

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально- науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Танащук Володимир Васильович

**Дипломна робота**

Ефективність групових сеансів клінічних технік емоційної свободи для  
зниження стресу та тривоги у працівників в умовах воєнного стану в Україні

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

В.В. Танащук

Науковий керівник Никоненко Олена Вікторівна, кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри психології

Київ-2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Психологічні особливості стресу та тривоги у працівників під час воєнного стану .....	10
1.2. Створення, розвиток і застосування клінічних технік емоційної свободи (EFT): базові принципи та основні методики.....	13
1.3. Наукові дослідження ефективності EFT для зниження рівня стресу та тривоги.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГРУПОВИХ СЕАНСІВ КЛІНІЧНИХ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПРАЦІВНИКІВ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	50
Висновки до розділу 2 .....	76
<b>РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВИХ СЕАНСІВ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІСЬКОВОГО СТАНУ....</b>	<b>79</b>
3.1. Проведення групових сеансів клінічних технік емоційної свободи в умовах військового стану та практичні рекомендації щодо їх застосування.....	79
3.2. Інтеграція EFT у системи підтримки психологічного здоров'я.....	87
Висновки до розділу 3.....	91
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>92</b>

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>98</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>110</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна в Україні суттєво вплинула на психічне здоров'я громадян, викликавши підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. Воєнні дії, постійна загроза життю, втрати близьких і домівок створюють кризову ситуацію, у якій психічне здоров'я населення опиняється під значним навантаженням. Такі обставини призводять до емоційного виснаження, підвищеної тривоги та загальної психологічної нестабільності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, війна та кризові ситуації значно збільшують рівень депресивних і тривожних розладів серед населення.

У цьому контексті вкрай актуальним є пошук і впровадження ефективних методів підтримки психічного здоров'я. Техніки емоційної свободи (EFT) є науково обґрунтованим методом роботи зі стресом, який демонструє ефективність у зниженні тривоги та покращенні емоційного стану. Проведення дослідження з використанням EFT серед працівників, які несуть основне соціальне та економічне навантаження, є особливо актуальним, оскільки такі дослідження в умовах воєнного стану в Україні раніше не проводилися.

В умовах воєнного стану працівники підприємств стикаються не лише з особистими емоційними викликами, але й з додатковим навантаженням на робочому місці. Компанії, що продовжують функціонувати в умовах кризи, змушені адаптуватися до нових умов, що вимагає підвищеної психологічної стійкості та продуктивності від їх працівників. Це нерідко призводить до виникнення емоційного вигорання, підвищеного рівня стресу та зниження мотивації до роботи. З огляду на ці виклики, велика увага приділяється впровадженню програм підтримки психічного здоров'я, здатних зменшити рівень тривоги та стресу серед працівників, що у свою чергу сприятиме стабільності й ефективності роботи компаній. Психологічна підтримка працівників є важливою не лише для збереження їхньої працездатності, а й для загального відновлення економіки країни. Ці обставини зумовлюють

необхідність емпіричного аналізу ефективності інтервенцій, таких як клінічні техніки емоційної свободи (EFT), що становить мету даного дослідження.

**Важливість впровадження психотерапевтичних методик для зниження стресу.** Психотерапевтичні методики, які можуть швидко і ефективно знижувати рівень стресу, набувають особливого значення у кризових ситуаціях. Техніки емоційної свободи (EFT - Emotional Freedom Techniques), що набули популярності у світі, пропонують швидкі та ефективні інструменти для саморегуляції та зняття емоційного навантаження. Однією з переваг EFT є її доступність і можливість застосування у короткостроковій перспективі, що робить цю методику привабливою для працівників, які можуть приділяти їй небагато часу і потребують швидкого результату. У той час, коли інші методи терапії можуть вимагати довготривалого втручання та індивідуальної роботи, EFT може бути впроваджено як груповий формат підтримки, що зручно і для корпоративного середовища.

**Дослідження ефективності EFT у кризових умовах.** Наукові дослідження підтверджують ефективність EFT у зниженні рівнів стресу, тривоги та депресії. Велика кількість наукових досліджень за останні 2 десятиліття підтверджує, що EFT є ефективним інструментом для роботи з психологічними травмами, стресом, тривожними розладами та емоційним виснаженням. Звертає увагу на себе ефективність групових сеансів EFT (Borrowing Benefits). У кризових умовах війни доцільно дослідити ефективність даної методики для українського населення, особливо працівників, які стикаються з підвищеним рівнем стресу у військовий час. Проведення емпіричного дослідження ефективності групових сеансів Клінічного EFT для працівників дозволить отримати дані, що підтвердять доцільність застосування EFT у таких умовах і сприятимуть подальшому розвитку та поширенню цього підходу.

**Соціальна значущість дослідження.** Результати дослідження матимуть важливе практичне значення, оскільки можуть бути використані

для створення ефективних програм підтримки психічного здоров'я працівників, які працюють у стресових умовах. Доведена ефективність групових сеансів EFT може стати основою для ширшого впровадження цієї методики на підприємствах, а також у загальнонаціональних програмах підтримки психічного здоров'я населення під час війни. Отримані результати можуть сприяти покращенню психологічної стійкості працівників, що є ключовим фактором для ефективної роботи компаній та збереження економічної стабільності країни.

Значний внесок у дослідження стресу, тривоги та психічного здоров'я у кризових ситуаціях зробили такі вітчизняні автори та дослідники як Н. Грузинська, В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан, Л. Карамушка, С. Латенко, І. Хіміч, М. Мушкевич, Л. Наугольник, М. Орос, Н. Пророк, В. Омелянович, О. Хаустова, О. Чабан, О. Овчаренко, Н. Савелюк, В. Тюріна, Л. Солохіна, В. Філоненко.

Заслужують уваги роботи таких закордонних дослідників, як Д. Черч, П. Стейплтон, Д. Файнштайн, Ф. Галло та багатьох інших, які дослідили та підтвердили ефективність технік емоційної свободи (EFT) у зниженні рівнів стресу, тривоги та депресії.

Вищезазначені дослідження стали теоретичним підґрунтям для даної роботи та визначили її ключові напрями.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити ефективність групових сеансів клінічних технік емоційної свободи для зниження рівня стресу, тривоги та симптомів депресії серед працівників підприємств в умовах воєнного стану в Україні.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати вплив кризових ситуацій на психічне здоров'я працівників та рівень стресу, тривоги та симптомів депресії.

2. Теоретично дослідити наукові основи клінічних технік емоційної свободи (EFT), включаючи їх розвиток, науково підтверджену ефективність та можливості застосування у груповому форматі в Україні.

3. Емпірично дослідити ефективність групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) для працівників підприємств, з врахуванням умов воєнного стану в Україні.

4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження та застосування групових сеансів EFT у кризових умовах України.

**Об'єкт дослідження** – психологічні стани стресу та тривоги працівників підприємств, які працюють в умовах воєнного стану в Україні.

**Предмет дослідження** – вплив групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) на зниження рівня стресу, тривоги та показників депресії серед працівників підприємств в умовах військового стану.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використано комплекс методів, які включають теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння), емпіричні (опитування з використанням стандартизованих психодіагностичних інструментів), а також методи статистичної обробки даних із використанням програмного забезпечення Microsoft Excel 2024 та Real Statistics.

*Емпіричне дослідження респондентів включало наступний комплекс опитувальників:* стандартизовані опитувальники для оцінки рівня стресу, тривоги та депресії PSS-10, HADS, DASS-21, K-10.

**Вибірка дослідження.** Вибірку дослідження склали 4 групи респондентів, чоловічої та жіночої статі, загальною кількістю 55 учасників, віком від 18 до 60 років, які працюють на підприємствах м. Києва. Оскільки працівники підприємств у Києві демонструють високий рівень стресу та тривоги через постійні загрози ракетних ударів та ударів дронів, ця вибірка дозволяє оцінити ефективність EFT у найбільш напружених умовах.

Проведення опитування та групові сесії технік емоційної свободи проводилось на території підприємств у належно обладнаних приміщеннях (освітлення, тепло, кондиціонування, зручні місця для сидіння та заповнення опитувальників).

Залучення учасників дослідження було здійснене, за погодженням з керівництвом підприємств, шляхом оголошення про набір учасників для дослідження через внутрішню електронну пошту підприємств.

До участі у дослідженні приймалися респонденти, які були готові брати участь у групових сесіях EFT та заповнити опитувальники на початок та в кінці дослідження. У оголошенні, стосовно проведення дослідження, учасникам була надана вся необхідна інформація стосовно клінічних технік емоційної свободи, процесу проведення сесій, безпечності EFT та їх впливу на зниження рівня стресу та тривоги. Учасники дослідження були проінформовані про те що опитування є повністю анонімним.

#### **Наукова новизна дослідження.**

*Уперше:*

- розроблено методологічний підхід до оцінки ефективності групових сесій EFT в умовах воєнного стану України, на основі використання стандартизованих психодіагностичних опитувальників (PSS-10, HADS, DASS-21, K-10).

- проведено аналіз впливу групових сесій Клінічних Технік Емоційної Свободи (EFT) на рівень стресу, тривоги та симптомів депресії у працівників підприємств в умовах військового стану і можливість їх застосування в Україні;

Отримані результати сприятимуть розробці адаптованих до кризових умов психотерапевтичних програм, які можуть бути впроваджені на загальнонаціональному рівні.

**Теоретичне значення дослідження.** Систематизовано та узагальнено знання про вплив Клінічних Технік Емоційної Свободи на емоційний стан працівників в умовах військового стану в Україні. Дослідження розширює уявлення про можливості застосування EFT для зниження рівнів стресу, тривоги та депресії в корпоративному середовищі України.

**Практичне значення дослідження.** Результати дослідження можуть бути використані для впровадження клінічних технік емоційної свободи у

практиці психологічної допомоги, у розробці програм підтримки працівників та для роботи з кризовими групами в умовах воєнного стану.

Розроблені підходи до проведення групових сеансів EFT можуть бути впроваджені психологами компаній, HR-фахівцями та менеджерами для підтримки емоційного благополуччя співробітників, підвищення їхньої психологічної стійкості та продуктивності.

Таким чином, дослідження спрямоване на вирішення актуальної проблеми підтримки психічного здоров'я працівників у кризових умовах, що має значний теоретичний і практичний потенціал.

**Апробація роботи:** результати дослідження було висвітлено в тезах на тему: «До проблематики вивчення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців: аналіз зарубіжного досвіду». Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Ринок праці: досягнення, виклики та перспективи у національному та європейському просторі». Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ, 2024. С. 290–292. URL: <https://www.socosvita.kiev.ua/node/3059>.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (89 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи 146 сторінок, основний обсяг 97 сторінок. Робота містить: 11 рисунків, 7 таблиць та 14 додатків (на 36 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ

### **1.1. Психологічні особливості стресу та тривоги у працівників під час воєнного стану**

Воєнний стан в Україні створює значний емоційний тиск на всіх громадян, зокрема на працівників підприємств, які продовжують виконувати свої професійні обов'язки в умовах постійної небезпеки. Робота в умовах війни супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривоги та почуттям невизначеності, що істотно впливає на психологічне здоров'я та загальну продуктивність працівників.

**Особливості стресу в умовах воєнного стану.** Під час війни стрес стає не просто реакцією на тимчасові життєві виклики, а перетворюється на хронічний стан, що може призвести до емоційного виснаження та фізичних проблем зі здоров'ям [4,7,16]. Постійні страхи за власне життя та безпеку близьких, фінансова нестабільність, зниження загальної якості життя — всі ці фактори підсилюють рівень стресу серед працівників, що негативно відображається на їхній здатності зосередитися на роботі та виконувати свої завдання ефективно [6,]. Згідно з дослідженнями, тривале перебування у стресовому стані призводить до підвищеного ризику виникнення психосоматичних розладів, таких як артеріальна гіпертензія, порушення сну, а також зниження імунітету [19,20].

**Тривога як постійний супутник воєнних умов.** Тривога в умовах воєнного стану є природною реакцією на загрозливі обставини. Проте у працівників, які вимушені підтримувати високий рівень працездатності, тривога може набувати патологічних рис, коли відчуття занепокоєння та страху стають постійними і перешкоджають нормальному функціонуванню [27,28]. Дослідження свідчать, що тривога у працівників під час воєнних дій часто супроводжується зниженням самооцінки, почуттям безпорадності та

підвищеною дратівливістю [16]. Це може негативно впливати на стосунки в колективі та призводити до конфліктів, що ще більше ускладнює робочий процес.

**Соціальні аспекти стресу та тривоги у робочому середовищі.** Під час війни багато працівників підприємств змушені адаптуватися до нових умов, що включають дистанційну роботу, нестабільний графік, або навіть зміну обов'язків у зв'язку зі зменшенням персоналу чи перерозподілом робочих задач. Така адаптація вимагає від працівників високої здатності пристосовуватись та психологічної стійкості. Однак, далеко не всі працівники здатні швидко і легко підлаштуватися під нові реалії, що лише посилює рівень тривоги та стресу.

Одним із ключових аспектів роботи з тривожністю та стресом у працівників є розуміння ролі організаційної культури та середовища, у якому вони працюють. Психологічна безпека, яка включає можливість відкрито висловлювати свої почуття, отримувати підтримку від колег і керівництва, є важливим чинником зниження емоційного напруження. Дослідження показують, що працівники, які відчують психологічну безпеку на роботі, значно рідше стикаються з емоційним вигоранням і демонструють вищий рівень адаптивності до стресових ситуацій [4,6]. Крім того, організація групових тренінгів, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, таких як техніки емоційної свободи (EFT), може створити відчуття згуртованості колективу і підвищити загальну стресостійкість працівників. Такі тренінги не тільки сприяють зниженню рівня тривоги, але й допомагають працівникам краще адаптуватися до умов постійної невизначеності, характерної для воєнного стану.

**Наслідки підвищеного рівня стресу та тривоги.** Невирішені проблеми із стресом та тривогою можуть призвести до емоційного вигорання, зниження продуктивності праці, підвищення кількості лікарняних днів та збільшення плинності кадрів. Емоційне виснаження, викликане

високим рівнем стресу та тривоги, може призвести до загальної демотивації працівників і навіть до бажання покинути роботу [6,16].

**Потреба у психологічній підтримці.** В умовах війни працівники стикаються з безпрецедентними викликами, які впливають на їх емоційний стан і здатність ефективно виконувати професійні обов'язки. У таких обставинах надзвичайно важливо надавати доступ до психотерапевтичних інструментів, які дозволяють швидко й ефективно знизити рівень стресу та тривоги [14,20,27].

Серед широко застосовуваних методів варто виділити когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка має значну доказову базу у лікуванні тривоги, депресії та стресу. Інший ефективний метод — десенсибілізація та опрацювання рухом очей (EMDR), який використовується переважно для лікування посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Крім цього, популярністю користується майндфулнес-терапія (терапія на основі усвідомленості), яка навчає контролювати стрес і тривогу через розвиток навичок концентрації та усвідомленого сприйняття.

Психодинамічна терапія спрямована на глибокий аналіз внутрішніх конфліктів і є корисною для розуміння джерел стресу, але може вимагати тривалого втручання. Групова психотерапія забезпечує підтримку завдяки роботі в колективі, де учасники можуть обговорювати свої переживання з іншими, хто перебуває у схожих умовах.

У кризових умовах воєнного стану, де ресурси є обмеженими, а часова ефективність методик критично важлива, техніки емоційної свободи (EFT) демонструють значну перевагу завдяки своїй доступності, простоті та швидкому досягненню позитивного ефекту. EFT сприяє зниженню рівня стресу та тривоги завдяки інтеграції когнітивних методів (фокусування на конкретній проблемі) з впливом на акупунктурні точки, що призводить до регуляції активності лімбічної системи мозку та зниження рівня кортизолу, як свідчать експериментальні дані [30,32,40,54].

Наукові дослідження підтверджують ефективність EFT як у групових, так і в індивідуальних форматах. Зокрема, методика Borrowing Benefits забезпечує ефективну психологічну допомогу великій кількості учасників одночасно, зберігаючи конфіденційність і мінімізуючи потребу у вербалізації особистих проблем [39,44,45].

Таким чином, EFT є перспективним методом, який варто інтегрувати в програми підтримки психічного здоров'я працівників. Методика не лише підвищує емоційну стабільність, але й сприяє підтриманню продуктивності працівників, що є важливим у кризових умовах.

## **1.2. Створення, розвиток і застосування клінічних технік емоційної свободи (EFT): базові принципи та основні методики**

Техніки емоційної свободи (EFT) є однією з найбільш відомих і досліджених методик енергетичної психології. Термін «Енергетична психологія» у США вперше застосував Член Американської психологічної асоціації (APA), доктор філософії, клінічний психолог Фред Галло, у книзі «Енергетична психологія: Дослідження на межі енергії, когніції, поведінки та здоров'я» (1999) [59]. Ф. Галло розглядає «Енергетичну психологію», як спосіб дослідження зв'язку між енергетичними системами тіла та психологічними функціями, запропонувавши новий підхід до лікування, який інтегрує знання східних енергетичних практик і сучасної психології.

Основи EFT були закладені клінічним психологом Роджером Каллаханом (США), який у 1980-х роках розробив систему Thought Field Therapy (TFT). Ця система базувалася на стимуляції акупунктурних точок через легке постукування для зняття емоційного дискомфорту.

У 1990-х роках Гері Крейг, інженер за освітою і практик у галузі особистісного розвитку, спростив методику Каллахана. Крейг розробив універсальний підхід, який не вимагав індивідуального підбору точок для кожної проблеми. Ця методика отримала назву "Техніки емоційної свободи" (EFT). Вона базується на стимуляції визначеної послідовності акупунктурних точок у поєднанні з когнітивними підходами, зокрема концентрацією на

проблемі та проговорюванням установчих тверджень та фраз нагадувань для досягнення емоційної регуляції.

Перша публікація про EFT з'явилася у 1995 році, коли Гері Крейг випустив керівництво «The EFT Manual» в онлайн-форматі, зробивши його доступним для всіх бажаючих безкоштовно. Це значно сприяло поширенню цих технік у світі. У 2008 році посібник був випущений у друкованому форматі, що ще більше підвищило популярність EFT серед фахівців із психічного здоров'я [49].

EFT знайшли широке застосування завдяки підтвердженій ефективності в роботі з різноманітними емоційними та фізіологічними проблемами [74,77] що забезпечило їм визнання серед фахівців у галузі психології. Ці методики активно досліджувалися, а отримані результати підтвердили їх ефективність у зниженні рівня стресу, тривоги та подоланні інших психологічних розладів [30, 32,54,33,34,35,38,40,41].

Сьогодні EFT використовується в усьому світі, зокрема в терапевтичній практиці, роботі з травмами та програмах самопомоги [30,32,34,38,40]. Це свідчить про його унікальність і значимість у сучасній психології.

Окрім Гері Крейга, який є розробником технік емоційної свободи (EFT) та автором першого посібника з цієї методики, значний внесок у розвиток та популяризацію EFT зробили інші вчені-дослідники та автори.

Доктор Доусон Черч. Одним із найвідоміших авторів у галузі EFT є Доусон Черч, який у 2013 році опублікував нову редакцію посібника по EFT «The EFT Manual» [36]. Ця робота стала стандартом клінічних технік емоційної свободи (Clinical EFT) - науково підтвердженому варіанті технік емоційної свободи.

Доктор Девід Фейнштейн. Девід Фейнштейн, клінічний психолог і дослідник у галузі енергетичної психології, також зробив значний внесок у розвиток EFT [55,56].

Доктор Пета Степлтон, професор Університету Бонда в Австралії, є одним із провідних дослідників у галузі технік емоційної свободи (EFT) [79,80].

Інші ресурси та освітні програми. На даний час створено численні освітні програми, онлайн-курси та тренінги з EFT. Відомі організації, як-от EFT Universe [53], EFT International [52,58] надають доступ до сучасних досліджень, відеоуроків і тренінгів, спрямованих на популяризацію EFT у всьому світі.

Завдяки дослідженням і популяризації методів EFT цей підхід інтегрувався в науково обґрунтовану практику, ставши доступним для використання як у професійній діяльності, так і для самопомоги

**Базові принципи EFT.** Техніки емоційної свободи (EFT) базуються на комбінації елементів східної медицини, зокрема акупунктури, та сучасної когнітивно-поведінкової терапії. Основні принципи цієї методики включають стимуляцію акупунктурних точок через постукування, роботу з негативними емоціями та використання когнітивних технік.

**Постукування по меридіанних точках.** Одним з ключових елементів EFT є постукування по певних точках на тілі (акупунктурні/акупресурні точки), які розташовані на меридіанах енергетичної системи, відомих у традиційній китайській медицині [81,85]. Ці точки відповідають за баланс енергетичних потоків у тілі. Постукування виконується кінчиками пальців і спрямоване на те, щоб відновити баланс в енергетичній системі тіла. За теорією EFT, енергетичний дисбаланс виникає під впливом емоційних або фізичних травм і є причиною негативних емоцій, таких як тривога або страх. Стимуляція цих точок сприяє нейтралізації емоційного впливу та відновленню внутрішнього енергетичного балансу [35,46,67,70,50,81,85].

Основною метою застосування EFT є зниження емоційної напруги та фізіологічної реакції на стрес. Дослідження показують, що постукування може знижувати рівень гормону стресу кортизолу [30], заспокоювати нервову систему та зменшувати активацію лімбічної системи, зокрема

мигдалеподібного тіла [35,67,70]. Завдяки цьому людина відчуває полегшення та здатність мислити більш раціонально.

**Клінічні EFT.** Існує багато варіантів технік емоційної свободи (EFT), але в цій роботі розглядаються виключно клінічні техніки, відомі як "Clinical EFT". Ці техніки отримали статус "клінічних" завдяки великій кількості наукових досліджень, які підтвердили їхню ефективність у лікуванні стресу, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і депресії та інших розладів [30,39,40,41,44,74]. Clinical EFT - це стандартизована версія технік, що базується на протоколах, детально описаних у роботах Гері Крейга та Доусона Черча [49,36]. Clinical EFT базується на стандартизованих процедурах, що пройшли численні рандомізовані контрольовані дослідження (RCT). Вказані дослідження виконані відповідно до вимог, встановлених Американською асоціацією психологів (APA), для наукових досліджень у психології. Роботи Черча та Фейнштейна, Степлтон та багатьох інших дослідників демонструють значне зниження рівнів кортизолу, поліпшення симптомів тривоги та депресії та інших розладів після застосування Clinical EFT [33,34,39,40,45,54]. Це дозволяє вважати техніки науково підтвердженим інструментом для роботи з психологічними проблемами.

**Стандартизація протоколів.** Стандартизовані протоколи Clinical EFT включають базовий рецепт EFT, розроблений Гері Крейгом, та його розширені варіанти, описані Доусоном Черчем [36]. Ці протоколи містять чіткі інструкції стосовно порядку проведення сеансів, постукування по визначених акупунктурних точках та перевірки результатів. Така стандартизація забезпечує високу повторюваність і надійність технік, що є ключовим для клінічної практики.

Не всі види EFT вважаються клінічними. Наприклад, деякі самостійні варіанти постукування або модифікації технік, що не відповідають протоколам, вказаним у посібниках Черча і Крейга, не мають наукових підтверджень і тому не класифікуються як клінічні (Clinical EFT).

Чіткі критерії застосування. Clinical EFT використовується для роботи з різними станами, включаючи такі як тривога, депресія, ПТСР і хронічний біль. Цей підхід завжди застосовується згідно з рекомендаціями посібників і підготовленими/сертифікованими спеціалістами, що гарантує його безпеку й ефективність.

Клінічні EFT демонструють ефективність у багатьох контекстах: кризові ситуації, корпоративні тренінги та терапія травм. Завдяки стандартизації та доказовій базі цей підхід отримав широке визнання серед психологів і лікарів.

**Основні техніки EFT: Базовий рецепт, 9-Гамма (9-Gamut) процедура.** Клінічні техніки емоційної свободи (EFT) включають такі основні методи, як базовий рецепт [36, с.81], 9-Гамма процедура [36, с.335], групову техніку Borrowing Benefits (ефект запозиченої користі) [36, с.247] та інші техніки, описані у книзі «The EFT Manual» Доусона Черча. Ці техніки складають основу Clinical EFT, який широко застосовується у терапевтичній практиці. Хоча цей посібник містить опис 48 технік, базовий рецепт, 9-Гамма процедура та Групова техніка Borrowing Benefits є одними з основних складових Clinical EFT.

**Базовий рецепт EFT.** Базовий рецепт EFT — це основна техніка, яка використовується для зниження емоційної інтенсивності та балансування енергетичної системи [36, с.81]. Процедура включає кілька послідовних етапів:

1. Фокус на проблемі:

Під час виконання техніки необхідно подумки сфокусуватися на проблемі, яка викликає емоційний дискомфорт, та оцінити інтенсивність емоції за шкалою від 0 до 10 (SUD-суб'єктивний рівень дистресу).

2. Установче твердження:

Людина формує Установче твердження - фразу яка поєднує визнання проблеми та прийняття себе (наприклад, "Хоча я відчуваю страх павуків, я

повністю і глибоко приймаю себе") та фразу-нагадування-скорочена установча фраза (у нашому випадку «страх павуків»)

3. Послідовне постукування по точках вказаних в Додатку Б:

- Постукування по середині ребра долоні (Карате точка) вказівним та середнім пальцем іншої руки, при цьому тричі повторюється установча фраза Приблизно 5-7 постукувань при кожному повторі.

- Постукування по точках 1-8 (5-7 постукувань по кожній точці) з повтором фрази-нагадування.

4. Фокусування на тій же проблемі (після завершення циклу постукування) та повторна оцінка інтенсивності емоції за шкалою від 0 до 10. Якщо інтенсивність проблеми залишається на рівні вище 2, процес повторюється.

**9-Гамма (9-Gamut) процедура.** 9-Гамма процедура є додатковою технікою, яка використовується для врівноваження роботи півкуль мозку та балансування лімбічної системи після Базового рецепту EFT. Її застосовують у випадках, коли базовий рецепт не дає очікуваних результатів або для більш складних емоційних проблем.

1. Виконання процедури:

Постукування виконується по акупунктурних точках пальців з повторенням фрази нагадування. Потім по «гамма точці», розташованій на тильній стороні руки між кістками основи мізинця та безіменного пальця. Місце знаходження дивитись у додатку Б. Під час постукування по «гамма точці», з повторюванням фрази-нагадування, виконуються такі дії:

- Заплющити очі.
- Розплющити очі.
- Подивитися вниз праворуч.
- Подивитися вниз ліворуч.
- Рух очима за годинниковою стрілкою (периферична зона).
- Рух очима проти годинникової стрілки (периферична зона).
- Проспівати ноту або коротку мелодію (2-3сек.)

- Полічити від 1 до 5.
- Знову проспівати мелодію.

Ця процедура спрямована на покращення взаємодії між мозковими півкулями.

**Групова техніка EFT Borrowing Benefits (ефект запозиченої користі).** Групова техніка EFT Borrowing Benefits (ефект запозиченої користі) [36, с.247] - це унікальний підхід у клінічних техніках емоційної свободи (EFT), який дозволяє учасникам отримувати терапевтичний ефект навіть тоді, коли вони не є безпосередніми учасниками фокусної роботи [36,37,39,44,45,49]. Учасники групового сеансу застосовують базовий рецепт EFT або інші техніки, працюючи з власними емоціями, синхронно спостерігаючи за демонстрацією технік інструктором, з участю чи без участі фокусного учасника. Це дозволяє кожному учаснику групи працювати з власними емоціями, повторюючи процес, не озвучуючи їх публічно.

**Принцип дії техніки EFT Borrowing Benefits.** Техніка Borrowing Benefits працює завдяки поєднанню декількох психологічних і фізіологічних механізмів:

1. Механізм емоційного відображення: Спостерігаючи за роботою іншого учасника, учасники часто резонують з його емоційним станом або ситуацією. Цей резонанс активує власні спогади, емоції чи стресові реакції.
2. Стимуляція меридіанних точок: Під час постукування по акупунктурних точках знижується емоційне напруження і нейтралізується стрес, пов'язаний із власними переживаннями. Це відбувається навіть у тих випадках, коли проблема не проговорюється вголос.
3. Безпечне середовище: Груповий формат дозволяє учасникам працювати над своїми емоціями без страху осуду чи тиску, оскільки акцент робиться на загальній терапевтичній роботі, а не на індивідуальних історіях.
4. Фокусування на своїх відчуттях: Під час групового сеансу учасники можуть зосередитися на власній емоційній інтенсивності, що дозволяє

працювати над персональними проблемами навіть за відсутності індивідуальної взаємодії зі спеціалістом.

