
Следующий вопрос помог нам выявить востребованность социального аспекта данного хобби.



На следующий вопрос респонденты ответили весьма занимательно. Большинство игроков предпочитают встречи в реальности, что в очередной раз показывает высокую социальную ценность этого увлечения.



Вопрос: «Оказывает ли данное увлечение влияние на вашу повседневную жизнь?»  
 Большинство респондентов ответили, что оказывает.



Следующий вопрос использовал в себе шкалу Лакерта. **Опыт НРИ помог в моей повседневной жизни?**



- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Я научился лучше понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей и управлять ими.



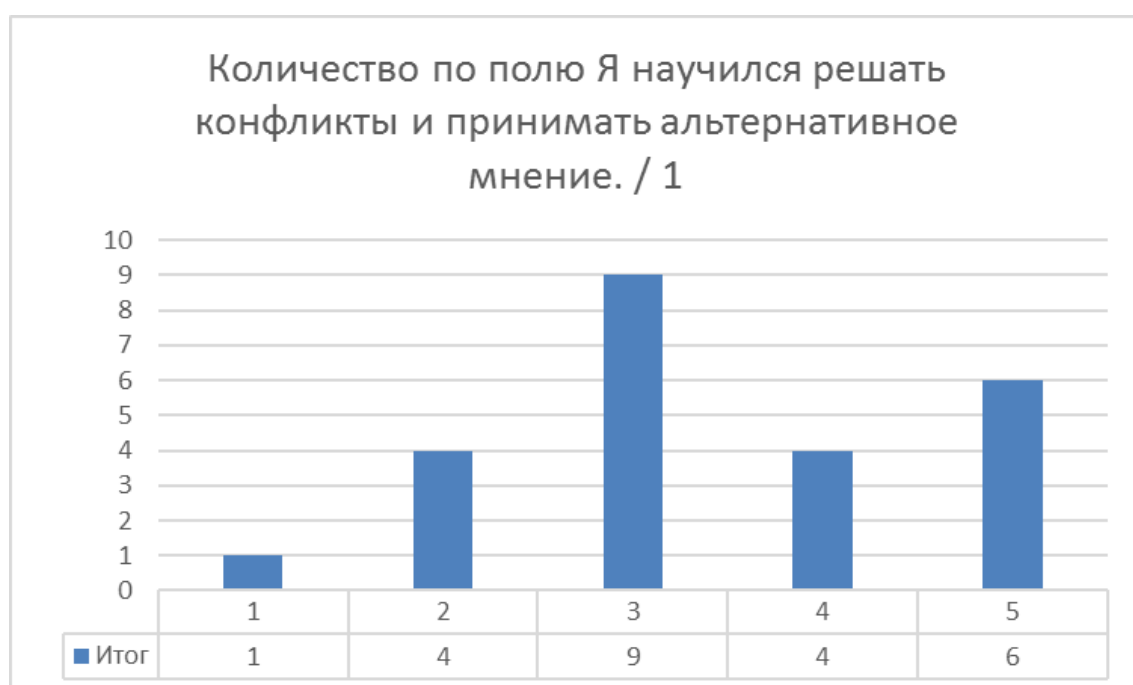
- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Я выработал навык работы с другими людьми в группах и командах.



- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Я научился решать конфликты и принимать альтернативное мнение.



