

الشخص الافتراضي.. علاج للقلق الاجتماعي»



أظهرت دراسة من جامعة فورتسبورغ بالتعاون مع آخرين إمكانية تقليل القلق من خلال وجود «شخص افتراضي»، خاصة في حالة النساء اللاتي يعانين القلق الاجتماعي

شارك في الدراسة الحالية 208 من الرجال والنساء؛ حيث تعرضوا جميعاً لأصوات تثير الخوف بالتناوب مع الأصوات المحايدة، وذلك عندما كانوا بمفردهم أو بصحبة شخص آخر. كانت كل امرأة برفقة أخرى، وكل رجل برفقة آخر، وحدد الباحثون مستوى استجابة القلق لدى المشاركين من خلال التغيرات في استجابة الجلد. علاوة على ذلك كان على المشاركين تقييم الأصوات على مقياس

اختلفت سلسلة التجارب في جانب رئيسي واحد: كان أفراد مجموعة برفقة شخص حقيقي أثناء التجربة بينما أكملت المجموعة الثانية المهمة في واقع افتراضي؛ حيث كان أفرادها بصحبة صورة للرفيق الحقيقي

أوضحت النتائج أن النساء يستجبن للأصوات المسببة للخوف بقوة أكبر من الرجال، وأن وجود شخص آخر يقلل

القلق خاصة عند النساء. أهم النتائج أن وجود شخص افتراضي يقلل أيضاً من استجابة القلق لدى النساء بغض النظر عن مستوى القلق الاجتماعي الذي يتعرضن له؛ لذلك قد يزيد وجود شخص، ولو كان افتراضياً، من الشعور بالأمان لدى النساء اللاتي يعانين اضطراب القلق الاجتماعي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.