Як працює групова техніка (Borrowing Benefits) на практиці:

1. Вибір фокусного учасника:

Ведучий/інструктор вибирає одного учасника (добровольця), який готовий працювати з інструктором над своєю проблемою перед аудиторією. Інші учасники вибирають власну проблему, яка їх турбує, але не озвучують її.

2. Налаштування на власні емоції:

Доброволець, під керівництвом інструктора (або інструктор при відсутності добровольця) озвучує свою проблему перед аудиторією та оцінює рівень інтенсивності власних емоцій. Оцінка проводиться за шкалою від 0 до 10 (0-проблема не відчувається, 10 – гірше не буває). Перед початком роботи всі учасники також, про себе, оцінюють рівень інтенсивності власних емоцій, пов'язаних з їх проблемою. Це дозволяє кожному зосередитися на своїх переживаннях.

3. Виконання технік постукування:

Учасники повторюють постукування по своїх меридіанних точках, синхронно з тим, як інструктор працює з фокусним учасником або зі своєю проблемою. Вони фокусуються на власних емоціях або прислухаються до проблеми фокусного учасника, повторюючи про себе установчі фрази та фрази-нагадування.

4. Переоцінка інтенсивності емоцій:

Після завершення циклу, фокусний учасник/інструктор та решта учасників повторно оцінюють рівень інтенсивності своїх емоцій. Дослідження показують, що більшість учасників відчуває зменшення емоційного напруження, навіть якщо їхня проблема відрізнялася від тієї, з якою працював спеціаліст або доброволець з аудиторії. Цикл повторюється кілька разів, поки рівень емоційного напруження не зменшиться до показника 0-2 у фокусного учасника чи інструктора, який працює самостійно перед аудиторією.

## Переваги групової техніки (Borrowing Benefits):

### 1. Анонімність:

Учасники не зобов'язані ділитися своїми проблемами, що робить цей метод доступним для тих, хто відчуває труднощі в публічному обговоренні особистих питань.

### 2. Ефективність у груповій роботі:

Метод дозволяє охопити більше людей одночасно, забезпечуючи терапевтичний ефект навіть за короткий проміжок часу.

### 3. Підтримка в кризових умовах:

Групова техніка Borrowing Benefits демонструє високу ефективність у роботі з групами людей, що стикаються зі стресовими реакціями, підвищеним рівнем тривоги або посттравматичними станами [39,75,84,86].

### 4. Довготривалий ефект:

Дослідження показують, що учасники, які використовують групову техніку Borrowing Benefits, демонструють зниження рівня стресу, тривоги та показників депресії, які зберігаються протягом тривалого часу [45].

### 5. Значення для групової роботи.

Borrowing Benefits є ідеальним методом для групової роботи, особливо в умовах воєнного стану, коли люди часто переживають інтенсивний стрес і тривогу. Використання цього підходу дозволяє забезпечити підтримку навіть за обмежених ресурсів і часу, роблячи його важливим інструментом для спеціалістів з EFT та психологів.

## **1.3. Наукові дослідження ефективності EFT для зниження рівня стресу та тривоги**

Наукові дослідження ефективності клінічних технік емоційної свободи (EFT) розпочалися у 1990-х роках після створення методу Гері Крейгом. Перші дослідження EFT проводилися переважно для оцінки його ефективності у зниженні рівня стресу, тривоги та інших психологічних проблем. Вони базувалися на практичному досвіді роботи з клієнтами, які

використовували техніки EFT для зменшення емоційної напруги та опрацювання травматичних спогадів. Результати цих досліджень показували суттєве покращення емоційного стану учасників після сесій.

У 2000-х роках зростаючий інтерес до технік енергетичної психології, зокрема EFT, сприяв проведенню більш систематичних та контрольованих досліджень. Одним із важливих етапів стало введення терміну "Clinical EFT", що позначав стандартизовану версію технік, основу на науково обґрунтованих принципах. Саме цей підхід закріплений у посібниках, Г. Крейга «The EFT manual» [49] та «The EFT Manual» Доусона Черча [36], який ініціював масштабні дослідження ефективності цього методу.

Доусон Черч відіграв ключову роль у популяризації EFT серед наукової спільноти. Його роботи [35,38,40,41,42,43] та багато інших, підтвердили ефективність EFT у роботі з ПТСР, стресом, тривогою і депресією. Ці дослідження були опубліковані у впливових наукових журналах, що значно підвищило авторитет методу. Наукові публікації 2010-х років засвідчили, що EFT є не лише ефективним, але й швидкодіючим методом. Мета-аналізи, проведені за останні роки [74,77,80], демонструють, що EFT є ефективним методом у боротьбі зі стресом, тривогою та депресією, як і традиційні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія.

Сьогодні EFT вивчається у багатьох галузях у всьому світі, включаючи медицину та психологію. Вони використовуються як ефективний інструмент для опрацювання емоційних травм, покращення якості життя та зниження рівня стресу у різних групах населення, включаючи працівників, студентів, ветеранів і людей, які пережили надзвичайні ситуації [32,43,47,51,54].

EFT пройшли шлях від експериментальної методики до науково обґрунтованого клінічного підходу, що підтверджується численними дослідженнями та його інтеграцією в практику психологічної підтримки в усьому світі.

Ефективність Технік Емоційної Свободи (EFT) часто порівнюється з іншими популярними методами та терапіями для зниження стресу, такими як

медитація, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та десенсибілізація і репроцесінг за допомогою руху очей (EMDR). Кожен із цих підходів має свої унікальні переваги, але EFT демонструє переваги у швидкості дії, доступності та ефективності у короткострокових інтервенціях.

*EFT та медитація.* Медитація є відомим інструментом для зниження стресу, який покращує емоційний стан завдяки розвитку уваги та усвідомленості. Однак для досягнення стабільних результатів медитація потребує значного часу та регулярної практики. Дослідження показали, що EFT може досягати аналогічного ефекту значно швидше.

*EFT та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).* КПТ є «золотим стандартом» у терапії стресу та тривогою, але цей метод зазвичай передбачає серію сесій, що може бути тривалим і дорогим процесом. EFT натомість є більш гнучким і швидким методом, що дозволяє досягати значного зниження стресу вже після однієї-двох сесій. Мета-аналізи показують, що EFT є настільки ж ефективним, як і КПТ, але вимагає менше часу для досягнення результатів [31,60,62].

*EMDR (десенсибілізація і репроцесінг за допомогою руху очей)* широко використовується для роботи з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) та тривожністю. Цей метод схожий на EFT тим, що впливає на роботу лімбічної системи та процес реконсолідації пам'яті. Однак EFT має перевагу у тому, що не вимагає спеціального обладнання чи тривалого навчання. Дослідження показують, що EFT забезпечує подібні результати у зниженні симптомів ПТСР, стресу та тривоги, як і EMDR, але є простішими у використанні та доступнішими [64,75].

У порівнянні з іншими методами зниження стресу EFT демонструє унікальні переваги:

- Швидкість дії;
- Простота застосування без спеціального обладнання;
- Висока ефективність у короткостроковій перспективі.

EFT є ефективним інструментом для роботи зі стресовими реакціями в умовах криз, зокрема під час воєнного стану, завдяки швидкодії та доступності терапевтичного підходу.

*Механізм дії клінічних технік емоційної свободи (EFT).* Техніки емоційної свободи (EFT) базуються на поєднанні когнітивно-біхевіорального підходу та стимуляції акупунктурних точок через постукування. Їхній механізм дії пояснюється впливом на ключові структури мозку, відповідальні за емоційну реакцію та стрес.

*Вплив на лімбічний мозок.* Лімбічна система, зокрема мигдалеподібне тіло (амигдала), відіграє центральну роль у формуванні реакцій страху та стресу. Постукування по акупунктурних точках активує парасимпатичну нервову систему, зменшуючи активність амигдали. Це сприяє зниженню рівня кортизолу - гормону стресу, що підтверджено дослідженнями, такими як дослідження Bach, D et al. (2019) [30], де виявлено зниження кортизолу на 37% після сесій EFT.

*Реконсолідація пам'яті.* EFT також працює через механізм реконсолідації пам'яті. Негативні спогади активуються під час роботи з установчим твердженням, що дозволяє впровадити нові асоціації, знижуючи їхній емоційний заряд. За даними Lane et al. (2009) [67], реконсолідація пам'яті є ключовим процесом, завдяки якому EFT допомагає змінювати фізіологічні та емоційні реакції на стресові події.

*Вплив на неокортекс.* Когнітивна частина EFT, яка включає проговорювання проблеми та ключових тверджень, активує неокортекс — ділянку мозку, відповідальну за раціональне мислення та контроль емоцій. Це сприяє зниженню надмірної емоційної реакції та формуванню нових адаптивних моделей поведінки. Lambrou et al. (2003) показали, що EFT нормалізує мозкову активність і сприяє стабілізації емоційного стану [66].

*Вплив на нервову систему.* Постукування по акупунктурних точках генерує електричні сигнали, які передаються до мозку через периферичну нервову систему, активуючи гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь

(HPA-axis). Це зменшує фізіологічні прояви стресу, включаючи серцево-судинні реакції (Swingle, 2010) [82].

*Практичне значення.* EFT поєднує фізіологічний вплив на нервову систему з когнітивним переосмисленням проблем, що робить цей метод унікальним у роботі з тривогою, стресом і травматичними спогадами. Завдяки своїй доступності та швидкості застосування, техніка є цінним інструментом для використання в кризових умовах, зокрема під час воєнного стану.

*Дослідження ефективності EFT в кризових умовах.* Техніки емоційної свободи (EFT) широко застосовуються для роботи з посттравматичними симптомами та емоційними травмами в умовах кризових регіонів.

У Руанді EFT застосовували для роботи з дітьми та дорослими, які пережили геноцид. Після кількох групових сесій учасники відзначили покращення емоційного стану та зниження симптомів ПТСР. Особливу увагу приділяли роботі з дітьми, оскільки методика EFT є м'якою і дозволяє уникнути повторної травматизації під час терапії [55].

Дослідження Д. Файнштайна [55] показали, що EFT є ефективним інструментом для зниження стресу серед біженців, які перебувають у таборах, а також серед військовослужбовців, які повернулися з зон бойових дій.

Одна з ключових переваг застосування EFT у кризових регіонах полягає в тому, що техніка не потребує спеціалізованого обладнання чи довготривалого навчання. Вона може бути легко передана місцевим фахівцям або застосована у груповому форматі для швидкого досягнення результатів. Крім того, у групових сеансах EFT дозволяє працювати з негативними емоціями без необхідності деталізованого розкриття травматичних подій, що є важливим у культурно чутливих контекстах.

Клінічні техніки емоційної свободи (EFT) мають значне наукове підґрунтя, яке підтверджує їх ефективність у зниженні стресу, тривоги,

депресії та посттравматичних розладів. Завдяки стандартизованим протоколам, розробленим у рамках Clinical EFT, ці методики забезпечують уніфікований підхід до роботи з емоційними та фізіологічними проявами стресу. Такий підхід підвищує їх надійність і довіру з боку наукової спільноти. Водночас існує низка викликів, які потребують уваги дослідників для подальшого розвитку та популяризації EFT.

EFT демонструють швидкі позитивні результати, зокрема у зниженні рівня тривоги та усуненні симптомів посттравматичного стресового розладу. Однак питання щодо довгострокової ефективності технік у кризових умовах або при повторних стресових подіях залишається відкритим. Хоча існують дослідження, які підтверджують збереження позитивних ефектів через 6 і 12 місяців після терапії, такі дані потребують розширення, особливо в контексті воєнного стану.

**Культурні та ментальні бар'єри.** У країнах, де EFT ще не є широко відомим методом, існує певний скептицизм як серед населення, так і серед професійної спільноти. В українському контексті це створює додаткові складнощі у залученні учасників до досліджень і потребує зусиль для популяризації EFT через освітні програми та демонстрацію результатів.

**Інтеграція з існуючими підходами.** EFT мають потенціал для інтеграції з іншими методами психотерапії, такими як когнітивно-поведінкова терапія (CBT) чи EMDR. Дослідження показують, що EFT не поступається, а іноді перевершує ці методи за швидкістю досягнення результатів і стійкістю ефектів. Подальше вивчення можливостей комбінованого застосування EFT із зазначеними підходами може сприяти створенню мультидисциплінарних терапевтичних програм, які відповідають ширшому спектру потреб клієнтів.

**Адаптація до умов війни.** В Україні поки що відсутні локальні наукові дослідження, присвячених ефективності EFT. Міжнародні дослідження підтверджують доцільність використання технік EFT у кризових умовах, але адаптація цих результатів до українського контексту є важливим викликом. Перше дослідження групових технік Clinical EFT в умовах воєнного стану,

проведене в рамках цієї роботи, є кроком до створення локальної доказової бази.

Не зважаючи на зазначені виклики, EFT залишається перспективним методом для підтримки психічного здоров'я у кризових умовах. Адаптація технік до українського контексту, подолання культурних бар'єрів і створення доказової бази ефективності можуть сприяти більш широкому впровадженню EFT у систему підтримки психічного здоров'я населення.

Дослідження, проведене в межах цієї роботи, спрямоване на подолання зазначених бар'єрів, зокрема шляхом адаптації групових технік EFT до українського контексту.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі роботи проведено теоретичний аналіз психологічних особливостей стресу та тривоги у працівників в умовах воєнного стану, а також розглянуто базові принципи та основні техніки клінічних EFT а також їх ефективність.

Результати аналізу свідчать, що воєнний стан значно підвищує рівень стресу, тривоги серед працівників, створюючи додатковий емоційний тиск, який впливає як на їхнє психічне здоров'я, так і на продуктивність. У цих умовах важливим є впровадження психотерапевтичних методик, які не лише знижують рівень стресу, але й сприяють емоційній стабільності та покращенню загального стану.

Як показав аналіз наукових досліджень, клінічні техніки емоційної свободи (EFT) зарекомендували себе як ефективний метод для роботи з емоційними переживаннями, зокрема зі стресом, тривогою та депресією. Завдяки стандартизованим протоколам, ця методика демонструє стабільні результати як у індивідуальній, так і у груповій роботі. Особливу увагу привертає груповий формат технік EFT - Borrowing Benefits, який дозволяє ефективно працювати з колективами у кризових умовах.

У розділі 1, також визначено основні виклики, пов'язані з дослідженням і впровадженням EFT у сучасному контексті України, зокрема обмеженість вибірок, недостатня кількість довгострокових досліджень та культурні бар'єри. Адаптація технік EFT до умов воєнного стану в Україні є важливим завданням, яке вимагає подальших досліджень.

Таким чином, теоретичні аспекти, викладені в цьому розділі, створюють основу для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку ефективності групових технік EFT для зниження рівня стресу, тривоги та симптомів депресії серед працівників.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КЛІНІЧНИХ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ НА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПРАЦІВНИКІВ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Дослідження ефективності групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) було побудоване на основі квазіекспериментального підходу [89]. Цей методологічний вибір обумовлений специфікою умов воєнного стану, де повний контроль над змінними та рандомізація вибірки є практично неможливими.

Квазіекспериментальний дизайн забезпечує можливість оцінки впливу втручання в реальних умовах, що є особливо важливим для соціальних і гуманітарних наук. У даному контексті дослідження зосереджується на оцінці впливу групових сеансів EFT на психологічний стан працівників, які зазнають високого емоційного навантаження через вплив воєнного стану.

Квазіекспериментальний підхід має кілька ключових переваг, які роблять його оптимальним для дослідження в умовах кризових ситуацій:

#### 1. Відсутність рандомізації:

- Учасники дослідження не розподіляються випадковим чином, а формують природні групи (наприклад, працівники однієї організації).
- Такий підхід не тільки знижує етичні ризики, але й дозволяє уникнути штучності, яка може виникати під час рандомізації.
- Крім того, використання природних груп спрощує доступ до вибірки, що є важливим у контексті нестабільності, спричиненої воєнним станом.

#### 2. Реальні умови:

- Дослідження проводиться в умовах, максимально наближених до реального життя учасників, що підвищує екологічну валідність отриманих результатів.
- Учасники працюють у звичному середовищі, що дозволяє більш точно оцінити ефективність методики в реальних умовах.

### 3. Гнучкість у роботі з вибіркою:

- Квазіекспериментальний підхід дозволяє адаптувати методологію до специфічних умов, таких як кризові ситуації, висока емоційна напруга чи нестабільність.
- Ця гнучкість є вирішальною, коли дослідження проводиться в умовах обмежень, спричинених воєнним станом.

Застосування квазіексперименту в умовах воєнного стану. Воєнний стан в Україні створює додаткові виклики для дослідників, які проводять психологічні втручання. Ці виклики включають:

- Постійний стрес і високий рівень емоційного напруження серед учасників, що впливає на їхню здатність брати участь у дослідженні.
- Неможливість повного контролю над умовами дослідження, зокрема через непередбачуваність зовнішнього середовища, такі як повітряні тривоги чи перебої з електропостачанням.

- Необхідність швидкої адаптації методів до кризових умов, що включає спрощення процедур і гнучкість у плануванні.

Квазіекспериментальний підхід дозволяє враховувати ці фактори, забезпечуючи можливість проведення втручання (групових сеансів EFT) та оцінки його ефективності навіть за складних обставин. Зокрема, методика дозволяє дослідникам:

- Уникати складних процедур, які можуть демотивувати учасників.
- Забезпечувати реалістичні умови оцінки, які відображають реальну взаємодію працівників з втручанням.
- Отримувати дані, які легко адаптуються до подальшого аналізу навіть у разі неповного контролю змінних.

Застосування квазіекспериментального підходу є важливим, оскільки він:

- забезпечує практичну можливість проведення втручання навіть в умовах нестабільності.
- Дозволяє отримати валідні дані про ефективність технік EFT для зниження стресу, тривоги та депресії серед працівників.
- Підтримує наукову обґрунтованість і екологічну валідність дослідження, що є особливо цінним для подальшої популяризації EFT у кризових умовах.

**Структура дослідження.** Дослідження включало п'ять основних етапів, кожен із яких мав визначену тривалість:

1. Підготовка до дослідження:

- Вибір методик і інструментів дослідження (PSS, HADS, DASS-21, K-10).

- Формування вибірки та узгодження умов участі з працівниками.

2. Проведення базового вимірювання:

- Учасники заповнювали перший пакет опитувальників, що займало в середньому 10-15 хвилин. Завдяки коротким опитувальникам, час було мінімізовано, щоб уникнути втоми та забезпечити готовність учасників до основної частини дослідження.

3. Групові сеанси EFT. Сеанс групового тапінгу тривав **близько 35 хвилин** і складався з таких частин:

- Вступне пояснення техніки EFT.
- Проведення групового сеансу EFT який включав 4 цикли Базового EFT і після них процедуру 9-Гамма.
- Завершальна рефлексія учасників.

4. Після сесійне вимірювання. Учасники повторно заповнювали другий пакет опитувальників, який займав теж 10-15 хвилин.

5. Аналіз даних:

- Дані були об'єднані за номерами опитувальників (перший і другий пакети), що дозволило порівняти результати до і після сеансів для кожного учасника.
- Результати були проаналізовані з використанням статистичних методів для виявлення ефективності втручання.

Загальний час, необхідний для проведення одного сеансу з кожною групою, становив приблизно 55-60 хвилин, включаючи заповнення опитувальників.

Обраний квазіекспериментальний підхід дозволив провести дослідження в умовах воєнного стану, враховуючи обмеження та особливості роботи з реальними групами людей. Його застосування забезпечує високу екологічну валідність і можливість отримання практично значущих результатів, які можуть бути використані для розробки рекомендацій із впровадження EFT у кризових умовах.

**Характеристика вибірки та досліджуваних груп.** Для проведення дослідження були залучені працівники чотирьох підприємств м. Києва. Загальна вибірка склала 55 осіб, розподілених на чотири групи: 8, 11, 17 і 19 учасників відповідно на кожному підприємстві.

Для залучення учасників ми співпрацювали із керівниками підприємств. Керівникам було запропоновано провести дослідження впливу клінічних технік емоційної свободи (EFT) на психологічний стан працівників у контексті зниження рівня стресу, тривоги та симптомів депресії. Керівникам було направлено текст-запрошення, яке вони поширили серед персоналу (див. додаток А), у якому зазначено:

- Мету дослідження.
- Інформацію про техніку EFT, її безпечність та науково обґрунтовану ефективність.
- Деталі проведення групових сесій та процедури опитування.
- Гарантії конфіденційності та анонімності даних.

Після узгодження умов дослідження, керівники підприємств формували групи з числа бажаючих взяти участь та повідомляли нас про готовність до проведення дослідження, зазначаючи дату, час і місце проведення.

*Критерії включення.* Для формування вибірки було визначено такі критерії включення:

- Учасниками могли бути лише працівники підприємств, які працювали повний робочий день і перебували у робочих колективах.
- Особи, які висловлювали згоду на участь в дослідженні після ознайомлення з умовами та отримання інструкцій.
- Вік учасників – від 18 до 60 років (зважаючи на професійний контекст і активну трудову діяльність).

*Критерії виключення:*

- Особи, які перебували у стані гострого психічного розладу або отримували психотерапевтичну допомогу під час дослідження.

**Причини вибору працівників підприємств:**

- Підвищений рівень стресу: Працівники підприємств під час воєнного стану зазнають високого емоційного навантаження через зміну умов роботи, нестабільність економічної ситуації та особисту відповідальність за виконання робочих обов'язків.
- Доступність групового формату: Робочі колективи надають можливість для організації групових сеансів у природних умовах, що відповідає принципам квазіекспериментального дизайну.
- Практична цінність: Результати дослідження можуть мати прикладний характер і використовуватися для впровадження програм підтримки працівників у корпоративному середовищі.

**Формування вибірки.** Було сформовано чотири групи учасників по одній на кожному підприємстві без розділу по займаній посаді чи виконуваних функціях. Такий підхід дозволив створити гетерогенні групи,

що є важливим для оцінки універсальності методу EFT у роботі з різними контингентами.

Кожна група формувалася за принципом добровільної згоди після ознайомлення з умовами дослідження.

**Професійний профіль учасників.** У дослідженні взяли участь працівники з різних сфер: адміністративний персонал, виробничий сектор, менеджмент і бухгалтерія.

Кожна група мала свою професійну особливість:

*Група 1:* Працівники фінансової компанії, чия робота включала високий рівень відповідальності та проведення фінансових операцій.

*Група 2:* Працівники автомобільної компанії, залучені до адміністративних функцій та виробничих процесів.

*Група 3:* Спеціалізований підрозділ бухгалтерського обліку.

*Група 4:* Працівники іншої автомобільної компанії, які займалися адміністративною та виробничою діяльністю.

**Гендерний склад:** Вибірка включала 30 жінок (54.5%) і 25 чоловіків (45.5%). На діаграмі (рис. 2.1) представлено гендерний розподіл учасників у кожній з чотирьох груп.

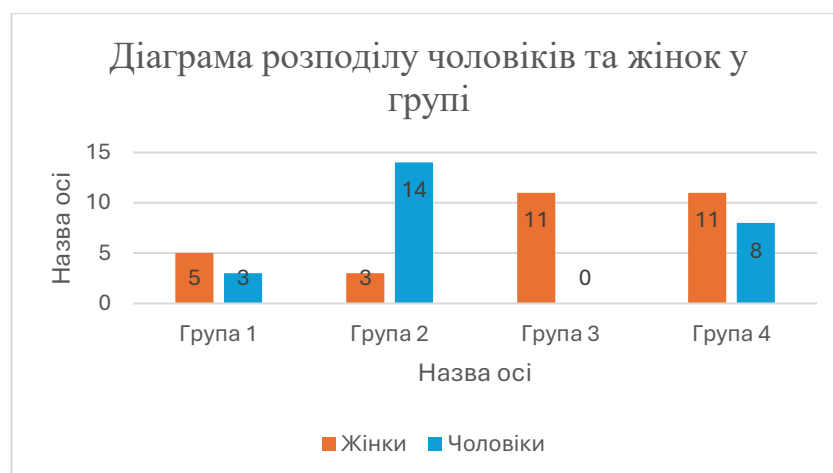


Рис. 2.1 Діаграма гендерного розподілу учасників у групах

**Віковий діапазон:** Вік учасників коливався від 24 до 58 років. Не всі учасники вказали свій вік, однак середній вік становив близько 41 року.

**Виклики і труднощі залучення учасників.** Залучення учасників до дослідження стикалося з кількома труднощами:

- Скептицизм щодо методики EFT: Учасники мали обмежені знання про техніки емоційної свободи, що вимагало додаткових пояснень і проведення ознайомлювальної роботи.
- Психоемоційна напруга: Через воєнний стан частина працівників була емоційно виснажена, що впливало на їхню мотивацію до участі.
- Логістичні обмеження: Організація групових сесій потребувала врахування графіків роботи працівників та наявності безпечних умов для проведення.

Для подолання цих викликів було здійснено наступні заходи:

- Надання детальної інформації стосовно мети дослідження та позитивного впливу технік емоційної свободи, а також посилення на україномовні інтернет-ресурси, на яких надані результати наукових досліджень EFT
- Забезпечення комфортних умов для учасників (затишне приміщення, відсутність відволікаючих факторів).
- Організація сеансів у зручній для учасників час (після робочого дня або в час спеціально виділений керівництвом підприємства).
- Гарантія конфіденційності та можливості вийти з дослідження на будь-якому етапі.

**Етичні аспекти та забезпечення конфіденційності.** Для забезпечення етичності та безпеки дослідження групові сесії проводилися сертифікованим спеціалістом із EFT. Це гарантувало, що всі процедури виконувалися відповідно до міжнародних стандартів клінічних технік емоційної свободи з урахуванням потреб та емоційного стану учасників.

Для забезпечення конфіденційності учасників і належної організації збору даних використовувалася система нумерації опитувальників. Кожному

учаснику видавався набір із двох пакетів опитувальників: один для заповнення до сеансу, інший — після. Пакети мали чітку нумерацію, яка складалася з двох частин:

- Перша частина: порядковий номер учасника у групі.
- Друга частина: номер пакету (1 або 2). Наприклад, номер 3-1 означав перший пакет опитувальника для учасника №3, який заповнювався до сеансу, а номер 3-2 - другий пакет для того ж учасника, який заповнювався після сеансу.

Кожен пакет опитувальників складався з 5 сторінок і був скріплений для забезпечення цілісності пакета. Це гарантувало, що:

1. Сторінки не змішувалися під час заповнення.
2. Кожен пакет залишався ідентифікованим відповідно до нумерації.

Такий підхід забезпечив структурованість процесу збору даних і дозволив легко об'єднувати опитувальники кожного учасника для аналізу, не порушуючи анонімності.

Важливо, що персональні дані учасників (імена, контактна інформація тощо) не збиралися, а всі відповіді аналізувалися виключно на основі нумерації пакетів. Учасники були поінформовані про це перед початком дослідження, що сприяло їхньому відчуттю безпеки та комфорту.

Використовувалися лише стандартизовані методики, які не завдають шкоди фізичному або психічному здоров'ю.

Перед початком дослідження учасників було поінформовано про їхнє право відмовитися від участі в будь-який момент без жодних наслідків.

**Використані методики та інструменти дослідження.** Використання стандартизованих опитувальників є ключовим для забезпечення об'єктивності, точності та наукової достовірності результатів дослідження ефективності групових сеансів EFT. Такі інструменти дозволяють:

1. Кількісно оцінити психологічні зміни: Стандартизовані опитувальники дають змогу вимірювати рівні стресу, тривоги, симптомів

депресії та дистресу до і після втручання. Це забезпечує можливість порівняння показників і виявлення змін, спричинених EFT.

2. Уніфікація даних: Використання міжнародно визнаних методик, таких як PSS, HADS, DASS-21 і K-10, дозволяє отримувати результати, які легко порівняти з результатами інших досліджень у цій галузі.

3. Підвищення надійності: Стандартизовані опитувальники пройшли багатоетапну валідацію, що гарантує їхню точність і відповідність меті дослідження.

4. Простота використання: Ці методики розроблені так, щоб бути зрозумілими й доступними для учасників, що знижує ризик помилок при заповненні.

Таким чином, стандартизовані опитувальники не тільки забезпечили системний підхід до збору даних, але й сприяли достовірності висновків щодо ефективності групових технік EFT у зниженні стресу, тривоги та депресії.

При виборі опитувальників (PSS, HADS, DASS-21, K-10) ми виходили з їх здатності всебічно оцінити різні аспекти психологічного стану учасників дослідження, що є ключовим для аналізу ефективності технік EFT. Кожен з опитувальників був обраний з огляду на його специфічні переваги:

1. *PSS (Perceived Stress Scale)*. Ця шкала дозволяє оцінити рівень суб'єктивно сприйманого стресу, що є важливим показником у контексті втручань, спрямованих на зниження стресу.

- *Обґрунтування вибору:*

- Універсальність: Широко використовується у дослідженнях стресу в різних контекстах.

