

Секция «Информационные технологии (виртуальная реальность и айтирекинг) в психологическом исследовании, образовании и психологической практике»

Эффективность использования технологий виртуальной реальности для снижения уровня тревоги во время публичных выступлений

Научный руководитель – Семёнов Валентин Евгеньевич

Иванов В.С.¹, Кириллов Д.С.¹

1 - Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия,
Санкт-Петербург, Россия

Актуальность исследования тревоги во время публичных выступлений, а также методов её снижения интересовало многих психологов, педагогов и политиков [4]. Практически, каждому человеку приходится публично выступать: преподавателю перед аудиторией, врачу перед пациентами или клиентами, психологу на групповых занятиях, менеджеру перед заказчиками и тд. И все эти выступления сопровождаются тревогой. Тревога может быть полезна для лучшего выступления, но при сильной тревоге выступление может пострадать [3]. В настоящий момент существует много различных курсов, тренингов, самоучителей и всего, что помогает тренировать этот навык, что само по себе демонстрирует актуальность этой темы для людей. Нами была проведена работа экспериментального изучения динамики тревоги во времени публичных выступлений, при использовании новейших технологий визуализации.

Целью исследования было определить эффективность использования имитационных технологий VR для снижения уровня тревожности во время публичных выступлений, путем исследования уровня тревоги во время публичных выступлений у 16 людей в возрасте от 22 до 32 лет, по 8 человек к основной и контрольной группе. Участники обеих групп проходили обучение в «Школе коммуникации BeSmart» по курсу для тренировки навыков публичных выступлений в течение 7 занятий, и выполняли домашние задания: основная группа в приложении VR на платформе Speech Center VR (Cerevrum inc.), а контрольная - тренируясь перед зеркалом или веб-камерой.

Перед началом исследования все испытуемые были протестированы по методике «интегративный тест тревожности» (ИТТ) и проинтервьюированы на предмет выявления патологического тревожного состояния [2]. Каждое выступление проводилась регистрация уровня тревоги, который записывался по показателям кожно-гальванической реакции по методике Тарахонова (на одну руку), с использованием аппарата NeuLog Galvanic Skin Response (GSR) Logger Sensor [1]. После окончания учебной группы все испытуемые были повторно проинтервьюированы психологами на предмет отслеживания динамики выявленных в первом интервью особенностей личности. Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ «SPSS 17.0».

Приложение, используемое в данном исследовании, базируется на платформе Speech Center VR и представляет собой визуальное пространство для тренировки навыков публичных выступлений, которое выглядит как стандартная аудитория, в которой находится от 30 до 40 сидящих, двигающихся людей, в ней также находится кафедра с микрофоном и экраном для презентаций. В рамках данного приложения был реализован специально разработанный сценарий, основанный на методе «систематической десенсибилизации» поведенческой терапии страхов [5] (Вольпе Дж. 1966). Задачами данного сценария являлось следующее: погрузить испытуемого в ситуацию выступления, симитировать стрессовые условия во время выступления и таким образом стимулировать привыкание к постепенному возрастанию стрессогенности стимулов. Путем опроса экспертов была разработана иерархия стрессовых стимулов, увеличивающихся по интенсивности с каждым занятием,

- от наименее стрессовых (покашливания в зале и помехи аппаратуры) до вызывающих сильный стресс стимулов (смех аудитории, нелепые и двусмысленные слайды презентации).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что прохождение учебного курса публичных выступлений снижает уровень тревоги во время публичных выступлений на 12,6%. Однако при совмещении учебного курса и имитационных технологий ВР уровень тревоги во время публичных выступлений у участников исследования понизился на 25,2 %. Кроме того, участники исследования, проходившие дополнительные домашние задания в ВР чаще, чем испытуемые контрольной группы, отмечали, что стали меньше думать о том, что они плохо выступают или, что их доклад провальный. Описанное выше позволяет сделать вывод об эффективности использования имитационных технологий ВР для снижения уровня тревожности во время публичных выступлений.

Данные результаты могут послужить хорошим поводом для привлечения технологий ВР в сферу тренировки психологических компетенций, а именно в различных тренингах, для создания определенных условий, например клиентов для тренинга продаж, или команду подчиненных для тренировки управленческих навыков

Источники и литература

- 1) Аракелов Г.Г., Н.Е.Лысенко, Е.К. Шотт — Психофизиологический метод объективной оценки тревожности — Психологический журнал №2,1997.
- 2) Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) — СПб.: Изд. Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 2005.
- 3) Ганс Селье, Стресс без дистресса — изд. Прогресс, 1982 г.
- 4) Джеймс О. Прохазка, Джон К. Норкросс Системы психотерапии — Прайм-Еврознак, 2005 г.
- 5) Wolpe J.D., Lazarus A. A. - Behavioural therapy techniques. A guide to the treatment of Neuroses. — Oxford: Pergamon Press, 1966