

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ ПРИ КОРРЕКЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ПРИМЕРЕ МЕТОДОВ
ВОЗРАСТНОЙ РЕГРЕССИИ**

**Лапаев В.П. (Университет ИТМО)
Научный руководитель – Федорова Н.А.
(Университет ИТМО)**

Аннотация.

Данная статья описывает исследование влияния виртуальной реальности на психологическое состояние человека. В рамках исследования был проведен эксперимент, который был разработан, чтобы изучить потенциальные преимущества виртуальной реальности (VR) в обеспечении чувства безопасности и покоя, подобного нахождению в объятиях матери в младенчестве. Исследование проводилось на выборке из 30 участников, по 3 направлениям с сравнением результатов КГР (Электрическая активность кожи) и анкетированием до и после эксперимента.

Введение.

Конечная цель любой формы терапии - помочь человеку улучшить свою жизнь, избавиться от болезненных переживаний и негативных установок, и достичь более здоровой психической жизни. В последние годы виртуальная реальность (VR) стала одним из наиболее обсуждаемых инструментов в психотерапии, исследуемых и разрабатываемых в качестве инновационного метода для лечения различных психических расстройств. Одним из потенциальных преимуществ использования VR в терапии является возможность создания среды, которая способствует возникновению состояний релаксации и безопасности, что является важным аспектом для восстановления психического здоровья и эмоционального благополучия.

Исследование, которое будет проведено, направлено на изучение эффективности использования виртуальной реальности в качестве инструмента для психотерапии. В рамках исследования мы попытаемся понять, как виртуальная реальность может воссоздать состояние расслабленности и безопасности, которые мы чувствовали в детстве, когда нас обнимала мать. Для этого мы проведем эксперимент с тремя группами участников, каждая из которых будет испытывать различные методы воссоздания этого состояния. Мы будем измерять изменения в электрической активности кожи участников, чтобы оценить, насколько эффективно каждый из методов влияет на психологическое состояние человека. Наша цель - не только изучить эффективность виртуальной реальности в качестве терапевтического инструмента, но и помочь участникам опыта осознать свои эмоции и состояние, а также понять, как они могут использовать этот опыт для своего личностного роста и развития. До и после опыта мы проведем анкетирование, чтобы понять, как участники оценивают свои изменения и в какой мере этот опыт повлиял на их жизнь. В качестве метода взаимодействия была выбрана регрессивная психологическая терапия - это метод, который используется для исследования и лечения негативных эмоций и поведенческих проблем, которые имеют истоки в прошлом. Во время сеанса регрессивной терапии пациенты погружаются в свои

воспоминания и переживают события из прошлого, которые могут быть связаны с их негативными установками или проблемами.

Регрессивная терапия может помочь участникам преодолеть негативные установки, так как она позволяет им пережить эти события и эмоции снова, но в контролируемой и безопасной среде. Это позволяет им переработать свои эмоции и переживания, снять негативную эмоциональную нагрузку и получить новое понимание своих проблем.

Регрессивная терапия успешно используется для лечения различных психологических проблем, включая посттравматический стрессовый синдром, фобии, тревожность, депрессию и другие эмоциональные расстройства. Она также может быть использована для улучшения межличностных отношений, повышения самооценки и уверенности в себе.

Основная часть.

Этот эксперимент был разработан, чтобы изучить потенциальные преимущества виртуальной реальности (VR) в обеспечении чувства безопасности и покоя, подобного нахождению в объятиях матери в младенчестве. Для сравнения эффективности применения VR среды с использованием классических методов, были проведены три группы экспериментов:

Группа 1: участников просили просто представить себя младенцем на руках у матери. Им была дана инструкция сосредоточиться на физических ощущениях и эмоциях, связанных с этим сценарием. Эмоциональное состояние участников измерялось с помощью браслета электрической проводимости кожи, снабженного приложением, регистрирующим электрические потенциалы кожи. А также было проведено подробное анкетирование до и после эксперимента.

Группа 2: Испытуемые получили предварительное трансовое наведение, и прошли опыт возрастной регрессии посредством пошаговой аудио инструкции, где они под руководством психолога впадали в состояние возрастной регрессии и переживали себя в безопасном пространстве на руках у матери, проникаясь чувством покоя и безопасности. Эмоциональное состояние участников измерялось с помощью того же браслета кожной проводимости, что и в группе 1. Также было проведено подробное анкетирование до и после эксперимента.

Группа 3: Участники использовали специальное VR-приложение. Оно позволяло им погрузиться в виртуальный мир и пережить регрессивное повествование, возвращаясь назад в свое детство и проходя через знаковые этапы своей жизни. В конце путешествия участники оказывались в локации, где они могли взаимодействовать с фигурой своей матери, прожить опыт нахождения у нее на руках.

Для измерения эмоционального состояния участников мы использовали тот же браслет кожной проводимости, который применялся в группах 1 и 2. Это позволило нам следить за изменениями уровня страха и тревожности во время эксперимента.

Выводы.

Выводы, которые можно сделать после нашего исследования, говорят о том, что использование виртуальной реальности может быть эффективным методом обеспечения безопасности и улучшения психологического состояния человека. Мы получили

положительные результаты, проанализировав анкеты до и после эксперимента, а также сравнив изменения кожных потенциалов.

Мы обнаружили, что использование виртуальной реальности в условиях расслабления и обеспечения безопасности может улучшить настроение, уменьшить уровень стресса и тревоги, а также повысить уровень комфорта участников эксперимента. Кроме того, мы обнаружили, что кожные потенциалы участников, которые погрузились в VR-среду, были ниже, чем у тех, кто не был погружен в эту среду.

Таким образом, наше исследование демонстрирует потенциальные преимущества использования виртуальной реальности в качестве инструмента обеспечения безопасности и улучшения психологического состояния человека. Эти результаты могут быть полезны для разработки новых методов лечения и реабилитации, а также для создания новых технологий, которые могут помочь людям повысить уровень комфорта и безопасности в различных ситуациях.

Лапаев В.П. (автор)

Подпись

Федорова Н.А. (научный руководитель)

Подпись