

**Сокіра Дар'я Олександрівна, студентка кафедри дизайну**  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Київ, Україна

## **ВПЛИВ НАСТІЛЬНИХ ІГОР НА КОГНІТИВНІ ЗДІБНОСТІ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ**

***Анотація.** Війна – це глибока рана в ментальному здоров'ї перш за все військових. На жаль, значна кількість людей утримується від звернення по допомогу до психологів та інших відповідних фахівців через суспільну стигматизацію та низку інших чинників. У результаті нерідко вдаються до звичних, «перевірених» способів, щоб відволіктися від проблем: малювання, музика, прогулянки, та, не менш важливе, настільні ігри. Вони допомагають з ментальними травмами, психічними розладами та мають потенціал як допоміжний інструмент в терапії.*

***Ключові слова:** графічний дизайн, психологія, стигматизація, ветеран, терапія, TT-RPG, травма.*

В Україні наразі немає жодної людини, яка не постраждала від російської агресії якщо не фізично, то психологічно. Нажаль, нехтуючи ментальною складовою, деякі люди спроможні на самогубство. За даними Міністерства охорони здоров'я України, щороку по всьому світу понад 720 000 людей закінчують життя самогубством, себто одна людина кожні 11 хвилин. Це третя найпоширеніша причина смертності серед 15–29 річних. В Україні впродовж 2021 року зареєстровано 5 914 самогубств (87% – чоловіки, 13% – жінки). Проте реальні цифри можуть бути вищими.

За даними щорічного звіту Національної організації з запобігання самогубствам серед ветеранів, в Україні у 2022 році зареєстровано 6 407 випадків самогубств серед ветеранів, при цьому суїцид був другою провідною причиною смерті серед ветеранів молодше 45 років. Нажаль, через величезну стигматизацію та радянську «каральну психіатрію», в нашій країні і досі панує наратив, що це не є визнаною проблемою.

Але попри це, довіра до цієї галузі зростає: спираючись на дослідження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», частка тих опитаних, хто вже звертається до психологів або психотерапевтів, збільшилась із 7% у 2022 році до 17% на початку 2025 року.

Наразі в більшості бригад та армійських корпусів запроваджуються підрозділи

морально-психологічного забезпечення (надалі - МПЗ). В МПЗ працюють фахові військові психологи, що готують військових до бойових дій та працюють зі стабілізацією стану ветеранів в терапії.

Терапія це не завжди про фізичний стан. До кожної людини має бути свій підхід, і терапія може відбуватись за допомогою настільних ігор. За даними американської Національної Бібліотеки Медицини (National Library Of Medicine), настільні рольові ігри (TT-RPG) стимулюють невербальні системи пам'яті завдяки креативному підходу, пропонуючи альтернативний шлях обробки травми. Наприклад, гра «Dungeons and Dragons», завдяки структурованості правил та необмеженій рольовій системі дозволяє розкрити свою травму у вигляді іншої ідентичності, себто ігрового персонажа, через якого можна дослідити травму та зробити процес одужання менш неприємним через те, що пацієнт знову переживає травму, наче «свіжу». Завдяки такому підходу можна вибудувати довірливі стосунки з пацієнтом, що допомагає йому в психологічній складовій лікування та сформувати компанію однодумців. Травма не єдине, з чим може допомогти RPG – подібні ігри, як настільні так і відео-ігри, розвивають стратегічне мислення та допомагають з нерішучістю та асоціальністю, віддзеркалюючи в собі непередбачуваність рішень та вербальну і невербальну взаємодію з персонажами відповідно. Така гра, як «Монополія», особливо допоможе з нерішучістю та стратегічним мисленням, вибудовуванням планів тощо. Такі ігри, які мають в собі економічну складову, також позитивно впливають на фінансові навички людини, «мистецтво домовлятися» та інше. Тому темою дипломного проєкту обрано саме дизайн гри за мотивами «Монополії»

В терапії можуть допомогти й інші настільні ігри, такі як шахи, шашки, нарди тощо. Вони розвивають в людині стратегічне мислення, логіку, стресостійкість. Згідно зі статтею з сайту *Frontiers in Psychology*, шахісти мали вищу локальну ефективність, ніж контрольна група. Графіки показали, що виконавчі, уважні, швидкісні та візуально-конструктивні відділи мозку відігравали центральну роль у візуалізації мозку шахістів. Аналіз спільнот показав, що шахісти мали дещо іншу когнітивну організованість. Завдяки цьому можна припустити, що шахи та подібні ігри добре впливають на навички стресостійкості, логічного мислення тощо.

Також, цитуючи Національну Бібліотеку Медицини, можна зазначити, що для застосування настільних ігор в терапії потрібні глибші дослідження їх впливу на людей.

**Висновки.** Настільні ігри різного гатунку можуть допомогти в реабілітації від ментальної травми, але ця тема все ще потребує глибших досліджень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Mastering Your Dragons: Using Tabletop Role-Playing Games in Therapy / S. R. Rosenblad та ін. National Library Of Medicine. Behavioral sciences (Behav sci). 31.03.2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12023950/>
2. Sala G., Foley J. P., Gobet F. The Effects of Chess Instruction on Pupils' Cognitive and Academic Skills: State of the Art and Theoretical Challenges. *Frontiers in Psychology*. 23.02.2017. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00238/full>
3. The effect of chess on cognition: a graph theory study on cognitive data / L. Gonzalez-Burgos та ін. *Frontiers in Psychology*. 17.09.2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1407583/full>
4. Чайковський, В., (2025). АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ПРЕСУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ВЕТЕРАНІВ. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (September 5, 2025; Boston, USA), 198–203. <https://doi.org/10.36074/logos-05.09.2025.034>
5. Іванов П., Журавська Л. Відбір, підготовка, відновлення. Військовий психолог з Кропивницького – про роботу з бійцями. *Suspilne Media*. 17.02.2024. URL: <https://suspilne.media/kropyvnytskiy/686236-vidbir-pidgotovka-vidnovlenna-vijskovij-psiholog-z-kropyvnickogo-pro-robotu-z-bijcami/>
6. Міністерство Охорони Здоров'я України. Суїцидальна поведінка: як її помітити та допомогти близьким?. Сайт Міністерства Охорони Здоров'я України. Пресцентр, Психічне здоров'я. 09.09.2022. URL: <https://moz.gov.ua/uk/%E2%80%98suicidalna-povedinka-jak-ii-pomititi-ta-dopomogti-blizkim>