

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Психокорекція фобій кінця світу за допомогою українського ігрового
контенту**

Кваліфікаційна робота

Студента 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Клінічна психологія з
основами психотерапії»)

Бобохи Івана Романовича

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології

Проскурня Аліна Сергіївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ	8
1.1	Психологічні аспекти фобій кінця світу.	8
1.2	Роль ігрового контенту у психологічній корекції.	12
1.3	Український ігровий контент для психокорекції.	15
	Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2	ЗАГАЛЬНА МЕТОДОЛОГІЧНА СХЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ	21
2.1	Загальна методологічна схема та основні етапи дослідження.	21
2.2	Характеристика методичного інструментарію.	26
	Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ	31

	3
3.1 Індивідуально-психологічні характеристики гравців та їх фобії	25
3.2 Особливості психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту	39
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми: У контексті надзвичайної ситуації, яка склалася у зв'язку з вторгненням та її наслідками, багато людей відчують посилення стану тривоги та фобій, пов'язаних зі страхом перед невідомим майбутнім, небезпекою та загрозами.

Український ігровий контент може бути ефективним засобом для психокорекції фобій та тривоги, оскільки ігровий процес може сприяти зниженню рівня тривоги та стресу. Крім того, український ігровий контент може бути більш доступним для українських користувачів, оскільки він розробляється з урахуванням культурних та мовних особливостей нашої країни.

Фобія кінця світу є досить поширеною серед населення, особливо в умовах, коли є реальна загроза ядерної війни або іншої техногенної катастрофи. Український геймдев, зокрема ігри серії «Сталкер» та «Метро», досить уміло прописують цю тему у своїх творіннях[12].

«Сталкер» – це серія комп'ютерних ігор, розроблених українською студією «GSC Game World». Сюжет ігор розгортається в Зоні відчуження – території, де сталася техногенна катастрофа і в якій з'явилися дивні істоти та аномалії. У грі зображені наслідки недбалості людей щодо природи і технологій, що призвели до виникнення Зони та забрудненості її території. У «Сталкері» створено дуже реалістичну і загрозливу атмосферу, яка може зіграти на фобії кінця світу у гравців.

«Метро» – це серія ігор, розроблених українською студією «4A Games», які розповідають про життя людей у постапокаліптичному світі. Гравці опиняються в метро, що розташовано на території столиці країни агресора, яке стало останнім притулком людства після ядерної війни. У грі

зображені страх та незручності, пов'язані з життям у підземеллі, де люди постійно під загрозою нападу бандитів та мутантів. Загальна атмосфера гри може поглиблювати фобію кінця світу у гравців.

Тож, ці ігри можуть викликати у гравців реальну тривогу та страх перед подібними катастрофами, а водночас можуть збільшити обізнаність про можливі наслідки[4].

Об'єкт: Фобія кінця світу.

Предмет: Психокорекція фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту.

Мета дослідження: Визначити можливості використання українських відеоігор як інструменту для психокорекцій фобій кінця світу. Дослідження спрямоване на виявлення та оцінку ефективності такого виду психокорекції, яка може допомогти людям, які страждають від цих фобій, зменшити вплив симптомів та покращити якість їх життя.

Задачі:

1. Дослідити різні типи фобій кінця світу, зокрема фобію ядерної війни та техногенної катастрофи, їх причини, симптоми та наслідки для здоров'я людини.
2. Визначити індивідуально-психологічні характеристики геймерів.
3. Встановити ефективність українського ігрового контенту як способу психокорекції фобії кінця світу.
4. Розробити рекомендації щодо використання відеоігор для психокорекції фобій кінця світу.

Проаналізувати соціальні аспекти використання відеоігор для психокорекції фобій кінця світу, зокрема, їх вартість, доступність для різних верств населення та можливості їх масштабного застосування в

медичній практиці.

Методи дослідження:

а) теоретичні – аналіз, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту;

б) емпіричні – : анкетування, клінічне інтерв'ю, психологічні методики:

«Тест Бека на депресію» (Beck Depression Inventory - BDI) використовується для вимірювання рівня симптомів депресії.

«Шкала тривожності Спілберга-Ханінга» (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) Чарльза Спілберга та Річарда Ханінга використовується для вимірювання рівня тривоги у різних ситуаціях.

«Тест на соціальну тривогу» (Social Anxiety Scale - SAS) Лібмана та Селігмана використовується для вимірювання рівня соціальної тривоги.

в) математично-статистична обробки даних – порівняльний аналіз.

База емпіричного дослідження: група «Книжковий сюрприз».

Вибірка: учасники книжкового онлайн клубу. 23 людини віком від 19-28 років. 20 жінок та 3 чоловіків.

Наукова новизна: Зосередитись на нових підходах психологічної корекції фобій, та використання ігрового контенту, як інструменту для їх лікування.

Ігровий контент може використовуватися для створення цифрової реальності, що може бути ефективним інструментом для зменшення страху та тривоги, пов'язаної з фобіями кінця світу. Наприклад, створення ігрових сценаріїв, що допомагають людям переживати та контролювати їх страхи.

Крім того, використання українського ігрового контенту може бути новим напрямком досліджень, оскільки раніше було мало досліджень, що стосуються використання ігор з метою психокорекції фобій кінця світу.

Практичне значення: Використання ігрового контенту може допомогти людям з фобіями кінця світу зменшити страх та тривогу, підвищити їх самооцінку та впевненість у власних здібностях, що в свою чергу може позитивно вплинути на їх соціальну інтеграцію та забезпечити їх якісне життя. Крім того, використання українського ігрового контенту може бути корисним для розвитку національної геймінг-індустрії та популяризації українських ігор в світі[19].

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 58, з них 8 іноземною мовою та додатків. Повний обсяг кваліфікаційної роботи становить 75 сторінок, основний зміст роботи викладено на 62 сторінках комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ

1.1 Психологічні аспекти фобій кінця світу

Однією з основних причин виникнення фобій кінця світу є страх перед невідомістю майбутнього. Люди можуть відчувати, що майбутнє непередбачуване і їм не під силу контролювати його. З'являється відчуття, що вони не зможуть захистити себе або своїх близьких у випадку катастрофи або кінця світу. Це може викликати почуття безпорадності та страху[11].

Реальний страх можна вважати чимось раціональним та зрозумілим. Він виявляється відгуком на зовнішню небезпеку, яка добре відома (беручи сьогодення: вторгнення, війна, погрози застосування ядерної зброї). Тому, страх демонструє дію інстинкту самозбереження. Чи є такий страх розумним? Варто поводитися доцільно перед загрозою. Але що може допомогти оцінити ситуацію? Напевно, оцінка власних можливостей, нашої сили перед небезпекою. Не виключена також і безпорадність, яку доводиться визнати, відчуваючи страх перед кінцем.

Реально оцінюючи небезпеку, можна ухвалити рішення – це може бути захист, втеча та навіть напад, як відповідь на загрозу. Однак якщо страх безмежний, то він не згодиться для самозбереження, оскільки може паралізувати будь-яку дію, у тому числі й втечу. Отже, доцільна реакція на небезпеку поєднує афект страху та захисної дії. Наражати себе на постійний страх кінця світу недоцільно і згубно[23].

Людина може бути більш-менш схильною до страхів, але в цілому можна з упевненістю припустити, що вони породжуються кожному індивідуально,

ніхто не може їх уникнути. Як правило, кожен застосовує свій тип захисту, щоб заблокувати фобію. Звідси висновок: нормальна людина може якнайкраще скористатися можливостями запобігання власним страхам (фобіям).

Фобії кінця світу також можуть бути пов'язані зі страхом перед смертю. Люди можуть боятися не тільки самого кінця світу, але і смерті як такої. Це може бути пов'язано з відчуттям втрати контролю над своїм життям та здоров'ям. Страх — це суто суб'єктивний стан, який виникає саме внаслідок розвитку фобії. Цей стан відзначений особливою афективністю. Страх – це специфічний афективний стан. Ядром всякого афекту виявляється повторення якогось певного значного переживання, що могло бути вираженим на «повторі» (новини про фронт, повітряні тривоги, ракетні атаки). Виходить, з психоаналітичної точки зору, афективний стан подібний до істеричного нападу, який кристалізує «осад спогадів» (ПТСР).

Фобії завжди пов'язані з конкретними об'єктами та ситуаціями. Можна виділити ситуативні фобії (наприклад, страх закритого простору, коли вперше потрапляєш в укриття). Вражає не так їх зміст, скільки інтенсивність. Фрейд писав: «Страх фобій надмірний»[29].

Страх — це глобальний ірраціональний стан, пов'язаний з ірраціоналізмом соціальних структур. Страх виникають, як фактор формування невротичних типів особистості, хоча їм також притаманні і конструктивні характеристики. Розрізняють страх, що зумовлений зовнішніми чинниками, і страх глибинний, ірраціональний. Тривога, почуття безсилля і нікчемності, особливо сумніви щодо своєї долі після смерті — всі ці фактори створюють, на думку психологів, гнітючий душевний стан, який практично ніхто не може витримати. Важко уявити собі людину, яка б відчувала такий страх і при цьому була б здатна радіти життю і спокійно дивитися в майбутнє.

Обговорення проблеми страху дедалі частіше заміщається вивченням тривожності людини. Розглядаючи механізми захисту від тривоги, шляхи та можливості вирішення внутрішніх конфліктів, що ґрунтуються на тривожності, що ведуть до неврозів. По-перше — життєві умови в кожній культурі породжують деякі страхи. Вони можуть викликатись зовнішніми небезпеками (природа, вороги), формами соціальних відносин (зростання ворожості внаслідок пригнічення, несправедливості, вимушеної залежності), культурними традиціями (порушеннями табу). По-друге пов'язані із ірраціональністю[50].

Використовуємо термін “фобії”, як синонім “страху”, вказуючи таким чином на спорідненість між ними. Обидва ці терміни насправді позначають уникнення небезпеки, які можуть супроводжуватися такими фізичними відчуттями, як тремтіння, прискорене дихання, сильне серцебиття. Ці відчуття можуть бути настільки інтенсивними, що раптовий сильний страх може призвести до смерті.

Одним із найбільш поширених симптомів фобії ядерної війни є тривога та страх перед можливою катастрофою. Людина може постійно думати про це, маючи проблеми зі сном та концентрацією. Відчуття безпорадності, що може викликати депресію.

Фобія ядерної війни також може викликати ПТСР, як результат жахливих подій, пов'язаних з війною або катастрофою на атомній станції. Людина може відчувати невміння забути досвід, пов'язаний з цією темою, та відчувати тривогу, страх, роздратованість і гнів під час wspomинів.

Така фобія може мати різні причини виникнення, включаючи екстремальні обставинами, наприклад, коли людина живе в країні, яка була (чи є) під загрозою ядерної війни. Інші причини, включають перегляд фільмів про ядерну війну, перегляд новин або інформаційних програм про ядерну зброю, а також спілкування з людьми, які мають аналогічний страх.

Люди, які страждають від фобії ядерної війни, можуть відчувати нудоту, головокружіння, пітливість, задишку, паніку і тривогу. У більш важких випадках, цей страх може стати настільки сильним, що людина може уникати будь-яких ситуацій, які можуть призвести до контакту (згадувань) з ядерною зброєю, що веде до соціальної ізоляції та погіршення якості життя[53].

Фобія техногенної катастрофи (наприклад, страх перед екологічною катастрофою, через обстріл фабрик та заводів) є однією з форм анкіозних розладів і може сильно впливати на психологію людини.

Основні ознаки фобії техногенної катастрофи:

1. Інтенсивний страх або тривога перед можливістю техногенної катастрофи.
2. Надмірне уникання ситуацій, пов'язаних з потенційно небезпечною технологією або об'єктами (наприклад, ядерними електростанціями, хімічними заводами).
3. Фізіологічні симптоми, такі як пітливість, швидкий пульс, дихання, головокружіння або нудота, коли людина знаходиться у ситуації, пов'язаній з можливою техногенною катастрофою.
4. Соціальне відсторонення від ситуацій, пов'язаних з можливою техногенною катастрофою, та зниження якості життя через переживання страху.

