
ВІРТУАЛЬНА ЕКСПОЗИЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ПЕРЕД ПУБЛІЧНИМИ ВИСТУПАМИ ТА СОЦІАЛЬНОЮ ВЗАЄМОДІЄЮ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Аврамчук Олександр¹

¹Кандидат психологічних наук, доцент, кафедра клінічної психології, Український католицький університет, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8512-7817>

Researcher ID: A-7595-2019

UDC: 159.923

АНОТАЦІЯ

У статті представлено огляд досліджень присвячених соціальній тривожності й страху перед публічними виступами серед студентської молоді, та основну увагу приділено можливості застосування методів психологічної допомоги за допомогою віртуальної реальності. Здійснено аналіз емпіричних досліджень, які вказують на клінічну ефективність методів психологічного впливу базованих на когнітивно-поведінковому напрямку, зокрема техніки експозиції, на зменшення тривоги перед публічними виступами з застосуванням умов віртуального середовища.

Розглянуті у статті матеріали вказують на досягнення психоемоційної стабільності та зменшення рівня соціальної тривожності під час віртуальної експозиції. Результати апробацій застосування техніки віртуальної експозиції серед студентської молоді засвідчують зниження проявів тривоги, редукцію негативних автоматичних думок й переконань щодо власної самооцінки, що сприяє відновленню психосоціального функціонування.

Перспектива подальших досліджень застосування віртуальної реальності для опрацювання негативного досвіду публічних виступів та соціальної взаємодії, може стати альтернативою інтервенціям, базованим на когнітивно-поведінковій терапії, для роботи з соціальною фобією та може бути інтегрована у психокорекційні програми самопомоги студентам.

Ключові слова: соціальна тривожність, соціальна фобія, страх перед публічними виступами, віртуальна експозиція.

Постановка проблеми. Відчуття тривоги й страху перед публічними виступами не є новою темою у психологічній літературі. Водночас з плином часу, з'являється все більше наукових свідчень того, що відчуття напруження перед публічними виступами, спільною взаємодією чи іншою діяльністю в публічних місцях можуть бути ранніми ознаками ряду тривожних й афективних розладів, зокрема соціального тривожного

розладу (Blöte, Kint, Miers, & Westenberg, 2009; Bögels et al., 2010). Враховуючи, що зазвичай страх перед публічними виступами та спільною діяльністю часто актуалізується у підлітковому віці, він набуває вираженості з початком навчання у вищому закладі. Часом непростий період адаптації молоді людини до нових вимог університетського навчання стає періодом маніфестації тривожних розладів, а не ефективні стратегії опануван-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Oleksandr Avramchuk*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

ня тривоги призводять до емоційного вигорання, депресивних станів й посилення соціальної депривації.

Слідуючи за думкою С. К. Kirkwood та S. T. Melton тривожні розлади є поширеними порушеннями сфери психічного здоров'я серед людей, які мають часті публічні виступи чи є учасниками активної соціальної діяльності (Kirkwood, Melton, 2002). Навчання в університеті пропонує студентам різні варіанти групової роботи, проектні завдання та презентацію власних здобутків перед широкою аудиторією. Слід додати, що на сьогодні від випускника вищого навчального закладу також очікується його готовність самостійно опанувати й долати виклики, які ставитиме перед ним професійне життя. Тому розглядаючи тривожність перед соціальною взаємодією та публічними виступами, як предикти соціального тривожного розладу (соціальної фобії), ми вбачаємо необхідність проведення аналізу сучасних наукових даних з цієї теми та розгляду актуальних стратегій превенції порушень психічного здоров'я.

На даний час використання техніки експозиції залишається однією з найбільш поширених стратегій роботи зі страхами (фобіями), й все більше наукових досліджень засвідчують ефективне використання віртуальної експозиції на ряду з експозицією наживо (Pertaub, Slater & Barker, 2002; Andersson et al., 2013; Moldovan & David, 2014; Miloff et al., 2016; Lindner et al., 2017).

На нашу думку, розвиток навичок публічної взаємодії та опанування тривоги, пов'язаної з нею, сприятиме гармонізації психічного здоров'я студентів, кращим навчальним досягненням, підвищенню їх впевненості й готовності долати виклики у майбутньому. Саме тому розробка та впровадження ефективних стандартів та методичних рекомендацій для професійної допомоги та самопомоги студентам є актуальною перспективою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для аналізу науково-дослідницьких джерел у дослідженні було використано теоретичні методи. За допомогою системного огляду літератури було проаналізовано теоретико-методологічну базу з проблематики дослідження. Питання діагностики і особливостей соціальної тривожності як особистісної риси, та як патогенетичного

аспекту соціального тривожного розладу, відображені у працях: С.М. Коць, А. Холмогорова, P.L. Andersson, A.W. Blöte, A. Miloff, P. Lindner, L. Rothbaum, M. North, B. Wiederhold й інших.

