

# ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ В РОБОТІ З НЕГАТИВНИМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН-ІГОР

Ольга Пучина

Студія практичної психології "Персона",  
Маріупольський державний університет

Цей текст є тезами стендової доповіді конференції "Психосоматична медицина: наука і практика", яка відбулася 2-3 листопада 2023 року на порталі Mediamed. Далі йдеться про психотерапевтичні інструменти в роботі з негативними психоемоційними станами на прикладі онлайн-ігор.

## Актуальність

Війна загострила негативні психоемоційні стани людей, які живуть в Україні та за її межами. Пошук швидких, простих та ефективних методів надання психотерапевтичної допомоги визначає актуальність наведеної роботи.

## Мета

Дослідити та довести ефективність дозованого щоденного використання онлайн-гри як психотерапевтичного інструменту для подолання негативних психоемоційних станів людей, які проживають за кордоном під час війни в Україні.

## Матеріали і методи

В дослідженні взяли участь 500 осіб – українські іммігранти в Китаї, США, Португалії та Німеччині – 267 жінок і 233 чоловіки у віці 18-35 років, які склали контрольну та експериментальну групи по 250 осіб у кожній (всі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні). Дослідження тривало з липня 2022 р. по серпень 2023 р. Діагностичні методи: Опитувальник для виявлення психосоматичних розладів (О. Чабан, О. Хаустова), Шкала самооцінки депресії (О. Чабан, О. Хаустова) та Шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова). Психотерапевтичні методи: дозоване щоденне використання онлайн-ігор «Тетріс» та «Ферма» в контрольній та експериментальній групах відповідно.

## Результати

При первинній діагностиці були отримані наступні результати: високі показники психосоматичних розладів у 70,8% контрольної групи та 66,7% експериментальної групи; депресія у 63,3% контрольної групи та 66,7% експериментальної групи; високі показники тривожності у 66,7% контрольної групи та 70% експериментальної групи. Після щоденного дозованого використання онлайн-ігор «Тетріс» та «Ферма» в контрольній та експериментальній групах відповідно були отримані наступні результати за тими ж діагностичними методами: високі показники психосоматичних розладів знизилися до 37,5% осіб в контрольній групі та 33,3% в експериментальній групі; 33,3% осіб в контрольній групі та



30% в експериментальній групі мають депресію; високі показники тривожності були виявлені у 33,3% осіб в контрольній групі та 26,7% в експериментальній групі, що вдвічі менше, ніж показники первинної діагностики.

### **Висновки**

Результати експериментального дослідження свідчать про те, що дозоване щоденне використання онлайн-гри «Ферма» є таким же ефективним психотерапевтичним засобом у подоланні негативних психоемоційних станів, як онлайн-гра «Тетріс», ефективність якої вже доведено.