

# Psihoterapija u kiber – prostoru

*Freeman, D., Haselton, P., Freeman, J.,  
SpanLang, B., Kishore, S., Albery, E.,  
Denne, M., Brown, P., Slater, M. i Nickless,  
A. (2018)*

*“Automated psychological therapy using  
immersive virtual reality for treatment of  
fear of heights: a single-blind, parallel-  
group, randomised controlled trial”*

**Daniel Milošević**

Hrvatski studiji u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0003-3632-5272

Aktivnim razvitkom svijeta u tehnološkom smislu, prelaskom u digitalno doba i sve većim napretkom dolazi do raznih promjena – kako u procesima učenja, percepcije i poimanja stvarnosti, tako i do promjena u načinu na koji se provodi psihoterapija. Jedna u današnje vrijeme češće upotrebljavana tehnika jest psihoterapija uz pomoć virtualne stvarnosti (VR), odnosno simulacije okoline, situacija i podražaja koji izgledaju stvarno, ali to nisu (Heim, 1993, prema Nikodem, 2003). Kako bi to iskustvo bilo moguće Nikodem (2003) navodi da su potrebne sastavnice tehnološkoga hardwarea poput računala i zaslona koji se montiraju ispred očiju te posebne vrste slušalica. Ovakva vrsta terapije može biti osobito korisna i u situacijama gdje prisustvo terapeuta nije nužno – automatiziranim tretmanima u VR – u koji omogućuju postupke koji u psihoterapijama često nisu dostupni. Ovakvi automatizirani tretmani, za razliku od običnih VR tretmana se odvijaju bez prisustva terapeuta, odnosno programira se virtualni terapeut koji onda djeluje kao svojevrsni „vodič“ osobi tijekom samog tretmana. Pojedince se direktno stavlja u svakodnevnu situaciju putem virtualne stvarnosti omogućujući tako izravnu i brzu terapeutsku intervenciju (učenje koje se ostvari tijekom simuliranog iskustva prenosi se i koristi u stvarnom svijetu) i to po pristupačnoj cijeni.

Istraživanje Freemana i suradnika (2018) znanstvena je validacija ovakve prakse. Navedeni autori su proveli eksperiment vezan uz VR tretman u liječenju straha od visina u kojem je sudjelovalo 100 osoba. U provedenom, jednostruko slijepom eksperimentu sudionici su po slučaju bili raspoređeni ili u eksperimentalnu ili u kontrolnu skupinu. Prva grupa sudionika bila je pod automatiziranim VR tretmanom te je brojila 49 osoba, dok je druga grupa bila kontrolna i nije primala nikakav tretman vezan uz strah od visine te je brojila 51 osobu. Kriteriji sudjelovanja u studiji bili su starost iznad 18 godina, izostanak prethodnog sudjelovanja u bilo kakvom psihološkom tretmanu vezanom uz strah od visina te rezultat na Upitniku za interpretaciju visine – HIQ (Heights Interpretation Questionnaire) viši od 29. Rezultati na upitniku se kreću od 16 do 80 bodova, a viši rezultati ukazuju na veći stupanj straha od visina.

Sam tretman se provodio u periodu od dva tjedna tijekom kojih je eksperimentalna skupina sudionika u 6 navrata bila izložena tridesetominutnom automatiziranom VR tretmanu bez prisustva terapeuta već samo u pratnji studenta psihologije koji je pomogao sudionicima s tehničkim postavljanjem opreme. Tretman se sastojao od susreta s virtualnim terapeutom te zatim prilaženja konkretnim situacijama koje se povezuju uz strah od visine – npr. sudionik se našao u atriju velikog poslovnog kompleksa visokog deset katova. Sudionici su zatim uz objašnjavanje i vodstvo virtualnog terapeuta prolazili kroz zadatke poput spašavanja mačke s drveta ili sviranja ksilofona uz rub kata na kojem se nalaze. Za razliku od često korištene tehnike izlaganja uz pomoć VR tehnologije, tretman u ovom istraživanju predstavlja ponavljane bihevioralno – eksperimentalne zadatke mijenjajući tako kognitivni aspekt straha. Kod sudionika koji su se nalazili u kontrolnoj skupini nije se utjecalo na strah od visina ni na koji način tijekom samog provođenja eksperimenta. Nakon samog provođenja, ponuđena im je mogućnost VR tretmana kojeg je dobila eksperimentalna skupina.

Kao rezultat, svi sudionici prve grupe pokazali su smanjenje straha od visina prema HIQ upitniku, a 34 ih je palo ispod inicijalne granice (29 bodova) potrebne za pristupanje istraživanju, dok kod kontrolne skupine nije pronađen takav trend niti kod jednog sudionika. Dobivene su jednake i vrlo velike veličine učinka (Cohenov  $d = 2,0$ ) za razliku u prosječnom rezultatu na HIQ – u između kontrole i eksperimentalne grupe izmjerene dva tjedna nakon tretmana i četiri tjedna nakon tretmana. S obzirom na postotak poboljšanja, odnosno otklanjanja straha od visine – u prvoj grupi nalazimo da je 51% sudionika pokazalo poboljšanje veće od 75% kao najveće dok je čak 90% sudionika pokazalo poboljšanje od 25% i više. U kontrolnoj skupini nalazi se samo poboljšanje od 25% i to kod 18% sudionika. S obzirom na spol, u obje skupine, dobiveno je da muškarci pokazuju veći napredak u odnosu na žene, no spol nije bio u značajnoj interakciji s tretmanom pa stoga nije ni utjecao na same efekte tretmana.

Zaključno, pokazano je kako je ovakav pristup psihoterapiji putem automatizirane virtualne stvarnosti u tretiranju straha od visina učinkovit te da kao takav donosi novi i jeftiniji pristup u razvijanju alata psihoterapije u novijem, tehnološki razvijenijem svijetu. Ovakva vrsta terapije bi se u budućnosti mogla koristiti i u našim domovima povećavajući tako dostupnost prilagođene psihološke intervencije. No, važno je istaknuti nemogućnost zaključivanja koji je točno faktor uzrokovao smanjenje straha budući da je grupa pod tretmanom bila uspoređivana s grupom bez ikakvog tretmana. Uviđa se potreba za daljnjim istraživanjima koji bi uspoređivali vr pristup, bio on automatiziran ili vođen uz terapeuta s klasičnom kognitivno – bihevioralnom terapijom. Isto tako, u obzir treba uzeti i upitnu reprezentativnost uzorka za sve osobe koje imaju strah od visina budući da su se sudionici samostalno javljali na radio oglas lokalnog radija u Oxfordshireu u Ujedinjenom Kraljevstvu. Također, pozornost valja usmjeriti i na korištenje upitnika za procjenu straha od visina umjesto stvarnih situacija te i samu kratkotrajnost tretmana.

## Literatura

Freeman, D., Haselton, P., Freeman, J., Spanlang, B., Kishore, S., Albery, E., Denne, M., Brown, P., Slater, M. i Nickless, A. (2018). Automated psychological therapy using immersive virtual reality for treatment of fear of heights: a single-blind, parallel-group, randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 625-632.

Nikodem, K. (2003). Čiji su to svjetovi iza nas? Virtualna stvarnost i ljudski identiteti. *Socijalna ekologija*, 12(3-4), 211-230.