- Проста структура: Складається з невеликої кількості запитань, зрозумілих для учасників.

- Валідність: Перевірена ефективність у вимірюванні суб'єктивного рівня стресу в різних групах населення.

*Внесок у дослідження:* PSS допомагає оцінити, наскільки ефективно техніки EFT знижують загальний рівень сприйманого стресу.

2. *HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)*, Призначення: Вимірювання рівня тривоги та депресії у клінічних і неклінічних вибірках.

Обґрунтування вибору:

- **Комплексність:** Дозволяє окремо оцінити тривога і депресію.
- **Простота:** Складається з двох підшкал і є легкою для заповнення.
- **Ефективність:** Часто використовується у дослідженнях для оцінки психоемоційного стану в умовах високого стресу.

*Внесок у дослідження:* HADS допомагає оцінити вплив EFT на зниження рівня тривоги та депресії у групових умовах.

3. *DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales)*. Призначення: Вимірювання трьох компонентів психологічного стану: депресії, тривоги та стресу.

Обґрунтування вибору:

- **Мультифакторність:** Оцінює кілька аспектів психологічного стану в одній методиці.
- **Коротка форма:** Версія на 21 пункт дозволяє зекономити час учасників, зберігаючи точність вимірювання.
- **Валідність:** Перевірена ефективність у різних культурах і контекстах.

*Внесок у дослідження:* DASS-21 надає багатовимірний погляд на психологічний стан учасників, дозволяючи оцінити зміни в кожному аспекті окремо.

4. *Опитувальник Кесслера K-10 (Kessler Psychological Distress Scale)*. Призначення: Швидкий скринінг психологічного дистресу.

Обґрунтування вибору:

- **Швидкість:** Складається з 10 пунктів і дозволяє швидко оцінити загальний рівень дистресу.

- Широке застосування: Використовується у дослідженнях для визначення рівня психологічного навантаження в кризових умовах.

- Чутливість: Ефективний інструмент для виявлення змін у дистресі після втручання.

Внесок у дослідження: К-10 дає можливість оцінити ефективність ЕФТ у зниженні рівня дистресу серед учасників, що перебувають у стресових умовах воєнного стану.

Переваги комплексного використання вибраних методик.

1. Повнота оцінки: Разом ці методики дозволяють отримати цілісну картину психологічного стану учасників, оцінюючи стрес, тривога, депресію та дистрес.

2. Валідність і надійність: Усі обрані методики мають науково підтверджену ефективність і використовуються в міжнародних дослідженнях.

3. Універсальність: Підходять для роботи з різними вибірками, включаючи працівників у стресових умовах.

4. Зручність для учасників: Простота і зрозумілість опитувальників забезпечують високу якість даних і мінімальне навантаження на учасників.

**Опис методик.** Опитувальник PSS-10 (Perceived Stress Scale), (див. додаток Г) використовується для оцінки рівня сприйняття стресу. Він застосовувався для виявлення того, наскільки учасники відчували стресові ситуації впродовж останнього місяця. Цей інструмент складається з 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». Універсальність та валідність: Методика була розроблена Cohen та співавторами у 1983 році і з того часу широко використовується в різних культурах для оцінки стресу, включаючи кризові ситуації, такі як природні катастрофи, пандемії чи воєнні конфлікти. Вона є валідованою в українському контексті [3], що робить її релевантною для даного дослідження.

PSS-10 є оптимальним інструментом для дослідження, оскільки дозволяє швидко оцінити рівень сприйняття стресу. Це важливо в умовах воєнного стану, коли учасники зазнають високого емоційного навантаження. Використання PSS-10 у групових сеансах EFT дає змогу виміряти, наскільки методика ефективно знижує суб'єктивний рівень стресу.

Структура опитувальника:

- Кількість тверджень: 10 тверджень.
- Шкала оцінювання: від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

Учасники відповідають, як часто вони відчували певні емоції чи ситуації за останній місяць.

**Система підрахунку балів:**

- Деякі питання (1,2,3,6,9,10) мають негативну спрямованість (наприклад, про відчуття стресу або втрати контролю) і підсумовуються напрому.

- Твердження 4, 5, 7, 8 є інверсними (з позитивним контекстом, наприклад, про здатність контролювати ситуацію) мають зворотне підрахування, що дозволяє отримати загальний бал стресу. Тобто, при обробці відповідей їхні бали змінюються таким чином: 0 → 4; 1 → 3; 2 → 2; 3 → 1; 4 → 0.

- Після інверсії підраховуємо загальну суму відповідей на всі 10 тверджень.

Інтерпретація результатів

0–13 балів: Низький рівень стресу

14–26 балів: Помірний рівень стресу

27–40 балів: Високий рівень стресу

Практичне застосування: Учасники заповнювали опитувальник двічі: до і після сеансів EFT. Це дозволило порівняти зміни в рівні стресу, забезпечуючи достовірність результатів.

*Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)* (див. додаток Е). Розроблена Zigmond і Snaith у 1983 році, є одним із найбільш широко

використовуваних інструментів для оцінки тривоги та депресії. Україномовна редакція валідована [1]. Вона складається з двох підшкал:

- Тривога (HADS-A), яка оцінює симптоми тривоги.
- Депресія (HADS-D), яка вимірює ознаки депресії.

HADS включає 14 питань (по 7 для кожної підшкали), які оцінюються за 4-бальною шкалою від 0 до 3. Максимальний бал для кожної підшкали становить 21.

Обробка результатів. Розрахунок балів для кожної підшкали:

- HADS-A (тривога): підсумовуються бали за питаннями 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.
- HADS-D (депресія): підсумовуються бали за питаннями 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Інтерпретація результатів. Бали для кожної підшкали інтерпретуються окремо.

Рівні тривоги (HADS-A):

али

Інтерпретація

–7: Нормальний рівень

–10 Субклінічний рівень

1–21 Клінічний рівень

Рівні депресії (HADS-D):

- 0–7 балів: не має значних симптомів.
- 8–10 балів: Помітні легкі симптоми, потребують уваги.
- 11–21 балів: Виражені симптоми, що можуть вказувати на тривожний або депресивний розлад.

Наукові дослідження підтверджують високу надійність і валідність HADS для оцінки тривоги та депресії у клінічних і неклінічних популяціях. Вона є особливо корисною у групових дослідженнях, таких як оцінка

ефективності EFT, де потрібно порівняти динаміку емоційного стану до і після інтервенції.

*Шкала депресії, тривоги та стресу.* DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scales-21, див. додаток Д) [12]. Це скорочена версія оригінальної шкали DASS-42, розробленої Ловібондом і Ловібондом у 1995 році. Цей інструмент використовувався для оцінки трьох ключових компонентів емоційного стану: депресії, тривоги та стресу.

Структура шкали. Шкала містить 21 запитання, по 7 для кожного з трьох станів:

1. Депресія (Depression): питання 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.
2. Тривога (Anxiety): питання 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.
3. Стрес (Stress): питання 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

- Депресія: оцінює низьку самооцінку, втрату інтересу до життя, почуття безнадійності.

- Тривога: вимірює фізіологічні реакції, страх і напруження.

- Стрес: аналізує труднощі при намаганні впоратись з емоційним навантаженням.

Відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 3:

- 0 - не стосується мене взагалі.
- 1 - стосується іноді.
- 2 - стосується значною мірою.
- 3 - стосується майже весь час.

Після підрахунку балів за кожною підшкалою результати множаться на 2 для зіставлення з оригінальною шкалою DASS-42. Рівні кожного показника класифікуються як нормальний, низький, помірний, високий або дуже високий.

Розрахунок балів для кожної підшкали.

- Підсумовуються бали для кожного з 7 питань у підшкалі.

- Загальний бал для кожної підшкали множиться на 2, оскільки це скорочена версія (21 пункт замість оригінальних 42).

Рівні тяжкості. Після розрахунку бали класифікуються за ступенем тяжкості.

Депресія:

<u>Бал</u>	<u>після</u>	<u>Рівень</u>
<u>множення</u>		<u>депресії</u>
0–9		Нормальний
10–13		Легкий
14–20		Помірний
21–27		Високий
28+		Дуже високий

Тривога:

<u>Бал</u>	<u>після</u>	<u>Рівень</u>
<u>множення</u>		<u>тривоги</u>
0–7		Нормальний
8–9		Легкий
10–14		Помірний
15–19		Високий
20+		Дуже високий

Стрес:

<u>Бал</u>	<u>після</u>	<u>Рівень</u>
<u>множення</u>		<u>стресу</u>
0–14		Нормал

<u>Бал</u>	<u>після</u>	<u>Рівень</u>
<u>множення</u>		<u>стресу</u>
		ьний
15–18		Легкий
19–25		Помірн
		ий
26–33		Високи
		й
34+		Дуже
		високий

DASS-21 є надійним інструментом для аналізу емоційного стану в кризових ситуаціях, зокрема під час воєнного стану. DASS 21 дозволяє визначити рівень стресу, тривоги та депресії у працівників, що є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

*Опитувальник Кесслера К-10.* Опитувальник К-10 (Kessler Psychological Distress Scale) був розроблений австралійським психологом Рональдом Кесслером та його колегами в рамках міжнародного дослідження психічного здоров'я. Опитувальник вперше з'явився у публікаціях на початку 2000-х років і був спрямований на оцінку рівня психологічного дистресу в загальній популяції [65].

Українська редакція опитувальника не валідована в Україні (див. додаток Ж), однак на даний час він широко застосовується у психологічній [24] та клінічній практиці [25], а також у наукових дослідженнях [10] що дозволило використати його у даній роботі для аналізу даних, зібраних у кризових умовах.

К-10 є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки психічного благополуччя. Його розроблено для швидкого виявлення симптомів дистресу. Він складається з 10 питань, які оцінюють частоту переживання негативних емоцій за останні 4 тижні.

Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 5:

1 - Зовсім не було

2 - Трохи

3 - Час від часу

4 - Часто

5 - Постійно

Алгоритм підрахунку балів. Складові кожного з 10 запитань просто підсумовуються. Інтерпретація результатів:

10–19 балів: Низький рівень дистресу

20–24 бали: Помірний рівень дистресу

25–29 балів: Високий рівень дистресу

30+ балів: Дуже високий рівень дистресу

Опитувальник дозволяє швидко оцінити стан людини. Крім того, шкала дозволяє отримати кількісні дані, які легко піддаються аналізу.

*Обмеження.* К-10 не дає глибокої діагностики й орієнтований переважно на виявлення загального рівня дистресу, а не окремих діагнозів. Для точнішого аналізу використовувалась його інтеграція з іншими шкалами, такими як DASS-21 та HADS, що дало змогу отримати більш детальну картину психоемоційного стану.

Особливості застосування. В опитувальнику звертається увага на переживання респондента за останні 4 тижні. Це дозволяє врахувати довготривалий вплив стресу і є більш об'єктивним підходом, ніж оцінка поточного стану.

Опитувальник К-10 є загальновизнаним і широко застосовуваним інструментом для оцінки психологічного дистресу в різних культурах і країнах. Його методологія підтверджена численними науковими роботами, що забезпечує його довіру навіть у тих контекстах, де адаптація ще не завершена.

**Методика аналізу даних.** Для аналізу даних у цьому дослідженні було обрано три основні статистичні методи: тест на нормальність розподілу

даних Шапіро-Вілка (далі-тест Шапіро-Вілка), t-критерій Стьюдента для парних вибірок (далі-T-тест для парних вибірок) і критерій Вілкоксона для парних вибірок (далі — тест Вілкоксона). Ці методи забезпечують достовірність оцінки змін у показниках стресу, тривоги та депресії до і після групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT).

**Тест Шапіро-Вілка** є широко використовуваним інструментом для перевірки нормальності розподілу даних. Його мета — оцінити, чи відповідає розподіл даних нормальному закону. Нормальність розподілу є ключовим критерієм для вибору між параметричними (T-тест) і непараметричними (тест Вілкоксона) методами аналізу [11,29].

Обґрунтування вибору: Тест Шапіро-Вілка рекомендований для вибірок невеликого розміру (до 50 спостережень), таких як у цьому дослідженні (8–19 учасників у кожній групі). Він є чутливим до відхилень від нормальності навіть за невеликих вибірок.

Алгоритм: Тест обчислює W-статистику, цей показник є основою для розрахунку p-значення, яке дозволяє зробити статистично обґрунтований висновок про нормальність розподілу. Якщо  $p < 0.05$ , гіпотеза про нормальність розподілу відхиляється, що свідчить про ненормальний розподіл даних

Практичне застосування: У цьому дослідженні тест Шапіро-Вілка використовувався для перевірки розподілу даних за показниками стресу, тривоги, депресії та дистресу для кожної групи до і після втручання.

**T-тест для парних вибірок.** T-тест для парних вибірок є параметричним методом аналізу, який використовується для порівняння середніх значень у двох залежних вибірках (наприклад, вимірювання до і після втручання для однієї групи). Він дозволяє оцінити, чи є зміни між вимірюваннями статистично значущими.

Обґрунтування вибору: T-тест є оптимальним методом для даних, які мають нормальний розподіл. У дослідженнях із групами, де розподіл даних підтверджено як нормальний, цей тест забезпечує високу точність аналізу.

Алгоритм: Тест розраховує різницю середніх значень і перевіряє її значущість, виходячи зі стандартного відхилення та розміру вибірки.

Практичне застосування: У цьому дослідженні Т-тест застосовувався для аналізу змін у показниках стресу, тривоги та депресії в тих групах і шкалах, де дані мали нормальний розподіл.

**Тест Вілкоксона** є непараметричним методом для аналізу залежних вибірок. Його використовують у випадках, коли розподіл даних не відповідає нормальному закону [29]. Тест базується на порівнянні рангів значень у двох залежних вибірках.

Обґрунтування вибору: Для даних із ненормальним розподілом тест Вілкоксона є більш надійним, ніж параметричні методи, оскільки він не вимагає припущень про нормальність.

Алгоритм: Тест оцінює відмінності між парами значень і аналізує, чи є зміни між вибірками систематичними.

Практичне застосування: У цьому дослідженні тест Вілкоксона використовувався для аналізу змін у показниках стресу, тривоги та депресії для тих груп і шкал, де розподіл даних не був нормальним.

Підсумок. Поєднання тесту Шапіро-Вілка, Т-тесту для парних вибірок і тесту Вілкоксона дозволило адаптувати аналіз до особливостей даних. Такий підхід забезпечив надійність результатів і дозволив оцінити ефективність групових сеансів ЕФТ для зниження рівня стресу, тривоги та депресії.

**Програмне забезпечення для аналізу: інструменти, використані для аналізу даних (Excel, Real Statistics).** Для аналізу даних у дослідженні було використано програмне забезпечення Microsoft Excel із надбудовою Real Statistics. Ці інструменти забезпечили зручний і точний аналіз результатів опитувань, включаючи базові розрахунки та виконання статистичних тестів.

Excel використовувався для введення даних, розрахунку середніх значень, медіан, стандартних відхилень і створення графіків. Його функції спростили візуалізацію змін рівня стресу, тривоги й депресії.

Real Statistics. Надбудова Real Statistics дозволила виконати тест Шапіро-Вілка, Т-тест і тест Вілкоксона, а також розрахувати р-значення й розміри ефекту (Cohen's d, r). Інструмент інтегрується в Excel, що забезпечує зручний інтерфейс і швидкий аналіз.

Переваги використання. Excel і Real Statistics є доступними, ефективними інструментами для аналізу даних, особливо в умовах обмеженого бюджету. Вони дозволяють проводити як базові, так і складні статистичні операції.

**Розрахунок розміру ефекту: Cohen's d і r для кожного з опитувальників (PSS-10, DASS-21, HADS, K-10).**

Для оцінки ефективності технік емоційної свободи (EFT) у зниженні рівня стресу, тривоги та депресії було проведено розрахунок розміру ефекту за допомогою показників Cohen's d та r. Ці показники дозволяють кількісно оцінити силу впливу втручання незалежно від розміру вибірки чи статистичної значущості р-значення.

**Cohen's d.** Cohen's d є стандартним показником розміру ефекту, який використовується для порівняння двох середніх значень (наприклад, до і після втручання) у параметричних даних.

Інтерпретація значень Cohen's d:

- $0.1 \leq d < 0.2$  Дуже малий ефект
- $0.2 \leq d < 0.5$  Малий ефект
- $0.5 \leq d < 0.8$  Середній ефект
- $0.8 \leq d < 1.2$  Великий ефект
- $1.2 \leq d < 2.0$  Дуже великий ефект
- $d \geq 2.0$  Винятково великий ефект

Практичне застосування: Розрахунок проводився для кожного з опитувальників (PSS-10, DASS-21, HADS, K-10) у тих групах, де дані мали нормальний розподіл.

**Коефіцієнт r** є показником розміру ефекту, який застосовується для аналізу непараметричних даних, зокрема при використанні тесту Вілкоксона.

Інтерпретація значень  $r$ :

- Малий розмір ефекту ( $r = 0.1 - 0.3$ ):

Різниця між групами є незначною. Хоча ефект існує, він може не мати великого практичного значення.

- Середній розмір ефекту ( $r = 0.3 - 0.5$ ):

Різниця між групами є помітною. Ефект має помірну практичну значущість і може бути помітний у дослідженні.

- Великий розмір ефекту ( $r \geq 0.5$ ):

Різниця між групами є суттєвою і має високу практичну значущість.

- Це вказує на сильний вплив досліджуваного чинника.

Практичне застосування. Розрахунок проводився для тих груп, де розподіл даних був ненормальним, і для яких використовувався тест Вілкоксона.

### **Зв'язок із $p$ -значенням**

-  $p$ -значення дозволяє оцінити, чи є ефект статистично значущим, але не показує його силу. Тому розрахунок розміру ефекту (Cohen's  $d$  і  $r$ ) є важливим доповненням до аналізу, особливо в дослідженнях із невеликими вибірками, де статистична значущість може не відображати реального впливу втручання.

- У цьому дослідженні  $p$ -значення використовувалося для визначення статистичної значущості змін, тоді як показники Cohen's  $d$  і  $r$  допомогли оцінити практичну значущість EFT.

Для кожного з опитувальників (PSS-10, DASS-21, HADS, K-10) були розраховані Cohen's  $d$  і  $r$  залежно від типу даних (параметричних або непараметричних) та їхнього розподілу. Це дозволило отримати повну картину впливу EFT на показники стресу, тривоги та депресії.

**Перевірка нормальності розподілу даних.** Для визначення нормальності розподілу даних у дослідженні було проведено тест Шапіро-Вілка. Його результати стали основою для вибору методу статистичного аналізу: параметричного (Т-тест) чи непараметричного (тест Вілкоксона).

Оцінка нормальності розподілу виконувалась для всіх груп окремо, а також для загальної вибірки.

**Результати тесту Шапіро-Вілка.** Тест Шапіро-Вілка показав, що розподіл даних для більшості шкал і груп не відповідає нормальному закону ( $p\text{-value} < 0.05$ ).

У додатку 3 представлені результати тесту для всіх опитувальників (PSS-10, DASS-21, HADS, K-10) груп та загальної вибірки.

Інтерпретація результатів:

- Нормальний розподіл ( $p\text{-value} > 0.05$ ). У групах 2 та 3 деякі шкали, наприклад, HADS (тривога) та DASS-21 (депресія) відповідно, показали нормальний розподіл даних. Для цих шкал використовувався параметричний Т-тест.

- Ненормальний розподіл ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Більшість шкал (наприклад, PSS-10, K-10, DASS-21 (стрес)) мали ненормальний розподіл. Для таких шкал був застосований непараметричний тест Вілкоксона.

Вибір тестів для аналізу результатів опитування. Тест Шапіро-Вілка дозволив адаптувати методи аналізу до особливостей кожної групи та шкали, забезпечуючи коректність статистичних висновків.

Використання двох методів (Т-тест і тест Вілкоксона) гарантувало точність аналізу та відповідність отриманих результатів характеристикам даних.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.**

1. Аналіз змін рівня стресу, тривоги та симптомів депресії до і після сесії для всієї вибірки (об'єднані дані усіх груп).

*Аналіз змін середніх значень рівня стресу за опитувальником PSS-10 у загальній вибірці.*

Для оцінки змін рівня стресу використовувались середні значення, медіани, стандартні відхилення, а також статистичні показники  $z\text{-score}$ ,  $r$  (розмір ефекту), та  $p\text{-value}$ . Результати розрахунків наведено у додатку К.

Зміни середніх значень

- *Середнє значення* рівня стресу до сесій становило 20,11, після сесій знизилося до 17,64.

- *Різниця середніх значень* ( $\Delta$ PSS) склала 2,47 бала, що еквівалентно зниженню на 12,30%.

- *Медіана* рівня стресу до сесій становила 20,00, після сесій зменшилася до 18,00, що свідчить про узгодженість зниження рівня стресу серед учасників.

- *Стандартне відхилення* до сесій склало 4,10, після сесій склало 3,03, що вказує на зменшення розкиду індивідуальних результатів.

- *Статистична значущість*. Результат перевірки за z-критерієм становить 5,14, що є високим значенням, яке підтверджує значущість змін.

- *значення* ( $p$ -value) = 0,0000, що підтверджує статистичну значущість різниці на рівні 0,001 ( $p < 0,001$ ).

- *Розмір ефекту* ( $r$ ) дорівнює 0,7498, що вказує на сильний ефект технік EFT у зниженні рівня стресу.

#### Інтерпретація результатів

- Різниця середніх значень і висока медіана після сесій свідчать про суттєве зниження рівня стресу після застосування технік EFT.

- Значення  $r=0,7498$  підтверджує, що зміни мають практичне значення, а не є випадковими.

- Зниження рівня стресу на 12,30% є значним показником, що демонструє ефективність технік EFT навіть після одного сеансу.

#### Висновки:

- Опитувальник PSS-10 показав суттєве зниження рівня стресу у загальній вибірці після сесії EFT.

- Результати підтверджують як статистичну, так і практичну значущість змін, що дозволяє рекомендувати техніки EFT для зниження стресу у груповому застосуванні.

**Аналіз змін рівня показників депресії та тривоги за опитувальником DASS-21 у загальній вибірці (дані розрахунків див. у додатку К).**

#### Зміни рівня депресії

- *Середнє значення:* До сесій рівень депресії складав 11,09, після сесій знизився до 8,47. Різниця  $\Delta = 2,62$  бали, що відповідає зниженню на 23,61%.
- *Медіана:* Медіанне значення зменшилося з 8,00 до 6,00, підтверджуючи загальну тенденцію до зниження.
- *Стандартне відхилення:* До сесій: складало 8,21, після сесій: 7,38, що вказує на зменшення розкиду значень серед учасників
- *Статистична значущість:* z-значення: 4,4;  $p = 0,0000$  що свідчить про високу статистичну значущість змін.
- *Розмір ефекту:*  $r=0,7160$ , що вказує на сильний ефект технік EFT у зниженні рівня депресії

#### Зміни рівня тривоги

- *Середнє значення:* До сесій рівень тривоги складав 13,49, після сесій знизився до 10,04. Різниця  $\Delta = 3,45$  бали, що відповідає зниженню на 25,61%.
- *Медіана:* Зменшення з 10,00 до 8,00 також підтверджує загальну тенденцію.
- *Стандартне відхилення:* До сесій: 9,54 після сесій: 7,85 що свідчить про зменшення варіативності відповідей серед учасників
- *Статистична значущість:* z-значення=4,84,  $p\text{-value}=0,0000$  підтверджує статистично значущі зміни
- *Розмір ефекту:*  $r=0,7138$ , що також вказує на сильний ефект технік EFT у зниженні рівня тривоги

#### Інтерпретація результатів

- Зниження рівня депресії на 23,61% та тривоги на 25,61% демонструє суттєву ефективність технік EFT навіть після одного сеансу.

- Високі значення  $r$  для обох показників (0,71600 для депресії та 0,71380, для тривоги) вказують на практичну значущість змін.
- Зменшення стандартних відхилень підтверджує більшу узгодженість відповідей учасників після сесій.

Опитувальник DASS-21 показав суттєве зниження рівня депресії та тривоги після сесій EFT у загальній вибірці. Результати мають як статистичну, так і практичну значущість, що підкреслює ефективність використання технік EFT для зменшення негативних емоційних станів.

**Аналіз змін рівня стресу за опитувальником DASS-21 (загальна вибірка).** (Див.додаток К).

Зміни середніх значень.

- *Середнє значення:* До сесій рівень стресу складав 18,84, після сесій знизився до 15,53.
- *Різниця середніх значень*  $\Delta=3,31$  бала, що відповідає зниженню на 17,57%.
- *Медіана:* До сесій медіанне значення стресу складало 18,00, після сесій зменшилося до 14,00. Це свідчить про узгоджене зниження рівня стресу серед учасників
- *Стандартне відхилення:* До сесій: 8,69, після сесій: 7,84, що вказує на зменшення розкиду значень, тобто більш стабільні результати серед учасників після сеансу

Статистична значущість

- *z-критерій:* Значення  $z$  становить 4,25, що свідчить про значну різницю між рівнями стресу до і після сесій
- *p-значення:*  $p\text{-value} = 0,0000$ , що свідчить про високий рівень статистичної значущості ( $p < 0,001$ ).
- *Розмір ефекту ( $r$ ):*  $r=0,7089$ , що вказує на сильний ефект.

Інтерпретація результатів

- Зниження середнього рівня стресу на 17,57% демонструє ефективність технік EFT у роботі зі стресом.

- Високий розмір ефекту ( $r=0,7089$ ) підтверджує практичну значущість змін.
- Зменшення стандартного відхилення свідчить про більшу стабільність результатів серед учасників після сесій.

*Висновок:* Опитувальник DASS-21 показав суттєве зниження рівня стресу у загальній вибірці після сесій EFT.

Результати мають як статистичну, так і практичну значущість, що підтверджує ефективність технік EFT для зниження стресу.

**Аналіз змін рівня тривоги та депресії за опитувальником HADS у загальній вибірці.** Дивитись додаток К.

Зміни рівня тривоги

- *Середнє значення:* До сесій середній рівень тривоги складав 8,78, після сесій знизився до 7,16
- *Різниця середніх значень*  $\Delta=1,62$  бала, що відповідає зниженню на 18,43%.
- *Медіана:* Зменшення з 8,00 до 6,00, що свідчить про покращення загального емоційного стану учасників.
- *Стандартне відхилення:* До сесій: 3,80, після сесій: 3,60, що вказує на стабільніші результати після сесій.
- *Статистична значущість:* z-значення: 4,58,  $p\text{-value}=0,0000$ , що свідчить про високий рівень статистичної значущості.
- Розмір ефекту  $r=0,7239$  вказує на сильний ефект технік EFT для зниження тривоги.

Зміни рівня депресії.

- *Середнє значення:* До сесії середній рівень депресії складав 5,51, після сесій знизився до 4,27.
- *Різниця середніх значень*  $\Delta = 1,24$  бали, що відповідає зниженню на 22,44%.
- *Медіана:* Зменшення з 5,00 до 3,00, що підтверджує загальну тенденцію до покращення.

- *Стандартне відхилення*: До сесій: 3,63, після сесій: 3,14, що свідчить про зменшення варіативності відповідей учасників.
- *Статистична значущість*: z-значення: 3,56, p-хаст: 0,0001, що також підтверджує статистичну значущість.
- *Розмір ефекту (r)*:  $r=0,5243$ , що свідчить про середній ефект технік EFT для зниження рівня депресії.

#### Інтерпретація результатів.

- Зниження рівня тривоги на 18,43% та депресії на 22,44% демонструє ефективність технік EFT у покращенні емоційного стану учасників.
- Високий розмір ефекту для тривоги ( $r=0,7239$ ) підтверджує суттєву практичну значущість змін.
- Для депресії ефект ( $r=0,5243$ ) є середнім, але також вказує на помітне зниження симптомів.

Опитувальник HADS показав суттєве покращення рівнів тривоги та депресії у загальній вибірці після сесій EFT. Результати мають статистичну та практичну значущість, що підтверджує ефективність технік EFT для роботи з емоційними станами.

#### **Аналіз змін рівня дистресу за опитувальником K-10 у загальній вибірці.**

(Див. додаток К).

##### Зміни середніх значень

- *Середнє значення*: До сесії середній рівень дистресу складав 23,13, після сесії знизився до 20,62.
- *Різниця середніх значень*  $\Delta=2,51$  бала, що відповідає зниженню на 10,85%.
- *Медіана*: Значення медіани зменшилося з 23,00 до 20,00 що підтверджує тенденцію до зниження дистресу у більшості учасників.
- *Стандартне відхилення*: До сесій: 6,73, після сесій: 6,56 що свідчить про зменшення варіативності індивідуальних результатів після сеансів EFT.

