

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Aplikacja na smartfona pomoże zmienić cechy osobowości

Codzienne korzystanie z nowej aplikacji na smartfony może doprowadzić do pożądaných zmian wybranych cech osobowości. Zmiany, jakie zachodzą dzięki pomocy urzędnika

## **utrzymują się po zakończeniu programu - ogłosili naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych.**

Aplikacja PEACH (od PErsonality coACH) działa na smartfonach i została opracowana w ramach projektu finansowanego przez Szwajcarską Narodową Fundację Nauki (SNSF) w celu zbadania zmian osobowości z pomocą technologii cyfrowej. Aplikacja zapewnia możliwość komunikacji z wykorzystaniem agenta cyfrowego, który imituje rozmowę z prawdziwym człowiekiem.

Naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych sprawdzili, czy i jak można zmodyfikować wybrane cechy osobowości przy pomocy nowo stworzonej aplikacji. Do przetestowania jej zrekrutowali niemal 1,5 tys. uczestników, którzy mieli korzystać z aplikacji PEACH przez trzy miesiące.

Uczestnicy decydowali, którą z pięciu głównych cech osobowości - otwartość, sumienność, towarzyskość (ekstrawersja), rozważa (ugodowość) i wrażliwość emocjonalna (neurotyczność) - chcieliby w sobie zmodyfikować. Większość z nich stwierdziła, że chciałaby zmniejszyć swoją wrażliwość emocjonalną, zwiększyć sumienność lub zwiększyć ekstrawersję. Następnie, przez trzy miesiące, pracowali nad zmianą przy pomocy PEACH.

Aplikacja zawierała cyfrowe dzienniki, przypomnienia o indywidualnych celach, klipy wideo, umożliwiała autorefleksję i dostarczała informacji zwrotnych na temat postępów w zmianach. Co tydzień dostarczała też różnych informacji związanych z programem, a jej drobne interwencje miały na celu ukierunkowanie korzystającej z niej osoby na konkretne działania i aktywowanie pożądanej zmiany, a tym samym rozwój wybranych cech osobowości.

Podczas trzymiesięcznego programu wirtualnie odbywała się komunikacja z cyfrowym trenerem i towarzyszem (chatbotem). Chatbot wspierał uczestników badania na co dzień, pomagając im wprowadzić pożądane zmiany.

Po upływie trzech miesięcy oceniono, czy i jak zmieniły się osobowości badanych.

Osoby, które brały udział w badaniu dłużej niż trzy miesiące, zgłaszały większy sukces w osiągnięciu zmiany wybranych cech osobowości, niż grupa kontrolna, która brała w nim udział tylko przez dwa miesiące. Członkowie rodzin osób badanych i ich przyjaciele również zaobserwowali zmiany u uczestników, których celem było zwiększenie ekspresji wybranej cechy osobowości.

Jednak u osób, których celem było zmniejszenie ekspresji danej cechy, bliskie im osoby zauważyły niewielką zmianę. Ta grupa składała się głównie z uczestników, którzy chcieli być mniej wrażliwi emocjonalnie. Naukowcy tłumaczą to zjawisko tym, że wrażliwość emocjonalna jest wewnętrznym procesem, trudniejszym do zaobserwowania z zewnątrz.

„Zarówno uczestnicy, jak i ich przyjaciele poinformowali nas, że trzy miesiące po zakończeniu procesu zmiany osobowości przy pomocy aplikacji, zmiany te utrzymywały się” - informuje profesor Mathias Allemand z Uniwersytetu w Zurychu w Szwajcarii. „Te wyniki pokazują, że nie jesteśmy niewolnikami naszej osobowości, ale że możemy wprowadzać zmiany w rutynowych doświadczeniach i wzorcach zachowań” - dodaje.

Według badaczy, odkrycie silnego wsparcia urządzeń technologicznych w osiągnięciu wybranych celów jest znaczące nie tylko dla badań - może ono również znaleźć zastosowanie w różnych dziedzinach życia, m.in. promocji zdrowia i profilaktyce. PEACH została stworzona jako narzędzie badawcze. Jej twórcy i inni badacze uważają jednak, że w przyszłości aplikacje takie jak PEACH, będą szeroko dostępne.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30324.html>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**