Ми ж зосередимось на експозиційну терапію, яка полягає у поступовому навчанні пацієнта зустрічатися з техногенними об'єктами або ситуаціями, які призводять до страху (хоча б в ігровому просторі «Сталкер» та «Метро»).

Вцілому, такі люди можуть вірити в постапокаліптичну ситуацію, оскільки їхня фобія ядерної війни або техногенної катастрофи може ґрунтуватися на переконанні про те, що такі події можуть статися в майбутньому. Деякі з таких людей можуть зосереджуватися на підготовці до подібних ситуацій, зберігаючи запаси їжі, води та інших ресурсів, збираючи різні засоби для захисту та навчаючись різним навичкам, які можуть бути корисними в постапокаліптичному світі.

Однак, важливо розуміти, що постапокаліптична ситуація є надзвичайно малоймовірною і варто уникати перебільшення ризиків. Краще зосередитися на підготовці до можливих небезпек у майбутньому, але не забувати про те, що більшість ситуацій, які викликають фобії, є надзвичайно рідкісними і малоймовірними.

1.2 Роль ігрового контенту у психологічній корекції.

Ігровий контент може відігравати важливу роль у психологічній корекції, оскільки він може сприяти розвитку когнітивних, емоційних та соціальних навичок, а також сприяти зняттю стресу та підвищенню настрою[42].

Проте, варто зазначити, що деякі комп'ютерні ігри можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я. Тому важливо підібрати ігровий контент з урахуванням потреб та особливостей кожної конкретної людини.

В обраних для роботи іграх, є багато ситуацій, які можуть викликати страх і напруження у гравців. Нижче перераховані деякі з найпоширеніших психологічних фобій гравців у грі «Сталкер» та «Метро»:

1. Клаустрофобія, в цих іграх є багато тунелів, печер, приміщень та інших закритих просторів, які можуть викликати паніку та тривогу у гравців.

2. Ніктофобія – страх темряви. У грі «Сталкер», а особливо в грі «Метро» є багато місць з темрявою, включаючи печери та будівлі без електропостачання. Це може викликати тривогу у гравців, особливо якщо вони грають у гру вночі або у темному приміщенні.

3. Агорафобія – страх відкритих просторів. У цих іграх є багато відкритих просторів, таких як поля та пустелі, які можуть викликати тривогу у гравців.

4. Клінофобія – страх бруду. Ці ігри демонструють багато місць з брудом та гряззю, що може викликати страх та відразу у гравців.

5. Арахнофобія – гра «Метро» містить наявність радіоактивних павуків, які можуть викликати страх та паніку у людей з фобією павуків.

6. Гемофобія – ігри містять досить багато насильства та кривавих сцен. Це може викликати страх та тривогу у людей з фобією крові.

7. Танатофобія – в іграх про постапокаліпсис розглядається тема смерті та загибелі людей. Це може викликати страх та тривогу у людей з фобією смерті.

Хоч вищезгадані фобії можуть викликати дискомфорт у деяких гравців, важливо пам'ятати, що кожна людина і її реакція на певні ситуації є унікальними. Одні гравці можуть відчувати страх, а інші - насолоду від таких сцен[32].

Зокрема, ігровий контент може бути корисним для людей, які стикаються з певними страхами або тривогами. Геймери можуть використовувати ігри як інструмент для експонування своїх страхів та

навчання, як їх контролювати. Це може бути особливо корисно для людей зі страхами, які не мають можливості зіткнутися з ними у реальному житті.

Ось кілька можливих психологічних впливів, які можуть мати ці ігри на гравців:

- Стрес: Гра містить багато напруження та загроз, що можуть викликати стрес у гравця. Наприклад, гравець може стикнутися з агресивними ворогами або втратити життя через несподівану атаку[9].
- Підвищена тривожність: Гра містить елементи жахів, що можуть збільшити рівень тривожності у гравця. Наприклад, відображення кривавих кадрів та деталей насильства можуть викликати дискомфорт та тривогу.
- Вплив на моральність: Гра містить відображення насильства, що може вплинути на моральність гравця. Наприклад, виконання завдань, що пов'язані з насильством, може спричинити внутрішній конфлікт та почуття вини.
- Залежність: Гра має потужний геймплей та захоплюючу сюжетну лінію, що може спричинити залежність у деяких гравців.
- Позитивний вплив: Незважаючи на можливі негативні психологічні впливи, гра може також мати позитивний вплив на гравця. Наприклад, вона може стимулювати розвиток реакції, уваги та інших когнітивних навичок.

Однак, варто зазначити, що ці ігри є фіктивними та не відображають реальну ситуацію після ядерної війни та катастроф. Ці ігри створено з метою розваги та не мають на меті викликати тривогу серед гравців[7].

Краще зупинимось на позитивних аспектах, ігровий контент може відігравати важливу роль у психологічній корекції, допомагаючи людям розвивати когнітивні, емоційні та соціальні навички, знімати стрес та підвищувати настрій.

Комп'ютерні ігри можуть бути особливо корисними для людей, що мають обмежений доступ до соціальної взаємодії в реальному житті, наприклад, для людей з інвалідністю чи для тих, хто живе в ізольованих районах[12].

1.3 Український ігровий контент для психокорекції.

Фобія є психічним станом, що формується під впливом певних життєвих обставин, досвіду, сприйняття та інших факторів. Під час війни, люди можуть прожити різні стресові ситуації, що можуть стати причиною розвитку фобії кінця світу.

- Стадія шоку. Під час війни люди можуть переживати різні шокуючі події, такі як обстріли, вибухи, вбивства.
- Стадія тривоги. Після пережитого шоку людина може почати відчувати тривогу та нервозність. Вона може почати стежити за новинами з фронту, спілкуватися з іншими людьми, тільки щоб дізнатися більше про ситуацію.
- Стадія ізоляції. Людина може почати відчувати, що її ніхто не розуміє і не підтримує. Вона може почати відсторонюватися від оточуючих і проводити більше часу сама з собою.
- Стадія формування фобії. Під час ізоляції людина може стати більш чутливою до думок про кінець світу. Вона може думати про те, що

все скінчиться, і не буде ніякого виходу з цієї ситуації. Ці думки можуть спричинити розвиток фобії кінця світу.

- Стадія посилення фобії. Людина може почати шукати додаткову інформацію про кінець світу і стежити за різними прогнозами. Це може привести до того, що фобія стане

Як гра «Сталкер» зможе знизити цю фобію? У грі «Сталкер», розробленої компанією «GSC Game World», гравці знаходяться в зоні відчуження на території України, яка була заборонена через техногенну катастрофу на ЧАЕС. Ігровий процес досить подібний до «Метро», гравець може переміщуватися по території, збирати ресурси та взаємодіяти з персонажами. Гра відображає фобію техногенної катастрофи, де люди змушені жити на небезпечних територіях та боротися зі зміненими тваринами та радіоактивними матеріалами[20].

Гра може бути корисною для зниження фобії від ядерної війни, оскільки вона може допомогти змінити сприйняття цієї теми та розвинути механізми подолання страху. Основна мета гри – виживання у постапокаліптичному світі, що зазнав ядерної катастрофи. Гравці повинні навчитися виробляти засоби захисту від радіації, збирати ресурси для виживання.

Гра може знайомити гравців з різними аспектами теми техногенної катастрофи, допомагаючи зрозуміти принципи радіації, наслідки вибухів, а також показуючи реалії постапокаліптичного життя. Це може допомогти гравцям побачити цю тему з іншого ракурсу та зменшити страх перед нею.

Крім того, гра «Сталкер» може допомогти розвинути механізми подолання страху. Гравці повинні приймати рішення та діяти в умовах постійної загрози, що може допомогти розвинути навички управління емоціями та стресом.

Як «Метро» зможе знизити цю фобію? Ця гра також може бути корисною для психокорекції фобії кінця світу, зокрема фобії ядерної війни. Гравці в цій грі відчують напруження та небезпеку, але вони також мають можливість навчитися стратегічному мисленню та прийняттю рішень у складних ситуаціях[25].

Гравець знаходиться в підземному світі після ядерної війни, де потрібно боротися зі зміненими людьми та іншими небезпечними створіннями, а також знаходити способи виживати у суворих умовах.

Гра також містить елементи наукової фантастики та містичності, що може зменшити реалістичність та інтенсивність досвіду для гравців зі слабкими нервами. Однак, гра містить елементи насильства та жорстокості, що може бути неприйнятним для деяких гравців, особливо тих, хто має травму від війни чи іншу травматичну подію.

Фобії кінця світу, ядерної та техногенної катастрофи є досить поширеними в сучасному світі, ці теми часто відображаються в культурі та мистецтві. Ці ігри можуть бути розглянуті, як відображення людських фобій та тривоги перед можливим кінцем світу.

Висновки до розділу 1

Комп'ютерні ігри «Сталкер» та «Метро» не є «лікувальним» засобом фобій і не може гарантувати повне одужання від них. Проте деякі дослідження показують, що використання комп'ютерних ігор може бути корисним для людей, які стикаються з певними фобіями.

Наприклад, за допомогою віртуальної реальності (VR) можна створювати імітацію ситуацій, які викликають страх у людей, і допомагати їм звикнути до цих страхів. Віртуальна реальність може бути використана для терапії фобій, таких як страх перед павуками, висотою, літаком тощо.

Зазвичай, у лікуванні фобій використовують метод експозиції - поступове викладання людині тому, чого вона боїться, з метою зменшення страху і звикання до цього. Комп'ютерні ігри можуть бути використані як частина цієї терапії. Гра "Сталкер" може бути використана для допомоги людям з соціофобією, страхом перед темрявою або ізоляваністю, оскільки гравець єдиний в постапокаліптичному світі та повинен використовувати свої навички, щоб вижити[29].

Зовнішній вигляд людей з фобіями ядерної війни та техногенної катастрофи може бути різним, оскільки кожна людина може демонструвати свій страх по-різному. Однак, можна виділити кілька загальних ознак, які можуть супроводжувати людей з цими фобіями:

Надмірна тривога: люди з фобіями ядерної війни та техногенної катастрофи можуть переживати надмірну тривогу, яка проявляється у вигляді постійного напруження, дратівливості та страху.

Паніка: люди з цими фобіями можуть відчувати паніку від самої думки про можливу ядерну війну або техногенну катастрофу.

Фізіологічні реакції: фобії можуть викликати фізіологічні реакції, такі як пітливість, швидке серцебиття, підвищене або знижене тиск крові, дихальні проблеми та інші симптоми[37].

Уникання ситуацій: люди з фобіями ядерної війни та техногенної катастрофи можуть уникати будь-які ситуації, які можуть навести їх на думку про можливість таких подій. Наприклад, вони можуть уникати

перебування в промислових зонах, де є ризик техногенної катастрофи, або певних місць, де є ймовірність ядерної атаки.

Зміни в поведінці: люди з фобіями можуть змінювати своє поведінку, щоб уникнути ситуацій, які викликають їхні страхи. Вони можуть, наприклад, уникати відряджень на роботу в певні райони або зменшити свою соціальну активність.

Боротися з фобією ядерної війни та техногенної катастрофи можна за допомогою різноманітних стратегій, зокрема:

Пошук інформації: збирання інформації про те, як працює ядерна зброя, про техногенні катастрофи, а також про те, які кроки потрібно здійснювати в разі виникнення небезпеки, може допомогти зменшити страх і тривогу.

Релаксаційні техніки: використання релаксаційних технік, таких як медитація, глибоке дихання, йога або прогресивна м'язова релаксація, може допомогти зняти напруження і тривогу.

Когнітивно-поведінкова терапія: це форма терапії, яка допомагає людині змінити свої думки та поведінку відносно ситуацій, які викликають її страхи. Це може включати навчання релаксаційних технік, пошук інформації про безпеку, розробку плану дій у разі виникнення небезпеки та ін.

