



PSYCHOTHERAPEUTIC TOOLS IN DEALING WITH NEGATIVE PSYCHOEMOTIONAL STATES BY EXAMPLE OF ONLINE GAMES

Ольга Пучина

Студія практичної психології «Персона»,
Маріупольський державний університет

This text is the thesis of the poster presentation of the conference «Psychosomatic Medicine: science and practice» which took place on November 2-3, 2023 on the Mediated portal. The following is devoted psychotherapeutic tools in dealing with negative psychoemotional states by example of online games.

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.