

### [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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Badania lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej

**Naukowcy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie przygotowują aplikację komputerową do zbadania, czy rzeczywistość wirtualna może pomóc w terapii lęku społecznego. Poszukują chętnych do udziału w badaniu.**

"Głównym celem badania jest określenie skuteczności zastosowania rzeczywistości wirtualnej w redukcji objawów lęku społecznego, czyli tzw. fobii społecznej" - powiedział w rozmowie z PAP kierownik badania dr Ernest Tyburski z Zakładu Psychologii Zdrowia Pomorskiego Uniwersytetu

Medycznego w Szczecinie.

Jak dodał, trwa opracowywanie aplikacji komputerowej, która będzie wykorzystana w badaniu. Naukowcy poszukują osób, które odczuwają lęki (fobie) społeczne – utrzymującą się, nadmierną obawę przed sytuacjami, w których pojawia się ocena ze strony innych osób. Do badania zapraszane są jednak także osoby, które nie odczuwają lęków w takich sytuacjach.

Lęk społeczny leczy się obecnie m.in. farmakologicznie, u części osób jednak nie zmniejsza to objawów. Znacznie lepsze efekty uzyskuje się przy zastosowaniu terapii poznawczo-behawioralnej, która obejmuje głównie techniki wystawienia na bodźce, które wywołują lęk oraz systematyczną desensytyzację (odwrażliwianie). Często jest to jednak utrudnione, np. u osoby cierpiącej na lęk przed wystąpieniami publicznymi konieczne byłoby zebranie publiczności w kontrolowanych warunkach.

"Dzięki rzeczywistości wirtualnej jest to dużo łatwiejsze. Możemy w niej stosować różne scenariusze, budować grafikę, tworzyć awatary, które na przykład wchodzi w interakcję z osobą, która trenuje. Możemy to także kontrolować, jak choćby zwiększać stopniowo liczbę awatarów. To duży atut, bo jesteśmy w stanie odwzorować środowisko, w którym taka osoba może być narażona na bodźce wywołujące lęk" – wyjaśnił kierownik badania.

Badane osoby będą umieszczane w środowisku wirtualnym i "eksponowane na bodźce wywołujące lęk". "Doświadczając w kontrolowanych warunkach takiej ekspozycji, zgodnie z zasadą systematycznej desensytyzacji jesteśmy w pewien sposób odwrażliwiani na ten lęk. Podczas treningu jego poziom może wzrastać, ale docelowo jesteśmy przyzwyczajani do tych sytuacji, a więc lęk powinien się obniżyć" – mówił dr Tyburski.

Jak dodał, wyniki wskażą, czy opracowywana aplikacja mogłaby być w przyszłości stosowana przez psychologów, terapeutów i psychiatrów jako uzupełnienie tradycyjnej terapii. Zaznaczył, że ważne jest, aby metoda ta była stosowana pod nadzorem specjalisty, po diagnozie psychologiczno-psychiatrycznej.

Badacze poszukują osób zdrowych, które nie chorują m.in. na choroby psychiczne, neurologiczne ani związane z zaburzeniami hormonalnymi. Celem badań – jak przekazał dr Tyburski – jest sprawdzenie skuteczności działania aplikacji w rzeczywistości wirtualnej z uwzględnieniem parametrów fizjologicznych i biologicznych, które będą obiektywnymi wskaźnikami zmiany.

"W prowadzonych dotychczas głównie na Zachodzie badaniach nad wykorzystaniem technologii VR w zmniejszeniu lęków większość wyników pokazuje, że nasilenie lęków zmniejsza się po przeprowadzeniu tego typu terapii – to subiektywna ocena z kwestionariusza. W badaniach tych nie stosowano jednak dotychczas parametrów biologicznych" – mówił dr Tyburski.

Wskazał, że projekt naukowców z PUM jest badaniem pilotażowym. Poszukiwane do niego są osoby w wieku od 18 do 45 lat ze Szczecina i okolic. Rekrutacja potrwa do końca tygodnia, odbywa się przez wypełnienie ankiety i kilku kwestionariuszy na stronie internetowej. Do badania zostanie zaproszonych 90 osób, zostaną podzielone na trzy grupy.

"Jedna, złożona z trzydziestu osób, będzie tzw. grupą aktywną, a więc będzie wykonywała treningi w rzeczywistości wirtualnej zgodnie z podejściem terapii poznawczo-behawioralnej i z techniką systematycznej desensytyzacji. Pozostałe osoby znajdą się w grupach kontrolnych. Będziemy chcieli sprawdzić, w jaki sposób działa nasza aplikacja i czy rzeczywiście – zarówno na poziomie subiektywnie postrzeganych objawów, jak i czysto obiektywnych wskaźników parametrów biologicznych następuje zmiana i czy jest ona większa u osób, które aktywnie trenują" – wyjaśnił

badacz.

Aplikacja do terapii lęku społecznego w rzeczywistości wirtualnej to projekt badawczy finansowany w ramach projektu "Inkubator Innowacyjności 4.0" ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/31697.html>

**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](#)

**Partnerzy**