Підтримка: отримання підтримки від родини, друзів або спеціалістів може допомогти зменшити страх і тривогу[15].

Фармакотерапія: у деяких випадках можуть бути призначені ліки для зменшення симптомів фобії. Проте, призначення ліків повинно здійснюватися тільки кваліфікованим фахівцем. Важливо пам'ятати, що кожна людина є індивідуальною, тому підходи до боротьби з фобією можуть бути різними в залежності від ситуації та особистих потреб.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНА МЕТОДОЛОГІЧНА СХЕМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ

2.1 Загальна методологічна схема та основні етапи дослідження

Провели аналіз літератури, яка розглядає психокорекцію фобій кінця світу, та проаналізували наукові роботи, які використовують ігровий контент. Для перевірки висунутої гіпотези нами розроблена методологічна схема дослідження психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту. Підібраний методичний інструментарій, розроблена методика, проведене дослідження, здійснено статистичний аналіз даних та інтерпретацію результатів дослідження.

Завданнями емпіричного етапу дослідження стало:

1. Розробка тестового матеріалу для вимірювання наявності фобії кінця світу у учасників дослідження.
2. Дати учасникам можливість грати у відповідні ігри (“Сталкер” та “Метро”) на протязі деякого часу.
3. Після закінчення відведеного часу, повторно застосували тест на вимірювання рівня фобії кінця світу.
5. Порівняти результати до та після гри, щоб визначити, чи відбулося зниження рівня фобії кінця світу та наскільки вони були значними.
6. Провести аналіз ефективності психокорекції фобій кінця світу.

7. Збір додаткової інформації про те, як саме ігровий процес відбувався та як він вплинув на психіку людини, за допомогою клінічного інтерв'ю.

Емпіричне дослідження складалось з наступних етапів:

- Формулювання гіпотези

Тема, яку ми розглядаємо, є актуальною в контексті психологічних наслідків надзвичайної ситуації. Війна та її наслідки залишаються в кожному українці назавжди. Для мене, перші повітряні тривоги, перший спуск в укриття визвали заперечення. “Це все нереальне, такого не могло статися в цивілізованому світі, якийсь злий жарт”[11].

Дні за днем і врешті підвали лікарні облаштовуються під палати з ліжками, очі підлаштувались під приглушене світло, та й діти медиків знайшли в що бавитись. В моєму тривожному рюкзаку був складений ноутбук, який використовувався для навчання та дозвілля. Одного дня я завантажив гру “Метро”, в контексті постапокаліптичного сетінгу ядерної війни та мертвих міст країни агресора, люди що були поруч зі мною і дивились в монітор, почали цікавитись та задовольнятися сюжетом.

З кожним наступним днем (аж до деокупації Київської області) гра ставала все більш популярною серед пацієнтів, та й серед самого медичного персоналу. Це дозволяло людям на кілька годин забути про напруження та безперервну рутину роботи в умовах війни. Не раз вечорами біля ноутбука збиралась велика компанія, що обговорювала сюжет, ділилась враженнями та раділа кожній перемозі над мутантами та іншими небезпечними істотами.

Хоч цей світ був вигаданий, його незвичайний сетінг допоміг уявити собі ту жорстоку реальність, в якій ми опинились. Незважаючи на те, що ця гра не розв'язувала проблем, з якими стикалися медики кожен день, вона допомагала їм зберігати оптимізм та налаштовуватись на позитивний лад.

Коли окупанти зайшли в Чорнобиль, я завантажив гру “Сталкер”.

Радіація, “Рудий” ліс, закинуті території, всі цікавились: “невже їх війська не високого розуму, що там окопались”. Тож, посміялись з новини, що деяких з них загинули через гостру променеви хворобу.

Ігровий контент може бути ефективним засобом психокорекції фобій та тривоги, пов’язаних зі страхом перед невідомим майбутнім та загрозами. Український ігровий контент має певні переваги перед іншими, оскільки він розробляється з урахуванням культурних та мовних особливостей нашої країни, тому може бути більш доступним та зрозумілим для українських користувачів.

- Планування та проведення дослідження.

Після повернення додому, згадки про дні проведенні в укритті, почали поступово забуватись, треба було вчитись та працювати в нових умовах війни, з результатами на перемогу. Одного дня, працюючи в лікарні, мені пощастило перетнутися з хлопцем, чия мама була серед пацієнтів, він поділився зі мною своїми враженнями та зізнався, що пройшов гру “Сталкер”. Отже, в мене з’явилися перші питання та начерки до майбутньої роботи: “Чи з’явилися фобії кінця світу? Є віра в те, що сюжет гри перекинеться в реальність? Чи відволікала гра в тяжкі дні?”.

Мене зацікавило, чому ігри про кінець світу здатні настільки захопити учасників, навіть в той час, коли вони перебувають в реальній війні. Я розумів, що це може бути пов’язано з тим, що гра дає можливість відволіктися від реальності та перенестися в альтернативну реальність, де вони можуть стати героями та боротися за виживання. Чи подобається людям сам момент виживання?

Я також розумів, що гра може мати й негативний вплив на учасників, “Сталкер” може збуджувати фобії та тривогу, особливо в тих, хто вже переживає стресові ситуації. Та чи можливо, що такі ігри, можуть внести корекцію фобій кінця світу, ядерної та техногенної катастроф?

З цих причин, я вирішив провести дослідження, щоб дізнатися більше про вплив ігор “Сталкер” та “Метро” на людях, хто має фобії, та чи будуть ці ігри ефективною психокорекцією фобій кінця світу. Я вважаю, що таке дослідження може допомогти розробити ефективніші методи психокорекції та психологічної підтримки для тих, хто потребує допомоги в умовах війни та кризи.

Таким чином, зустріч з хлопцем, який пройшов гру “Сталкер”, надихнула мене на нові дослідження та відкрила нові горизонти.

- Розробка програми дослідження.

Було визначено мету дослідження. Питання які хотілось дослідити включали вивчення різних аспектів взаємодії між іграми та фобіями, таких як рівень іммерсії та взаємодія з героями. Іммерсія — стан повного поглинення людини в віртуальному світі або ситуації, що відбувається в реальному світі. Це означає, що людина відчуває, ніби вона дійсно присутня в цій ситуації і забуває про зовнішній світ навколо неї.

У досліджуваних мало бути своє ігрове поле, комп’ютер чи ноутбук на який вони завантажували “Сталкер” та “Метро”. Після завантаження, досліджувані грали протягом певного часу, під час якого ми спостерігали за ними та записували дані про їх поведінку та емоції. Також проводили клінічне інтерв’ю з досліджуваними, де запитували їх про їх враження від гри, рівень іммерсії, взаємодію з героями та їхніми фобіями. Проводилось анкетування та тестування[31].

Зокрема, досліджувалось, як рівень іммерсії впливає на фобії досліджуваних та, як взаємодія з героями відображається на рівні іммерсії. Також порівнювали рівень іммерсії та взаємодію з героями між двома іграми “Сталкером” та “Метро”, яка гра краще справлялась з фобіями.

- Вибір методів і технічних процедур.

Анкетування дозволило нам зібрати велику кількість даних від багатьох учасників. Клінічне інтерв'ю використовувалось для отримання детальної інформації про стан учасників дослідження, їхні поведінкові реакції та думки.

Тест Бека для виміру рівня тривожності у людей. Його використання направлено на виявлення різних видів тривоги, включаючи соціальну тривогу, тривогу через загрозу фізичному здоров'ю та тривогу пов'язану з майбутнім. Таким чином, тест Бека може бути корисним інструментом для психокорекції фобій кінця світу.

Український ігровий контент, такий як “Сталкер” та “Метро”, може бути корисним для психокорекції фобій кінця світу, оскільки ці ігри містять елементи постапокаліптичного світу, де гравці змушені боротися з небезпекою, включаючи загрозу життю та небезпечних істот. Це може допомогти людям, які мають фобію кінця світу, збільшити їх віру в свої можливості, заспокоїти їх і допомогти вибудувати стратегії адаптації до небезпечної ситуації[56].

За допомогою тесту Бека вдалося виміряти рівень тривожності під час гри в “Сталкер” та “Метро” та звірити його з рівнем тривожності поза грою. Це дозволить виявити, чи зменшує гра рівень тривожності у людей з фобією кінця світу.

Спілберг-Ханінг - це психологічний інструмент, що дозволяє вимірювати рівень тривоги людини, яка знаходиться під впливом певної ситуації. Використання українського ігрового контенту може бути корисним для психокорекції фобій кінця світу через кілька причин:

По-перше, ці ігри мають постапокаліптичний сеттінг, де гравці повинні виживати в умовах катастрофічних подій, що може допомогти людям з фобіями кінця світу побачити, що деякі люди можуть вижити в таких умовах та знайти шляхи виживання.

По-друге, графіка та атмосфера цих ігор можуть допомогти людям з фобіями кінця світу стикається зі своїми страхами у контрольованому середовищі. Це може допомогти людям звикнути до ідеї катастрофи та знизити рівень їх тривоги.

По-третє, Спілберг-Ханінг може бути використаний для вимірювання рівня тривоги гравців перед, та після гри. Це допомогло зрозуміти, наскільки ефективним є використання ігрового контенту для психокорекції фобій кінця світу.

Відчуття тривоги та страху, які виникали в процесі гри, можуть бути перенесені в реальне життя, що може викликати дискомфорт та дійсні проблеми в психічному здоров'ї, тож був використаний тест на соціальну тривогу.

2.2 Характеристика методичного інструментарію

Закінчивши підготовку та підбір методик для дослідження (тест Бека, Спілберг-Ханінг, тест на соціальну тривогу) потрібно було спланувати й організувати ігрове місце. Дослідження проводилось у комфортних домашніх умовах, що дозволило гравцям зануритись у гру та отримати максимальний ефект від проведення психокорекції[52].

В якості максимально комфортної вибірки було обрано гравців: учасники книжкового онлайн клубу

Формат проведення дослідження базувався в межах домашнього ігрового місця, в комфортній та зручній обстановці. В ході дослідження спостерігалось проходження ігор “Сталкер” та “Метро”, проводилось

клінічне інтерв'ю. Після чого було створено анкету, а отриманий матеріал був проаналізований за допомогою програми математичної статистики SPSS .

Анкетування було спрямоване на реконструкцію індивідуального ігрового досвіду в поєднанні з наявними фобіями.

Анкета складається з 21 запитання. Це були закриті запитання з відповідями “так” чи “ні”. В їх основі було виявлення чи боїтеся респондент кінця світу, та наявність фобій, які були присутні в іграх “Сталкер” та “Метро”. Метод спрямований на вивчення індивідуальних особливостей, однак вимагає врахування специфіки формулювання відповіді.

Проводилось клінічне інтерв'ю, з урахуванням вподобань та продовження експерименту:

- Як респондент себе почуває?
- Який настрій у нього зараз?
- Які емоції викликала гра?
- Чи виникає в нього бажання продовжити гру?
- Чи гратиме він в цю гру поза дослідженням?
- Чи є щось спільне у персонажа та респондента?

Це лише приблизний список запитань.

Після цього респонденту пропонувалось або продовжити гру, або закінчити експеримент. Остаточним етапом був збір інформації про загальні враження від гри, опитування і загальний стан респондента.

Також було проведено дослідження за допомогою тестів Бека та Спілберга-Ханінга для виявлення рівня тривожності респондентів до та після

гри. Результати цих тестів були використані для аналізу впливу ігрового досвіду на психологічний стан респондентів.

Для забезпечення належного контролю за дослідженням, було використано програму математичної статистики SPSS. З її допомогою були проведені аналіз даних та побудовані відповідні статистичні графіки та таблиці.