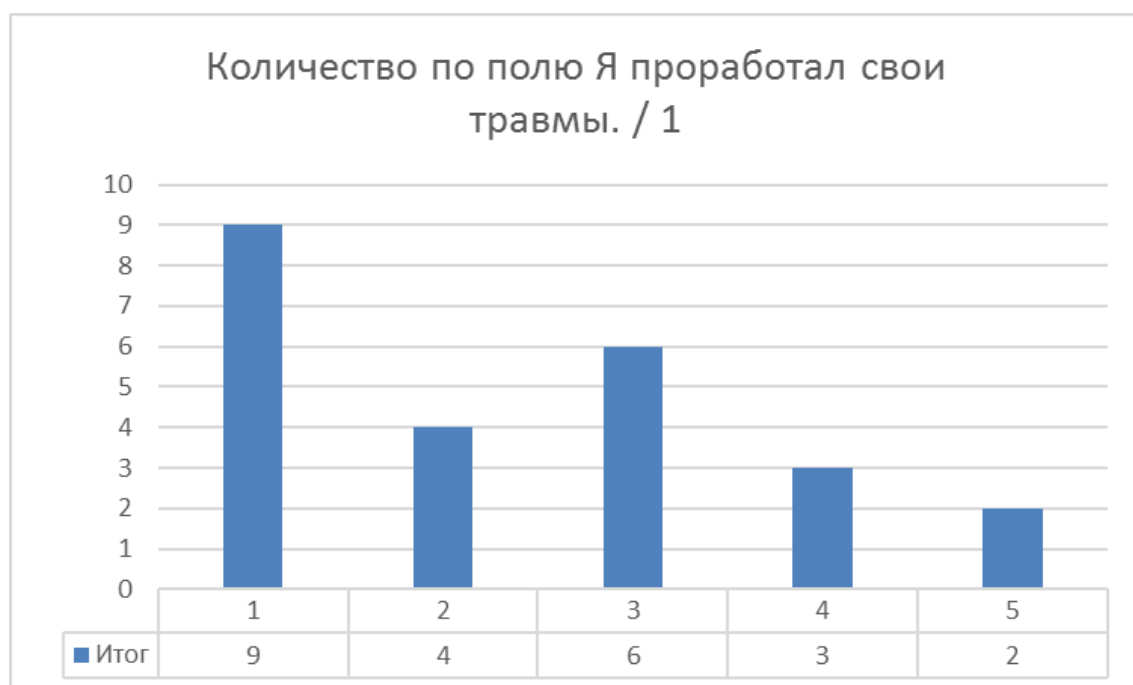
- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Я чувствую себя более уверенным в себе.



- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Я проработал свои травмы.



- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Жизненный путь моего персонажа повлиял на мою жизнь.



- 1 — полностью не согласен;  
 2 — скорее не согласен;  
 3 — нейтрально;  
 4 — скорее согласен;  
 5 — полностью согласен.

Следующий вопрос был с несколькими вариантами ответа:

**Какие навыки помог вам улучшить ваш игровой опыт?** Допустимы несколько вариантов ответа, но не более 3.

- 1) социальные – 21;
- 2) физические и/или ментальные – 4;
- 3) расширил кругозор – 18;
- 4) вышел за рамки комфорта и/или с модулировал и/или проработал жизненные ситуации – 12;
- 5) экономические/материальные/математические и иные естественно-научные. – 0.

Далее идут открытые вопросы:

**Как вы думаете, почему в массовом сознании существует негативное восприятие данного вида хобби?**

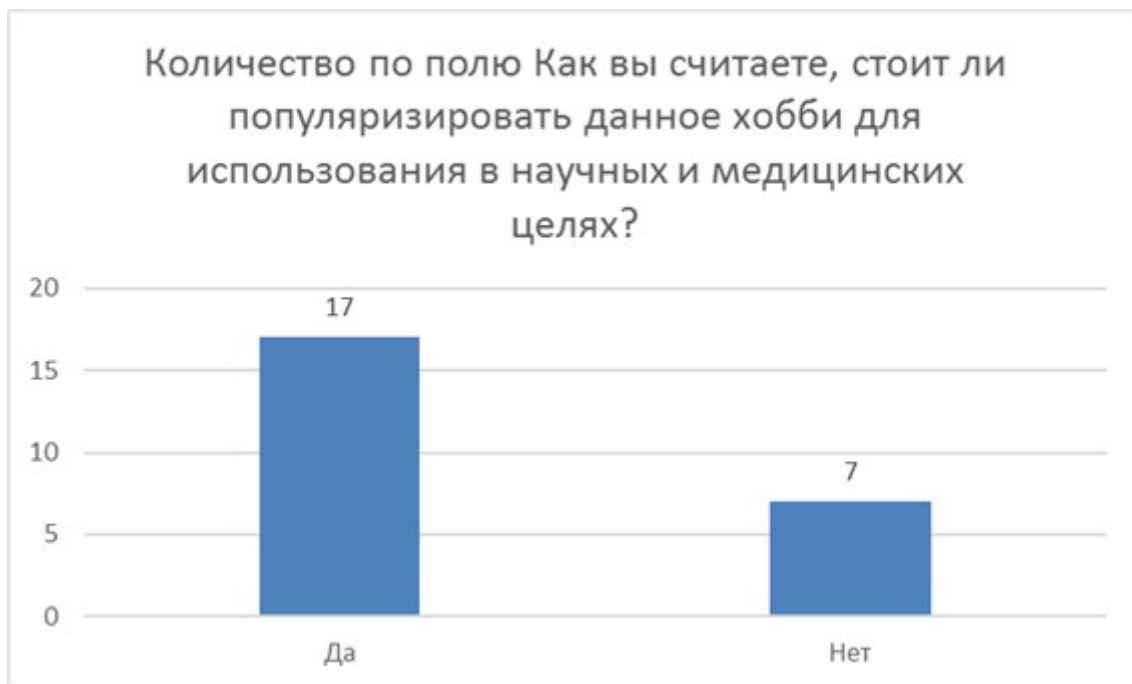
- Нет ответа;
- Влияет образ, нарисованный культурой, который изображает участников НРИ (Настольно Ролевых Игр) как помешанных фанатиков, будто намеренно говорящих сложными терминами.
- Не все его одинаково хорошо знают.
- Стереотипы мышления, а также единицы представителей, которые выбиваются из общепринятых рамок нормы.
- Не смогу дать ответ, потому что не встречался с негативным мнением.
- Разность вкусов порождает непонимание, а за ним отторжение того, что люди не понимают.
- Не слышал.