##### Статистична значущість

- *z-критерій*: Значення  $z$  становить 4,47, що вказує на суттєву різницю між рівнями дистресу до і після сесій.
- *p-значення*:  $p\text{-value} = 0,0000$  що свідчить про високий рівень статистичної значущості ( $p < 0,001$ ).
- *Розмір ефекту (r)*:  $r = 0,6388$  що вказує на сильний ефект технік EFT у зниженні рівня дистресу.

#### Інтерпретація результатів

- Загальне зниження рівня дистресу на 10,85% демонструє ефективність технік EFT для зменшення цього стану.
- Високе значення  $r$  підтверджує як статистичну, так і практичну значущість змін.
- Незначне зниження стандартного відхилення після сесій свідчить про деяке вирівнювання індивідуальних результатів.

З вищевикладеного видно, що опитувальник К-10 показав суттєве зниження рівня дистресу у загальній вибірці після сесій EFT. Результати мають як статистичну, так і практичну значущість, підтверджуючи ефективність технік EFT для роботи з дистресом.

У таблиці 2.1 ми наводимо порівняльний аналіз змін рівня стресу, тривоги та депресії за різними шкалами для загальної вибірки.

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз змін рівня стресу, тривоги та депресії для загальної вибірки

Шкала	До сесії	Після сесії	$\Delta$	$\Delta$ (%)	Розмір ефекту (r)	p-value
Стрес (PSS-10)	20,11	17,64	2,47	12,30%	0,7498	0
Стрес (DASS-21)	18,84	15,53	3,31	17,57%	0,7089	0
Тривога (DASS-21)	13,49	10,04	3,45	25,61%	0,7138	0
Тривога (HADS)	8,78	7,16	1,62	18,43%	0,7239	0

Депресія (DASS-21)	11,09	8,47	2,62	23,61%	0,716	0
Депресія (HADS)	5,51	4,27	1,24	22,44%	0,5243	0,0001
Дистрес (K-10)	23,13	20,62	2,51	10,85%	0,6388	0

Порівняння змін за рівнями стресу:

- Найбільше зниження рівня стресу спостерігається за шкалою DASS-21 ( $\Delta=3,31$ ;  $\Delta\%=17,57\%$ ) що може бути пов'язано з більш комплексним підходом цієї шкали до оцінки стресу.
- Шкала PSS-10 також демонструє суттєве зниження ( $\Delta=2,47$   $\Delta\%=12,30\%$ ), що підтверджує ефективність технік EFT.
- Дистрес (K-10) також показує значне зниження, але менш виражене ( $\Delta=2,51$ ;  $\Delta\%=10,85\%$ ).

Порівняння змін за рівнями тривоги:

- Найбільше зниження тривоги спостерігається за шкалою DASS-21 ( $\Delta=3,45$ ;  $\Delta\%=25,61\%$ ).
- За шкалою HADS тривога знизилася на  $\Delta=1,62$  що становить 18,43% також підтверджуючи ефективність EFT у роботі з тривожними станами.
- Значення  $r$  для обох шкал (0,7138 і 0,7239) свідчать про сильний ефект.

Порівняння змін за рівнями депресії:

- Найбільше зниження депресії спостерігається за шкалою DASS-21 ( $\Delta=2,62$ ;  $\Delta\%=23,61\%$ ).
- Шкала HADS демонструє зниження на  $\Delta=1,24$  що становить  $\Delta\%=22,44\%$ .
- Розмір ефекту ( $r$ ) свідчить про сильний ефект для шкали DASS-21 (0,7160) та середній ефект для шкали HADS (0,5243).

Загалом, техніки EFT виявляються ефективними для зниження рівня стресу, тривоги та депресії, про що свідчать усі шкали.

- Найбільші відносні зміни спостерігаються у показниках тривоги (25,61%) та депресії (23,61%) за шкалою DASS-21.

- Найменше відносне зниження спостерігається для дистресу (10,85%) за шкалою К-10, можливо, через специфіку оцінки дистресу в цій шкалі.

#### Висновки:

- Шкали DASS-21 показали найвищу ефективність технік EFT для зниження стресу, тривоги та депресії.
- Усі шкали підтверджують статистично значущі результати (p-value).
- Техніки EFT можна рекомендувати як ефективний інструмент для роботи з негативними емоційними станами.

Для аналізу впливу технік EFT на зміну рівнів стресу, тривоги та депресії наводимо дві діаграми. Перша (рис. 2.2) ілюструє абсолютні середні значення показників шкал опитувальників до і після сесії, а друга (рис. 2.3) відображає відсоткове зменшення для кожного показника. Ці діаграми дозволяють наочно продемонструвати результати дослідження та порівняти ефективність технік EFT для різних емоційних станів.

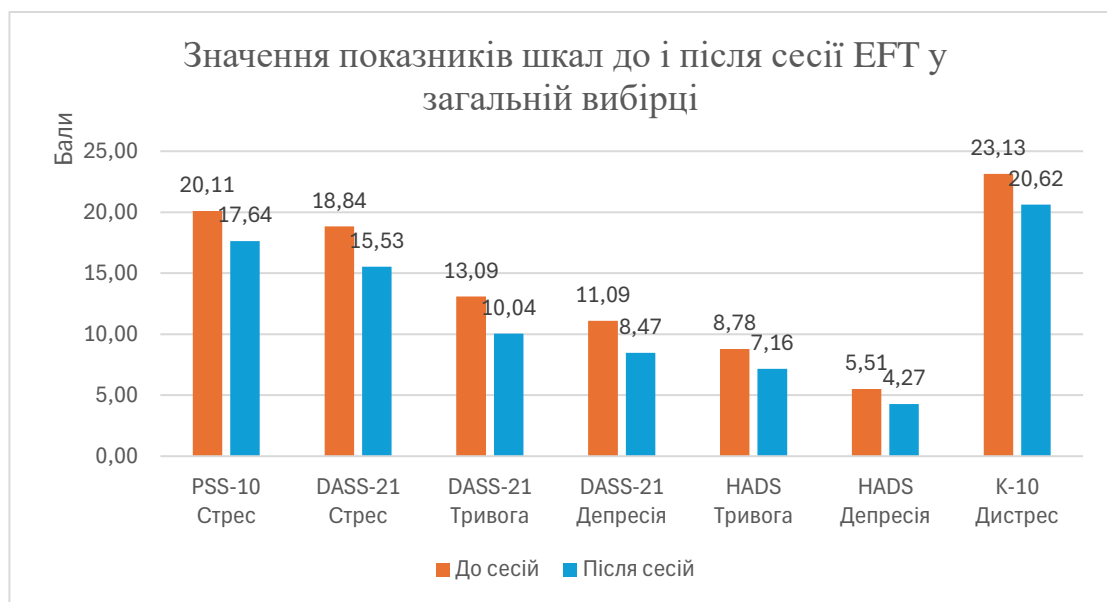


Рис. 2.2 Значення рівнів стресу, тривоги та депресії за всіма шкалами до і після сесій EFT, у загальній вибірці.



Рис. 2.3 Зменшення рівнів стресу, тривоги та депресії (%) після сесії EFT у загальній вибірці

Аналіз розміру ефекту ( $r$ ) показав (Рис.2.4), що техніки EFT демонструють значний вплив на психологічний стан учасників за всіма шкалами.



Рис. 2.4 Розмір ефекту ( $r$ ) для різних шкал після сесії EFT

Для інтерпретації показника  $r$  використовуються наступні критерії:

- $r < 0.1$  - дуже слабкий ефект;
- $r = 0.1 - 0.30$  - слабкий ефект;
- $r = 0.3 - 0.50$  - середній ефект;
- $r > 0.5$  - сильний ефект.

Найсильніший ефект був зафіксований за шкалою PSS-10 ( $r=0.75$ ) та DASS-21 Depression ( $r=0.72$ ), що вказує на потужний вплив EFT на рівень стресу та депресії. Найменший ефект був зафіксований за шкалою HADS Depression ( $r=0.52$ ), але він все одно вважається середнім і є статистично значущим ( $p < 0.001$ ). Загалом, результати підтверджують універсальну ефективність технік EFT для зниження стресу, тривоги та депресії, що свідчить про потенціал їхнього застосування у практичній психології.

Аналіз ефективності сеансів клінічних технік емоційної свободи у 1-4 групах.

Результати для кожної групи демонструють узгоджені зміни рівнів стресу, тривоги та депресії після сесій EFT. Детальні дані наведено у додатках Л,М,Н,П. Дані для групи 1 наведено у додатку Л.

#### **Аналіз результатів групи 1 (працівники фінансової компанії)**

Рівень стресу (за шкалами PSS-10, DASS-21)

PSS-10:

- *Середнє значення* стресу знизилося з 19,13 до 16,75 ( $\Delta=2,38$ ,  $\Delta\%=12,42\%$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,88$ , що вказує на сильний ефект.
- *Результат статистично значущий* ( $p=0,01$ ).

DASS-21 Стрес:

- *Середнє значення* стресу знизилося з 17,25 до 16,25 ( $\Delta=1,00$   $\Delta\%=5,80\%$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,79$  що також свідчить про сильний ефект, але менший порівняно з PSS-10.
- Результат не є статистично значущим ( $p=0,125$ ).

Рівень тривоги (за шкалами DASS-21, HADS)

## DASS-21 Тривога:

- Середнє значення тривоги знизилося з 11,00 до 9,50 ( $\Delta=1,50$ ;  $\Delta\%=13,64\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,95$  що вказує на дуже сильний ефект.
- Результат статистично значущий ( $p=0,02$ ).

## HADS Тривога:

- Середнє значення тривоги знизилося з 7,88 до 7,13 ( $\Delta=0,75$ ;  $\Delta\%=9,52\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,84$  що свідчить про сильний ефект.
- Результат статистично не значущий ( $p=0,05$ ).

## Рівень депресії (DASS-21, HADS)

## DASS-21 Депресія:

- Середнє значення депресії знизилося з 5,75 до 4,75 ( $\Delta=1,00$ ;  $\Delta\%=17,39\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,90$  що вказує на сильний ефект.
- Результат статистично значущий ( $p=0,036$ ).

## HADS Депресія:

- Середнє значення депресії знизилося з 4,75 до 3,25 ( $\Delta=1,50$ ;  $\Delta\%=31,58\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,67$ .
- Результат статистично значущий ( $p=0,02$ ).

## Рівень дистресу (за шкалою К-10)

- Середнє значення дистресу знизилося з 22,00 до 20,50 ( $\Delta=1,50$ ;  $\Delta\%=6,82\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,65$ , що вказує на середній ефект.
- Результат статистично значущий ( $p=0,03$ ).

У таблиці 2.2 наводимо показники зниження стресу, тривоги та депресії (%) у групі 1 за всіма шкалами.

Таблиця 2.2

Показники зниження стресу, тривоги та депресії (%) у групі 1.

Група	$\Delta$ (%) PSS	$\Delta$ (%) Стрес DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога HADS	$\Delta$ (%) Депресія DASS-21	$\Delta$ (%) Депресія HADS	$\Delta$ (%) дистрес К-10
Група 1	12.42	5.80	13.64	9.52	17.39	31.58	6.82

Інтерпретація результатів:

1. Найбільший вплив технік EFT у групі 1 спостерігається на зменшення показників депресії за шкалами HADS ( $\Delta\%=31,58\%$ ,) та DASS (17,39%) та тривоги за шкалою DASS-21 ( $\Delta\%=13,64\%$ ).

2. Зменшення рівня стресу за шкалою PSS-10 ( $\Delta\%=12,42\%$ ) підтверджує високу ефективність технік EFT.

3. Найменший вплив спостерігається на дистрес за шкалою К-10 ( $\Delta\%=6,82\%$ ), що може пояснюватися специфікою роботи учасників у фінансовій сфері.

4. Різниця у зниженні показників депресії, стресу та тривоги у працівників фінансової компанії після групової сесії EFT може пояснюватися кількома факторами. По-перше, депресія, як правило, більш піддатлива до змін через фокус на емоційних блоках та негативних переконаннях, що ефективно опрацьовуються під час EFT. По-друге, стрес і тривога часто пов'язані з зовнішніми тригерами, які залишаються актуальними навіть після сесій, що обмежує рівень їх зниження. Крім того, високий початковий рівень депресії у працівників створював більший потенціал для змін, тоді як стрес і тривога можуть мати більш ситуативний характер. Нарешті, слід зазначити, що ці результати отримані лише після однієї сесії, і триваліші програми EFT можуть забезпечити більш стабільне покращення психологічного стану. Соціальний контекст роботи у фінансовій сфері та хронічний стрес, викликаний воєнним станом, також могли сприяти збереженню високих рівнів тривожності та стресу. Необхідно також зазначити що ця група працювала у невеликому тісному приміщенні, що могло створити певний дискомфорт та вплинути на результати.

5. Загалом, результати свідчать про сильний вплив EFT у зниженні емоційного напруження серед працівників фінансової компанії.

## **Аналіз результатів для групи 2 (працівники автомобільної компанії)**

Група складалася з працівників різних підрозділів автомобільної компанії, включаючи менеджмент, виробничі відділи та адміністрацію. До складу групи входило 3 жінки та 14 чоловіків. Особливістю цієї групи є різноманітність професійного досвіду, що могло вплинути на результати дослідження.

Аналіз рівня стресу за шкалами PSS-10, DASS-21.

PSS-10 стрес:

- Зменшення стресу ( $\Delta=1,65$ ;  $\Delta\%=8,70\%$ ) може відображати загальний професійний тиск в умовах роботи в автомобільному секторі, де управління виробничими та адміністративними процесами вимагає високої концентрації.
- Середній розмір ефекту ( $r=0,58$ ) вказує на помірний вплив технік EFT на цей аспект.

DASS-21 Стрес:

- Більш значне зниження ( $\Delta\%=17,05\%$ ) може бути пов'язане з тим, що цей інструмент краще виявляє вплив на специфічний професійний стрес.
- Сильний ефект ( $r=0,69$ ) підтверджує ефективність EFT для зменшення стресу у професійному середовищі.

Рівень тривоги (за шкалами DASS-21, HADS)

DASS-21 Тривога:

- Зниження на  $\Delta\%=25,00$  свідчить про значний вплив технік EFT на зменшення тривоги, що може бути пов'язано із необхідністю швидкого прийняття рішень у виробництві та адміністрації.
- Середній ефект ( $r=0,59$ ) демонструє ефективність застосування техніки.

HADS Тривога:

- Помітне зниження тривоги ( $\Delta\%=22,14\%$ ) відображає позитивний вплив сесій на емоційний стан працівників.
- Сильний ефект ( $r=0,71$ ) підтверджує ефективність методики.

Рівень депресії (за шкалами DASS-21, HADS)

DASS-21 Депресія:

- Значне зниження депресивних проявів ( $\Delta\%=25,76\%$ ) свідчить про ефективність технік EFT для емоційного відновлення працівників, що мають великий рівень відповідальності.
- Сильний ефект ( $r=0,78$ ) підкреслює потенціал EFT у роботі з депресією.

HADS Депресія:

- Найбільше зниження серед усіх показників ( $\Delta\%=29,33\%$ ) вказує на те, що техніки EFT допомогли працівникам ефективно впоратися з внутрішніми емоційними труднощами.
- Розмір ефекту ( $r=0,62$ ) є середнім, але статистично значущим.

Рівень дистресу (за шкалою K-10)

- Значне зниження дистресу ( $\Delta\%=13,33\%$ ) є свідченням зниження загального емоційного та фізичного навантаження.
- Сильний ефект ( $r=0,78$ ) підкреслює ефективність EFT у роботі з комплексним емоційним напруженням.

У таблиці 2.3 наводимо показники зниження стресу, тривоги та депресії (%) у групі 2.

Таблиця 2.3

#### Зменшення рівня стресу, тривоги та депресії у групі 2

Група	$\Delta$ (%) Стрес PSS	$\Delta$ (%) Стрес DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога HADS	$\Delta$ (%) Депресія DASS-21	$\Delta$ (%) Депресія HADS	$\Delta$ (%) дистрес K-10
Група 2	8.70	17.05	25.00	22.14	25.76	29.33	13.33

Інтерпретація результатів групи 2:

1. Працівники автомобільної компанії продемонстрували помітне покращення за всіма шкалами після сесій EFT.

2. Найсильніший ефект спостерігався у зниженні депресивних проявів за шкалами DASS-21 ( $\Delta\%=25,76\%$ ) та HADS ( $\Delta\%=29,33\%$ ).

3. Менші зміни рівня стресу за шкалою PSS-10 ( $\Delta\%=8,70\%$ ) можуть бути пов'язані з тим, що цей інструмент має вужчий фокус на суб'єктивних аспектах стресу.

4. Загальні результати свідчать про ефективність EFT для зменшення емоційного навантаження у працівників складних виробничих середовищ.

### **Аналіз результатів групи 3 (працівники бухгалтерії, всі жінки)**

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 3 вказані у додатку Н.

Рівень стресу за шкалами PSS-10, DASS-21

PSS-10:

- *Середній рівень стресу* знизився з 21,27 до 17,91 ( $\Delta=3,36$ ;  $\Delta\%=15,81\%$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,7869$ , що вказує на сильний ефект.
- *Результат є статистично значущим* ( $p=0,0012$ ).

DASS-21 Стрес:

- *Середнє значення стресу* знизилося з 21,09 до 17,64 ( $\Delta=3,45$ ,  $\Delta\%=16,38\%$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,5044$ , що вказує на середній ефект.
- *Результат є статистично значущим* ( $p=0,0472$ ).

Рівень тривоги (за шкалами DASS-21, HADS)

DASS-21 Тривога:

- *Тривога* знизилася з 15,45 до 11,09 ( $\Delta=4,36$   $\Delta\%=28,24\%$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,7991$ , що вказує на сильний ефект.
- *Результат є статистично значущим* ( $p=0,0009$ ).

HADS Тривога:

- *Зниження тривоги* з 10,36 до 9,27 ( $\Delta=1,09$ ,  $\Delta\%=10,53$ ).
- *Розмір ефекту*  $r=0,6346$ , що вказує на середній ефект.
- *Результат є статистично значущим* ( $p=0,0391$ ).

Рівень депресії (DASS-21, HADS)

DASS-21 Депресія:

- Депресія знизилася з 12,91 до 10,18 ( $\Delta=2,73$ ,  $\Delta\%=21,13\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,6461$ , що вказує на середній ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0116$ ).

HADS Депресія:

- Депресія знизилася з 7,09 до 5,45 ( $\Delta=1,64$ ,  $\Delta\%=23,08$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,5993$ , що вказує на середній ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0197$   $p=0,0197$   $p=0,0197$ ).

Рівень дистресу (К-10)

- Середнє значення дистресу знизилося з 25,36 до 21,45 ( $\Delta=3,91$ ,  $\Delta\%=15,41\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,6843$ , що вказує на сильний ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0071$ ).

У таблиці 2.4 наводимо показники зниження стресу, тривоги та депресії (%) у групі 3 після сеансу EFT.

Таблиця 2.4

#### Зменшення рівня стресу, тривоги та депресії у групі 3

Група	$\Delta$ (%) Стрес PSS	$\Delta$ (%) Стрес DASS	$\Delta$ (%) Тривога DASS	$\Delta$ (%) Тривога HADS	$\Delta$ (%) Депресія DASS	$\Delta$ (%) Депресія HADS	$\Delta$ (%) Дистрес К-10
Група 3	15.81	16.38	28.24	10.53	21.13	23.08	15.41

Інтерпретація результатів (група 3):

1. Найбільший ефект спостерігається за рівнем тривоги за шкалою DASS-21 ( $\Delta\%=28,24\%$ ) та рівнем депресії за шкалою HADS ( $\Delta\%=23,08\%$ ).

2. Зниження рівня стресу за шкалами DASS ( $\Delta\%=16,38\%$ ) та PSS-10 ( $\Delta\%=15,81\%$ ) і дистресу за шкалою К-10 ( $\Delta\%=15,41\%$ ) також є значним.

3. Група продемонструвала високу ефективність технік EFT, що свідчить про їхню актуальність у роботі з бухгалтерією, яка стикається з високим рівнем емоційного напруження.

### **Аналіз результатів групи 4 (автомобільна компанія).**

Результати змін рівня стресу, тривоги та депресії у групі 4 вказані у додатку П.

Рівень стресу за шкалами PSS-10, DASS-21

PSS-10 стрес:

- Рівень стресу знизився з 20,89 до 18,16 ( $\Delta=2,74$ ;  $\Delta\%=13,10\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,66$ , що вказує на сильний ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0000$ ).

DASS-21 Стрес:

- Середнє значення стресу знизилося з 21,47 до 16,63 ( $\Delta=4,84$ ,  $\Delta\%=22,55\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,75$  що вказує на сильний ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0000$ ).

Рівень тривоги (за шкалами DASS-21, HADS)

DASS-21 Тривога:

- Тривога знизилася з 15,37 до 11,05 ( $\Delta=4,32$ ,  $\Delta\%=28,08\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,64$ , що вказує на сильний ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0000$ ).

HADS Тривога:

- Тривога знизилася з 9,21 до 7,00 ( $\Delta=2,21$ ,  $\Delta\%=24,00\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,67$  що вказує на середній ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,0000$ ).

Рівень депресії (за шкалами DASS-21, HADS)

DASS-21 Депресія:

- Депресія знизилася з 15,26 до 11,47 ( $\Delta=3,79$ ,  $\Delta\%=24,83\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,58$ , що вказує на середній ефект.
- Результат є статистично значущим ( $p=0,00$ ).

HADS Депресія:

- Депресія знизилася з 5,89 до 5,05 ( $\Delta=0,84$ ,  $\Delta\%=14,29\%$ ).
- Розмір ефекту  $r=0,27$ , що вказує на слабкий ефект.

- *Результат* не є статистично значущим ( $p=0,13$ ).

Рівень дистресу (К-10)

- *Середнє значення* дистресу знизилося з 23,26 до 21,53 ( $\Delta=1,74$ ,  $\Delta\%=7,47\%$ ).
- *Розмір ефекту* Cohen's  $d = 0.43$ ,  $r = 0.41$  що вказує на середній ефект.
- *Результат* є статистично значущим ( $p=0,04$ ).

У таблиці 2.5 наводимо показники зниження стресу, тривоги та депресії (%) у групі 4 після сеансу EFT.

Таблиця 2.5

Зменшення рівня стресу, тривоги та депресії у групі 4

Група	$\Delta$ (%) Стрес PSS	$\Delta$ (%) Стрес DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога DASS-21	$\Delta$ (%) Тривога HADS	$\Delta$ (%) Депресія DASS-21	$\Delta$ (%) Депресія HADS	$\Delta$ (%) Дистрес К-10
Група 4	13,10	22,55	28,08	24,00	24,83	14,29	7,47

Інтерпретація результатів (група 4):

1. Найбільший ефект спостерігається за рівнем тривоги за шкалами DASS-21 ( $\Delta\%=28,08\%$ ) і HADS ( $\Delta\%=24,00\%$ ) та рівнем стресу за шкалою DASS- 21 ( $\Delta\%=22,55\%$ ).

2. Рівень депресії за шкалою HADS демонструє найменшу зміну ( $\Delta\%=14,29\%$ ).

3. Група продемонструвала загальне покращення емоційного стану, що вказує на ефективність технік EFT у роботі з працівниками автомобільної галузі.

Різниця у показниках стресу, тривоги та депресії за різними шкалами може бути зумовлена як характеристиками самих шкал (їхньою структурою та специфікою), так і природою впливу методики EFT, яка може краще працювати з емоційними аспектами (тривога, депресія), ніж із комплексними фізіологічними реакціями на стрес.

У таблиці 2.6 наведено об'єднані показники зниження стресу, тривоги, депресії та дистресу за шкалами PSS-10, DASS-21, HADS і K-10 для загальної вибірки та груп 1-4.

Дані ілюструють, як груповий сеанс технік емоційної свободи (EFT) вплинув на різні аспекти психологічного стану учасників.

Зниження стресу, тривоги та депресії та дистресу у загальній вибірці та групах 1-4 за всіма досліджуваними шкалами.

Група	Δ (%) Стрес PSS	Δ (%) Стрес DASS-21	Δ (%) Тривога DASS-21	Δ (%) Тривога HADS	Δ (%) Депресія DASS-21	Δ (%) Депресія HADS	Δ (%) Дистрес K-10
Група 1	12,42	5,80	13,64	9,52	17,39	31,58	6,82
Група 2	8,70	17,05	25,00	22,14	25,76	29,33	13,33
Група 3	15,81	16,38	28,24	10,53	21,13	23,08	15,41
Група 4	13,10	22,55	28,08	24,00	24,83	14,29	7,47
Загальна вибірка	12,30	17,57	25,61	18,43	23,61	22,44	10,85

Результати показують, що найбільше зменшення спостерігалися у показниках тривоги та депресії, тоді як рівень стресу та дистресу демонстрували більш помірні зниження. Це свідчить про диференційований вплив EFT на різні психологічні стани та важливість подальшого аналізу ефективності технік у різних контекстах.

***Порівняння ефективності технік емоційної свободи між групами.***

Для демонстрації змін рівня стресу, тривоги, депресії та дистресу в групах підготовано діаграми з двома шкалами, які відображають середні значення кожного показника до і після сесії, а також відсоткові зміни показника для груп 1-4 і загальної вибірки. Аналіз цих діаграм дозволяє оцінити ефективність технік емоційної свободи (EFT) для різних груп учасників та наглядно демонструє зміни.

**Рівень стресу за шкалою PSS-10.** На діаграмі (рис. 2.5) показано рівні стресу учасників за шкалою PSS-10 до та після сесії, а також відсоткове зменшення стресу для загальної вибірки та кожної групи.

Загальна вибірка демонструє середнє зниження рівня стресу на 12,3%, що підтверджує ефективність техніки EFT у зменшенні стресових проявів. Найбільші зміни спостерігаються у групі 3 (15,81%), що може бути пов'язано із специфікою складу учасників або їх відкритістю до методики. Натомість найменші зміни відзначено у групі 2 (8,7%), що може свідчити про потребу додаткових сесій для досягнення більш виражених результатів.

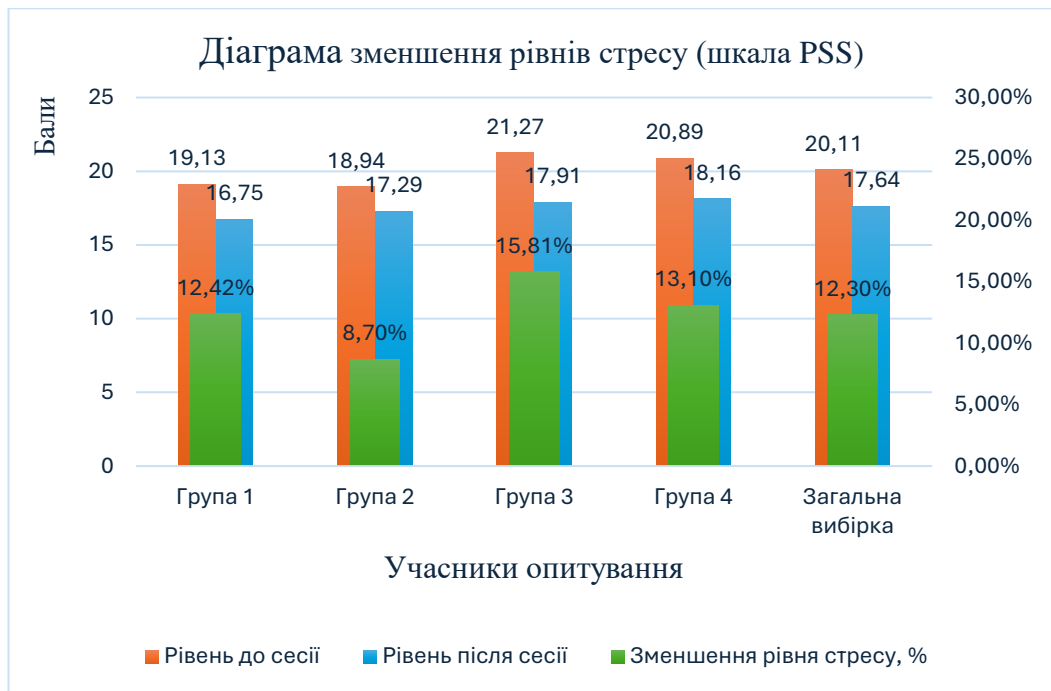


Рис. 2.5 Зменшення рівнів стресу за шкалою PSS (до і після сесії, %)

**Рівень стресу за шкалою DASS-21.** Наступна діаграма (рис. 2.6) ілюструє зміни рівня стресу за шкалою DASS-21 до та після сесії, а також відсоткову зміну показників.

Серед учасників загальної вибірки спостерігається середнє зниження рівня стресу на 17,57%, що відображає суттєвий позитивний вплив EFT. Найбільше зниження зафіксовано у групі 4 (22,55%), що може свідчити про ефективність методики для цієї групи. Група 1 демонструє найменший показник зниження (5,8%), що може свідчити про негативний вплив невеликого некомфортного приміщення на результати сесії і потребу в адаптації методики для цієї категорії учасників.