Отримані результати дослідження дозволили визначити наявність фобій та рівень тривожності респондентів, а також оцінити вплив ігрового досвіду на їх психологічний стан. Завдяки проведенню клінічного інтерв'ю було отримано багато корисної інформації про реакції респондентів на ігри, їх емоційний стан та загальний досвід від проведення дослідження.

Висновки до розділу 2

Для дослідження психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту була розроблена методологічна схема, підібраний методичний інструментарій, розроблена методика, проведено дослідження, здійснено статистичний аналіз даних та інтерпретацію результатів дослідження.

Дослідження передбачало наступні методи: теоретичні – аналіз, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно фобій кінця світу, зокрема в комп'ютерних іграх; емпіричні – анкетування, клінічне інтерв'ю, тест Бека, Спілберга-Ханінга та тест на соціальну тривогу, проводилась математично-статистична обробка даних.

Анкетування допомогло зібрати кількісні дані про відношення людей до теми кінця світу, їхні переживання та реакції на різні стимули.

Клінічне інтерв'ю забезпечило якісні дані про симптоми та причини фобії кінця світу у досліджуваних, їхні реакції на психічні стани.

Тест Бека та Спілберг-Ханінг — оцінка рівня тривоги та депресії.

Тест на соціальну тривогу допоміг визначити рівень соціальної тривоги у досліджуваних, які страждають від фобії кінця світу.

Використання цих методик дозволив зібрати різноманітну інформацію про фобію кінця світу та її вплив на людей, оцінити ефективність використання українських відеоігор як інструменту для психокорекції фобій кінця світу та розробити рекомендації для їх використання.

Описано основні принципи та критерії побудови і проведення дослідження: психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту. Пояснено, чому було застосовано клінічне інтерв'ю, та мету створення анкети. В цьому розділі описано організацію та проведення самого дослідження, які етапи були враховані, як відбувалось врахування результатів.

Вибірку дослідження склали учасники книжкового онлайн клубу.

Український ігровий контент може бути ефективним засобом для психокорекції фобій, але варто використовувати його з обережністю та з урахуванням індивідуальних особливостей користувачів. Ігровий контент може бути ефективним засобом психокорекції фобій та тривоги, пов'язаних зі страхом перед невідомим майбутнім та загрозами. Український ігровий контент має певні переваги перед іншими, оскільки він розробляється з урахуванням культурних та мовних особливостей нашої країни, тому може бути більш доступним та зрозумілим для українських користувачів[43].

Проте, варто враховувати, що ігровий контент, який зображує страхітливі події, може викликати у гравців реальну тривогу та страх. Тому, щоб досягти позитивного ефекту від використання ігрового контенту для

психокорекції фобій, важливо підійти до цього процесу з великою обачливістю та відповідальністю.

Окрім цього, важливо розуміти, що психокорекція фобій та тривоги є складним процесом, який може вимагати індивідуального підходу та професійної допомоги. Тому, якщо фобії та тривога суттєво впливають на якість життя людини, вона повинна звернутися до фахівця для отримання кваліфікованої допомоги.

Отже, український ігровий контент може бути ефективним засобом для психокорекції фобій та тривоги, але варто використовувати його з обережністю та з урахуванням індивідуальних особливостей користувачів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ФОБІЙ КІНЦЯ СВІТУ ЗА ДОПОМОГОЮ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОВОГО КОНТЕНТУ

3.1 Індивідуально-психологічні характеристики гравців та їх фобії

Для проведення дослідження, була проведена анкета, яка дала змогу обрати учасників, усі вони учасники книжкового онлайн клубу, та мають фобії пов'язані з кінцем світу. Після цього, кожному учаснику було обрано час з'єднання для опису своїх вражень до та після гри в “Метро” та “Сталкер”. За допомогою “Zoom”, “Telegram”, “Signal” було проведено клінічне інтерв'ю в ході якого ми дізнались наступне:

Сьогодні ми говоритимемо про тему, яка може здатися дещо несподіваною — психокорекцію фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту. Фобії — це надмірний страх перед конкретними об'єктами або ситуаціями, які можуть бути реальними або уявними. Однією з таких фобій є фобія кінця світу — страх перед глобальною катастрофою, яка може призвести до загибелі людства або до суттєвих змін у житті на планеті.

Досліджуваний №1: Одного разу, він пішов приймати душ, коли почалась повітряна тривога та була об'явлена загроза ракетного удару. Він не встиг висохнути і йому довелося бігти у мінусову погоду до найближчого укриття, де також було досить прохолодно. Після цього в нього з'явився страх не встигнути зібратись, він мисє голову в раковині з одягнутою футболкою. Він довго думав про те, що могло б статись, якби він не встиг вчасно дістатись до укриття. З опису про самопочуття: серце вистрибувало з грудей, дихання переривалось, здавалося, що він може втратити свідомість.

Він радів тому, що мав зібраний рюкзак з необхідними йому речами для випадку евакуації. Його фобія — це опинитися в укритті без резервів, та почати задихатись, якщо в укритті вийде з ладу вентиляція.

Граючи в “Сталкер”, йому довелося пережити подібну ситуацію під час такого явища, як “Викид”. В грі була об’явлена сирена, підвищувався рівень радіації, герою необхідно було знайти найближче укриття. Власне, його герой мав перенавантажений рюкзак, з якого довелося поспіхом викидати зайвий “хабар” та їсти консерви на ходу. В грі “Метро” досліджуваному не подобалось в укритті, краще взяти фільтрів і пройтись по зруйнованій столиці країни агресора.

Досліджуваний зізнався, що під час такого явища, навіть-би кинув рюкзак, а протриматись кілька днів без припасів все-таки зміг. В цілому, ця подія стала для нього досвідом та нагадала про необхідність завжди бути готовим до непередбачуваних обставин та мати план дій в разі надзвичайних ситуацій.

Досліджувана №2 Навпаки чекає кінця світу, бо дуже втомлюється на роботі. Її страх — повертаючись додому з роботи застрягти в метро, ще й в годину пік. Одного разу, після об’яви повітряної тривоги, метро в якому вона їхала зупинилось між станціями. Було об’явлено, що станція переповнена, треба дочекатись початку руху. Доїхавши до платформи, наступні п’ять годин, що тривала тривога, весь громадський транспорт стояв, а таксі було по завищених цінах. Довелося сидіти в метро, зі страхами про те, що додому не потрапити. Коли прийшло рішення не спішити додому, а піти пішки, в неї здійснилась мрія про прогулянку вечірнім містом. Це була відмінна нагода, щоб доторкнутися до своїх мрій і знайти радість у маленьких речах.

Ми продемонстрували і дали пограти в “Метро”, прогулянки постапокаліптичними станціями, та прослуховування діалогів персонажів, які вижили після ядерної війни — нагадали досвід перебування в метро в перші

дні, коли люди ставили намети посеред станцій. “Такі ігри давлять атмосферою, особливо “Сталкер”, ніби ігровий дощ, а йти з бази не хочеться”.

Досліджуваний №3 Дівчина бореться з раком молочної залози, з її слів їй нічого боятись, що радіація, що хіміотерапія. Наявний страх смерті. Сподобалась атмосфера та саундтреки “Сталкера” та “Метро”, однак в цих іграх дуже багато стрільби, шкода що не можна просто походити по локаціям.

Досліджуваний №4 Дівчина, яку не пустили в укриття з собаками. Улюбленці злякались вибухів, їм було важко заспокоїти, страх коди їх діти, та що з ними буде. “В укриття не пустили, через їх гавкіт, та я не ображаюсь та зла не тримаю, люди самі не могли заспокоїтись, що таке коїться. В іграх і страшно, і смішно, покручі — це ж ті звірі, яких в метро не забрали, от вони і мстяться своїм власникам, хочуть їх з’їсти”. Вона, як персонаж Ной із “Сталкера”, що має власну баржу та сам бореться із загрозою, тож ховається у власній квартирі, в оточенні вірних чотирилапих. Такі ігри відволікають, але краще мати когось поруч для підтримки.

Досліджуваний №5 Спустився один раз в укриття, та побачив який там безлад. Він розповів, та показав фотографії, що в підвалах будинку, в якому доводилось ховатись — корозія та склади радянських плакатів. “Підвал підтоплює, холод, та сюрреалістичні лозунги минулих вождів, як взагалі ми живемо над таким?”. Він боїться, що високо живе, та не довіряє укриттям — бо роки експлуатації в минулому. “Сталкер” та “Метро” грає та обожнює їх атмосферу, “Розробники зробили унікальний світ, з чудовим поринанням, а щодо реальної можливості вижити в укритті, краще звернутися до фахівців, які мають досвід у ремонті та модернізації підземних приміщень, багато новин про те, що людей завалило в бомбосховищі, а це лякає”.

Досліджуваний №6 У досліджуваної розрив стосунків, дівчина не розуміла, за що вона залишилась одна в тяжкі часи, соціально ізольована. Страх перед застосуванням ядерної зброї. Не вірить в ігрове майбутнє “Метро” та “Сталкер”, бо там все занадто гарно ніж в реальності, грає бо знайома з книжковим всесвітом. Незважаючи на свої страхи та невіру в ігрове майбутнє, дівчина знайшла у віртуальному світі засіб відволіктись від проблем реального життя та зануритись у світ пригод і фантазій.

Досліджуваний №7 Талановитий кухар, який не знає що можна приготувати з консерви. Вважав себе безпорадним і нікому не потрібним через відсутність іншого досвіду окрім кулінарії. Ресторан з початком війни зачинили, втрата роботи та страх за майбутній кінець. Став волонтером, бо майбутнє за консервами та субліматами. Вважає що ігри про виживання вчать та загартовують до такої ситуації, а персонажі виживають на батоні і ковбасі, а зверху все залито енергетиком.

Досліджувана №8 Вчителька середніх класів, на яку переклали відповідальність за дітей в укритті. Спершу пандемія, треба було підлаштовуватись під онлайн зустрічі. Дітей повернули до школи, однак, сирена — це відповідальність та страх за те, щоб всі дійшли до укриття. В ігри грає її чоловік, тож вони обидва проходили і коментували нам своє проходження. “Це перший ігровий досвід в такому жанрі, відволікає та радує занепад країни агресора в “Метро”, дивне відчуття страху та бажання, щоб з загарбниками сталося щось схоже, як в цій грі”.

Досліджувана №9 Яюсь стала єдиним читачем новин, тоді були проблеми з мобільними операторами, а всім в укритті цікаво, що коїться ззовні. “Це зараз в країні бояться тільки цін на яйця перед великоднем”, тоді її страхом було виступати вісником для людей. Вона зрозуміла, що інформація — це засіб контролювання страху для тих хто поруч. Ми продемонстрували декілька ігрових моментів, з пошуком інформації в грі “Метро”, де вона знову змогла відчути ту ж відповідальність що й тоді в

укритті. “Слухайте, якщо ти вночі чуєш шум “шахедського” мотора і кулеметів і в той самий час замовляєш книгу на “OLX”, то що можна говорити про якийсь там кінець світу, я вас прошу”.

Досліджуваний №10 Студент медик. З перших днів в лікарні, бігав по всіх корпусах з навантаженою медичною сумкою, не міг пройти повз не допомігши. Його ступором стало зариво військових боїв на горизонті, “вікна вібрують від вибухових хвиль, пацієнтів спускають в укриття, гадав що до нас бої не дійдуть”. Його хвилює фобія ядерної війни та новини про бої поруч з атомними станціями. Ми запропонували зіграти йому в “Сталкер” та метро для психокорекції фобії кінця світу. Студент знайшов заспокоєння від своїх страхів, йому подобалось шукати ігрові схованки. “Після підземель ігрових, не так лячно йти в реальні бункери”. Він зазнайомився з фіктивним світом, який, хоч і не зовсім реалістичний, допоміг йому забути про реальний страх ядерної війни та зосередитись на грі. Він насолоджувався атмосферою постапокаліптичного світу та цікавився дослідженням цього світу в грі.

