

ვირტუალური რეალობის გამოყენება საჯაროდ სიტყვით გამოსვლის
შფოთვის მკურნალობაში

თათია ასათიანი

*კვლევა დაწერილი ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებისა და ხელოვნების
ფაკულტეტის კლინიკური ფსიქოლოგიის პროგრამის
სამაგისტრო კურსის ფარგლებში*

სამაგისტროს ხელმძღვანელი: ასოცირებული პროფესორი ნატა მეფარიშივილი



ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

2021 წელი

განაცხადი

წინამდებარე კვლევაზე ერთობლივად მუშაობდნენ ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის კლინიკური ფსიქოლოგიის სამაგისტრო პროგრამის სტუდენტები ანა სირაძე და თათია ასათიანი. თავდაპირველად ნაშრომი დაიწერა ერთიანი სახით, შემდეგ კი უნივერსიტეტის მოთხოვნით გაიყო ორ ნაწილად - ვირტუალური რეალობის გამოყენება საჯაროდ სიტყვით გამოსვლის შფოთვის შეფასებაში და ვირტუალური რეალობის გამოყენება საჯაროდ სიტყვით გამოსვლის შფოთვის მკურნალობაში. შესაბამისად ეს ორი ნაშრომი შინაარსობრივად იკვეთება ერთმანეთთან. სრული კვლევით დაინტერესების შემთხვევაში მიმართეთ ავტორებს.

ნაშრომი წარმოადგენს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

თათია ასათიანი

06.06.2021

აბსტრაქტი

ბოლო ათწლეულების განმავლობაში ექსპოზიციის თერაპიაში მეტად აქტუალური ხდება ვირტუალური რეალობის გამოყენება ფსიქოლოგიური მდგომარეობების, განსაკუთრებით შფოთვისა და ფობიების სამკურნალოდ. წინამდებარე კვლევის მიზანი იყო იმის გაზომვა, თუ რამდენად ეფექტურია ვირტუალურ რეალობაზე დაფუძნებული ექსპოზიციის თერაპია შფოთვის შესამცირებლად საჯაროდ სიტყვით გამოსვლის შფოთვის მქონე ინდივიდებთან. ექსპერიმენტისთვის დაიგეგმა ორი თერაპიული სესია, რომელიც მოიცავდა ფსიქოგანათლებას, ვირტუალურ რეალობაში ექსპოზიციისა და ინდივიდუალურ თერაპიას. მონაცემების რაოდენობრივი და თვისებრივი გაანალიზების შედეგად აღმოჩნდა, რომ სიტყვით გამოსვლის შფოთვის მქონე ინდივიდებში ვირტუალურ რეალობაზე დაფუძნებული ექსპოზიციის თერაპია ეფექტურია შფოთვის შემცირებისთვის ფსიქოლოგიურ დონეზე, რაც ასევე გამოიხატება შფოთვის თანმხლები სიმპტომების შემცირებითა და პრეზენტაციის ხანგრძლივობის გაზრდით სესიიდან სესიამდე. კვლევის შედეგების საფუძველზე შესაძლებელია ქართულ პოპულაციაზე მორგებული ეფექტური და ეკონომიური VR ექსპოზიციის დანერგვა, რომელიც თერაპევტს საშუალებას მისცემს კაბინეტიდან გაუსვლელად შეძლოს შფოთვის აღმძვრელი სტიმულებით მანიპულირება.

საკვანძო სიტყვები: ვირტუალური რეალობა; ექსპოზიციის თერაპია; საჯაროდ სიტყვით გამოსვლის შფოთვა

Abstract

During the last decade, virtual reality exposure therapy is used in the treatment of psychological conditions, especially for anxiety and phobias. Current study aimed to examine how effective virtual reality exposure therapy can be for the desensitization within the individuals with public speaking anxiety. For the experiment were scheduled two therapeutic sessions, which included psychoeducation, exposure in virtual reality and individual therapy. After analyzing quantitative and qualitative data it appeared that VR therapy is effective for reducing anxiety on psychological level in individuals with PSA, which is also manifested by decreasing of anxiety symptoms and increased duration of presentation time from session to session. Research-based results make it possible for the the Georgian market to adapt an implied and cost-effective VRET, which provides a well-controlled environment where therapists can manipulate with the anxiety-provoking stimuli without leaving the cabinet.

Keywords: Virtual Reality; Exposure therapy; Public speaking anxiety.

მადლობა

მადლობას ვუხდით კვლევის ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებულ პროფესორს ნატა მეფარიშვილს.

საკვლევი იდეის ექსპერიმენტად განხორციელებაში დიდი წვლილი მიუძღვის, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებულ პროფესორს სანდრო ასათიანს და მის ასისტენტს. მისი დახმარების გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა ექსპერიმენტის ტექნიკური მხარით უზრუნველყოფა.

ექსპერიმენტული კვლევის იდეა ეკუთვნის, ილიას უნივერსიტეტის დოქტორანტურის სტუდენტს თამარ ფაცაციას, რომელმაც თავად ვერ შეძლო მისი ჩატარება. ექსპერიმენტის დროს გამოყენებული იყო მის მიერ შემუშავებული სცენარების მიხედვით ჩაწერილი სიმულაციური ვიდეოები, რომლებიც წინამდებარე კვლევის ფარგლებში მოდიფიცირდა და დამონტაჟდა, სწორედ სანდრო ასათიანისა და მისი ასისტენტის დახმარებით. მადლობას ვუხდით ილიაუნის იმ სტუდენტებს, რომლებიც ვიდეოებში მონაწილეობდნენ.

გარდა აღნიშნულისა, დიდ მადლობას ვვცელა იმ ადამიანს, ვინც ონლაინ გამოკითხვაში მიიღო მონაწილეობა. განსაკუთრებული მადლობა გვინდა გადავუხადოთ მათ, ვინც კოვიდ-სიტუაციისა და ქვეყანაში არსებული შეზღუდვების მიუხედავად ექსპერიმენტით დაინტერესება გამოხატეს და გამოცხადდნენ თითოეულ სესიაზე. კვლევის სრულყოფილად ჩატარებისთვის ყოველი მათგანის ჩართულობა არსებითად მნიშვნელოვანი იყო.