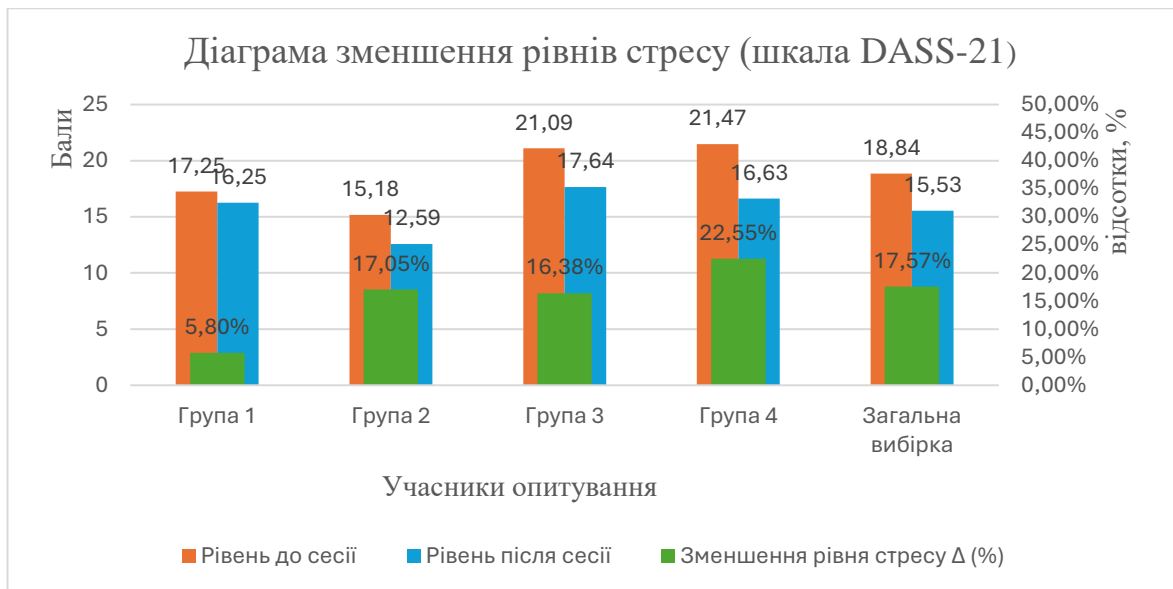


Рис. 2.6 Зменшення рівнів стресу за шкалою DASS-21 (до і після сесії, %)

**Рівень тривоги за шкалою DASS-21.** На діаграмі (рис. 2.7) представлено зміни рівня тривоги за шкалою DASS-21.

Загальна вибірка демонструє середнє зниження рівня тривоги на 25,61%, що є найбільш значним результатом серед усіх показників. Група 3 знову показує найбільше зниження (28,24%), що може вказувати на високу чутливість учасників до впливу техніки. Група 1 демонструє більш помірне зниження рівня тривоги (13,64%), що може потребувати додаткових досліджень для розуміння цього результату.

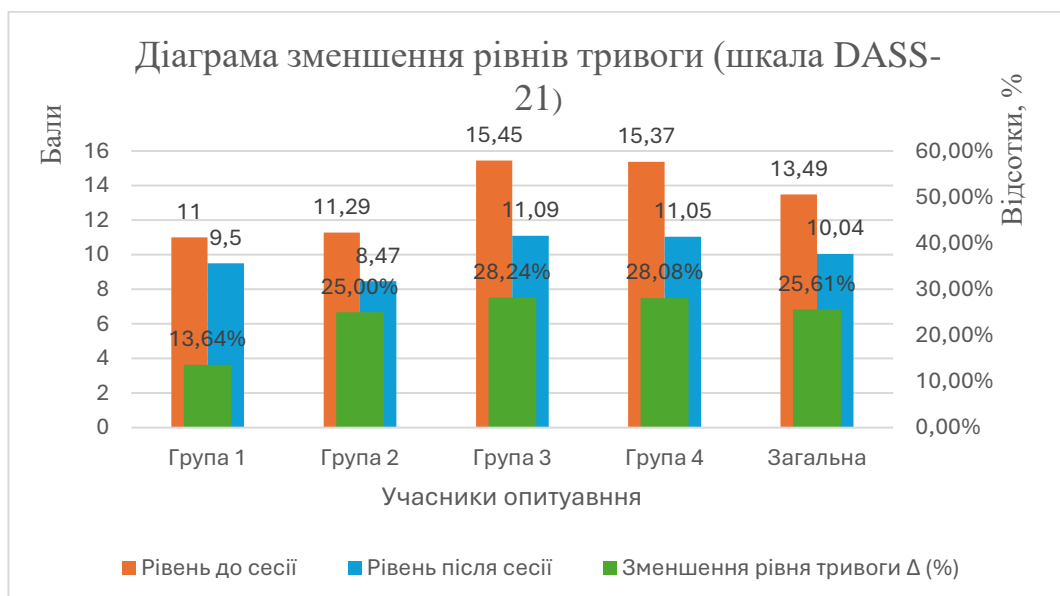


Рис. 2.7 Зменшення рівнів тривоги за шкалою DASS-21 (до і після сесії, %)

**Рівень депресії за шкалою DASS-21.** Діаграма (рис. 2.8) відображає зміни рівня депресії за шкалою DASS-21 до і після сесії. Загальна вибірка демонструє зниження рівня депресії на 23,61%, що свідчить про значний вплив техніки EFT на емоційний стан учасників. Найбільше зниження спостерігається у групі 2 (25,76%), тоді як група 1 демонструє зниження лише на 17,39%.

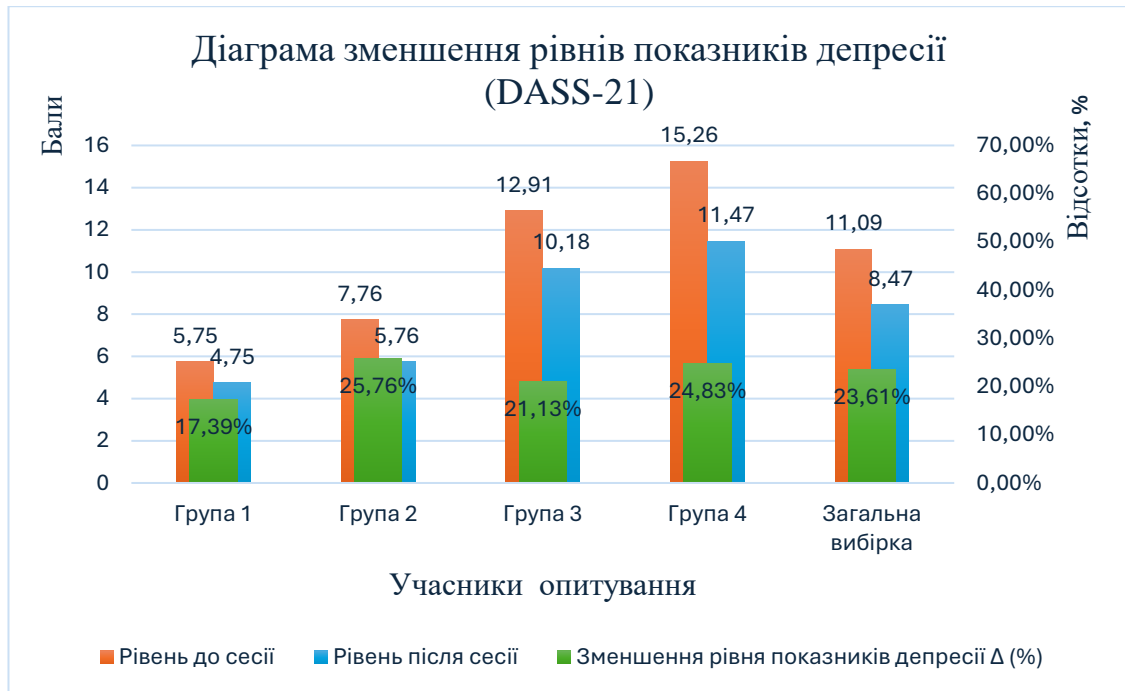


Рис. 2.8 Зменшення рівнів депресії за шкалою DASS-21 (до і після сесії, %)

**Рівень тривоги за шкалою HADS.** На діаграмі (рис. 2.9) показано рівні тривоги за шкалою HADS. Середнє зниження рівня тривоги для загальної вибірки складає 18,43%, що підтверджує ефективність EFT для роботи з тривожними станами. Група 4 демонструє найвищий результат (24%), що може свідчити про високий рівень взаємодії учасників із методикою.

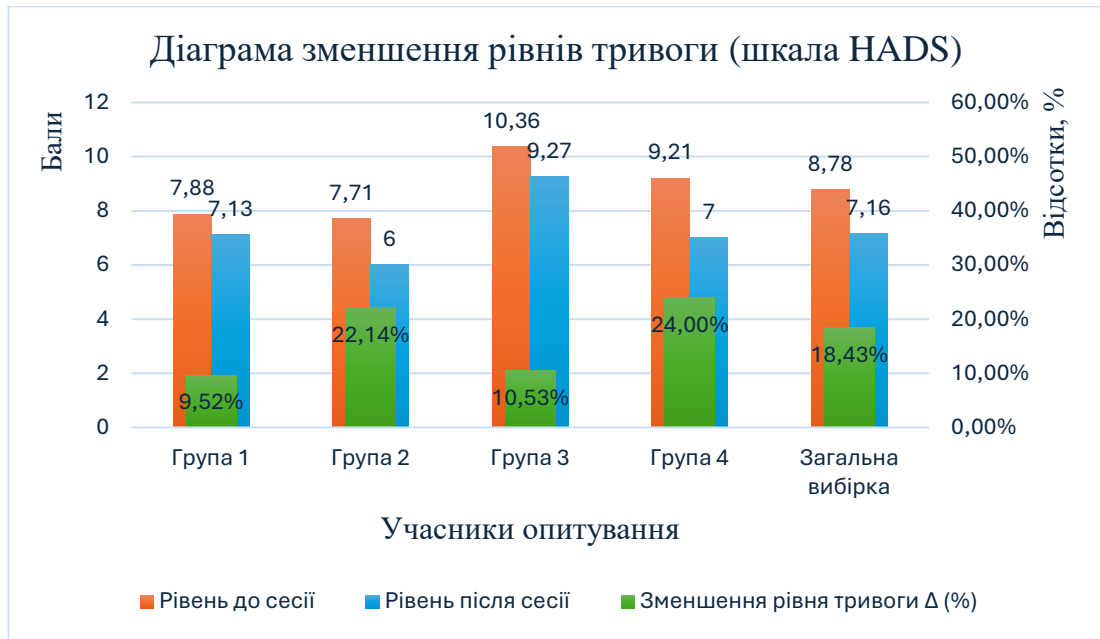


Рис. 2.9 Зменшення рівнів тривоги за шкалою HADS (до і після сесії, %)

**Рівень депресії за шкалою HADS.** Діаграма (рис. 2.10) ілюструє зниження рівня депресії за шкалою HADS. Загальна вибірка демонструє зниження рівня депресії на 22,44%, а група 2 – найкращий результат (29,33%). Група 4 демонструє найменше зниження (14,29%), що може бути пов'язано з особливостями складу групи.

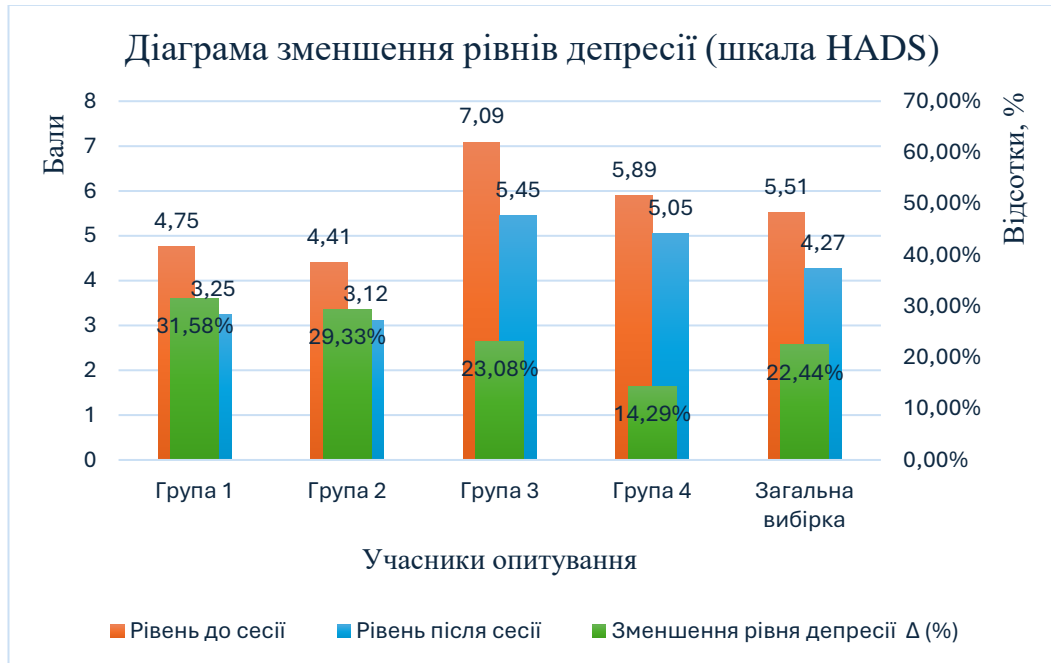


Рис. 2.10 Зменшення рівнів депресії за шкалою HADS (до і після сесії, %)

**Рівень дистресу за шкалою К-10.** На діаграмі (рис. 2.11) наведено середні рівні дистресу за шкалою К-10. Середнє зниження рівня дистресу для загальної вибірки складає 10,85%. Найбільший вплив техніки спостерігається у групі 3 (15,41%), а найменший – у групі 1 (6,82%). Результати відображають позитивний вплив сесій тапінгу на зниження суб'єктивного рівня дистресу серед учасників.

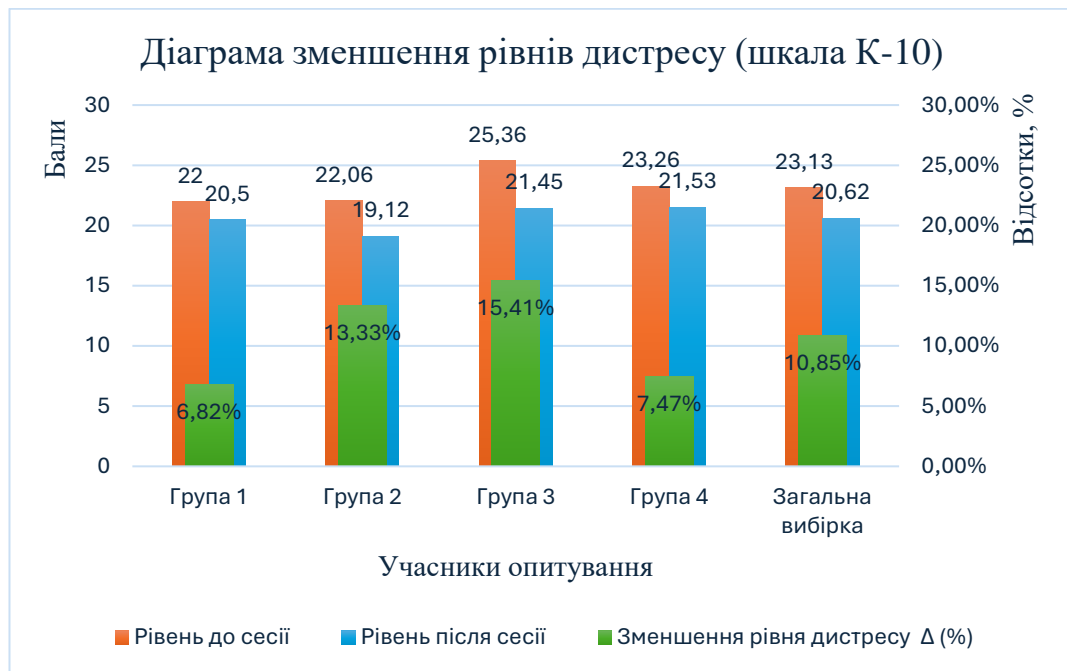


Рис. 2.11 Зменшення рівнів дистресу за шкалою К-10 (до і після сесії, %)

Результати порівняльного аналізу підтвердили загальну ефективність клінічних технік емоційної свободи у зниженні рівнів стресу, тривоги, депресії та дистресу серед учасників. У загальній вибірці за всіма шкалами спостерігалися значні позитивні зміни, зокрема:

- Стрес за шкалою PSS знизився на 12,30%, за шкалою DASS-21 — на 17,57%.
- Тривога за шкалою DASS-21 зменшилася на 25,61%, за шкалою HADS — на 18,43%.
- Рівень депресії за шкалою DASS-21 знизився на 23,61%, а за шкалою HADS — на 22,44%.
- Рівень дистресу за шкалою К-10 зменшився на 10,85%.

Не зважаючи на загальну ефективність, між групами спостерігалися відмінності, які можуть бути обумовлені їх особливостями:

1. Група 1 (працівники фінансової компанії): Учасники, серед яких були як чоловіки, так і жінки, проходили сесію в невеликому тісному приміщенні, що могло вплинути на їх комфорт. Зниження рівня стресу за шкалою PSS у цій групі було помірним (12,42%), а рівень тривоги за шкалою HADS знизився на 9,52% — найнижчий показник серед усіх груп.

2. Група 2 (17 учасників, лише 3 жінки): У цій групі спостерігалися найбільш виражені зміни в показниках тривоги (25,00% за шкалою DASS-21) та депресії (25,76% за шкалою DASS-21), що свідчить про суттєвий вплив технік тапінгу навіть у групі з переважно чоловічим складом.

3. Група 3 (жінки, працівниці бухгалтерії): У цій групі зафіксовані найвищі показники зниження стресу за шкалою PSS (15,81%) та тривоги за шкалою DASS-21 (28,24%). Ці результати можуть бути пов'язані з однорідним складом групи та високим рівнем залучення учасників до процесу.

4. Група 4 (змішаний склад): Найвищі показники зниження тривожності за шкалою HADS (24,00%) та стресу за шкалою DASS-21 (22,55%) свідчать про ефективність технік EFT у гетерогенних групах.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що загальний рівень ефективності технік емоційної свободи є високим, однак особливості груп (статевий склад, професійна специфіка, умови проведення) можуть впливати на результати. Ретельне врахування цих факторів допоможе підвищити ефективність групових сесій.

Отримані дані свідчать про універсальність технік EFT, які забезпечують значне зменшення рівнів стресу, тривоги, депресії та дистресу у різних професійних і гендерних групах всього за один 35-40 хвилинний сеанс. При цьому найбільший вплив технік на рівень стресу та тривоги спостерігається в групах, де переважають жінки.

Додатково до числових показників, отриманих у результаті дослідження, у Додатку Р наведено інтерпретації рівнів стресу, тривоги, депресії та дистресу учасників до і після групових сесій EFT за всіма шкалами опитувальників. Це дозволяє не лише оцінити динаміку змін у балах, але й краще зрозуміти, як змінився стан учасників відповідно до рівнів тяжкості цих станів. Це сприяє більшій наочності та полегшує аналіз ефективності проведених сеансів.

### **Висновки до розділу 2**

Проведене дослідження підтвердило високу ефективність групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) у зниженні рівнів стресу, тривоги, депресії та дистресу серед працівників різних видів професійної діяльності. Отримані результати підтверджують, що навіть одноразове групова сесія може сприяти суттєвим позитивним змінам у психоемоційному стані учасників.

Аналіз даних загальної вибірки свідчить про статистично значущі зміни рівнів стресу, тривожності, депресії та дистресу після сесій EFT:

- Тривога знизилась на 25,61% за шкалою DASS-21, що є найбільшим показником серед усіх оцінюваних параметрів.
- Показники депресії демонстрували суттєве зменшення: 23,61% за шкалою DASS-21 і 22,44% за HADS.
- Стрес знизився на 17,57% за DASS-21 і на 12,30% за PSS-10.
- Дистрес за шкалою K-10 зменшився на 10,85%, що є найменшим зниженням серед усіх оцінюваних показників. Ця особливість пояснюється специфікою шкали K-10, яка є менш чутливою до змін після короткотривалих втручань, а також різномірністю вибірки.

Відмінності між шкалами для загальної вибірки. Шкали DASS-21 виявилися найбільш чутливими до змін після сесій, особливо для тривоги та депресії. Високі значення показника ефекту ( $r = 0,7138$  для тривожності та  $r = 0,7160$  для депресії) підтверджують ефективність технік EFT.

Шкала К-10, хоч і показала менше зниження, залишається корисним інструментом для оцінки загального рівня дистресу, але потребує подальшого дослідження для оптимізації використання в групових контекстах.

Результати у групах 1-4. Дослідження виявило певні відмінності у зміні показників залежно від характеристик групи:

1. Група 1 (працівники фінансової компанії):

- Стрес за PSS-10 зменшився на 12,42%, а тривога за DASS-21 – на 13,64%.

- Значне зниження депресії за HADS (31,58%) при відносно низькому початковому рівні може бути пов'язане з чутливістю шкали до субклінічних проявів.

- Невелике тісне приміщення могло негативно вплинути на результати, обмеживши комфорт учасників.

2. Група 2 (17 учасників, переважно чоловіки):

- Зниження тривожності на 25,00% за DASS-21 та депресії на 29,33% за HADS підтверджує ефективність технік для роботи із зазначеними станами.

- Менше зниження стресу за PSS-10 (8,70%) можна пояснити низьким початковим рівнем стресу, гендерними особливостями та організаційними умовами.

3. Група 3 (жінки-бухгалтери):

- Значне зниження тривоги (28,24% за DASS-21) і депресії (21,13% за DASS-21) свідчить про високу ефективність технік EFT у цій групі.

- Незначне зниження тривоги за HADS (10,53%) може бути пов'язане з початково низьким рівнем тривожності, специфікою шкали та індивідуальними особливостями учасниць.

4. Група 4 (8 чоловіків і 11 жінок):

- Найвищі зміни спостерігались для тривоги: 28,08% за DASS-21 і 24,00% за HADS, депресії 24,83% та стресу 22,55% за DASS-21.

- Дистрес за К-10 знизився лише на 7,47%, що може бути пов'язано зі специфікою оцінки цього показника у груповому контексті.

Організаційні фактори. Дослідження продемонструвало, що ефективність EFT може залежати від зовнішніх умов. Єдина група (група 1), яка працювала в невеликому тісному приміщенні, продемонструвала відносно невеликі показники зниження стресу та тривоги порівняно з іншими групами. Комфортні приміщення, сприятливі умови для групової роботи та врахування специфіки учасників можуть значно підвищити результативність сесій.

Отримані результати підкреслюють високий потенціал EFT як інструменту для підтримки психоемоційного здоров'я. Вони можуть бути інтегровані у корпоративні програми добробуту та використовуватись у кризових умовах, таких як воєнний стан.

Подальші напрями дослідження. Рекомендується проводити дослідження з повторними сесіями EFT, тривалим моніторингом ефектів і розглядом гендерної динаміки для оптимізації групового підходу.

## РОЗДІЛ 3

### ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВИХ СЕАНСІВ ТЕХНІК ЕМОЦІЙНОЇ СВОБОДИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **3.1. Проведення групових сеансів клінічних EFT та практичні рекомендації щодо їх застосування**

Клінічні техніки емоційної свободи у груповому форматі, як підтверджує і зарубіжна практика і наше дослідження, є потужним інструментом для зниження рівня стресу, тривоги та симптомів депресії у працівників. Однак, їх застосування вимагає чіткого дотримання методології.

Наводимо методологію проведення сесій EFT, яка рекомендована посібником по клінічних техніках емоційної свободи [37] з врахуванням нашого дослідження та умов воєнного стану в Україні.

**Підготовчий етап.** Підготовка до проведення групових сесій є важливою складовою, оскільки, як показало наше дослідження, створення комфортних і безпечних умов сприяє успішному виконанню групового сеансу EFT. Основні дії підготовчого етапу включають:

Вибір приміщення: Для групи необхідно підібрати приміщення, яке забезпечує комфорт для роботи учасників і відповідає вимогам безпеки в умовах воєнного стану. Важливі критерії:

- Наявність укриття або швидкого доступу до захищеного місця у випадку тривоги.
- Аварійне освітлення для випадків перебоїв з електропостачанням.
- Достатній простір для комфортного розміщення учасників.
- Кількість учасників. Оптимальний склад групи 8-20 учасників.

Групові сесії повинні проводитись сертифікованим спеціалістом із клінічних технік емоційної свободи (EFT). Його кваліфікація має гарантувати професійне виконання процедур, дотримання стандартів клінічних EFT та ефективну взаємодію з учасниками на кожному етапі сесії.

**Проведення сесії.** Проведення сесії структурується за такими етапами:

1. Початковий етап.

Учасникам надається:

- роздатковий матеріал з зображенням розміщення акупунктурних точок, які використовуються у сеансі.

Учасникам пояснюють:

- суть та принцип дії клінічних EFT та ефект групових сеансів, що таке шкала суб'єктивного рівня дистресу і як її використовувати для оцінки інтенсивності власних емоцій.

- що таке установче твердження та фрази-нагадування, як їх формулювати і для чого вони потрібні. Наводять приклади.

2. Демонстрація техніки:

- для кращого розуміння сеансу EFT ведучий демонструє техніку на собі на прикладі універсальної теми (наприклад, «відчуття тривоги»).

Демонструючи техніку, ведучий пояснює як визначити місце знаходження акупунктурних точок, послідовність і метод впливу на них та деталі 9-Гамма процедури, застосування фрази-нагадування та установчого твердження.

**Звернути увагу.** Проведення групового сеансу передбачає дві можливості:

- Робота ведучого з учасником, який готовий озвучити свою проблему перед аудиторією (доброволець), тоді ведучий працює з ним, а решта учасників повторює етапи процедури за ведучим, внутрішньо сконцентрувавшись на своїй власній проблемі, або проблемі добровольця (у такому випадку також учасники отримують позитивний ефект).

- При відсутності добровольця, ведучий працює над своєю, самостійно обраною проблемою, вголос, ведучи за собою групу.

При проведенні дослідження ми зустрілись з ситуацією відсутності добровольців у групах, тому сеанси проводились ведучим з демонстрацією на собі.

3. Сеанс EFT: Спостерігаючи за ведучим, учасники повторюють за ним такі етапи:

- Визначення (про себе) проблеми (емоції) з якою вони хочуть працювати («я боюсь...», «мене тривожить ...» вказати що саме тривожить) та проведення суб'єктивної оцінки інтенсивності проблеми (емоції). Оцінка проводиться за шкалою від 0 до 10 балів (0-проблема не відчувається, 10-гірше не буває). Кожен учасник для себе записує чи запам'ятовує оцінку інтенсивності проблеми.

- Формулювання учасниками (про себе) установчого твердження (УТ). УТ це стандартна фраза: «Не зважаючи на те що.... (наприклад: «мене тривожить...») я приймаю себе глибоко і повністю».

- Формулювання учасниками (про себе) фрази-нагадування (Фраза-нагадування це скорочене УТ, Наприклад «ця тривога», «цей страх»).

- Проведення циклу впливу (постукування) по карате точці (розміщення дивитись в додатку Б) з повторенням про себе УТ (3 повторення).

- Проведення циклу постукування по точках 1-8 (розміщення точок дивитись в додатку Б) з одночасним повторенням про себе фрази-нагадування. По кожній точці проводиться 5-7 м'яких постукувань.

- Тестування інтенсивності проблеми після завершення кожного циклу постукування. Після завершення кожного циклу постукування, проводиться повторна суб'єктивна оцінка інтенсивності тієї ж проблеми (про себе) (за шкалою від 0 до 10 балів). Це дозволяє учасникам спостерігати зменшення інтенсивності проблеми у процесі роботи.

У групі рекомендується виконати не менше 4 циклів базового рецепту EFT, описаного вище, після чого виконується перехідний цикл постукування

по точках на кінчиках пальців руки (дивитись додаток Б) і 1 цикл 9-Гамма процедури (описано нижче).

Особливості групової сесії: учасники працюють зі своїми емоціями не озвучуючи їх.

4. Завершальний етап: Учасники діляться своїми враженнями від процесу та спостереженнями щодо змін у рівні емоційного напруження. Це допомагає їм закріпити позитивні результати роботи.

**Процедура "9-Гамма".** Процедура "9-Гамма" є важливим додатковим компонентом техніки EFT. Вона спрямована на інтеграцію різних аспектів мозкової діяльності через залучення кінетичних, когнітивних і візуальних процесів. Покроковий опис процедури:

1. Вихідна позиція:

- Розмістити пальці однієї руки на точці "Гамма" іншої руки (знаходження точки дивитись в додатку Б).