Досліджуваний №11 Працює в МЗС, він все знав завчасно. Його друзі сприйняли це як жарт, коли він доводив, що скоро війна. Його страх — відсутність будь-якої підготовки, неможливість довести реальність загрози. Коли ракети вдаряли по адміністративних будівлях, а ти працюєш на останньому поверсі, кожну тривогу думаєш — це кінець. “Метро” робить реальну картинку того, про що мріє кожен українець — смерть агресора.

Досліджуваний №12 Актор, ніколи не боявся сцени, поки бомби не почали падати на театри. Страх за колег, повинні були давати виступ, а тепер і зібратись не вийде, а якщо хтось загине — роль також загине. Ми дали йому зіграти в частину “Метро”, де була станція з театром, де якраз відбувався виступ. Це повеселило нашого досліджуваного, дало віру, що театр бомби не зруйнують.

Досліджуваний №13 Інженер ночував на роботі з сім'єю, а коли вирішив переїхати, потрапили під окупацію. Майстер на всі руки, перепідключив всю техніку до підвалу-укриття, допомагав людям у скрутній ситуації передати вісточку родичам. Боявся, що його знайдуть, що загубить свою сім'ю. “Пощастило, що вночі, забув вимкнути вуличне світло, тож може подумали що живе хтось та й не стріляли, тому що у сусідів і вікна, і двері в отворах від куль”. Ігри “Сталкер” та “Метро” він проходить не в перше, але як засіб психокорекції йому сподобалось: “Грати в ігри обожаю, допомагає зняти стрес та заспокоїти нерви, дозволяє зосередитися на чомусь іншому, та й ці ігри запускаються майже на кожному пристрої, дай тільки клавіатуру та мишку”.

Досліджувана №14 Втратила будинок. Коли ракети вдарили по Дмитрівці, її сім'я була в дорозі, тож новину надіслав сусід. Страх та відчай втраченої спадщини. Велика сім'я зустрілась з дискомфортом життя в тісній бані та готування їжі на мангалі. “Пообіцяли, що ті хто буде жити в модульному будинку — будуть перші в допомозі на відбудову”. Все що можна, вони виставили на продаж, щоб впоратись з доплатою за будматеріали, а поки були ПК, ми запропонували зіграти їй в “Сталкер” та “Метро” для психокорекції. На жаль, пошуки зменшити психологічний стрес ще тривають, це складна ситуація, в якій ігри не відволікають.

Досліджувана №15 ВПО, яка тікала від окупації Харківської області. Страшно згадувати ночівлі в метро та переповнені вагони на відправку в західну Україну. “Втрачаєш все, особливо душу, коли чуєш, що щось летить над головою”. Сильно боїться павуків, тому ми познайомили її з восьмилапими представниками з гри “Метро”. Боротися з ними світлом ліхтарика та запальничкою доволі оригінально, от якби справжні тікали від такого, було б легше.

Досліджувана №16 Мама хлопчика з особливостями. Тікала з окупації на човні, було настільки страшно, що дитина тепер заїкається, а мати не може

протриматись годину, щоб не подзвонити і не запитати як справи. Ми дозволили собі показати їй гру “Сталкер”, щоб провести психокорекцію фобії. “Постапокаліпсис вже прийшов на наші території, однак не всі люди покинули свої землі, відстоюють їх. Це доволі брудна гра, шкода, що таке трапилось в Чорнобилі, але це все-таки наша територія, наша історія, яка трапилась також по вині їх керівництва”.

Досліджувана №17 Дівчина з тривожностями. Коли мародери почали грабувати квартири людей, які тікали від війни, вона не бігла в укриття поки не зачиняла всі двері. Страх смерті, та вкрадених речей породило залякання від кожної тривоги. Граючи в постапокаліптичні ігри “Сталкер” та “Метро” їй частково довелось мати справу з бандитами. Дівчина з тривогами зрозуміла, що в світі, де господарює хаос і насилля, важливо знати, як захищати себе. Вона почала вивчати методи самозахисту та навчилася бути обачною в будь-якій ситуації. З її слів, крім зацікавленістю ігровим світом, тепер їй цікаво курси з стрільби, надання першої медичної допомоги. Вона пропрацювала свою тривогу не тільки в грі, а й візуалізувала свою тривогу маючи змогу закрити інсайт.

З часом, дівчина змогла перебороти свій страх і почала допомагати людям, які потребували допомоги в усіляких складних ситуаціях. Вона навчилася не тільки захищати себе, але і тих, хто був поруч з нею.

Досліджуваний №18 Хлопець з адикціями. Його сім'я переїхала до Польщі, а дівчина розлучилась з ним та не бажає тримати зв'язок. Намагається контактувати з сином, однак не витримує розлуки тому зривається на спиртне та тютюнопаління. Страждає від страху залишитись одним. “Комп'ютерні ігри розслабляють, та і головних героїв є схильність до алкоголю з цигаркою”.

Досліджувана №19 Блогер. Живе у Львові, з її слів війна мало вплинула на її повсякденне життя. Вона виставляє рахунки та благодійні донати на армію. “Зробімо з ворога те, що показано в грі”.

Досліджуваний №20 Працює в “McDonald’s” люди вирішили, що ресторан швидкого харчування — зрадник, а персонал покинув країну разом з брендом. Він перейшов до волонтерського ресторану, який відправляв їжу військовим, лікарям та ВПО. Та навіть з поверненням “McDonald’s” єдине, що чує “Повернулися, бо гроші знову можна заробляти”. Граючи в постапокаліптичні ігри він провів паралелі, що “Сталкери” та волонтери мають дещо спільне — донести до точки щось корисне, чого б це не коштувало. Навіть після повернення до “McDonald’s” працівники не забувають про своє досвідчене волонтерство та знання того, як важливо допомагати іншим. Тепер вони вирішили зробити щось корисне і в межах своєї роботи, запровадили програму пожертвувань, де частина коштів від продажу продуктів буде йти на благодійність. Також вони почали активно збирати продукти та роздавати їх малозабезпеченим родинам та безхатькам у місті. Вони використовують свої знання та досвід, щоб допомагати тим, хто потребує цього найбільше.

Досліджуваний №21 Ігroman. Усі з ким мав зв’язки почали пропадати з відключенням електроенергії. Соціально ізольований, в пунктах незламності заряджав ноутбук, щоб пограти, на його думку в книжках більше правди ніж в людях. Ігри, які ми пропонували “Сталкер” та “Метро” знає на пам’ять, згоден що вони помагають в психокорекції фобій кінця світу. Проте, з часом, досліджуваний почав помічати, що реальний світ дедалі більше нагадує його улюблені постапокаліптичні ігри. Похмурі люди, відключення електроенергії, масштабні ракетні атаки — все це зробило його схожим на персонажів, яких він звик грати. Ігри, які раніше допомагали зняти стрес та нервозність, зараз стали джерелом підтримки його фантазій про кінець світу.

Під час однієї з гри він натрапив на наше повідомлення про дослідження і обговорення про те, що відбувається в світі. Громан спочатку відмовився, але пізніше зрозумів, що йому необхідно змінити своє ставлення до реального світу і навчитися спілкуватися з людьми. Він погодився на інтерв'ю.

“Ігри — це чудовий спосіб відпочити, але вони не повинні замінювати реальний світ і спілкування з людьми”.

Досліджувана №22 Дівчина, що тікала із зони бойових дій Донецької області. Вона плакала над фотографіями міста до та після вторгнення. Їй ніяково з новин, а це дослідження стало для неї способом поговорити з людьми та соціалізуватись в світі уцілілих однодумців.

Досліджувана №23 Тато військовий. “Хай герої ігор оцифруються в реальність, щоб протидіяти, та буди з нами на одній стороні”.

3.2 Особливості психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту

Порівняльний аналіз (Додаток А)

Було обрано респондентів — 20 жінок та 3 чоловіки.

Страх кінця світу — у 6 чоловік відповідь була «Так», а 17 інших відповіли «Ні».

На запитання «Чи вірите Ви в застосування ядерної зброї?», результати були наступні — 17 досліджуваних дали відповідь «Так», 6 дали відповідь «Ні».

Тривожний рюкзак є у 6 респондентів, 17 інших, вважають його за непотрібний предмет.

Для 17 опитуваних — метро це надійне укриття, а 6 відповіли, що це не так.

8 людей, на жаль, ночували в укритті, 15 не зважувалось на таку ночівлю.

7 опитуваних бояться темряви, 16 — не бояться.

Страх давлячих стін, клаустрофобія наявна у 9 чоловік, 14 — дали відповідь «Ні».

Страх павуків, арахнофобія, є у 10 опитуваних, 13 не мають цього страху.

14 людей змогли б їсти один раз на день, 9 не витримали б цього.

Якщо більше спати — буде менше хотітися їсти, так вважає 16 респондентів, 7 не погоджується з цим твердженням.

Усі 23 опитуваних без сумніву відповіли «Ні», алкоголь не виводить радіацію.

«Чи обов'язкова вакцина?» - 6 вважає це необхідністю, 17 людей не підтримують таку ініціативу.

8 респондентів змогли б їсти зіпсовану їжу, 15 — ні, відмовляться.

Страх прибуваючих ґрунтових вод є у 11 опитуваних, 12 не бачать в цьому чогось критичного.

Страх самотності є у 17 опитуваних, 6 можуть спокійно побути самі з собою.

12 чоловік лякаються повітряної тривоги, 11 — відповіли «Ні», їх це не лякає.

17 вийшло б з укриття до об'яви відбою тривоги, 6 — залишалося б в укритті.

16 — вважає себе спортивними, 7 — не тратять енергію на фізичну активність.

3 людей переглядає новини про можливі сценарії кінця світу, 20 не цікавиться цією темою в новинах.

(Додаток Б)

Розмови з оточуючими в укритті заспокоюють 18 опитаних, 5 інших не вважають це чимось заспокійливим.

Тест Бека до гри склав 26,08. Після проходження ігор «Сталкер» та «Метро», цей результат склав 16,04. Різниця дорівнювала 10,04 бали.

Тест Спілбергера-Ханіна до гри склав 35,21, а після проходження «Сталкер» та «Метро» - 28,39. Різниця у 6,82.

Особистісна тривога, до гри 27,95, а після 26,39, різниця результатів склала 1,56 результати не мають суттєвих змін.

Соціальна тривога респондентів до гри мала 11,65 балів, після «Сталкер» та «Метро» цей результат показав 6,13 балів. Різниця 5,52 балів.

Кореляційний аналіз (Додаток В)

Стах кінця світу та ночівля в укритті, їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,557**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Це не дає нам причинно-наслідкових висновків, але можна зробити припущення, що фобія кінця світу може призвести до більшої потреби

перебування в укритті, яке може забезпечити безпеку та захист від потенційних небезпек.

Страх кінця світу та чим більше спати, тим менше буде хотітися їсти, їх показник значущості = 0,009 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,314**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

На основі цих результатів можна припустити, що більший страх кінця світу може призвести до більшої кількості сну (забути все в яскравих сновидіннях), що, в свою чергу, може призвести до меншого апетиту.

Страх кінця світу та фізичні навантаження їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,464**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

На основі цього можна припустити, що більший страх кінця світу може призвести до меншого фізичного навантаження, і навпаки - більше фізичних навантажень може призвести до зменшення страху кінця світу (людина вірить в те, що вона і є тим героєм радіоактивної пустелі).

Ми спостерігаємо наступне: чим більше людина боїться кінця світу, то частіше в неї виникає потреба в ночівлі в укритті, більшої кількості сну через стреси та психічне навантаження, та меншого фізичного навантаження.

Страх кінця світу та шкала депресії Бека до гри їх показник значущості = 0,002 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,368**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Це може бути пояснено тим, що люди, які бояться кінця світу, можуть відчувати стрес і тривожність, що може призвести до розвитку депресії. Крім

того, такі люди можуть зосереджуватись на негативних подіях та переживаннях, що також може підвищити ризик розвитку депресії.