За результатами опитування, проведеному ще в 1996 році у Канаді, 34% студентів-респондентів виявилися більш тривожними, та відчували розгубленість у ситуації виступу на публіці, порівняно з іншими ситуаціями соціальної взаємодії (Stein, Walker, & Forde, 1996). С. Кнаппе та його колеги підрахували, що приблизно 25% молоді відчувають помітний страх перед публічними виступами, водночас у дослідженні С. McConnell згадується, що розмова в присутності великої кількості людей може викликати тривогу у 75% опитаних студентів (McConnell, 2009; Кнаппе et al., 2011). Так, тривога перед публічними виступами легко ідентифікується через ряд фізіологічних і психологічних індикаторів: підвищення серцебиття й зміна ритму дихання, напруження м'язів та тремтіння, часом відчуття запаморочення, труднощі у концентрації уваги на чомусь окрім дискомфортних відчуттів або думок навколо них, суб'єктивне відчуття незібраності й плутання думок та ряд інших. Водночас, надмірна фіксація призводить до того, що особа запевняє себе (опираючись на ірраціональні переконання чи негативні автоматичні думки), що небезпека реальна й обирає стратегію уникнення як найбільш просту з можливих варіантів, тим самим посилюючи власну дезадаптацію (Avramchuk, 2018).

За даними М. Tillfors та колег, поширеність тривоги перед соціальною взаємодією, що досягає значимого дискомфорту й може бути кваліфіковане як наявність психічної патології, становить 7-13% (Tillfors et al., 2008). Доповнюючи інформацію про поширеність, варто згадати, що у ряді досліджень та свідчень клінічної практики вказується, що страх перед публічними виступами є достатньо поширеною формою соціальної фобії (Allen, Hunter & Donohue, 1989). В той час особи, які відчувають страх перед публічною взаємодією, зустрічаються з помітними проблемами у досягненні кар'єрних цілей і можуть бути охарактеризовані як менш амбітні й цілеспрямовані (Pertaub, Slater & Barker, 2002). Так, за результатами опитування, організованого в межах дослідження групою А.М. Ruscio та колег з

2001 по 2003 роки виявлено, що приблизно 21% респондентів вважали, що дискомфорт, який накладає на них соціальна тривога, став причиною фінансових втрат, їх низької економічної стабільності й уникнення можливих кар'єрних перспектив (Ruscio, Brown, Chiu, & Sareen, 2008).

Пошук попередніх досліджень, пов'язаних із темою статті, здійснювався через PubMed, Medline, Web-of-Science, Cochrane library and Research Gate. Для огляду актуальних досліджень увагу було зосереджено на статтях опублікованих не пізніше, як ніж 10 років тому, а об'єктами дослідження визначено страх перед публічними виступами та віртуальна експозиція як стратегія психологічної допомоги. Пошук здійснювався за наступними ключовими словами: «соціальна тривожність»; «соціальна тривога»; «соціальний тривожний розлад»; «соціофобія»; «тривога перед публічними виступами»; «когнітивно-поведінкова терапія»; «експозиція»; «віртуальна експозиція»; «public speaking anxiety»; «social anxiety disorder»; «social phobia»; «virtual reality exposure therapy»; «cognitive behavioral therapy».

Вибір такого методу дослідження дав змогу проаналізувати актуальні знання щодо тривоги перед публічними виступами у контексті соціальної тривожності серед студентської молоді; узагальнити інформацію про актуальні психологічні інтервенції та поглибити знання про віртуальну експозицію як інструмент психологічної допомоги; сформулювати висновки за результатами дослідження й окреслити перспективи подальших досліджень.

Мета статті: проаналізувати теоретико-методологічну базу щодо особливостей тривоги перед публічними виступами й спільною соціальною діяльністю серед студентів та використання інтервенцій психологічної допомоги за допомогою віртуальної реальності.

Виклад основного матеріалу. Розгляд основного змісту статті доцільно розпочати з узагальненого викладу понять соціальної тривожності, соціального тривожного розладу та їх особливостей в контексті навчання в університеті.

Є.М. Коць у статті «Феномен соціальної тривожності як наукова проблема» виділяє основні напрями

вивчення соціальної тривожності, що найбільш розроблені в науковій літературі, й зокрема, зупиняється на моделях біхевіоризму (дослідження Р. Таунслі) та моделі самопрезентації базованої на дослідженнях Б. Шленкера та М. Лірі (Коць, 2017а). У іншій статті Є.М. Коць вказує, що соціальну тривожність в залежності від генезу можна розглядати як наслідок психологічної травми у дитинстві, нестачу навичок соціальної взаємодії, а також дефіцит необхідних поведінкових та комунікативних знань чи результат низької самооцінки та самоприйняття (Коць, 2017б). Водночас у праці R. F. Baumeister та D. M. Tice зустрічається думка, що соціальна тривожність як прояв стилю взаємодії носить самозахисну орієнтацію, оскільки це зменшує ризик конфлікту або відмови, попри те, що також зменшує можливість сформулювати позитивні враження та започаткувати нові стосунки (Baumeister, Tice, 1990).