- Утримуючи увагу на проблемі і повторюючи фразу-нагадування легко постукувати по цій точці пальцями іншої руки.

2. Виконання 9 кроків

Під час постукування по точці "Гамма" виконуються наступні дії:

1. Дивимось прямо. Закрити очі. Це допомагає зосередитись на внутрішньому стані.

2. Відкрити очі. Повертаємо увагу до зовнішнього оточення.

3. Дивимось вниз ліворуч. Потім погляд прямо.

4. Дивимось вниз праворуч. Потім погляд прямо.

5. Обертаємо очима за годинниковою стрілкою. Двічі виконуємо повільний повне коло очима по периферії зору, рухаючись за годинниковою стрілкою.

6. Обертаємо очима проти годинникової стрілки. Двічі повільно виконуємо коло у зворотному напрямку по периферії зору.

7. Наспівуємо про себе мелодію. Наспівуємо кілька секунд будь-яку просту мелодію, наприклад, "Happy birthday". Це активує праву півкулю мозку.

8. Рахуємо про себе від 1 до 5. Це активує ліву півкулю мозку.

9. Знову наспівуємо мелодію. Повторяємо кілька секунд тієї ж мелодії.

Процедура "9-Гамма" інтегрує фізичні дії з емоційною обробкою, сприяючи комплексному впливу на тіло та психіку.

Як показує наше дослідження, дотримання такої стандартизованої процедури займає небагато часу (35-40 хвилин) але дає значний ефект у зниження рівня стресу, тривоги та симптомів депресії.

**Ефективність клінічних технік емоційної свободи у груповому форматі та практичні рекомендації щодо їх застосування.** Умови воєнного стану в Україні створюють унікальний контекст для оцінки ефективності клінічних технік емоційної свободи, оскільки рівень стресу населення є значно вищим за середній. Це дозволяє оцінити ефективність технік у більш складних і стресових умовах.

Результати нашого дослідження підтверджують ефективність технік EFT у груповому форматі для зниження рівня стресу, тривоги та депресії. Для порівняння ефективності технік в умовах війни в Україні з дослідженнями, проведеними в інших країнах у мирний час, було використано результати наступних досліджень:

1. Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial [37]. У цьому дослідженні використано груповий формат EFT для студентів із депресією. Середній розмір ефекту (Cohen's d) становив 2.28, що вказує на дуже сильний вплив EFT на зниження депресії. У нашому дослідженні розмір ефекту для депресії (DASS-21) склав 0.72 (загальна вибірка), що свідчить про сильний, хоча й нижчий ефект, порівняно з вищезгаданим дослідженням.

2. Borrowing Benefits: Clinical EFT as an Immediate Stress Reduction Skill in the Workplace [44]. Дослідження показало, що EFT у груповому форматі Borrowing Benefits знижує рівень стресу на 34% у бізнес-середовищі. У нашому дослідженні зниження стресу (шкала DASS-21) становило 17.57% (загальна вибірка) та 22,55% (група 4). Хоча відсоткове зниження є меншим, це пояснюється професійним контекстом учасників нашого дослідження (працівники компаній в умовах воєнного стану) та обмеженням у кількості проведених сесій.

3. Borrowing Benefits: Group Treatment With Clinical EFT [45]. У цьому дослідженні розмір ефекту (Cohen's d) для депресії становив 0.54 і для тривоги 0.54, що є середніми ефектами. Наші результати вказують на більші розміри ефектів: для тривоги (DASS-21) Cohen's d = 0.71, що свідчить про більш виражений вплив EFT у нашій вибірці.

Необхідно зазначити, що, на відміну від зазначених досліджень, у яких проводилося декілька сесій або семінарів EFT, у нашому дослідженні було проведено лише одну групову сесію, що включала чотири цикли Базового рецепту EFT та один цикл 9-Гамма процедури.

Цей факт слід враховувати під час інтерпретації результатів, оскільки навіть за таких умов були досягнуті статистично значущі результати. Це свідчить про потенціал технік EFT як ефективного інструмента під час воєнного стану навіть у короткотривалому форматі.

**Практичне значення дослідження.** Загалом, результати підтверджують, що техніки EFT ефективні в різних контекстах і можуть застосовуватися як у бізнес-середовищі, так і для населення в умовах підвищеного стресу. Особливо важливим є зниження рівнів стресу, тривоги та депресії, що відкриває перспективи для використання EFT у кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану в Україні.

Рекомендації для подальших досліджень. На основі отриманих результатів можна сформулювати такі рекомендації для подальших досліджень:

1. Дослідження довготривалого ефекту EFT: Проведення лонгітюдних досліджень для оцінки стабільності позитивних змін через кілька місяців після групових сеансів.

2. Порівняння групових та індивідуальних сеансів: Аналіз ефективності технік EFT у груповому та індивідуальному форматах для виявлення оптимальних умов застосування.

3. Вивчення впливу соціально-культурних факторів: Дослідження впливу гендерних, вікових і професійних особливостей на ефективність технік EFT.

4. Розширення вибірки: Проведення досліджень із залученням більшої кількості учасників, зокрема представників різних соціальних груп.

5. Застосування інших показників: Використання додаткових інструментів, таких як біомаркери (наприклад, рівень кортизолу) або показники варіабельності серцевого ритму, для оцінки фізіологічних змін.

Ці напрямки допоможуть глибше зрозуміти механізми дії EFT і розширити можливості його практичного застосування.

**Практичні рекомендації.** На основі отриманих результатів дослідження можна запропонувати такі практичні рекомендації щодо впровадження групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) у кризових умовах, зокрема для зниження стресу, тривоги та депресії серед працівників:

1. Організація короткострокових групових сесій

- Для досягнення ефективних результатів у короткі терміни доцільно проводити групові сеанси EFT тривалістю 30-40хвилин. Це забезпечує можливість охопити більшу кількість учасників за обмежений час.

- Оптимальний розмір групи 8-20 осіб. Це дозволяє спеціалісту забезпечити персональну підтримку учасників і підтримувати якість процесу.

2. Адаптація технік EFT до професійного контексту. Рекомендуємо адаптувати зміст і структуру сеансів до специфіки професійної діяльності учасників:

- Для працівників бухгалтерії та фінансових установ слід приділити увагу управлінню тривогою, пов'язаною з високою відповідальністю та великим обсягом роботи.

- Для представників адміністративних або виробничих професій акцент варто зробити на зниженні рівня стресу, викликаного фізичними та емоційними навантаженнями.

3. Використання ефекту групових сеансів EFT (Borrowing Benefits). Застосування техніки у форматі Групових сеансів EFT (Borrowing Benefits) дозволяє учасникам групи отримувати позитивний ефект навіть без персональної роботи з індивідуальними проблемами.

4. Підготовка спеціалістів. Важливим є навчання спеціалістів по клінічним технікам емоційної свободи для роботи з різними аудиторіями. Це включає:

- розуміння особливостей групової динаміки.
- навички роботи з високими рівнями стресу або тривоги.
- спеціалісти мають бути підготовлені до можливих викликів, таких як опір змінам або емоційні реакції учасників.

5. Інтеграція EFT у корпоративну культуру

- Запровадження регулярних групових сеансів EFT у робочий графік сприятиме зниженню стресу серед працівників і підвищенню їхньої продуктивності.

- Корпоративні програми ментального здоров'я можуть включати EFT як одну з основних практик для управління стресом і покращення психологічного стану.

6. Особливості застосування в умовах воєнного стану. У кризових умовах, таких як воєнний стан, необхідно враховувати підвищений рівень стресу та емоційного виснаження:

- Програми EFT мають бути доступними для працівників також у дистанційному форматі (онлайн-сесії).

- Важливо забезпечити конфіденційність та емоційну безпеку учасників.

**Очікувані результати.** Запровадження цих рекомендацій дозволить:

1. Знизити рівень стресу, тривоги та депресії серед працівників.
2. Підвищити психологічну стійкість у кризових ситуаціях.
3. Поліпшити загальну ефективність колективу та корпоративний клімат.

Ці рекомендації є універсальними та можуть бути адаптовані до специфіки різних організацій або соціальних груп, які зазнають впливу кризових умов.

### **3.2. Інтеграція EFT у системи підтримки психологічного здоров'я**

Інтеграція клінічних технік емоційної свободи (EFT) у сучасні системи психологічної допомоги має велике значення в умовах зростання рівня стресу, тривоги та емоційного виснаження серед населення.

EFT, як доказово ефективна методика, пропонує доступний і універсальний інструмент для зниження психологічного навантаження, покращення емоційного стану та підвищення стійкості до стресу. Її простота у використанні та можливість адаптації до різних умов робить ці техніки цінними для широкого впровадження як у професійній, так і в особистій практиці.

Особливості кризових умов в Україні, спричинених війною, створюють унікальний контекст для впровадження EFT у системи підтримки психологічного здоров'я.

Постійна загроза безпеці, втрати, емоційне виснаження та високий рівень тривоги потребують невідкладних заходів для відновлення та збереження психічного здоров'я. У цих умовах EFT може стати потужним інструментом для допомоги як окремим особам, так і великим групам населення, сприяючи підвищенню психологічної стійкості та адаптації до складних обставин.

Тобто, розгляд можливостей інтеграції EFT у сучасні системи підтримки ментального здоров'я є актуальним завданням, що потребує як практичних, так і теоретичних обґрунтувань.

Застосування EFT у державних програмах психологічної підтримки. Техніки емоційної свободи (EFT) є інноваційним підходом до зниження стресу, тривоги та депресії, який можна успішно інтегрувати в державні програми ментального здоров'я. Включення EFT у національні ініціативи дозволить підвищити ефективність таких програм за рахунок використання простих, доступних і науково підтверджених методик.

Рекомендації включають:

1. Впровадження EFT у програми підтримки психологічного здоров'я для постраждалих від війни, зокрема ветеранів, переселенців і працівників критичної інфраструктури.

2. Розробку та поширення навчальних матеріалів з EFT для психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів.

3. Запровадження пілотних проєктів з використання EFT у регіонах з високим рівнем стресу населення.

4. Організацію регулярних тренінгів для працівників, у сфері охорони здоров'я, освіти та соціального захисту.

**Співпраця з медичними установами та освітніми закладами.** Для широкого впровадження EFT доцільно налагодити співпрацю з медичними установами та освітніми закладами, які є основними центрами підтримки психологічного здоров'я населення.

Зокрема, важливо:

1. Включити EFT у програми реабілітації в медичних установах, де лікують пацієнтів із посттравматичними стресовими розладами, депресією чи хронічним стресом.

2. Запровадити EFT як елемент психологічної підтримки в школах, університетах та інших освітніх закладах для роботи з учнями, студентами та викладачами.

3. Організувати наукові дослідження ефективності EFT у різних контекстах за участі медичних і освітніх установ.

Інтеграція EFT у державні програми психологічної підтримки дозволить значно підвищити доступність ефективної допомоги для широких верств населення. Такий підхід сприятиме створенню здорового суспільства, здатного долати виклики кризових умов.

**Використання технологій для розширення доступу до EFT.** Сучасні технології відкривають широкі можливості для впровадження EFT у життя різних соціальних груп, особливо в умовах, коли фізичний доступ до спеціалістів обмежений. Інноваційні підходи включають:

1. Онлайн-сесії EFT. Проведення індивідуальних та групових сесій у форматі відеозустрічей дозволяє охопити широку аудиторію, незалежно від географічного розташування. Дослідження показують що ефективність онлайн сесій є такою ж як і офлайн.

2. Мобільні додатки з техніками EFT, які уже зараз активно розвиваються.

3. Розробка інтерактивних мобільних платформ із посібниками, відеоуроками та можливістю відстеження результатів може значно спростити доступ до EFT.

Застосування таких технологій не лише спростить доступ до EFT для широких верств населення, але й сприятиме популяризації методик, їх адаптації до умов сучасного світу та інтеграції у систему глобальної психологічної допомоги.

**Очікувані результати інтеграції EFT у системи підтримки психологічного здоров'я.** Інтеграція технік емоційної свободи (EFT) у різні системи підтримки психологічного здоров'я може забезпечити низку позитивних результатів.

Зокрема:

1. Зниження рівня стресу, тривоги та депресії серед представників різних соціальних груп.

2. Покращення емоційного стану та психологічного благополуччя працівників, ветеранів, переселенців та інших вразливих груп населення.

3. Підвищення ефективності корпоративних команд через впровадження регулярних групових сесій EFT у робочий графік.

4. Розширення доступу до якісної психологічної допомоги через використання технологій, таких як онлайн-сесії та мобільні додатки.

5. Посилення загальної системи ментального здоров'я України завдяки інтеграції EFT у національні програми підтримки.

**Значення EFT для розвитку психологічної стійкості населення в кризових умовах.** Техніки EFT мають важливе значення для зміцнення психологічної стійкості в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та інших кризових ситуацій. Вони сприяють:

1. Адаптації до нових умов життя, зокрема для переселенців та осіб, які втратили житло.

2. Реабілітації ветеранів через зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

3. Профілактиці емоційного вигорання медичного персоналу, який працює в умовах високих фізичних та емоційних навантажень.

4. Формуванню психологічної культури та обізнаності населення про доступні методи самопомоги.

Таким чином, впровадження EFT у різні сфери суспільного життя не лише допоможе вирішити нагальні психологічні проблеми, але й створить основу для підвищення стійкості та благополуччя населення в довгостроковій перспективі.

### **Висновки до розділу 3**

Розділ 3 присвячено практичному впровадженню клінічних технік емоційної свободи (EFT) в Україні. Представлено методики проведення групових сеансів EFT, практичні рекомендації для корпоративного середовища та перспективи використання у кризових умовах.

Показано, що навіть обмежений формат одного групового сеансу EFT демонструє значний потенціал для покращення психоемоційного стану працівників у кризових умовах.

Приділено увагу інтеграції EFT у системи підтримки психологічного здоров'я, включаючи державні програми, корпоративну культуру та адаптацію для специфічних груп, таких як ветерани, медичний персонал та переселенці.

Обґрунтовано, що впровадження технік EFT сприятиме зниженню стресу, тривоги та депресії, підвищенню психологічної стійкості та створенню більш ефективних моделей допомоги у кризових умовах. Перспективи розвитку включають інтеграцію сучасних технологій для розширення доступу до EFT та проведення довготривалих досліджень для оцінки ефективності методики.

Таким чином, техніки EFT мають великий потенціал для покращення психологічного благополуччя населення та забезпечення стабільності у складні часи.

## ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження проведено ґрунтовний аналіз впливу кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, на психічне здоров'я працівників підприємств. Встановлено, що воєнний стан суттєво підвищує рівень стресу, тривоги та емоційного виснаження серед працівників через постійний вплив зовнішніх стресорів, таких як загроза життю, страх за безпеку близьких, фінансова нестабільність і зміни умов праці. Ці фактори посилюють ризик розвитку хронічного стресу, який супроводжується порушенням сну, зниженням концентрації, фізичним виснаженням, а також психосоматичними проявами, такими як головний біль, гіпертензія чи розлади шлунково-кишкового тракту.

До основних емоційних викликів належать почуття безпорадності, дратівливість, тривожні розлади та порушення міжособистісних стосунків у робочому колективі. Особливо актуальним є феномен хронічної тривоги, який супроводжується надмірною пильністю, емоційною нестабільністю та значними труднощами в адаптації до змін.

Проведений аналіз дозволив виділити кілька ключових аспектів, які сприяють підтримці психічного здоров'я працівників у кризових умовах. Це, зокрема, надання організаційної підтримки, що включає:

- створення безпечного та сприятливого емоційного середовища;
- відкритість керівництва до обговорення емоційних проблем;
- впровадження групових тренінгів та психологічних втручань, спрямованих на зниження стресу.

Окрему увагу приділено ролі психотерапевтичних методик у роботі з працівниками. На основі аналізу наукової літератури та практичних досліджень підтверджено ефективність таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані техніки та техніки емоційної свободи. Особливо перспективними, з нашої точки зору, є техніки емоційної свободи (EFT), які не лише швидко знижують рівень стресу, тривоги і

депресії, але й сприяють покращенню міжособистісної комунікації та психологічної стійкості працівників.

Результати аналізу стали основою для формулювання практичних рекомендацій і створення методології емпіричного дослідження, спрямованого на подолання негативного впливу кризових ситуацій на психічний стан працівників.

2. У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз наукових основ клінічних технік емоційної свободи (EFT), що поєднують підходи когнітивно-поведінкової терапії та методи роботи з тілом. Встановлено, що основою EFT є концепція енергетичної психології, яка підтверджує, що емоційні розлади пов'язані з порушенням енергетичного балансу в організмі. Ця методика передбачає активацію біологічно активних точок через легке постукування під час концентрації на проблемній емоції, що дозволяє досягти швидкого зниження інтенсивності негативних переживань.

Вивчено історію розвитку EFT, від створення Гері Крейгом базових технік до сучасних клінічних протоколів, що отримали наукове підтвердження ефективності. Особливу увагу приділено стандартам клінічних EFT, які забезпечують структурованість процесу та можливість адаптації технік до різних умов і категорій клієнтів. Результати численних метааналізів і клінічних досліджень підтверджують, що EFT ефективно знижує рівень стресу, тривоги, депресії, а також симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це робить цю методику перспективною для впровадження як у кризових умовах, так і в повсякденному житті.

Аналіз можливостей застосування EFT у груповому форматі виявив значні переваги цього підходу. Встановлено, що групові сесії дозволяють охоплювати більшу кількість учасників, створюють атмосферу емоційної підтримки та сприяють зниженню витрат часу і ресурсів на терапевтичний процес. Крім того, ефект Borrowing Benefits, під час групового сеансу дозволяє учасникам групи отримувати позитивні результати навіть без

озвучування індивідуальних проблем, що є надзвичайно важливим у роботі з населенням у кризових умовах, таких як воєнний стан.

Результати теоретичного аналізу дозволили зробити висновок про доцільність впровадження клінічних технік EFT в Україні. Особливий акцент зроблено на адаптації цих технік до специфічних умов, таких як підвищений рівень стресу через війну, та до культурного контексту України. Ця методика може бути ефективно інтегрована в корпоративну культуру підприємств, а також у державні програми психологічної підтримки, спрямовані на допомогу переселенцям, ветеранам та представникам інших уразливих груп.

Отримані результати створили основу для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ефективності групових сеансів EFT для працівників підприємств в умовах воєнного стану.

3. Емпіричне дослідження ефективності групових сеансів клінічних технік емоційної свободи (EFT) для працівників підприємств в умовах воєнного стану в Україні дозволило не лише оцінити вплив методики на психоемоційний стан учасників, але й виявити важливі закономірності, що підкреслюють специфіку застосування EFT у кризових умовах.

Основні результати дослідження. Було проведено групові сеанси EFT для чотирьох різних груп працівників, які представляли фінансовий сектор, бухгалтерію та виробничу сферу. Така професійна різноманітність дозволила дослідити ефективність методики у контексті різних робочих середовищ, враховуючи їхні особливості.

Вимірювання результатів здійснювалося за допомогою валідованих психологічних інструментів (PSS-10, DASS-21, HADS, K-10), які охоплювали такі показники, як рівень стресу, тривоги, депресії та дистресу. Статистичний аналіз проводився з використанням тесту Шапіро-Вілکا для перевірки нормальності розподілу даних, Т-тесту та тесту Вілкоксона для залежних парних вибірок, а також розрахунку розміру ефекту впливу сеансів EFT (Cohen's  $d$ ,  $r$ ). Цей комплексний підхід забезпечив надійність і точність отриманих результатів.

Теоретичний контекст. Результати дослідження підтверджують концептуальні основи EFT, які базуються на інтеграції когнітивно-поведінкової терапії та впливу на енергетичну систему організму через стимуляцію акупунктурних точок. У контексті воєнного стану ця методика проявила себе як ефективний інструмент для швидкого зниження емоційного напруження, що узгоджується з попередніми міжнародними дослідженнями. Зокрема, отримані результати підтверджують тезу, що навіть короткострокові втручання, спрямовані на регуляцію емоцій, можуть мати значний вплив на психоемоційний стан учасників.

Ключові спостереження:

- Загальна вибірка продемонструвала статистично значимі позитивні зміни: найбільші зниження рівня тривоги (25,61% за шкалою DASS-21) та депресії (23,61% за шкалою DASS-21) підкреслюють дієвість EFT у роботі з цими станами.

- Гендерна специфіка: Група 3 (жінки-бухгалтери) показала найвищі показники зниження рівня стресу (15,81% за PSS-10) та тривоги (28,24% за DASS-21), що може свідчити про підвищену емоційну відкритість жіночого середовища.

- Професійний контекст: Група 1 (фінансисти) мала найбільше зниження депресії за шкалою HADS (31,58%), що може вказувати на чутливість цієї групи до втручань, спрямованих на роботу з негативними емоціями.

- Змішана група: Група 4, яка складалася з чоловіків і жінок, показала збалансовані результати, зокрема, найбільше зниження тривоги за шкалою HADS (24,00%).

Виклики та обмеження. Під час дослідження враховувалися специфічні умови воєнного стану, зокрема необхідність створення безпечного та комфортного середовища для проведення сесій. Обмеження, такі як одноразовий характер втручання, вплив організаційних чинників та різномірність вибірки, потребують подальшого вивчення, однак отримані

результати вже підтвердили високу ефективність методики навіть за таких умов.

Значення для практики. Дослідження продемонструвало, що групові сеанси EFT є не лише ефективними для зниження стресу, тривоги та депресії, але й можуть бути легко адаптовані до різних професійних контекстів. Ці результати підкреслюють важливість інтеграції EFT у програми корпоративного ментального здоров'я та державні ініціативи для підтримки працівників у кризових ситуаціях.

4. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо методики та застосування клінічних технік емоційної свободи (EFT) для роботи з працівниками в умовах воєнного стану.

Рекомендації передбачають організацію короткострокових групових сеансів EFT тривалістю 30–40 хвилин із залученням оптимальної кількості учасників (8–20 осіб). Наголошено на важливості підбору безпечних і комфортних приміщень, що відповідають специфіці воєнного стану, зокрема наявності укриття, аварійного освітлення та достатнього простору для учасників.

Адаптація технік EFT до професійного контексту включає врахування специфіки роботи учасників: для бухгалтерів та фінансових працівників акцент робиться на управлінні тривогою, а для виробничого персоналу — на зниженні фізичного та емоційного напруження. Груповий формат технік дозволяє забезпечити ефективність сеансів навіть без деталізації індивідуальних проблем учасниками.

Важливою складовою рекомендацій є підготовка сертифікованих спеціалістів, здатних працювати з групами, розуміти особливості динаміки групових процесів та ефективно реагувати на емоційні реакції учасників. Навчання фахівців сприятиме підвищенню якості роботи та ширшому впровадженню EFT.

Інтеграція EFT у корпоративну культуру передбачає регулярне проведення групових сеансів у робочому графіку для зниження рівнів стресу

та підвищення продуктивності працівників. Рекомендовано також включення EFT до національних програм ментального здоров'я, зокрема для ветеранів, переселенців та представників критично важливих професій.

Окрему увагу приділено застосуванню сучасних технологій, таких як онлайн-сесії, мобільні додатки та інтерактивні платформи, що значно розширюють доступ до технік EFT, зокрема в умовах воєнного стану.

Надані рекомендації, стосовно застосування групових сеансів клінічних технік емоційної свободи, спрямовані на зниження рівнів стресу, тривоги та депресії серед працівників, зміцнення їхньої психологічної стійкості та підвищення загальної ефективності колективів у кризових умовах.

Значення рекомендацій. Надані рекомендації є прикладом інтеграції наукових знань із практичними потребами, що особливо важливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна. Їх впровадження сприятиме зміцненню психологічної стійкості працівників, зниженню рівнів стресу, тривоги та депресії, а також підвищенню загальної ефективності колективів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Васильченко О.М., Зубенко М.В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 3 (63). С. 189–194. УДК 159.98+616-001.36. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194>.
3. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2022. № 2. С. 72–80. УДК 159.98. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
4. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. № 2 (21). С. 97–102. УДК 159.944.4:355.01.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 3 (67). С. 124–133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>.
7. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. К: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
8. Кислова О.М., Кузіна І.І. Методи аналізу та комп'ютерної обробки соціологічної інформації. – Харків: Вид-во ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2020. 165 с.

9. Климчук В.О. Математичні методи у психології: Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К: Освіта України, 2009. 288 с.
10. Латенко С.Б., Хіміч І.Ю. Формування резильєнтності студентської молоді методами фізичної терапії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3К (176). DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).62](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).62).
11. Літнарівич Р.М. Основи математичної статистики у психології: Частина 3: Навчальний посібник. – Рівне: МЕРУ, 2006. 49 с.
12. Мельник Ю.Б., Стадник А.В. Шкала депресії, тривоги та стресу: Методичний посібник (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>.
13. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов; за ред. Т.М. Титаренко. К: Міленіум, 2009. 120 с.
14. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії: Навчальний посібник.. За ред. М.І. Мушкевича. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
15. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: Підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 312 с.
16. Орос М.М. Вплив війни на людину: Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний журнал*. DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>.
17. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи: Навчальний посібник. Том 1. За заг. ред. Н. Пророк. К:, 2018. 208 с.
18. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми) Сумський державний педагогічний

університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

19. Психічні розлади воєнного часу: Монографія. К: Видавничий дім «Медкнига», 2023. 232 с.

20. Психологія стресу та стресових розладів: Навчальний посібник Уклад. О.Ю. Овчаренко. К: Університет «Україна», 2023. 266 с. ISBN 978-966-388-665-7. DOI: <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>.

21. Пфайфер С. Депресія: Хвороба сучасності Пер. О. Кушніков. Львів: Свічадо, 2017. 88 с.

22. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологічний журнал. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>.

23. Східне Міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці. Тест на депресію. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/test-na-depresiiu/>.

24. Тест на виявлення виснаження від стресу К-10. URL: <https://trevogbolshe.net/blog/test-na-vyyavlennya-vysnazhennya-vid-stresu/>

25. Тест на виявлення виснаження від стресу К-10. Перша Черкаська міська лікарня. URL: <https://1ml.ck.ua/test-na-viyavlennya-visnazhennya-vid-stresu/>

26. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, 15 квітня 2022 р.) МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ, Національна поліція України та ін. – Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–121.

27. Філоненко В.М. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2662-1705>.

28. Хаустова О.О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Видавничий Дім «Здоров'я України». URL: [https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/Nevro\\_4\\_2022/Nevro\\_4\\_2022\\_st22.pdf](https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/Nevro_4_2022/Nevro_4_2022_st22.pdf)
29. Шинкарук О.М., Боровик Л.В., Боровик О.В. Імовірнісно-статистичні методи в психолого-педагогічних дослідженнях: Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 272 с.
30. Bach D., Groesbeck G., Stapleton P., Sims R., Blickheuser K., Church D. Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health. URL: <https://orcid.org/0000-0001-9916-74812>, <https://orcid.org/0000-0001-7324-31401>.
31. Benor D.J., Ledger K., Toussaint L., Hett G., Zaccaro D. Pilot Study of Emotional Freedom Techniques, Wholistic Hybrid Derived from Eye Movement Desensitization and Reprocessing and Emotional Freedom Technique, and Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Test Anxiety in University Students URL: [https://ecole-eft-france.fr/download\\_data\\_files/pkootVBYv1qeqXKPBd2YNA](https://ecole-eft-france.fr/download_data_files/pkootVBYv1qeqXKPBd2YNA).
32. Bustamante-Paster A. The Efficacy of EFT on the Symptoms of Depression, Anxiety and Stress among College Students' during the COVID-19 Pandemic: Basis for the Development of Psychological Acupuncture Intervention. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. URL: <https://ijmra.in/v5i7/Doc/6.pdf>
33. Chatwin H., Stapleton P., Porter B., Devine S., Sheldon T. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Emotional Freedom Techniques in Reducing Depression and Anxiety Among Adults: A Pilot Study. *Integrative Medicine (Encinitas)*, 2016. Vol. 15, No. 2. P. 27–34. PMID: 27330487. PMCID: PMC4898279.
34. Choi Y., Kim Y., Kwon D.H., Choi S., Choi Y.E., Ahn E.K., Cho S.H., Kim H. Feasibility of Emotional Freedom Techniques in Patients with

Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study. *Journal of Pharmacopuncture*, 2024. Vol. 27, No. 1. P. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.3831/KPI.2024.27.1.27>.