З іншого боку, люди з більшою шкалою депресії можуть відчувати менший страх перед кінцем світу, оскільки вони можуть мати менше енергії та мотивації для переживання таких подій. Крім того, такі люди можуть бути більш впевнені в тому, що негативні події відбуваються через їх власну недосконалість, а не через зовнішні обставини, такі як кінець світу.

Страх кінця світу та тест Бека після гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,490**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Цей результат може бути пояснено тим, що гра в постапокаліптичних світах, таких як “Сталкер” та “Метро”, може збільшувати стресостійкість перед кінцем світу. Гравці можуть бути під впливом візуальних та звукових ефектів, які можуть підсилювати їхні емоції та реакції здібності. Однак, гра може викликати додатковий стрес і тривогу, що може призвести до збільшення страху перед кінцем світу.

Ігри змогли вплинути на тест Бека, оскільки вони змінили настрої гравців. Гравці відчували емоційне піднесення викликані іграми, що і стимулювало їх мозкові функції, проходити віртуальний постапокаліпсис далі, що і призвело до поліпшення результатів тесту Бека.

Страх кінця світу та Особистісна тривожність їх показник значущості = 0,012 – результат надійний. Між цими змінними наявний слабкий прямий зв’язок (0,303*), тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Ігри про кінець світу можуть впливати на рівень тривожності гравців, що може призвести до збільшення особистісної тривожності. Це може бути

пов'язано з тим, що гравці можуть бути занадто занурені в віртуальний світ і почувати себе незахищеними та безпомічними під час війни в країні, що може призвести до збільшення їхньої тривожності.

Проте, слабкий прямий зв'язок між страхом кінця світу та особистісною тривожністю може бути пояснений іншими факторами, які не пов'язані з іграми. Наприклад, особистісна тривожність може бути спричинена генетичними та середовищними факторами, такими як виховання, травматичний досвід.

Страх застосування ядерної зброї та чи обов'язкова вакцинація їх показник значущості = 0,004 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,347**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Можна зробити висновок, що страх застосування ядерної зброї може призвести до бажання забезпечити себе захистом від цього загрозливого сценарію (деякі учасники носять з собою таблетки калій йодиду, як в грі “Сталкер”, на випадок високого радіаційного фону). Також бажання мати обов'язкову вакцинацію може бути пов'язане зі страхом перед вірусом або іншими небезпечними хворобами, бо хто знає, які підтримувати імунітет після настання кінця.

Зв'язок між цими двома показниками може бути пояснений також тим, що страх перед ядерною зброєю може збільшувати загальний рівень тривоги, що може вплинути на бажання людей мати захист від будь-яких можливих загроз для свого здоров'я. Серед учасників дослідження є власники загальновійськових захисних комплектів, протигазів та дозиметрів (під час війни в Україні, такі предмети стали особливо актуальними). З іншого боку, страх перед хворобою може призвести до бажання мати контроль над своїм здоров'ям, включаючи захист від можливих інфекцій або хвороб.

Таким чином, результати досліджень показують, що ігри можуть впливати на психологічний стан людей і на їхню поведінку в реальному житті, включаючи рівень стресостійкості та особистісну тривожність. Крім того, страх перед різними можливими загрозами може впливати на бажання людей мати контроль над своїм життям, включаючи бажання мати захист від небезпеки ядерної зброї та бажання мати обов'язкову вакцинацію.

Страх застосування ядерної зброї та чи можна з'їсти зіпсовану їжу їх показник значущості = 0,014 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,296*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшувати і навпаки.

Слабкий обернений зв'язок між страхом застосування ядерної зброї та поїданням зіпсованої їжі може бути пояснений тим, що люди, які більше стурбовані можливим застосуванням ядерної зброї, можуть бути більш обережні щодо їжі, яку вони споживають, тому що вони розуміють, що зіпсована їжа може призвести до серйозних наслідків для їхнього здоров'я. Проблеми з ШКТ лікується автоматично, коли над головою пролітає ракета. З іншого боку, люди, які менше стурбовані страхом застосування ядерної зброї, можуть бути менш обережні щодо їжі, яку вони споживають, тому що вони можуть вважати, що це не така серйозна загроза для їхнього здоров'я.

Страх застосування ядерної зброї та страх повітряної тривоги їх показник значущості = 0,010 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,311**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Обидва страхи виникнули внаслідок військового вторгнення, та напруження в світі через застосування ядерної зброї. У грі “Метро”, гравці повинні бути насторожі, щоб уникнути небезпеки, яка виникнула через цю зброю — руїни міст, радіація та тіла загиблих. Це також може призвести до того, що гравці будуть більш обережні, коли почувши реальну повітряну

тривогу, розуміють, що це може бути пов'язано з можливим застосуванням ядерної зброї.

Отже, зв'язок між страхом застосування ядерної зброї та страхом повітряної тривоги може бути пояснений гравцям в “Метро”, через віртуальних уцілілих на жилих станціях підземелля.

Страх застосування ядерної зброї та фізичні навантаження, їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,410**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Люди, які бояться ядерної загрози, можуть бути менш схильні до ризикованої поведінки, включаючи фізичні навантаження, або інших дій, які можуть вимагати значних фізичних зусиль. До ядерної війни не можна підготуватись але ті хто в неї не вірить вже зараз тренується для нових битв.

Страх застосування ядерної зброї та шкала депресії Бека до гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,381**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Це може пояснюватись тим, що ядерна загроза є серйозною проблемою, яка може викликати почуття безнадійності та відчуття втрати контролю. Зв'язок між страхом застосування ядерної зброї та шкалою депресії Бека може відображати те, що люди, які бояться ядерної загрози, можуть бути більш схильні до депресії.

Ці зв'язки важливі для розуміння поведінки гравців у грі. Наприклад, гравці з високим рівнем депресії можуть бути менш схильні до ризикованої поведінки, включаючи пошук ресурсів та інші завдання, які можуть вимагати спусків в темні лабораторії, покинуті катакомби. Також, гравці, які бояться

ядерної загрози, можуть бути більш настороженими та обережними у грі, що може впливати на їхню стратегію гри.

Стах застосування ядерної зброї та тест Спілбергера-Ханіна до гри їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,455**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Можна припустити, що люди, які бояться ядерної загрози, можуть мати вищий рівень тривоги та стресу, що може впливати на їхню підготовку в час військових потрясінь. Наприклад, вони можуть бути менш зосередженими та ефективними критичну ситуацію, що може призвести до більшої кількості помилок та поразок. Також, вони можуть бути менш схильні до виконання завдань, які потребують великої уваги та концентрації, що може впливати на їхню стратегію в реальності та й в грі.

Стах застосування ядерної зброї та Особистісна тривожність їх показник значущості = 0,027 – результат надійний. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,268*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Цей результат вказує на те, що люди з вищим рівнем особистісної тривожності можуть бути більш схильні до страху застосування ядерної зброї. Особистісна тривожність може впливати на сприйняття загроз та на реакцію на них, і тому люди з вищим рівнем тривожності можуть бути більш чутливі до підготовки спорядження від ядерної загрози.

Цей зв'язок також може мати практичне значення для планування дій у випадку ядерної загрози. Наприклад, соціальні люди мають звернути увагу на підготовку та підтримку людей з високим рівнем тривожності, щоб допомогти їм управляти своїми емоціями та діяти ефективно в кризовій ситуації.

Стах застосування ядерної зброї та соціальна тривога, їх показник значущості = 0,012 – результат надійний. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,302*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Цей результат може вказувати на те, що люди з вищим рівнем соціальної тривоги можуть мати більш високий рівень підготовки до загрози застосування ядерної зброї а, отже, більш готові до дій в кризовій ситуації. Однак, це не означає, що люди з низьким рівнем соціальної тривоги не можуть бути готові до дій під час надзвичайної ситуації, просто їх підготовка може потребувати інших підходів, або підбадьорення.

Наявність “Тривожного рюкзака” та готовність їсти один раз на день їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,435**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Результат вказує на те, що люди, які мають "Тривожний рюкзак", можуть бути менш готові їсти тільки один раз на день бо смаколиків мало не буває. Однак, цей зв'язок є середнім і має обернений характер, тому його можна сприймати з певною обережністю.

“Тривожний рюкзак” може бути корисним для людей, які пережили стресові ситуації, мають тривогу або панічні атаки. Однак, якщо людина має проблеми зі здоров'ям або харчуванням, то "Тривожний рюкзак" не замінить медичну або психологічну допомогу.

Готовність їсти один раз на день може бути пов'язана з різними факторами, такими як доступність їжі, поділ між рештою людей. Що навіть зображено в іграх “Сталкер” та “Метро” де їжа — це частина прибутку або можливість обміну на інші товари.

Наявність “Тривожного рюкзака” та чим більше спати, тим менше буде хотітися їсти, їх показник значущості = 0,044 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв’язок (-0,245*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Це для людей, які мають проблеми з переїданням через тривогу, то зменшення рівня тривоги через сон може допомогти знизити бажання їсти. Але, під час кризових ситуацій, можна постійно казати “з’їм потім”, аж поки харчі з “тривожного рюкзака” не зіпсуються (перевірити власні рюкзаки, деякі не відкривались з початку повномасштабного вторгнення).

Наявність “Тривожного рюкзака” та страх самотності, їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв’язок (0,402**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Це може означати, що люди, які мають “Тривожний рюкзак” та страх самотності, частіше відчують потребу в суспільстві та більш схильні до соціальної взаємодії, ділитись тим що є. Однак, якщо вони не знаходять цю взаємодію, то можуть відчувати ще більшу тривогу та незадоволення, що може призвести до переїдання або інших негативних звичок.

Наявність “Тривожного рюкзака” та страх повітряної тривоги їх показник значущості = 0,008 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний середній прямий зв’язок (0,321**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Люди, які мають страх перед повітряними тривогами, мають більшу ймовірність мати тривожний рюкзак. Це пояснюється тим, що люди з тривогою частіше дбайливо готуються до можливих небезпек, у тому числі до ситуацій з повітряними тривогами. Однак, це також може посилити їх страх і тривогу, оскільки постійна підготовка до можливих небезпек може збільшити відчуття загрози. Тому важливо знайти баланс між підготовкою до

можливих небезпек і зниженням рівня тривоги та стресу в повсякденному житті.

Наявність “Тривожного рюкзака” та шкала депресії Бека до гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0,034 – результат надійний. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв’язок (-0,257*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Результат вказує на те, що з наявністю тривожного рюкзака зростає ризик депресії перед ймовірністю його використання. Однак, зменшення рівня тривоги може сприяти зменшенню ризику депресії, тому можна розглядати можливість використання стратегій зменшення тривоги під час ігор, як можливий спосіб попередження розвитку депресії. В грі рюкзак розрахований на неймовірне розширення (з елементами наближення до реальності).

Наявність “Тривожного рюкзака” та тест Спілбергера-Ханіна до гри їх показник значущості = 0,03 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,358**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Наявність “Тривожного рюкзака” та Особистісна тривожність їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,394**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Зі збільшенням рівня Особистісної тривожності у людини, імовірність наявності “Тривожного рюкзака” зменшується і навпаки — зі збільшенням наявності “Тривожного рюкзака”, рівень Особистісної тривожності у людини зменшується.

Наявність “Тривожного рюкзака” та соціальна тривога, їх показник значущості = 0,026 – результат надійний. Між цими змінними наявний

слабкий обернений зв'язок (-0,271*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Наявність “Тривожного рюкзака” може впливати на зниження рівня соціальної тривоги.

Метро — надійне укриття та ночівля в укритті, їх показник значущості = 0,004— результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,348**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Наявність Метро у місті у скрутні часи надає можливості ночівлі в укритті, що і має взаємозв'язок зі збільшенням показника “надійність укриття та ночівлі в укритті”. На жаль, сьогодення продемонструвало, що сюжет ігор не лише фантастично зображують життя в наметах і з закритими гермо-воротами, а й практично перенеслось до міст, які найближче до ворожих кордонів. Це означає, що зі збільшенням показника “Метро” (тобто наявності станцій, як надійного укриття та можливості ночівлі в укритті), показник “надійність” також збільшується.