- Из-за стереотипов, навязанных обществом. К сожалению, образ паренька-задрота, у которого нет девушки или семьи, прыщавая рожа и лишний вес слишком сильно вклинился в подсознание людей.
- В большинстве своем НРИ все еще не воспринимается, как что-то «взрослое» или «серьезное», хотя в последнее время те же медиа (игры, шоу и кино) опровергают этот миф. В НРИ все намного интереснее и глубже, чем воспринимается на первый взгляд.
- Затрудняюсь ответить.
- Стереотипы, ассоциации с нердами-затворниками, в целом люди считают игры чем-то несерьезным.
- Возможно потому, что игры считают ребячеством.
- Думаю, это устаревшая информация, сейчас уже вряд ли к этому хобби относятся негативно.
- Стереотип о том, что подобное хобби только для «задротов».
- Почему негативное? Ни разу не встречала. Возможно, виной тому ПЧК.
- Из-за плохой актерской игры: люди привыкли ассоциировать DnD с не самым естественным выражением своих эмоций, но когда вливаешься в процесс и чувствуешь себя спокойно в хорошей группе, то, безусловно, начинаешь становиться лучшим актером и получать от посиделок удовольствие.
- Не существует.
- Любые игры, будь то НРИ, настольные, компьютерные и прочие воспринимаются в массовом сознании как детское развлечение, которые не подходят взрослым людям. Плюс к этому, распространение НРИ происходит из западной культуры, что воспринимается как нечто чуждое.
- Считается, что это игры для детей.
- Не сталкивался с негативом.
- Потому что многие люди воспринимают игру как что-то «не для взрослых» и не принимают выбор других людей о том, как им проводить время.
- Менталитет в России такой, что нам чужды разные интересы других.
- А с чего вы взяли что оно существует? Люди, которые не знают, что такое НРИ говорят о детскости участников? Среди тех, кто знает, что это такое я негативного восприятия не встречала.

Зашоренность населения.

Вопрос о необходимости популяризировать данное хобби. Большинство ответили положительно.



**Как вы считаете, может ли опыт НРИ негативно повлиять на жизнь человека?**



**Как вы думаете почему люди занимаются таким видом досуга? Изложите ваше мнение по этой теме.**

- Нет ответа.
- Сильное снятие стресса из-за непродолжительного ухода в вымышленный мир, на подобие книг или компьютерных игр, но ты актер, главный или нет неважно - главное, чтобы тебе это приносило удовольствие.
- Этот досуг позволяет пережить опыт, не доступный в других играх.
- Желание «уйти» в другой мир, прожить другую жизнь, где важен твой выбор и твои дела, где можно делать то, что нельзя делать в реальности.
- Это хобби позволяет весело провести время в кругу друзей.