35. Chuch D. NIIH.ORG. Acupressure Boosts Effects of Psychotherapy in New Research. Niih. org. 2016 [cited 31 July 2019]. URL: <https://niih.org/acupressure-boosts-effects-ofpsychotherapy-in-new-research/>

36. Church D. *The EFT Manual*. 3rd ed. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2013. 373 p.

37. Church D., De Asis M.A., Brooks A.J. Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial. *Depression Research and Treatment*, 2012. Vol. 2012. Article ID 257172, 7 p. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/257172>.

38. Church D., Hawk C., Brooks A., Toukolehto O., Wren M., Dinter I., Stein P. Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2013. Vol. 201, No. 2. P. 153–160. URL: <https://www.researchgate.net/publication/235385338>.

39. Church D., House D. Borrowing Benefits: Group Treatment With Clinical Emotional Freedom Techniques Is Associated With Simultaneous Reductions in Posttraumatic Stress Disorder, Anxiety, and Depression Symptoms. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 2018. Vol. 23. P. 1–4. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5871035>.

40. Church D., Stapleton P., Vasudevan A., O'Keefe T. Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions: A systematic review. *Front. Psychol.*, 10 November 2022. Sec. Psychology for Clinical Settings Vol. 13-2022 URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951451>

41. Church D., Yount G., Rachlin K., Fox L., Nelms J. Epigenetic Effects of PTSD Remediation in Veterans Using Clinical Emotional Freedom Techniques: A Randomized Controlled Pilot Study. *American Journal of*

*Health Promotion*, 2018. Vol. 32(1), P. 112-122. URL: <https://doi.org/10.1177/0890117116661154>

42. Church, D, PhD. *Psychological Trauma: Healing Its Roots in Brain, Body, and Memory*. Published by Energy Psychology Press. 2015. 3340 Fulton Rd., #442, Fulton, CA 95439

43. Church D. The treatment of combat trauma in veterans using EFT (Emotional Freedom Techniques): A pilot protocol. *Traumatology*, 2010. Vol. 16, No. 1. P. 55–65. URL: <https://doi.org/10.1177/1534765609347549>

44. Church, D., & David, I. Borrowing Benefits: Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as an Immediate Stress Reduction Skill in the Workplace. *Psychology*, 10, P. 941-952. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2019.107061>

45. Church D., House D. Borrowing benefits: Group treatment with Clinical Emotional Freedom Techniques is associated with simultaneous reductions in posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression symptoms. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 2018. Vol. 23. P. 1–4. DOI: <https://doi.org/10.1177/2156587218756510>.

46. Church D., Stapleton P., Yang A., Gallo F. Is tapping on acupuncture points an active ingredient in Emotional Freedom Techniques? A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2018. Vol. 206, No. 10. P. 783–793. DOI: <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000878>.

47. Church D. The effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on athletic performance: A randomized controlled blind trial. *The Open Sports Sciences Journal*, 2010. Vol. 2. P. 94–100. DOI: <https://doi.org/10.2174/1875399X00902010094>.

48. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.

49. Craig, G. *The EFT manual*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press. 2008.

50. Dhond R.P., Kettner N., Napadow V. Neuroimaging Acupuncture Effects in the Human Brain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2007. Vol. 13, No. 6. P. 603–616. DOI: <https://doi.org/10.1089/acm.2007.7040>.

51. Dincer B., Inangil D. The Effect of Emotional Freedom Techniques on Nurses' Stress, Anxiety, and Burnout Levels During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Explore* (NY), 2021. Mar–Apr. Vol. 17, No. 2. P. 109–114. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>.

52. EFT International. URL: [https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/free-eft-manual/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA3Na5BhAZEiwAzrfagF9AF2Uy565oX\\_fAxagyIE0ZphwYnpCr9u4omXJIGFobbESmj-hXaBoCNK8QAvD\\_BwE](https://eftinternational.org/discover-eft-tapping/free-eft-manual/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA3Na5BhAZEiwAzrfagF9AF2Uy565oX_fAxagyIE0ZphwYnpCr9u4omXJIGFobbESmj-hXaBoCNK8QAvD_BwE).

53. EFT Universe. URL: [https://eftuniverse.com/research-studies/eft-research/?\\_gl=1\\*1dw2u63\\*\\_up\\*MQ..\\*\\_ga\\*ODc1NjcwMDQ5LjE3MzE1OTcxODk.\\*\\_ga\\_GQXDZJWKRK\\*MTczMTU5NzE4OC4xLjAuMTczMTU5NzE4OC4wLjAuMA](https://eftuniverse.com/research-studies/eft-research/?_gl=1*1dw2u63*_up*MQ..*_ga*ODc1NjcwMDQ5LjE3MzE1OTcxODk.*_ga_GQXDZJWKRK*MTczMTU5NzE4OC4xLjAuMTczMTU5NzE4OC4wLjAuMA).

54. Eraydin C., Çorbacı B., Dini Ü., Uysal H., Yildirim E. Investigation of the effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students in the COVID-19 pandemic. *Black Sea Journal of Health Science*, 2023. Vol. 6, No.1. P. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.1073640>.

55. Feinstein D. Uses of Energy Psychology Following Catastrophic Events. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13. Article 856209. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856209>.

56. Feinstein D. Using Energy Psychology to Remediate Emotional Wounds Rooted in Childhood Trauma: Preliminary Clinical Guidelines. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. Article 1277555. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277555>.

57. Flint G., Lammers W., Mitnick D. Emotional Freedom Techniques. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 2006. Vol. 12, No. 1. P. 125–150. DOI: [https://doi.org/10.1300/J146v12n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J146v12n01_07).
58. Free Tapping Manual: A Comprehensive Introductory Guide to EFT (Emotional Freedom Techniques). Update Version 3.3.1. November 2023. URL: <https://eftinternational.org/wp-content/uploads/2023/11/EFT-International-Free-Tapping-Manual.pdf>.
59. Gallo F. Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior, and Health. Boca Raton, FL: CRC Press LLC, 1999. 280 p.
60. Hadethe A., Hunt N., Ghaffar A.Q., Thomas S.A. Randomised Controlled Study Comparing Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): Emotional Freedom Techniques (EFT) vs. Narrative Exposure Therapy (NET). *Journal of Traumatic Stress Disorders and Treatment*, 2015. Vol. 4, No. 4. Article 1000145. DOI: <https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000145>.
61. Hui K.K., Marina O., Liu J., Rosen B.R., Kwong K.K. Acupuncture, the Limbic System, and the Anticorrelated Networks of the Brain. *Autonomic Neuroscience*, 2010. Oct 28. Vol. 157, No. 1–2. P. 81–90. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2010.03.022>.
62. Jasubhai S. Efficacy of Emotional Freedom Technique and Cognitive Behavioural Therapy on Stress, Anxiety, Depression, Short-Term Memory, Psychophysiological Coherence and Heart Rate in Indian Adults. *Clinical Psychology and Mental Health Care*, 2021. Vol. 2, No. 4. DOI: <https://doi.org/03.2021/1.10025>.
63. Kalla M., Simmons M., Robinson A., Stapleton P. Emotional Freedom Techniques (EFT) as a Practice for Supporting Chronic Disease Healthcare: A Practitioners' Perspective. *Disability and Rehabilitation*, 2018. Vol. 40, No. 14. P. 1654–1662. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1306125>.

64. Karatzias T., Power K., Brown K., McGoldrick T., Begum M., Young J., Loughran P., Chouliara Z., Adams S. A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Posttraumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2011. Jun. Vol. 199, No. 6. P. 372–378. DOI: <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31821cd262>. PMID: 21629014.

65. Kessler R.C., Barker P.R., Colpe L.J., Epstein J.F., Gfroerer J.C., Hiripi E., Zaslavsky A.M. Screening for Serious Mental Illness in the General Population. *Archives of General Psychiatry*, 2003. Vol. 60, No. 2. P. 184–189. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184>.

66. Lambrou P.T., Pratt G.J., Chevalier G. Physiological and Psychological Effects of a Mind/Body Therapy on Claustrophobia. *Subtle Energies and Energy Medicine*, 2003. Vol. 14. P. 239–251. URL: <https://journals.sfu.ca/seemj/index.php/seemj/article/view/367>

67. Lane J.R. The Neurochemistry of Counterconditioning: Acupressure Desensitization in Psychotherapy. *Energy Psychology Journal*, 2009. Nov. Vol. 1, No. 1. P. 31–44. DOI: <https://doi.org/10.9769/EPJ.2009.1.1.JRL>.

68. Lee S.C., Yin S.J., Lee M.L., Tsai W.J., Sim C.B. Effects of Acupuncture on Serum Cortisol Level and Dopamine Beta-Hydroxylase Activity in Normal Chinese. *American Journal of Chinese Medicine*, 1982. Vol. 10, No. 1–4. P. 62–69.

69. Li J., Wang Q., Liang H., Dong H., Li Y., Ng E.H., Wu X. Biophysical Characteristics of Meridians and Acupoints: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. Vol. 2012. Article ID 793841. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/793841>.

70. Lin J., Chen T., He J., Chung R.C., Ma H., Tsang H. Impacts of Acupressure Treatment on Depression: A Systematic Review and Meta-

Analysis. *World Journal of Psychiatry*, 2022. Jan 19. Vol. 12, No. 1. P. 169–186. DOI: <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i1.169>.

71. Mitchel J., Chatzidamianos G. Emotional Freedom Techniques—How to Make It Mainstream: A Thematic Analysis of Practitioners' Views. *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 2020. Vol. 12, No. 1. P. 28–43.

72. Napadow V., Dhond R., Park K., Kim J., Makris N., Kwong K.K., Harris R.E., Purdon P.L., Kettner N., Hui K.K. Time-Variant fMRI Activity in the Brainstem and Higher Structures in Response to Acupuncture. *NeuroImage*, 2009. Vol. 47, No. 1. P. 289–301.

73. Napadow V., Kettner N., Liu J., Li M., Kwong K.K., Vangel M., Makris N., Audette J., Hui K.K. Hypothalamus and Amygdala Response to Acupuncture Stimuli in Carpal Tunnel Syndrome. *Pain*, 2007. Vol. 130, No. 3. P. 254–266.

74. Nelms J.A., Castel L. A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized and Nonrandomized Trials of Clinical Emotional Freedom Techniques (EFT) for the Treatment of Depression. *Explore*, 2016. Nov–Dec. Vol. 12, No. 6. P. 416–423. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.001>.

75. Nicosia G.J., Minewiser L., Freger A. World Trade Center: A Longitudinal Case Study for Treating Post Traumatic Stress Disorder with Emotional Freedom Technique and Eye Movement Desensitization and Reprocessing. *Work*, 2019. Vol. 63, No. 2. P. 199–204. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-192921>. PMID: 31156201.

76. Palace of Possibilities. URL: <https://www.palaceofpossibilities.com/>.

77. Seok J.W., Kim J.U. The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Depressive Symptoms: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 2024. Vol. 13. Article 6481. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm13216481>.

78. Stapleton P. *The Science Behind Tapping: A Proven Stress Management Technique for the Mind and Body*. Carlsbad, CA: Hay House Inc., 2022. 320 p.

79. Stapleton P., Devine S., Chatwin H., Porter B., Sheldon T. A Feasibility Study: Emotional Freedom Techniques for Depression in Australian Adults. *Current Research in Psychology*, 2014. Vol. 5, No. 1. P. 19–33. DOI: <https://doi.org/10.3844/crpsp.2014.19.33>.

80. Stapleton P., Kip K., Church D., Toussaint L., Footman J., Ballantyne P., O’Keefe T. Emotional Freedom Techniques for Treating Post-Traumatic Stress Disorder: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. Sec. Health Psychology. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195286>.

81. Stefanov M., Potroz M., Kim J., Lim J., Cha R., Nam M.H. The Primo Vascular System as a New Anatomical System. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 2013. Dec. Vol. 6, No. 6. P. 331–338. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jams.2013.10.001>.

82. Swingle P. Emotional Freedom Technique (EFT) as an Effective Adjunctive Treatment in the Neurotherapeutic Treatment of Seizure Disorders. *Energy Psychology Journal*, 2010. Vol. 2, No. 1. URL: [https://www.researchgate.net/publication/272987089\\_Emotional\\_Freedom\\_Technique\\_EFT\\_as\\_an\\_Effective\\_Adjunctive\\_Treatment\\_in\\_the\\_Neurotherapeutic\\_Treatment\\_of\\_Seizure\\_Disorders](https://www.researchgate.net/publication/272987089_Emotional_Freedom_Technique_EFT_as_an_Effective_Adjunctive_Treatment_in_the_Neurotherapeutic_Treatment_of_Seizure_Disorders).

83. Tambunan M.B., Setiawati L., Suwarni L., Mardjan. EFT (Emotional Freedom Technique) as an Alternative Therapy to Reduce Anxiety Disorders and Depression in People Who Are Positive COVID-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi.*, 2022. Vol. 11, No. 1. P. 59–68. DOI: <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.

84. Tambunan M.B., Suwarni L., Selviana S. Effect of Emotional Freedom Techniques on Anxiety, Depression and Insomnia Among COVID-19

Patients. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 2023. Vol. 12, No. 2. P. 545–553. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22403>.

85. Ulett G.A. *Beyond Yin and Yang: How Acupuncture Really Works*. St. Louis: Warren S. Green, 1992. P. 38–53.

86. Wati N.M.N., Mirayanti N.W., Juanamasta I.G. The Effect of Emotional Freedom Technique Therapy on Nurse Burnout. *JMMR (Jurnal Medicoeticolegal dan Manajemen Rumah Sakit)*, 2019. Vol. 8, No. 3. P. 173–178. DOI: <https://doi.org/10.18196/jmmr.83104>. URL: <http://journal.umy.ac.id/index.php/mrs>.

87. World Health Organization. *Mental Health in Emergencies*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.

88. World Medical Association. *Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*, 2013. URL: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.

89. Yin R. K. *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Sixth Edition SAGE Publications, Inc. 2018

Всього джерел – 89

Джерел за останні десять років – 63

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 38 (номера джерел у списку: 21, 30, 32, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 70, 71, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 83, 84, 86, 87, 88, 89 ).

Джерел українських авторів за останні десять років – 25 (номера джерел у списку: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Інформація для респондентів:

Запрошення до участі у дослідженні: вплив групових сеансів Технік Емоційної Свободи (EFT) на емоційний стан працівників під час військового стану

**Що таке Техніки Емоційної Свободи (EFT).** Техніки Емоційної Свободи (Emotional Freedom Techniques) — це методика саморегуляції та зниження стресу, яка поєднує елементи експозитивної та когнітивної поведінкової психології з м'якими фізичними дотиками (постукуванням) по певних точках на тілі (акупунктурні точки, див. нижче). Постукування проводить сам опитуваний під керівництвом сертифікованого спеціаліста.

EFT або «тапінг», є сучасними, ефективними і науково обґрунтованими техніками, які відносяться до Енергетичної Психології і широко використовуються у всьому світі для зниження рівня стресу, тривоги, хронічного болю та покращення емоційного стану, а також підвищення стійкості до стресу. Дослідження показали, що EFT мають позитивний вплив на психічне здоров'я і вони активно застосовується як у клінічних, так і в корпоративних умовах.

**Як застосовуються техніки EFT.** Техніки EFT застосовуються як індивідуально, так і в груповому форматі. У цьому дослідженні Техніки будуть застосовуватись у груповому форматі, під керівництвом спеціаліста з EFT. По бажанню, з групи, запрошується доброволець, який може озвучити свою проблему перед аудиторією. З ним працює інструктор вголос. При відсутності добровольця, інструктор вголос працює зі своєю проблемою/негативною ситуацією перед аудиторією. В той же час, кожен учасник проводить «тапінг/постукування» на собі, фокусуючись на своїй емоції/проблемній ситуації і відчуттях та виконуючи інструкції спеціаліста з

EFT. Процес включає повторення (**про себе**) певних фраз (установчих фраз та фраз-нагадування) і постукування по акупунктурних точках. Як формулюються установчі фрази та фрази-нагадування інструктує ведучий. Ця техніка є простою в освоєнні, безболісною та займає невелику кількість часу, що дозволяє інтегрувати її в повсякденне життя.

**Мета дослідження.** Метою цього наукового дослідження є оцінка того, як групові сеанси EFT можуть вплинути на емоційний стан працівників підприємств, зокрема на рівень стресу, тривоги та загальний психологічний стан. Ми хочемо вивчити, наскільки сприяє EFT зниженню емоційного напруження, підвищенню стійкості до стресу та поліпшенню настрою у працівників, що може позитивно позначитися на загальному емоційному стані працівників, їх здоров'ї, а також психологічному кліматі в колективі.

**Як буде проводитися дослідження.**

1. **Формат:** Дослідження буде проводитись у вигляді групового сеансу EFT. Сеанс триватиме приблизно 30-40 хв. і приблизно 15-25 хв. Сумарно буде необхідно для заповнення анкет перед початком та після сеансу.

2. **Кількість сеансів:** Для групи (15-20 чол) заплановано 1 сеанс (4-5 циклів).

3. **Опитування учасників:** до сеансу і після сеансу учасники заповнюватимуть опитувальники для оцінки свого емоційного стану. Це допоможе відстежити зміни в рівні стресу, тривоги та загального настрою.

4. **Анонімність та конфіденційність:** Усі відповіді є анонімними, і результати дослідження будуть представлені у вигляді узагальнених даних без прив'язки до окремих учасників.

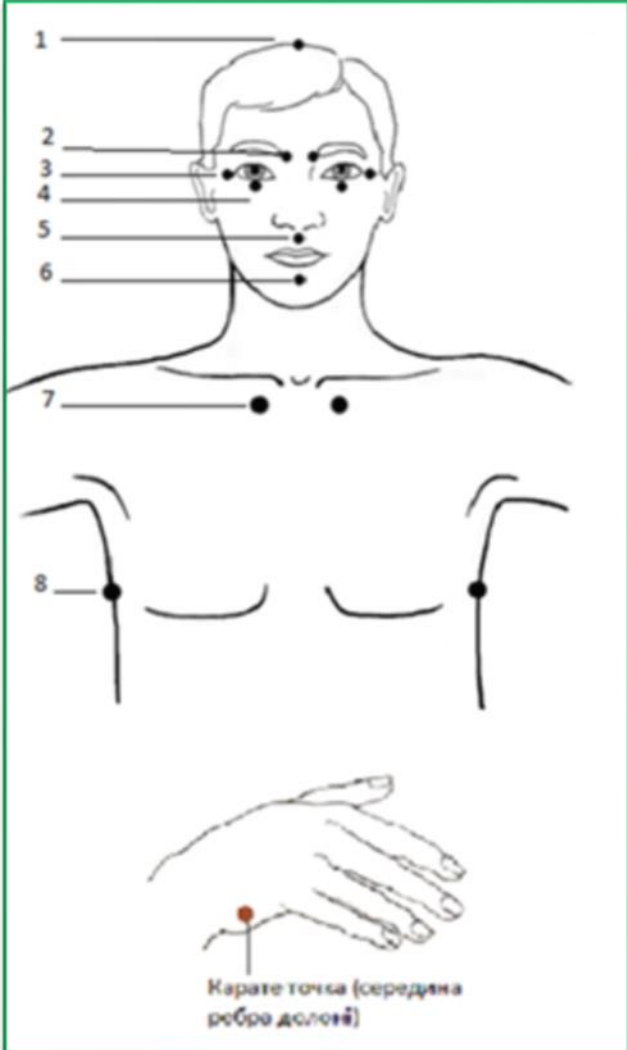
5. **Візуалізація точок EFT:** Для зручності учасників буде надано схему розміщення акупунктурних точок (див. додаток), що використовуються у техніках EFT, що зробить процес більш зрозумілим.

**Можливість самостійного застосування.** Під час участі в групових сеансах EFT учасники отримають базові знання, практичний досвід та рекомендації спеціаліста, що дозволить їм самостійно застосовувати ці техніки

у повсякденному житті. Це може стати ефективним інструментом для підтримки емоційного здоров'я та подолання стресових ситуацій.

**Очікувані результати.** Дослідження спрямоване на отримання практичних даних про ефективність групових сеансів EFT у покращенні емоційного стану працівників.

**Короткий опис сеансу** (може бути 4-5повторів):

 <p>Карате точка (середина ребро долоні)</p>	<p><b>Точки які застосовуються в методиках</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхівка голови</li> <li>2. Місце де брова сходиться з переніссям</li> <li>3. В куточку ока, на кістці очної ямки</li> <li>4. Точка нижче зіниці на кістці очної ямки.</li> <li>5. Точка на верхній губі, під носом</li> <li>6. Точка у центрі підборіддя під нижньою губою</li> <li>7. Точка на початку ключиці.</li> <li>8. Точка під пахвою, приблизно 10см вниз від підпахвової ямки.</li> </ol> <p><b>Карате точка</b> - середина ребра долоні</p> <p><b><u>Основні етапи сеансу EFT:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення проблеми з якою необхідно працювати (я боюсь...; мене злить... вказати що конкретно)</li> <li>2. Суб'єктивна оцінка інтенсивності проблеми за шкалою від 0 до 10. 0-проблема не відчувається. 10-гірше не буває. Записуємо чи запам'ятовуємо оцінку.</li> <li>3. Формуємо Установче твердження (УТ). Це стандартна фраза: «Не зважаючи на те що (наприклад: мене злить...) я приймаю себе глибоко і повністю.</li> <li>4. Формуємо Фразу-нагадування - це скорочений варіант установчого твердження (наприклад: «злість на...</li> </ol>
<p><b><u>Примітки:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опитування є добровільним і учасник у будь який час може припинити свою участь у опитуванні чи сеансі.</li> <li>2. Крім наукового дослідження, дослідник переслідує мету покращити емоційний стан опитуваних, тому бажано подумати над якою проблемою учасник хотів би працювати під час</li> </ol>	

<p style="text-align: center;"><b>сеансу.</b></p> <p><b>3. !!!Прохання до учасників опитування взяти з собою ручки (не карандаш) для заповнення анкети.</b></p>	<p>5. Проводимо цикл постукування по карате точці з повторенням УТ (3 повторення)</p> <p>6. Проводимо цикл постукування по точках 1-8 з одночасним повторенням фрази-нагадування</p> <p>7. Тестування інтенсивності проблеми після завершення циклу.</p> <p>Якщо інтенсивність проблеми, по шкалі оцінки, більше 2 балів - повторюємо цикл.</p>
---	---

**Контактна інформація для запитань:**

Танащук Володимир, сертифікований спеціаліст з EFT

тел. 050 333-33-03; email: [04071958tvv@gmail.com](mailto:04071958tvv@gmail.com)

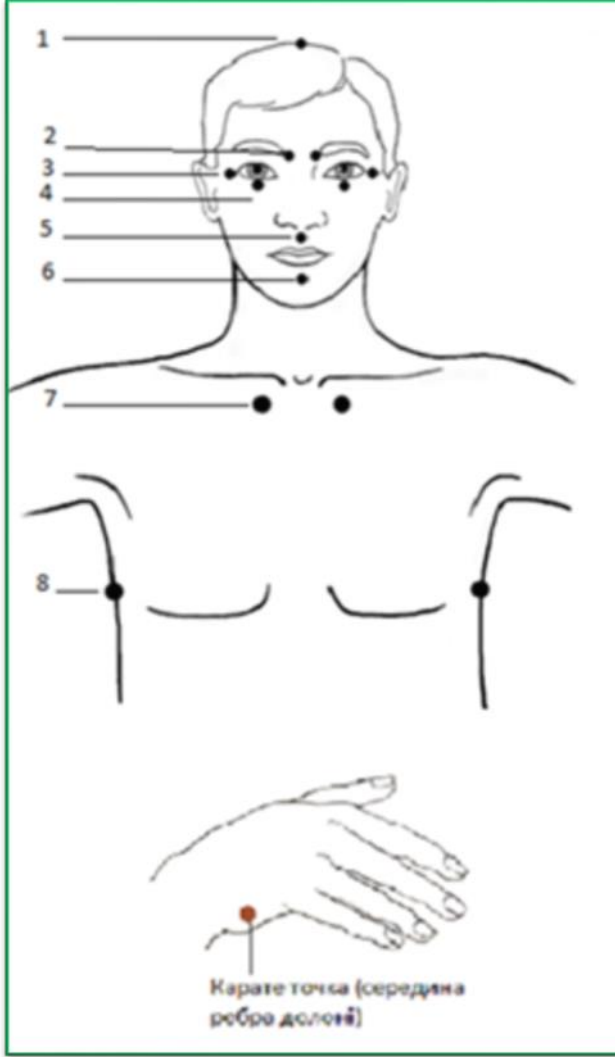
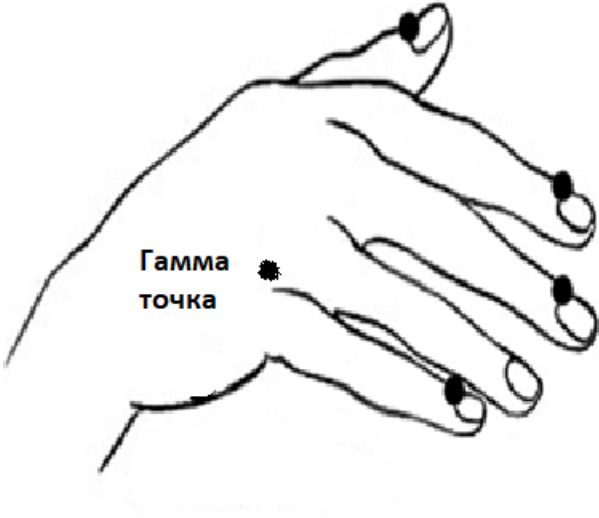
Додаткова інформація:

YouTube канал Танащук В: <https://www.youtube.com/@TapingzVolodymyrom>

Telegram-канал Танащук В: <https://t.me/EFTforUkraine>

## Акупунктурні точки.

## Дослідження групових сеансів Клінічних Технік емоційної свободи (EFT)

Базовий рецепт (акупунктурні точки)	9-Гамма процедура (9-Gamut), акупунктурні точки
 <p>1 —</p> <p>2 —</p> <p>3 —</p> <p>4 —</p> <p>5 —</p> <p>6 —</p> <p>7 —</p> <p>8 —</p> <p>Карате точка (середина ребра долоні)</p>	 <p>Гамма точка</p>

**Інформація для респондентів.****Дослідження ефективності групових сеансів клінічних технік емоційної свободи серед працівників.****Мета дослідження:**

Це опитування (опитувальники PSS-10, DASS, HADS, K-10) є частиною дослідження, яке має на меті визначити ефективність групових сесій клінічних технік емоційної свободи (EFT) для зниження стресу та тривоги та депресії. Ваші відповіді допоможуть оцінити результати сесій і покращити розуміння впливу EFT на емоційний стан працівників.

**Основна інформація та умови заповнення:**

**Просимо заповнити основні дані:** дата заповнення, вік та стать, а також надати відповіді на питання анкет. Ця інформація допоможе в аналізі результатів дослідження. Опитування є анонімним, тому ваше ім'я чи інші ідентифікаційні дані не потрібні. Ваші відповіді будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

**Заповнюючи анкети, ви підтверджуєте свою добровільну участь у дослідженні**

**Зазначте ваш вік**

**Вік:** \_\_\_\_ (повних років, вказати ); **Стать:** чол./жін. (підкреслити)

### Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція щодо заповнення опитувальника: Оберіть одну відповідь для кожного питання, яка найкраще відображає, як часто ви відчували себе в зазначений спосіб **протягом останнього місяця**. Виберіть значення, обвівши відповідний варіант у квадратних дужках:

0 = Ніколи; 1 = Майже ніколи; 2 = Іноді; 3 = Досить часто; 4 = Дуже часто

Просимо уважно обрати варіант для кожного питання, не пропускаючи жодного з них

№	Питання	Відповідь (обведіть один варіант)	Прим.
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	[0] [1] [2] [3] [4]	
2	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	[0] [1] [2] [3] [4]	
3	Як часто за останній місяць ви відчували себе нервовим або напруженим?	[0] [1] [2] [3] [4]	
4	Як часто за останній місяць ви були впевнені у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?	[0] [1] [2] [3] [4]	
5	Як часто за останній місяць ви відчували, що щось не відбувається так, як ви бажаєте?	[0] [1] [2] [3] [4]	
6	Як часто за останній місяць ви відчували, що у вас все під контролем?	[0] [1] [2] [3] [4]	
7	Як часто за останній місяць ви були засмучені через те, що не можете вплинути на події?	[0] [1] [2] [3] [4]	
8	Як часто за останній місяць ви відчували себе здатними впоратися з усіма завданнями?	[0] [1] [2] [3] [4]	
9	Як часто за останній місяць ви були знервовані через обставини, що виходять за рамки вашого контролю?	[0] [1] [2] [3] [4]	
10	Як часто за останній місяць ви відчували, що труднощі настільки накопичилися, що ви не могли їх подолати?	[0] [1] [2] [3] [4]	
	<b>Підсумок результатів</b> (заповнюється дослідником)		

## Опис шкали сприйнятого стресу (PSS-10)

Мета опитувальника: Виявлення рівня сприйняття стресу через оцінку реакцій на стресові ситуації. Ціль полягає у вимірюванні суб'єктивного досвіду стресу, який учасники переживали протягом останнього місяця.