Метро — надійне укриття та страх темряви, їх показник значущості = 0,002 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,373**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Це може вказувати на те, що люди, які вважають метро надійним місцем для укриття, можуть відчувати менший страх темряви, оскільки метро, забезпечене генераторами та надійним захистом. З іншого боку, люди, які відчують більший страх темряви, можуть віддалятися від метро як надійного місця для укриття.

Метро — надійне укриття та готовність їсти один раз на день їх показник значущості = 0,047 – результат влаштовує. Між цими змінними

наявний слабкий прямий зв'язок (0,242*), тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Люди, які мають впевненість у надійності метро як укриття, більш готові до переживання важких часів, включаючи обмеження в їжі.

Метро — надійне укриття та страх прибуваючих ґрунтових вод їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,405**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

З одного боку, метро може бути надійним укриттям під час повітряної тривоги, а з іншого боку, люди не зможуть надовго залишатись під землею, через реальний прилив ґрунтових вод.

Метро — надійне укриття та можливість вийти з укриття до оголошення відбою тривоги їх показник значущості = 0,042 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,248*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Зі збільшенням переконання у надійності метро, люди менше вважатимуть необхідністю виходити з нього до оголошення відбою тривоги.

Ночівля в укритті та страх давлячих стін їх показник значущості = 0,012 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,302*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Ночівля в укритті та страх павуків їх показник значущості = 0,015 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений

зв'язок $(-0,295^*)$, тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Зі збільшенням рівня страху давлених стін, люди менше бажають ночувати в укритті,

Ночівля в укритті та чим більше спати, тим менше буде хотітися їсти, їх показник значущості $= 0,007$ – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок $(0,325^{**})$ тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Зі збільшенням часу сну у надійному укритті, зменшується бажання їсти. Це може бути пов'язано зі зміною режиму дня та впливом ночі. З власного досвіду ночівлі в укритті — спиш і не розумієш котра зараз година, їсти не хочеться, страшний тягар та заперечення того, що відбувається.

Ночівля в укритті та шкала депресії Бека до гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості $= 0$ – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок $(-0,432^{**})$ тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Ночівля в укритті та шкала Бека після гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості $= 0$ – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок $(-0,630^{**})$ тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

З обох кореляцій можна зробити висновок, що ночівля в укритті пов'язана зі зниженням рівня депресії у гравців після гри в “Сталкер” та “Метро”. Це пов'язано з їх вдалим відтворенням підземних рівнів, які змушують гравців пройти через бруд та темряву, як в реальності. Таким чином, можна припустити, що ночівля в укритті може мати позитивний вплив на психічний стан гравців, знижуючи їхні рівні депресії. Так і гра

сприяла швидкому розумінню, що робити в укритті під час повітряної тривоги.

Ночівля в укритті та тест Спілбергера-Ханіна після гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,484**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх темряви та страх павуків їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв’язок (0,466**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Люди, які мають страх темряви, можуть мати арахнофобію, а люди які не бояться темряви не бояться павуків.

Страх темряви та чим більше спати, тим менше буде хотітися їсти, їх показник значущості = 0,021 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв’язок (-0,279*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх темряви та обов’язкова вакцинація їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв’язок (0,463**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Страх темряви та страх ґрунтових вод їх показник значущості = 0,035 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий прямий зв’язок (0,256*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Люди, які бояться темряви, можуть бути більш схильні до боязні ґрунтових вод, оскільки обидва ці фобії можуть мати загальні психологічні механізми.

За результатами аналізу взаємозв'язку між страхом темряви та іншими факторами можна прийняти, що боязнь темряви може бути показником загальної схильності до ризикового поведіння та вразливості до різних фобій, включаючи страх ґрунтових вод.

Страх темряви та новини про кінець світу їх показник значущості = 0,034 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий прямий зв'язок (0,258*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх давлячих стін та страх павуків їх показник значущості = 0,004 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,342**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх давлячих стін та страх прибуваючих ґрунтових вод їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,453**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Страх давлячих стін та страх самотності їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв'язок (-0,488**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх давлячих стін та та тест Спілбергера-Ханіна після гри їх показник значущості = 0,009 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,314**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Страх давлячих стін та соціальна тривога до гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0,027 – результат влаштовує. Між цими

змінними наявний слабкий прямий зв'язок (0,268*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх давлячих стін та соціальна тривога після гри в “Сталкер та Метро” їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,540**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Підвищення страху клаустрофобії після гри може призвести до збільшення тривоги, це може бути пов'язано з тим, що ігрове середовище може створювати сильний ефект присутності, що може змінювати сприйняття дійсності після гри.

Страх павуків та можливість з'їсти зіпсовану їжу їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,516**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Страх павуків та страх самотності їх показник значущості = 0,011 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий прямий зв'язок (0,308*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх павуків та новини про кінець світу їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній прямий зв'язок (0,407**) тобто, зі збільшенням одного показника буде збільшуватись інший.

Страх павуків та шкала депресії Бека до гри в “Сталкер” та “Метро”, їх показник значущості = 0,037 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий обернений зв'язок (-0,254*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх павуків та шкала депресії Бека після гри в “Сталкер” та “Метро”, їх показник значущості = 0,011 – результат влаштовує. Між цими змінними наявний слабкий прямий зв’язок (0,306*), тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Ці результати можуть свідчити про те, що страх павуків та депресія можуть бути пов’язані зі здатністю людини регулювати свої емоції. Депресія може призвести до збільшення страху та тривоги, в той час як емоційна регуляція може допомогти зменшити ці емоції.

Впевнений, що ігри “Сталкер” та “Метро” вплинули на рівень депресії та страху у гравців. Ці ігри допомогли зменшити рівень депресії та страху через відволікання від реальних проблем за рахунок сеттінгу виживання у доволі знайомій обстановці та занурення у віртуальний світ постапокаліпсису у часи війни.

Страх павуків та тест Спілбергера-Ханіна до гри їх показник значущості = 0,008 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,320**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх павуків та соціальна тривога до гри їх показник значущості = 0 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,430**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Страх павуків та соціальна тривога після гри в “Сталкер” та “Метро” їх показник значущості = 0,001 – результат надійний. Між цими змінними наявний середній обернений зв’язок (-0,382**) тобто, зі збільшенням одного показника, інший буде зменшуватись і навпаки.

Це може бути пов'язано з тим, що обидва ці страхи можуть викликати в людей певний рівень тривоги та невпевненості, що може призвести до зменшення інтересу до ігри, через їх нереальність в самих іграх.

Страх павуків та соціальна тривога до гри можуть викликати тривогу та невпевненість в ігровому середовищі, тоді як після гри в “Сталкер” та “Метро” ці страхи можуть зменшуватись, оскільки люди вже знають, що очікувати від гри та набули певного досвіду. Це може призвести до збільшення інтересу до ігри та зменшення тривоги.

На основі досліджень, можна зробити висновок, що гра в “Сталкер” та “Метро” може бути корисною для психокорекції фобій кінця світу, зокрема, у вузьких коридорах укриття — ігри допомагають боротись з клаустрофобією, та для прикладу побороти арахнофобію. У воєнний час тимчасових укриттів стало більше, на жаль, їх експлуатаційна можливість не завжди на високому рівні. Оскільки багато з цих укриттів можуть бути досить обмеженими та несприятливими для життя, ігри можуть допомогти людям звикнути до подібних умов та збільшити їх можливості виживання. Головним плюсом цих ігор — демонстрація ядерної та техногенної катастрофи з зауваженням їх наслідків та відсутністю бажання до такого майбутнього.

Психологічна підготовка до кінця світу може бути важливою для того, щоб допомогти людям зберегти свою ментальну стійкість і пристосуватися до нової реальності. Комп'ютерний ігровий контент “Сталкера” та “Метро” може бути корисним інструментом у цьому процесі. Ось кілька рекомендацій щодо психокорекції кінця світу за допомогою українського ігрового контенту:

Грати в ігри з друзями. Зігравши в ігри разом з іншими, люди можуть відчувати підтримку та співпрацю. Це може допомогти зменшити почуття страху та стане стимулом до співпраці та творчого мислення.

Використовуйте ігри про виживання для створення ситуацій, які можуть з'явитися в майбутньому. Це допоможе зменшити тривогу та допоможе зосередитися на тому, які кроки можна прийняти для виживання та адаптації до ситуації з війною в країні.

Грати в ігри, які сприяють розвитку ментальної стійкості та допомагають зняти стрес.

Використовуйте український ігровий контент, щоб зберігати зв'язок з українською спільнотою. Це може допомогти зберегти позитивні емоції та підтримувати соціальні зв'язки у незвичайних умовах.

Будьте уважні до власних емоцій під час гри. Якщо ви відчуваєте себе занадто напруженим або зневіреним, не грайте далі. Важливо пам'ятати про самооцінку.

Не дивіться на ці ігри як на точне відображення реальності. Ці ігри є фантастичними творами та мають багато елементів, які не відповідають реальності. Не варто брати їх занадто серйозно.

Використовуйте ці ігри для зняття стресу. “Сталкер” та “Метро” є дуже напруженими іграми зі складною атмосферою, яка може сприяти розвантаженню емоцій та стресу.

Не використовуйте ці ігри як єдиний засіб психокорекції. Ігровий контент може бути корисним інструментом для психологічної підготовки, але варто також звернутися до реальних очевидців та інструкторів з виживання.

Використовуйте ці ігри як можливість для творчого мислення. Ці ігри містять багато складних ситуацій та проблем, які можуть спонукати до творчого мислення та розвитку стратегічного мислення.

Висновки до розділу 3

Дане дослідження містять опис результатів кореляційного дослідження, клінічного інтерв'ю, та опис того, як ми проводили зв'язок між страхом кінця світу та іншими змінними, такими як сон, фізичне навантаження та депресію до та після гри в постапокаліптичні сценарії “Сталкеру” та “Метро”. Зокрема, в тексті наведені значення коефіцієнтів кореляції між цими змінними, які дозволяють зробити висновки про характер зв'язку між ними.

За результатами дослідження можна припустити, що більший страх кінця світу може призвести до більшої кількості сну та меншої потреби в фізичному навантаженні. Крім того, такий страх може збільшувати ризик розвитку депресії. З іншого боку, люди з більшою шкалою депресії можуть відчувати менший страх перед кінцем світу.

В дослідженні зазначено, як постапокаліптичні ігри, такі як “Сталкер” та “Метро”, може викликати зміни страху кінця світу та інших психічних станах.

Ці результати можуть мати деякі практичні наслідки. Наприклад, для людей, які досить сильно переживають страх кінця світу, може бути корисною збільшення кількості фізичної активності та зменшення тривалості сну, щоб зменшити ризик розвитку депресії.

З іншого боку, для людей з депресією може бути корисним грати в ігри, які дозволяють відволіктися від негативних думок та емоцій.

Крім того, результати дослідження можуть мати практичні застосування в галузі реклами та маркетингу наступних ігор (відомо про скорий вихід нової частини “Сталкер”, та і сюжет нової частини “Метро” має бути з історією про війну в Україні). Тож, компанії, які пропонують товари для виживання в кризових ситуаціях, можуть використовувати знання про зв'язок між страхом кінця світу та депресією для розробки більш ефективних рекламних кампаній та стратегій продажу.

Загалом, результати дослідження показує важливість досліджень в галузі клінічної психології та їх потенційні наслідки для покращення життя людей. В подальших дослідженнях можна дослідити інші фактори, які можуть впливати на фобію кінця світу та розвиток депресії, щоб знайти більш ефективні способи їх лікування та попередження.

ВИСНОВКИ

Досягнуто мету – ми дослідили психокорекцію фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту.