- Это весело, хороший способ провести время с друзьями, пообщаться и лучше узнать друг друга.
- Отдых и развлечения.
- Ради отдыха и развлечения. Так же это неплохая тренировка соц. навыков, стратегического мышления, развитие фантазии и актерского мастерства. Плюс - всегда приятно провести время с друзьями. А партия в НРИ за пиццей и соком это прекрасно (написал принципиально не пьющий человек).
- Возможность примерить на себя роль какого-то персонажа, попробовать себя в разных ситуациях, особенно хорошо влияет на взаимосвязи в условно коллективе, так как можно попробовать проанализировать мнение других людей в той или иной ситуации. С учетом того, какому стресс в последнее время подвергается человек в ходе мировых событий, НРИ своего рода отдушина и способ снять напряжение и стресс, плюс хорошо провести время.
- Для принятия себя в другой роли, чем он есть в жизни.
- Повеселиться, хорошо провести время с друзьями, «примерить» роль, которую в обычной жизни не реализуешь, получить новый опыт.
- Эскапизм.
- 1. Позволяет провести интересно время с друзьями. 2. Завести новые знакомства. 3. Попробовать себя виртуально в новой социальной роли. 4. Реализовать амбиции.
- Побег от реальности. Обретение новых друзей, интерактив.
- Одиночество. Увлеченность игровой вселенной. Удовлетворение детских желаний. Способ утвердиться через персонажа, делая его своим альтер-эго. Желание приятно скоротать время с друзьями (и незнакомцами).
- Это крайне широкий и дискуссионный вопрос. По опыту вождения игр среди разных людей и компаний, большая часть пытается убежать от реальности. Кто-то таким образом временно уходит от проблем, кто-то в игре чувствует себя более значимым, нежели в реальности, для кого-то это способ разбавить серые будни интересными приключениями, в которых он участвует сам. Другая группа - как правило, друзья первой категории, которые в свое время были втянуты в хобби. Для них НРИ - вид творчества, иногда способ поднятия уровня актерского мастерства, социальных навыков. Плюсом к этому, НРИ для таких людей становятся дополнением к книгам и сериалам, являясь своеобразной альтернативой с большим погружением. Ведь многие из нас при просмотре детективных фильмов не раз думали «Ну и глупый этот главный герой, я бы на его месте....».
- Плюс НРИ - социальное хобби, которое дает повод в рутине будней собраться с друзьями по более полезному, нежели употребление алкоголя, поводу).
- Хотят уйти от реальной жизни.
- Жажда приключений, отвлечься от реальности.
- Возможность найти людей с общими интересами.
- Почувствовать себя героем, некоторым людям не хватает общения и социализации, а другие пытаются проработать свои проблемы, иные повеселится. Каждый приходит и уходит по своим причинам, потому что массовый эскапизм — это круто.
- Это не только увлекательный и полезный досуг, но и средство для знакомств с новыми людьми, место, где можно подчерпнуть новые для себя знания из разных областей, да и банально изучение и запоминание чего-то нового развивает когнитивные способности.

#### **Чем для вас являются НРИ?**

- Лутать данжи.
- Способ абстрагироваться от плохих мыслей, и хорошо провести время в компании друзей и знакомых попутно узнавая друг друга получше.

- Способом проведения досуга и коммуникаций.
- Песочницей фантазии.
- Хобби.
- Интересный вид досуга.
- Отдых и развлечение.
- Отдыхом.
- Думаю, как раз средство раскрыть себя и свои социальные навыки, плюс стратегического мышление и, опять же, приятно провести время.
- Возможностью попробовать себя в другой шкуре.
- Катализатором серотонина.
- Погружением в историю. Это как видеоигры, только с полной свободой.
- С этим связана моя работа и досуг.
- Поводом встретиться и весело провести время с друзьями.
- Творчество, признание, благодарность игроков. Отличное хобби, раскрывающие разные таланты от рисования до сценарного мастерства.
- Для меня это способ узнать новых людей и увлечься РПГ-составляющей той или иной НРИ. В первый раз я молчал, так как много не знал и изучил варианты поведения в данной ситуации, но затем отлично влился в процесс.
- Приятным поводом собраться с друзьями, иногда поводом укрепления новых знакомств, путем втягивания людей в указанное хобби.
- Досугом.
- Хобби.
- Развлечением, возможно источником для каких-то творческих самовыражений.
- Хорошая компания, которая признала меня, и я к ним присоединился).
- Способом хорошо провести время.
- Местом отдыха и средством общения и объединения разных людей.

#### **Как изменилась ваша жизнь, когда в нее вошло данное хобби?**

- Произошли кардинальные изменения.
- Я стал гораздо более общительным, начал интересоваться разными направлениями в точных науках, а также значительно расширил кругозор и приобрел много новых знакомств.
- В ней появилось +1 прикольное увлечение фантазия заработала на максимум, я стал более изощрений решать задачи.
- Не знаю.
- Стал знакомится с новыми людьми.
- Вместо того чтобы выпивать, играю в НРИ по выходным.
- Кардинально — никак.
- Благодаря этому хобби, мне удалось познакомиться с рядом теперь уже близких друзей.
- Обрел нескольких знакомых, с которыми с радостью общаюсь до сих пор.
- Жить стало весьма веселее.
- Никак не изменилась.
- Появилась компания друзей, которая сплотила нас на многие годы.
- Начала ближе общаться с друзьями-соигроками, стала меньше нервничать в публичных выступлениях.
- Положительно Я стала больше интересоваться темой и, так или иначе, расширился кругозор. Прикольно начать копать в какой-то теме и изучать разные материалы. Стало проще продумывать наперед, как-то более рационально подходить к задачам

и, опять же, как будто немного проще коммуницировать с людьми за счет обмена вот таким вот опытом.