Структура опитувальника. Опитувальник складається з 10 тверджень, які розподіляються на:

- 6 питань, що оцінюють негативний досвід стресу (наприклад, «Я відчував себе перевантаженим подіями»).
- 4 питання, що оцінюють позитивний досвід (наприклад, «Я відчував, що контролюю ситуацію»). Позитивні питання є оберненими, і їх оцінки інвертуються під час підрахунку балів. Це питання **4, 5, 7, 8**. Тобто, при обробці відповідей їхні бали змінюються таким чином:

$0 \rightarrow 4; 1 \rightarrow 3; 2 \rightarrow 2; 3 \rightarrow 1; 4 \rightarrow 0$

Методика оцінки:

- Респонденти відповідають на кожне питання, обираючи один із варіантів:
- 0 – «ніколи»,
- 1 – «майже ніколи»,
- 2 – «іноді»,
- 3 – «досить часто»,
- 4 – «дуже часто».
- Загальний бал обчислюється шляхом додавання оцінок за всіма пунктами після інвертування балів позитивних питань. Більш високий бал вказує на вищий рівень сприйняття стресу.

Інтерпретація результатів:

- 0–13 балів: низький рівень стресу.
- 14–26 балів: середній рівень стресу.
- 27–40 балів: високий рівень стресу.

<b>Опитувальник DASS21</b>	
<p><b>Опитувальник DASS-21</b> (Depression, Anxiety, Stress Scale) призначений для суб'єктивної оцінки рівнів депресії, тривоги та стресу.</p> <p><b>Інструкція.</b> Прочитайте кожне твердження і обведіть число 0, 1, 2 або 3, яке показує, наскільки це твердження було актуальним для вас <b>протягом останнього тижня</b>. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на жодне твердження.</p> <p><b>Шкала оцінок:</b></p> <p><b>0</b> - Зовсім не відноситься до мене  <b>1</b> - Частково відноситься до мене або час від часу  <b>2</b> – Відноситься до мене значною мірою або більшу частину часу  <b>3</b> - Повністю відноситься до мене або більшу частину часу</p>	
1. Мені було важко розслабитися.	0 1 2 3
2. Я відчував сухість у роті.	0 1 2 3
3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.	0 1 2 3
4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).	0 1 2 3
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.	0 1 2 3
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.	0 1 2 3
7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).	0 1 2 3
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.	0 1 2 3
9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.	0 1 2 3
10. Я відчував, що мені нема чого чекати в майбутньому.	0 1 2 3
11. Я помітив, що хвилююся.	0 1 2 3
12. Мені було важко розслабитися.	0 1 2 3
13. Я відчував себе пригніченим і похмурим.	0 1 2 3
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.	0 1 2 3
15. Я відчував, що близький до паніки.	0 1 2 3
16. У мене не було жодного ентузіазму щось робити.	0 1 2 3
17. Я відчував, що небагато вартий як особистість.	0 1 2 3
18. Мені здавалося, що я досить образливий.	0 1 2 3
19. Я усвідомлював активність мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти ударів).	0 1 2 3
20. Мені було страшно без будь-якої вагової причини.	0 1 2 3
21. Я відчував, що життя безглузде.	0 1 2 3
<b>Підсумок результатів</b> (заповнюється дослідником)	

**Опис шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21)**

DASS-21 призначена для вимірювання трьох емоційних станів: депресії, тривоги та стресу.

Структура шкали. Складається з 21 тверджень, розподілених на три підшкали (по 7 питань кожна):

-Депресія (Depression): питання 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

-Тривога (Anxiety): питання 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

-Стрес (Stress): питання 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

### **Методика заповнення**

Респонденти обирають одну з чотирьох відповідей (0–3), яка найкраще описує їхній стан за останній тиждень:

0 - Зовсім не відноситься до мене

1 - Частково відноситься до мене або час від часу

2 – Відноситься до мене значною мірою або більшу частину часу

3 - Повністю відноситься до мене або більшу частину часу

### **Інтерпретація результатів**

Після підрахунку загальної кількості балів по кожній шкалі результати множаться на 2 для зіставлення з оригінальною шкалою DASS-42, оскільки DASS-21 є скороченим варіантом шкали.

### **Рівні тяжкості**

Після розрахунку бали класифікуються за ступенем тяжкості.

#### Депресія:

#### **Бал після множення Рівень депресії**

0–9	Нормальний
10–13	Легкий
14–20	Помірний

**Бал після множення Рівень депресії**

21–27	Високий
28+	Дуже високий

**Тривога:****Бал після множення Рівень тривоги**

0–7	Нормальний
8–9	Легкий
10–14	Помірний
15–19	Високий
20+	Дуже високий

**Стрес:****Бал після множення Рівень стресу**

0–14	Нормальний
15–18	Легкий
19–25	Помірний
26–33	Високий
34+	Дуже високий

**Госпітальна шкала тривоги і депресії**  
(The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) призначена для суб'єктивної оцінки рівня тривоги та депресії
<b>Інструкція:</b> не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, <b>як Ви себе почували минулого тижня</b> . Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною.

№	Питання	Відповідь (обведіть варіант)	Відповідь (обведіть варіант)
1Т	Я відчуваю напруженість, мені не по собі.	[3] Весь час [2] Часто [1] Час від часу, іноді [0] Зовсім не відчуваю	
2Д	Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.		[0] Безумовно це так [1] Напевно, це так [2] Лише в дуже малому ступені це так [3] Це зовсім не так
3Т	Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.	[3] Безумовно це так, і страх дуже сильний [2] Це так, але страх не дуже сильний [1] Іноді, але це мене не турбує [0] Зовсім не відчуваю	
4Д	Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.		[0] Безумовно це так [1] Напевно, це так [2] Лише в дуже малому ступені це так [3] Зовсім не здатний
5Т	Неспокійні думки крутяться у мене в голові.	[3] Постійно [2] Велику частину часу [1] Час від часу і не так Часто [0] Тільки іноді	
6Д	Я відчуваю бадьорість.		[3] Зовсім не відчуваю [2] Дуже рідко [1] Іноді [0] Практично весь час
7Т	Я легко можу сісти і розслабитися.	[0] Безумовно це так [1] Напевно, це так [2] Лише зрідка це так [3] Зовсім не можу	
8Д	Мені здається, що я		[3] Практично весь час

	почав все робити дуже повільно.		[2] Часто [1] Іноді [0] Зовсім ні
9Т	Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.	[0] Зовсім не відчуваю [1] Іноді [2] Часто [3] Дуже часто	
10Д	Я не стежу за своєю зовнішністю.		[3] Безумовно це так [2] Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно [1] Може бути, я став менше приділяти цьому уваги [0] Я стежу за собою так само, як і раніше
11Т	Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.	[3] Безумовно це так [2] Напевно, це так [1] Лише в деякій мірі це так [0] Зовсім не відчуваю	
12Д	Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.		[0] Точно так само, як і зазвичай [1] Так, але не в тій мірі, як раніше [2] Значно менше, ніж зазвичай [3] Зовсім так не вважаю
13Т	У мене буває раптове відчуття паніки.	[3] Дуже часто [2] Досить часто [1] Не так уже часто [0] Зовсім не буває	
14Д	Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.		[0] Часто [1] Іноді [2] Рідко [3] Дуже рідко
	<b>Підсумок результатів</b> (заповнюється дослідником):		

### Опис госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS)

HADS призначена для оцінки рівня тривоги та депресії у клінічних і неклінічних умовах. Вона виключає соматичні симптоми, які можуть спотворювати результати, зосереджуючись на психологічних аспектах.

### Структура шкали

- Складається з 14 питань.

- Дві підшкали:
- HADS-A: тривога (питання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13).
- HADS-D: депресія (питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).

### **Інструкція для заповнення**

Учасники обирають відповідь, яка найбільш точно відображає їхній стан за останній тиждень. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 (ніколи) до 3 (майже весь час).

### **Інтерпретація результатів**

- 0–7 балів: норма.
- 8–10 балів: субклінічні прояви.
- 11 і більше балів: клінічний рівень.

### Шкала психологічного дистресу Кесслера

**(Kessler Psychological Distress Scale, K10)** — це інструмент психологічного скринінгу, призначений для виявлення дорослих із значним рівнем психологічного стресу.

Для всіх запитань обведіть відповідь, яка найбільш стосується вас. Запитання 3 та 6 автоматично отримують один бал, якщо на попереднє запитання було обрано варіант «ніколи»

№	Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	Приблизно як часто за останні 4 тижні ви відчували втому без поважної причини?	1	2	3	4	5
2	Як часто за останні 4 тижні ви нервували?	1	2	3	4	5
3	Як часто за останні 4 тижні ви відчували себе настільки нервовим, що ніщо не могло вас заспокоїти?	1	2	3	4	5
4	. Як часто за останні 4 тижні ви почували себе безнадійно?	1	2	3	4	5
5	Як часто за останні 4 тижні ви відчували занепокоєння чи метушливість?	1	2	3	4	5
6	Як часто за останні 4 тижні ви відчували таке занепокоєння, що не могли всидіти на місці?	1	2	3	4	5
7	Як часто за останні 4 тижні ви відчували себе пригніченим?	1	2	3	4	5
8	Як часто за останні 4 тижні ви відчували, що все потребує зусиль?	1	2	3	4	5
9	Як часто за останні 4 тижні Вам було так сумно, що ніщо не могло Вас підбадьорити?	1	2	3	4	5
10	Як часто за останні 4 тижні ви відчували себе нікчемним?	1	2	3	4	5
	<b>Підсумок</b> (заповнюється дослідником)					

## Опис опитувальника Кесслера К-10

Опитувальник є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки психічного благополуччя. Його розроблено для швидкого виявлення симптомів дистресу, тривожних і депресивних розладів. Він складається з 10 питань, які оцінюють частоту переживання негативних емоцій за останні 4 тижні.

Структура опитувальника. Складається з 10 питань, які оцінюють частоту переживання негативних емоцій за останні 4 тижні.

Кожне питання має шкалу відповідей від 1 до 5:

- 1 Жодного разу
- 2 Рідко
- 3 Іноді
- 4 Часто
- 5 Дуже часто

Складові кожного з 10 запитань просто підсумовуються.

### **Інтерпретація результатів:**

10–19 балів: Низький рівень дистресу

20–24 бали: Помірний рівень дистресу

25–29 балів: Високий рівень дистресу

30+ балів: Дуже високий рівень дистресу

### **Особливості застосування.**

В опитувальнику звертається увага на переживання респондента за останні 4 тижні. Це дозволяє врахувати довготривалий вплив стресу і є більш об'єктивним підходом, ніж оцінка поточного стану.

**Інтеграція з іншими шкалами.** Використання К-10 разом із PSS-10 або HADS дозволяє отримати повну картину стресу, тривоги та депресії. Цей підхід забезпечує комплексну оцінку, яка враховує різні аспекти психічного благополуччя.

## Результати тесту Шапіро-Вілка (нормальність розподілу даних)

Номер групи	Шкала опитувальника	Показник p-value (одиниці)	Нормальність розподілу (Так/Ні)	Застосований тест
1	PSS-10	0.0003	ні	Тест Вілкоксона
1	DASS-21 Депресія	0,0009	ні	Тест Вілкоксона
1	DASS-21 Тривога	0,0000	ні	Тест Вілкоксона
1	DASS-21 Стрес	0,0042	ні	Тест Вілкоксона
1	HADS Тривога	0,0185	ні	Тест Вілкоксона
1	HADS Депресія	0.32971	так	Т-тест
1	К-10	0,0426	ні	Тест Вілкоксона
2	PSS-10	0,1249	так	Т-тест
2	DASS-21 Депресія	0,0060	ні	Тест Вілкоксона
2	DASS-21 Тривога	0,0012	ні	Тест Вілкоксона
2	DASS-21 Стрес	0,0038	ні	Тест Вілкоксона
2	HADS Тривога	0,6376	так	Т-тест
2	HADS Депресія	0,0189	ні	Тест Вілкоксона
2	К-10	0,0415	ні	Тест Вілкоксона
3	PSS-10	0,0902	так	Т-тест
3	DASS-21 Депресія	0,4509	так	Т-тест
3	DASS-21 Тривога	0,7046	так	Т-тест
3	DASS-21 Стрес	0,4290	так	Т-тест
3	HADS Тривога	0,0284	ні	Тест Вілкоксона
3	HADS Депресія	0,3867	так	Т-тест
3	К-10	0,0903	так	Т-тест

## Результати тесту Шапіро-Вілка (нормальність розподілу даних).

## Продовження

Номер групи	Шкала опитувальника	Показник p-value (одиниці)	Нормальність розподілу (Так/Ні)	Застосований тест
4	PSS-10	0,0605	так	T-тест
4	DASS-21 Депресія	0,2140	так	T-тест
4	DASS-21 Тривога	0,0518	так	T-тест
4	DASS-21 Стрес	0,0012	ні	Тест Вілкоксона
4	HADS Тривога	0,0067	ні	Тест Вілкоксона
4	HADS Депресія	0,0064	ні	Тест Вілкоксона
4	K-10	0,0686	так	T-тест
загальна вибірка	PSS-10	0,0218	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	DASS-21 Депресія	0,0000	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	DASS-21 Тривога	0,0004	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	DASS-21 Стрес	0,0000	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	HADS Тривога	0,0000	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	HADS Депресія	0,0019	ні	Тест Вілкоксона
загальна вибірка	K-10	0,0009	ні	Тест Вілкоксона

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії (загальна вибірка).

Загальна вибірка	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	z-score	effect r	p-exact
PSS до сеансу	20,11	20,00	4,1036			
PSS після сеансу	17,64	18,00	3,0268	5,1403	0,7498	0,0000
Δ PSS	2,47	2,00	2,8665			
Δ (%) PSS,	12,30	10,53				
DASS-21 Депресія до сеансу	11,09	8,00	8,2086			
DASS-21 Депресія після сеансу	8,47	6,00	7,3833	4,4137	0,7160	0,0000
Δ Депресія DASS-21	2,62	2,00	3,9976			
Δ (%) Депресія DASS-21	23,61	20,00				
DASS-21 Тривога до сеансу	13,49	10,00	9,5391			
DASS-21 Тривога після сеансу	10,04	8,00	7,8456	4,8415	0,7138	0,0000
Δ Тривога DASS-21	3,45	2,00	4,6261			
Δ (%) Тривога DASS-21	25,61	25,00				
DASS-21 Стрес до сеансу	18,84	18,00	8,6896			

## Зміни рівня стресу, тривоги та депресії (загальна вибірка). Продовження

Загальна вибірка	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	z-score	effect r	p-exact
DASS-21 Стрес після сеансу	15,53	14,00	7,8407	4,2533	0,7089	0,0000
Δ Стрес DASS-21	3,31	2,00	5,5806			
Δ (%) Стрес DASS-21	17,57	14,29				
HADS Тривога до сеансу	8,78	8,00	3,7991			
HADS Тривога після сеансу	7,16	6,00	3,5992	4,5782	0,7239	0,0000
Δ Тривога HADS	1,62	1,00	2,4075			
Δ (%) Тривога HADS	18,43	15,79				
HADS Депресія до сеансу	5,51	5,00	3,6254			
HADS Депресія після сеансу	4,27	3,00	3,1355	3,5557	0,5243	0,0001
Δ HADS Депресія	1,24	1,00	2,3011			
Δ (%) HADS депресія	22,44	23,08				

## Зміни рівня стресу, тривоги та депресії (загальна вибірка). Продовження

Загальна вибірка	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	z-score	effect r	p-exact
К-10 дистрес до сеансу	23,13	23,00	6,7277			
К-10 дистрес після сеансу	20,62	20,00	6,5560	4,4714	0,6388	0,0000
$\Delta$ К-10 дистрес	2,51	2,00	3,6711			
$\Delta$ (%) дистрес К-10	10,85	7,69				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 1 (працівники фінансової компанії).

Група 1	Середнє значення	Медіана	Стандарт відхилен	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
PSS-10 до сеансу	19,13	20,00	5,84				
PSS-10 після сеансу	16,75	18,00	4,20	2,3152	0,8751	0,0103	
Δ PSS	2,38	1,50	3,16				
Δ (%) PSS,	12,42	7,49					
DASS-21 Депресія до сеансу	5,75	6,00	1,98				
DASS-21 Депресія після сеансу	4,75	4,00	1,83	1,8000	0,9000	0,0359	
Δ Депресія DASS-21	1,00	1,00	1,07				
Δ (%) Депресія DASS-21	17,39	10,00					
DASS-21 Тривога до сеансу	11,00	9,00	9,74				
DASS-21 Тривога після сеансу	9,50	8,00	9,49	2,3328	0,9524	0,0156	
Δ Тривога DASS-21	1,50	2,00	0,93				
Δ (%) Тривога DASS-21	13,64	13,33					
DASS-21 Стрес до сеансу	17,25	15,00	3,99				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 1 (працівники фінансової компанії). Продовження

Група 1	Середнє значення	Медіана	Стандарт відхилен	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
DASS-21 Стрес після сеансу	16,25	15,00	3,45	1,3608	0,7857	0,1250	
Δ Стрес DASS-21	1,00	0,00	1,51				
Δ (%) Стрес DASS-21	5,80	0,00					
HADS Тривога до сеансу	7,88	7,00	3,60				
HADS Тривога після сеансу	7,13	6,00	3,68	1,6713	0,8356	0,05	
Δ Тривога HADS	0,75	0,50	0,89				
Δ (%) Тривога HADS	9,52	6,25					
HADS Депресія до сеансу	4,75	4,50	2,25				
HADS Депресія після сеансу	3,25	2,50	1,75		0,6708	0,0240	0,8461
Δ Депресія HADS	1,50	1,00	1,77				
Δ (%) Депресія HADS	31,58	33,33					
К-10 дистрес до сеансу	22,00	22,00	5,26				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 1 (працівники фінансової компанії). Продовження

Група 1	Середнє значення	Медіана	Стандарт відхилен	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
К-10 дистрес після сеансу	20,50	19,50	4,87	1,8477	0,6533	0,0323	
ΔК-10 дистрес	1,50	2,00	1,60				
Δ (%) дистрес К-10	6,82	7,07					

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 2 (працівники автомобільної компанії).

Група 2	Середн. значен.	Медіана	Стандарт. відхилен	z-score	effect r	p-exact	Cohen -d
PSS до сеансу	18,94	19,00	2,99				
PSS після сеансу	17,29	18,00	2,42		0,5781	0,0100	0,6873
Δ PSS	1,65	1,00	2,40				
Δ (%) PSS,	8,70	5,88					
DASS-21 Депресія до сеансу	7,76	6,00	5,24				
DASS-21 Депресія після сеансу	5,76	6,00	4,52	2,3349	0,7783	0,0098	
Δ Депресія DASS-21	2,00	0,00	3,00				
Δ (%) Депресія DASS-21	25,76	0,00					
DASS-21 Тривога до сеансу	11,29	8,00	9,51				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 2 (працівники автомобільної компанії). Продовження

Група 2	Середн. значен.	Медіана	Стандартне відхил.	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
DASS-21 Тривога після сеансу	8,47	8,00	5,64	1,8603	0,5883	0,0314	
Δ Тривога DASS-21	2,82	0,00	5,29				
Δ (%) Тривога DASS-21	25,00	0,00					
DASS-21 Стрес до сеансу	15,18	14,00	6,89				
DASS-21 Стрес після сеансу	12,59	12,00	5,65	2,1689	0,6859	0,0059	
Δ Стрес DASS-21	2,59	0,00	4,46				
Δ (%) Стрес DASS-21	17,05	0,00					
HADS Тривога до сеансу	7,71	7,00	3,00				
HADS Тривога після сеансу	6,00	6,00	2,83		0,7069	0,0005	0,9696

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 2 (працівники автомобільної компанії). Продовження

Група 2	Середн значен.	Медіана	Стандар -тне відхилен	z- score	effect r	p-exact	Cohen -d
Δ Тривога HADS	1,71	2,00	1,76				
Δ (%) Тривога HADS	22,14	22,22					
HADS Депресія до сеансу	4,41	3,00	3,37				
HADS Депресія після сеансу	3,12	3,00	2,47	2,0675	0,6234	0,0193	
Δ Депресія HADS	1,29	1,00	2,26				
Δ (%) Депресія HADS	29,33	23,08					
К-10 дистрес до сеансу	22,06	23,00	6,84				
К-10 дистрес після сеансу	19,12	19,00	5,53	3,0049	0,7759	0,0013	
ΔК-10 дистрес	2,94	2,00	3,42				
Δ (%) дистрес К-10	13,33	9,52					

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 3 (працівники бухгалтерії).

Група 3	Середнє значен.	Медіан	Стандарт відхил.	z-score	effect r	p-exact	Cohen -d
PSS до сеансу	21,27	21,00	3,85				
PSS після сеансу	17,91	18,00	2,88		0,7869	0,0012	1,2158
Δ PSS	3,36	4,00	2,77				
Δ (%) PSS,	15,81	18,75					
DASS-21 Депресія до сеансу	12,91	12,00	6,09				
DASS-21 Депресія після сеансу	10,18	8,00	7,87		0,6461	0,0116	0,8071
Δ Депресія DASS-21	2,73	2,00	3,38				
Δ (%) Депресія DASS-21	21,13	33,33					
DASS-21 Тривога до сеансу	15,45	12,00	10,43				
DASS-21 Тривога після сеансу	11,09	10,00	9,18		0,7991	0,0009	1,2674

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 3 (працівники бухгалтерії).

Продовження

Група 3	Середнє значен.	Медіан	Стандарт відхил.	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
Δ Тривога DASS-21	4,36	4,00	3,44				
Δ (%) Тривога DASS-21	28,24	28,57					
DASS-21 Стрес до сеансу	21,09	18,00	9,14				
DASS-21 Стрес після сеансу	17,64	18,00	9,95		0,5044	0,0472	0,5569
Δ Стрес DASS-21	3,45	2,00	6,20				
Δ (%) Стрес DASS-21	16,38	16,67					
HADS Тривога до сеансу	10,36	9,00	4,23				
HADS Тривога після сеансу	9,27	9,00	4,10	1,7949	0,6346	0,0391	
Δ Тривога HADS	1,09	2,00	1,97				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 3 (працівники бухгалтерії).

Продовження

Група 3	Середнє значен.	Медіан	Стандарт відхил.	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
Δ (%) Тривога HADS	10,53	14,29					
HADS Депресія до сеансу	7,09	6,00	4,44				
HADS Депресія після сеансу	5,45	5,00	3,75		0,5993	0,0197	0,7139
Δ Депресія HADS	1,64	2,00	2,29				
Δ (%) Депресія HADS	23,08	28,57					
К-10 дистрес до сеансу	25,36	24,00	6,90				
К-10 дистрес після	21,45	21,00	7,72		0,6843	0,0071	0,8947
Δ (К-10) дистрес	3,91	2,00	4,37				
Δ (%) дистрес К-10	15,41	7,69					

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 4 (працівники автомобільної компанії 2)

Група 4	Середнє значен.	Медіана	Стандарт. відхилен.	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
PSS до сеансу	20,89	21,00	4,23				
PSS після сеансу	18,16	18,00	3,17				
Δ PSS	2,74	2,00	3,19		0,6607	0,0008	0,8567
Δ (%) PSS,	13,10	8,33					
DASS-21 Депресія до сеансу	15,26	10,00	10,59				
DASS-21 Депресія після сеансу	11,47	10,00	9,23		0,5782	0,0038	0,6898
Δ Депресія DASS-21	3,79	2,00	5,49				
Δ (%) Депресія DASS-21	24,83	25,00					
DASS-21 Тривога до сеансу	15,37	14,00	9,04				
DASS-21 Тривога після сеансу	11,05	8,00	8,39		0,6356	0,0013	0,8013
Δ Тривога DASS-21	4,32	4,00	5,39				
Δ (%) Тривога DASS-21	28,08	33,33					
DASS-21 Стрес до сеансу	21,47	18,00	10,37				

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 4 (працівники автомобільної компанії 2) Продовження

DASS-21 Стрес до сеансу	21,47	18,00	10,37				
Група 4	Середнє значен.	Медіана	Стандарт. відхилен.	z-score	effect r	p-exact	Cohen- d
DASS-21 Стрес після сеансу	16,63	14,00	9,17	2,9969	0,7492	0,0007	
Δ Стрес DASS-21	4,84	4,00	6,94				
Δ (%) Стрес DASS-21	22,55	21,43					
HADS Тривога до сеансу	9,21	8,00	4,14				
HADS Тривога після сеансу	7,00	6,00	3,62	2,6053	0,6727	0,0034	
Δ Тривога HADS	2,21	1,00	3,36				
Δ (%) Тривога HADS	24,00	20,00					
HADS Депресія до сеансу	5,89	6,00	3,65				
HADS Депресія після сеансу	5,05	5,00	3,44	1,1414	0,2690	0,1323	
Δ Депресія HADS	0,84	1,00	2,63				
Δ (%) Депресія HADS	14,29	12,50					
К-10 дистрес до сеансу	23,26	21,00	7,23				
К-10 дистрес після сеансу	21,53	21,00	7,48		0,4076	0,0372	0,4344

Зміни рівня стресу, тривоги та депресії у групі 4 (працівники автомобільної компанії 2). Продовження

Група 4	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	z-score	effect r	p-exact	Cohen-d
ΔК-10 дистрес	1,74	0,00	4,00				
Δ (%) дистрес К-10	7,47	0,00					

## Інтерпретація рівнів стресу за шкалою PSS -10 до та після сесії

Рівень стресу (PSS), інтерпретація/бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Помірний (19.13)	Помірний (18.94)	Помірний (21.27)	Помірний (20.89)	Помірний (20.11)
Після сесії	Помірний (16.75)	Помірний (17.26)	Помірний (17.91)	Помірний (18.16)	Помірний (17.64)

Таблиця Р.2

## Інтерпретація рівнів стресу за шкалою DASS-21 до та після сесії

Рівень стресу (DASS-21), інтерпретація/ бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Легкий (17.25)	Легкий (15.18)	Помірний (21.09)	Помірний (21.47)	Помірний (18.84)
Після сесії	Легкий (16.25)	Нормальний (12.59)	Легкий (17.64)	Легкий (16.63)	Легкий (15.53)

Таблиця Р.3

## Інтерпретація рівнів тривоги за шкалою DASS-21 до і після сесій.

Рівень тривоги (DASS-21), інтерпретація/бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Помірний (11)	Помірний (11.29)	Високий (15.45)	Високий (15.37)	Помірний (13.49)
Після сесії	Легкий (9.5)	Легкий (8.47)	Помірний (11.09)	Помірний (11.05)	Помірний (10.04)

Таблиця Р.4

## Інтерпретація рівнів показників депресії (DASS-21) до і після сеансу

Рівень депресії (DASS-21), інтерпретація/ бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Нормальний (5.75)	Нормальний (7.76)	Легкий (12.91)	Помірний (15.26)	Легкий (11.09)
Після сесії	Нормальний (4.75)	Нормальний (5.76)	Легкий (10.18)	Легкий (11.47)	Легкий (8.47)

Таблиця Р.5

## Інтерпретація рівнів тривоги за шкалою HADS до і після сеансу

Інтерпретація рівня тривоги (HADS) інтерпретація/бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Субклінічний (7.88)	Субклінічний (7.71)	Клінічний (10.36)	Субклінічний (9.21)	Субклінічний (8.78)
Після сесії	Нормальний (7.13)	Нормальний (6.00)	Субклінічний (9.27)	нормальний (7.00)	Нормальний (7.16)

Таблиця Р.6

## Інтерпретація рівнів депресії за шкалою HADS-D до і після сеансу

Інтерпретація показників рівня депресії (HADS), інтерпретація/бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Норма* (4,75)	Норма (4,41)	Норма (7,09)	Норма (5,89)	Норма (5,51)
Після сесії	Норма (3,25)	Норма (3,12)	Норма (5,45)	Норма (5,05)	Норма (4,27)

Таблиця Р.7

## Інтерпретація рівнів дистресу за шкалою К-10 до і після сеансу

Інтерпретація рівня дистресу (К-10), інтерпретація/бали					
Показники	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4	Загальна вибірка
До сесії	Помірний (22.00)	Помірний (22.06)	Високий (25.36)	Помірний (23.26)	Помірний (23.13)
Після сесії	Помірний (20,5)	Низький (19.12)	Помірний (21.45)	Помірний (21.53)	Помірний (20.62)

*\*Примітка: Показник у межах 0–7 балів за шкалою HADS (депресія) інтерпретується як «немає значних симптомів» (у таблиці Р.6 вказаний як «Норма»).*