Відповідно до об'єкту, предмету та мети нами було визначено та виконанні наступні завдання дослідження:

1. Здійснено теоретичний аналіз психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту. В роботі розглянуто основні положення, суть та характеристики психологічних особливостей людей з фобією кінця світу, та їх ігрової психокорекції за допомогою “Сталкер” та “Метро”.
2. Розроблено методологічну схему дослідження психокорекції фобій кінця світу за допомогою українського ігрового контенту, та проведено дослідження, яке направлено на вирішення фобії кінця світу.
3. Виявлено особливості гравців з фобіями кінця світу мати певну підготовку до кризових ситуацій.
4. Розроблено рекомендації щодо зниження ймовірності фобій кінця світу.

Було проведено практичний експеримент з використанням українського ігрового контенту для психокорекції фобії кінця світу.

У ході експерименту було обрано добровольців з страхами кінця світу.

Ігри “Сталкер” та “Метро” мають не тільки потенціал для психокорекції фобії кінця світу, але й можуть мати користь для розвитку різних навичок і здібностей.

Гравці змогли вчитися працювати в кризових ситуаціях та навчатися стратегічного планування. В іграх “Сталкер” та “Метро” гравці повинні шукати ресурси, збирати інформацію та приймати рішення щодо того, як діяти в умовах обмежених запасів та ризикувати власним життям. Це допомогло у розвитку критичного мислення, аналітичних здібностей та прийняття рішень, які можуть бути корисними в часи війни.

Крім того, гравці можуть навчатися співпрацювати та координувати свої дії з іншими гравцями. Це може сприяти розвитку комунікативних та соціальних навичок.

Узагалі, ігри “Сталкер” та “Метро” можуть мати багато користі для розвитку різних аспектів особистості, якщо гравець використовує їх не тільки для розваг, але і для самовдосконалення та освіти.

В результаті дослідження було встановлено, що український ігровий контент може бути ефективним інструментом психокорекції фобії кінця світу. Гравці змогли покращити своє психологічне становище та знизити рівень тривоги, пов’язаної з фобією кінця світу.

Отже, наші дослідження підтвердили гіпотезу про те, що український ігровий контент може бути ефективним інструментом психокорекції фобії кінця світу.

Список використаних джерел

1. Андрусь, А. В. (2018). Психологічний аспект депресії. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".
2. Білоконь, О. В. (2015). Психотерапія панічних розладів. Видавництво "Книга-Плюс".
3. Боднар, І. В. (2016). Психологічні аспекти фобій. Видавництво "Університетська книга".
4. Будько, Н. О. (2014). Психологічні основи здоров'я та медичної практики. Видавництво "Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна".
5. Васильєва, О. М. (2017). Психологічний супровід при психічних розладах. Видавництво "Наш формат".
6. Вербицька, О. М. (2016). Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу. Видавництво "Українська книга".
7. Герасименко, Н. В. (2014). Психологія кризових станів і поведінки людини. Видавництво "МАУП".
8. Гончаренко, А. С. (2018). Психологічна допомога людям, які страждають від фобій. Видавництво "АртЕк".
9. Грищенко, І. М. (2014). Психологічні аспекти стомлюваності та вигорання. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".
10. Даниленко, Н. І. (2017). Психологічні основи психосоматичних розладів. Видавництво "Книжковий Світ".
11. Євтушенко, В. А. (2019). Психотерапевтичні техніки при панічних розладах. Видавництво "Вежа".
12. Зайцева, В. О. (2018). Психологічні аспекти самооцінки та самоповаги.

Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".

13. Збірник наукових праць "Психологічні проблеми в умовах кризи та нестабільності" (2015). Видавництво "Львівський державний університет фізичної культури".

14. Ільїн, Е. П. (2017). Психологічні аспекти станів тривожності. Видавництво "Паритет".

15. Коваль, Т. В. (2016). Психологічні аспекти посттравматичного зростання. Видавництво "Книга-Плюс".

16. Колтунова, М. І. (2013). Психологічні аспекти соціальної адаптації. Видавництво "Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна".

17. Корнієнко, А. В. (2016). Психологічний супровід осіб з тривожними станами. Видавництво "Основа".

18. Красикова, Н. В. (2015). Психологічні аспекти страху та тривоги. Видавництво "Університетська книга".

19. Кузьменко, І. В. (2014). Психотерапія: від теорії до практики. Видавництво "Книжковий світ".

20. Кучерявий, Ю. В. (2013). Психологія виживання в умовах кризи та катастроф. Видавництво "МАУП".

21. Ларіонов, А. Б. (2015). Психологічний супровід при страхах та фобіях. Видавництво "Ексмо".

22. Марінченко, О. В. (2019). Психологічна допомога при тривожних станах. Видавництво "Нова книга".

23. Мельник, Л. В. (2017). Психологічний супровід при тривожних розладах. Видавництво "Книжковий Світ".

24. Мельник, Н. Л. (2018). Психологічна допомога при фобіях у дорослих. Видавництво "К.І.С."
25. Навроцька, Л. М. (2018). Психологічний супровід людей з фобіями. Видавництво "Ін-Текст".
26. Олійник, Н. В. (2018). Психологічні аспекти емоційного вигорання. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".
27. Петренко, В. Г. (2015). Психологія страху: сучасні підходи. Видавництво "Книга-Плюс".
28. Сидоренко, І. В. (2016). Психологічна допомога при тривожних розладах. Видавництво "Медкнига".
29. Тарасенко, О. В. (2017). Психологічна реабілітація людей з фобіями. Видавництво "Віддана наука".
30. Холодницька, М. В. (2018). Психологічні аспекти посттравматичного стресового розладу. Видавництво "Право".
31. Черненко, О. М. (2016). Психотерапевтичні підходи до лікування фобій. Видавництво "Слово".
32. Чернишова, О. В. (2019). Психологічний супровід при тривожних станах у дітей. Видавництво "Прем'єра".
33. Шевченко, О. В. (2019). Корекція психічних розладів. Видавництво "Академвидав".
34. Шевчук, О. І. (2017). Психологічні аспекти тривожних розладів. Видавництво "Альтерпрес".
35. Щербакова, О. П. (2014). Психологічна підтримка пацієнтів з панічними розладами. Видавництво "Український культурний фонд".

36. Якименко, Ю. М. (2017). Психологічний супровід при панічних атаках. Видавництво "МАУП".
37. Яремчук, Л. І. (2015). Психологічні аспекти фобій у дітей та підлітків. Видавництво "Тенденція".
38. Панченко, Т. В. (2016). Психологічні аспекти залежності. Видавництво "Книга-Плюс".
39. Руденко, В. В. (2017). Психологічний супровід при тривожних розладах у дітей. Видавництво "МАУП".
40. Сидоренко, О. М. (2018). Психологічні аспекти сімейних криз. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".
41. Тарасенко, І. С. (2015). Психологічні аспекти лікування психосоматичних розладів. Видавництво "Українська книга".
42. Усенко, О. В. (2016). Психологічні аспекти розвитку особистості. Видавництво "Книга-Плюс".
43. Федорченко, Л. Г. (2017). Психологічний супровід підлітків з тривожними розладами. Видавництво "МАУП".
44. Харченко, М. С. (2018). Психологічні аспекти страху перед виступами в публіці. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".
45. Цимбалару, А. А. (2016). Психотерапія депресивних розладів. Видавництво "Книга-Плюс".
46. Черненко, О. В. (2017). Психологічний супровід при психосоматичних розладах. Видавництво "МАУП".
47. Шаповаленко, Н. М. (2018). Психологічні аспекти залежності від комп'ютерних ігор. Видавництво "Київський національний університет імені

Тараса Шевченка".

48. Антоненко, І. П. (2017). Психологічні аспекти самопрезентації. Видавництво "МАУП".

49. Бабенко, Л. В. (2018). Психологічні аспекти страху перед водою. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".

50. Вовченко, О. М. (2016). Психотерапія емоційних розладів. Видавництво "Книга-Плюс".

51. Гавриленко, І. С. (2017). Психологічний супровід при тривожних розладах у підлітків. Видавництво "МАУП".

52. Довженко, М. В. (2018). Психологічні аспекти страху перед лікарями. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".

53. Заверуха, Л. А. (2016). Психологічні аспекти панічних атак у дітей. Видавництво "Книга-Плюс".

54. Карпова, О. М. (2017). Психологічний супровід при розладах апетиту. Видавництво "МАУП".

55. Литвиненко, І. І. (2018). Психологічні аспекти соціальної фобії. Видавництво "Київський національний університет імені Тараса Шевченка".

56. Максименко, В. В. (2016). Психотерапія залежності від алкоголю. Видавництво "Книга-Плюс".

57. Ніколаєнко, О. О. (2017). Психологічний супровід при розладах сну. Видавництво "МАУП".

58. Яковенко, О. В. (2016). Психологічні аспекти мобільної залежності. Видавництво "Книга-Плюс".

Додатки

Додаток А

СтрахКінСвіт

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	6	26,1	26,1	26,1
Hi	17	73,9	73,9	100,0
Total	23	100,0	100,0	

ЯдернаЗброя

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	17	73,9	73,9	73,9
Hi	6	26,1	26,1	100,0
Total	23	100,0	100,0	

ТривожаРюкзак

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	6	26,1	26,1	26,1
Hi	17	73,9	73,9	100,0
Total	23	100,0	100,0	

МетроУкриття

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	17	73,9	73,9	73,9
Hi	6	26,1	26,1	100,0
Total	23	100,0	100,0	

НочувалиУкриття

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	8	34,8	34,8	34,8
Hi	15	65,2	65,2	100,0
Total	23	100,0	100,0	

СтрахТемрява

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	7	30,4	30,4	30,4
Hi	16	69,6	69,6	100,0
Total	23	100,0	100,0	

СтрахДавлятьСтіни

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	9	39,1	39,1	39,1
Hi	14	60,9	60,9	100,0
Total	23	100,0	100,0	

СтрахПавук

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	10	43,5	43,5	43,5
Hi	13	56,5	56,5	100,0
Total	23	100,0	100,0	

ІжаОдинРаз

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Так	14	60,9	60,9	60,9
Hi	9	39,1	39,1	100,0
Total	23	100,0	100,0	

СонМеншеїсти

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	16	69,6	69,6	69,6
	Ні	7	30,4	30,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

АлкогольРадіація

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ні	23	100,0	100,0	100,0

ВацинаТакНі

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	6	26,1	26,1	26,1
	Ні	17	73,9	73,9	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Зіпсованаїжа

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	8	34,8	34,8	34,8
	Ні	15	65,2	65,2	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

СтрахВода

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	11	47,8	47,8	47,8
	Ні	12	52,2	52,2	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

СтрахСамотність

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	17	73,9	73,9	73,9
	Ні	6	26,1	26,1	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

СтрахПовітрТривога

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	12	52,2	52,2	52,2
	Ні	11	47,8	47,8	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

ВийтиУкриття

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	17	73,9	73,9	73,9
	Ні	6	26,1	26,1	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Спортивні

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	16	69,6	69,6	69,6
	Ні	7	30,4	30,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

НовиниКінецьСвіт

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	3	13,0	13,0	13,0
	Ні	20	87,0	87,0	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Розмови Оточ Укритті

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Так	18	78,3	78,3	78,3
	Ні	5	21,7	21,7	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Ваша Стать

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Чоловік	3	13,0	13,0	13,0
	Жінка	20	87,0	87,0	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Додаток Б**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Тест Бека До	26,0870	23	8,99956	1,87654
	Тест Бека Після	16,0435	23	4,73362	,98703
Pair 2	Тест СпілбХанін До	35,2174	23	5,17825	1,07974
	Тест СпілбХанін Після	28,3913	23	2,25104	,46937
Pair 3	Особистісна До	27,9565	23	2,58454	,53891
	Особистісна Після	26,3913	23	3,34037	,69652
Pair 4	СоцТривога До	11,6522	23	4,87674	1,01687
	СоцТривога Після	6,1304	23	2,36075	,49225