- Стабильность и появилась псих. Разгрузка, и добавилось еще одна отрасль, где я могу познакомиться с интересными людьми.
- Еще один вечер с друзьями.
- Внесло разнообразие в рутину, принесло новые интересные знакомства.
- Стал больше интересоваться литературой некоторых писателей.
- Расширился круг общения, улучшилась стрессоустойчивость.
- Затрудняюсь ответить.
- Стал более общительным, красноречивым, расширил круг знаний и общения, стал чаще выходить из зоны комфорта.
- Стало больше друзей, больше поводов для общения с коллегами на работе в нерабочие темы.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют зафиксировать наличие устойчивой корреляции между участием в настольных ролевых играх и развитием ключевых компонентов межличностной компетентности, включая эмоциональную рефлексивность, коммуникативную гибкость, способность к разрешению конфликтов.

Полученные данные подтверждают первую гипотезу исследования, согласно которой настольные ролевые игры могут выступать эффективным инструментом формирования и усиления социальных навыков в условиях неформального взаимодействия.

В то же время, вторая гипотеза о функциональности НРИ как средства моделирования и разрешения социальных конфликтов получила лишь частичное эмпирическое подтверждение.

Респонденты осознают потенциал ролевых сценариев для проигрывания конфликтных ситуаций, однако массового и осознанного использования этих практик в целях социальной регуляции не зафиксировано. Это обстоятельство указывает на необходимость дальнейших исследований, направленных на операционализацию и институционализацию НРИ как методики группового анализа и интервенции.

Третья гипотеза, связанная с использованием настольных ролевых игр в терапевтических целях, также получила предварительное подтверждение. НРИ воспринимаются участниками как безопасное пространство для саморефлексии, эмоциональной разгрузки и постепенного освоения альтернативных ролей и поведенческих стратегий. В частности, они способствуют укреплению чувства социальной включенности, формированию доверительной среды и проработке психологических затруднений через игровые формы.

Особую ценность представляют открытые вопросы анкеты, в которых респонденты указывают на качественные изменения в собственной социальной практике. К таким изменениям относятся расширение круга общения, повышение уверенности, улучшение стрессоустойчивости и усиление интереса к культурному потреблению.

Характерно, что многие участники подчеркивают эмоционально положительное влияние НРИ на повседневную жизнь, трактуя игру как способ выхода за рамки рутины, восстановления социального равновесия и обретения субъективного смысла.

Таким образом, исследование демонстрирует перспективность включения настольных ролевых игр в социологическую повестку как одного из формирующихся институтов культурного досуга с высоким социальным и педагогическим потенциалом.

Будущие исследования должны быть направлены на уточнение механизма влияния игровых практик на различные аспекты социальной интеграции и на разработку прикладных моделей их использования в образовательной, терапевтической и молодежной политике.

### Литература

1. Дмитриев А.Д. Влияние настольных ролевых игр на эмоциональные и социальные навыки игроков/ А.Д. Дмитриев// Социология и социальная информатика. – 2020. – Санкт-Петербургская школа социальных наук и востоковедения. <https://www.hse.ru/edu/vkr/366822109>.
2. Katō, K. (2019). Employing Tabletop Role-Playing Games (TRPGs) in Social Communication Support Measures for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Japan: A Hands-On Report on the Use of Leisure Activities. Японский журнал исследований аналоговых ролевых игр, 0, 23–28. [https://doi.org/10.14989/jarps\\_0\\_23](https://doi.org/10.14989/jarps_0_23).
3. Проблемы живой коммуникации в современном обществе/on May 30, 2024/ <https://www.michaelvexler.com/2024/05/problemcommun.html>.
4. Роберт Сапольски. Все решено. Жизнь без свободы воли = Robert M. Sapolsky. Determined: A Science of Life without Free Will. — М.: Альпина нон-фикшн, 2025. — С. 536. — ISBN 978-5-00223-158-4.