Варто зазначити, що багато дослідників розглядають тривожність й страх бути оціненими як важливу частину соціальної фобії, яка супроводжує людей перед публічними виступами чи передуює спільній діяльності (Blöte, Kint, Miers, & Westenberg, 2009).

Навчання у вищому навчальному закладі ставить перед молодою людиною виклики, які пов'язані з соціальною взаємодією, в результаті якої можуть бути оцінені його чи її якості (навички), отриманий досвід та досягнення. Зазвичай студенти засвідчують, що відчуваючи тривогу перед необхідністю озвучити відповідь вголос чи виступити перед живою аудиторією, ловлять себе на упередженій думці «я недолугий», «я тупий», «я скажу щось таке, через що всі будуть сміятися» тощо. Суб'єктивне відчуття пильної концентрації уваги на собі та вегетативні прояви посилюють непродуктивні думки, формуючи нав'язливі переконання та сприяють вибору неефективних стратегій поведінки. Деякі студенти кажуть, що вони відчувають себе збентежено й відчувають пригнічено лише думаючи про те, що інші дивляться на них у той час як вони стають центром уваги.

Незважаючи на те, що більшість студентів зауважують, що відчуття тривоги перед соціальними виступами почалися ще за навчання у школі, вони, на жаль, не мали можливості раціонально осмислити його. Поряд з цим, коли оточення не пропонує здобути дос-

від отримання ефективного зворотного зв'язку щодо власних дискомфортних відчуттів та поведінки пов'язаної з ними, це закріплює відчуття безпорадності перед такою загрозою.

У ряді досліджень прослідковується ідея, що підліткове прагнення бути кращим й «ідеальним» обумовлює постійне відчуття напруження через можливість бути оціненими негативно (Avramchuk, 2018). Нав'язливий страх й емоційне напруження виглядати не досконалим, сприяє фіксації на тілесних відчуттях, як на таких, що суб'єктивно можна контролювати. Водночас такий контроль зазвичай зазнає поразки, а часткові успіхи підсилюють тривогу, що наступного разу буде гірше чи важче. Іншим аспектом, який підсилює емоційний дискомфорт, зокрема, є те, що в академічному чи професійному житті, існує упередження про прямолінійну залежність здібностей індивіда та його успішністю під час усної комунікації. Так, студенти можуть відчувати власну «слабкість» у ефективному висловлюванні думок й тому очікують, що через це будуть формувати негативне враження про власні когнітивні здібності (Bodie, 2010; Goberman, Hughes, & Haydock, 2011).

Саме з наслідками переживання такого дискомфорту, студенти обирають стратегію уникнення чи контрольованого (дозованого) «розкриття». Вони менш схильні до ризику, проявів ініціативи та висловлення власних амбітних планів, що з часом призводить до значної ангедонії, незадоволення та песимізму. У 2-х річному дослідженні за участі 253 студентів університетів США вказується, що низькі оцінки в навчанні можуть бути наслідком страху перед публічними виступами серед студентів, та труднощами у емоційному контролі у період адаптації до навчання (Strahan, 2003). Слідуючи за думкою авторки дослідження, студенти схильні до уникнення соціальної активності й взаємодії на публіці, не зважаючи на те, що вона може розширювати й сприяти кар'єрним можливостям. Часто люди з цією проблемою не в змозі продемонструвати свою ефективність й професійну майстерність у різних соціальних ситуаціях, почувавши себе незручно не тільки через страх негативної оцінки, а й через потенційне приниження у присутності інших.

Варто зазначити, що більшість студентів визнає безпідставність тривоги й страхів, проте вони не готові протистояти їм і тому залишаються осторонь ситуації, яка б могла розвіяти їх сумніви й негативні автоматичні переконання (Pertaub, Slater & Barker, 2002). Можливо тому, незважаючи на серйозні наслідки розладу, в основному студенти не звертаються за допомогою й лікуванням. Саме тому Furmark зазначає, що якщо на початку не звертати увагу й дати психоемоційному дискомфорту перерости до рівня розладу, який не лікується ефективно, він може стати більш серйозною проблемою (Furmark, 2002; Tillfors et al., 2008).

На даний час когнітивно-поведінкова терапія (надалі – КПТ), яка світовими протоколами (зокрема, NICE - Національний інститут здоров'я і досконалості допомоги, виконавчий позавідомчий державний орган Департаменту охорони здоров'я Об'єднаного Королівства) пропонується як ефективний напрям лікування, допомагає клієнтам виявляти й перевіряти їх дисфункційні переконання, які сприяють формуванню типових моделей поведінки (NICE, 2013). Водночас центральною ланкою КПТ соціального тривожного розладу та окремих симптомокомплексів є експозиція *in vivo*. Під час експозиції клієнт систематично й покроково, водночас безпосередньо зустрічається з ситуацією соціальної взаємодії, що допомагає викрити й модифікувати страхітливі переконання без їх уникнення у контрольованих умовах (Norton & Price, 2007; Craske, Treanor, Conway, Zbozinek, & Vervliet, 2014).

Слід вказати, що за патогенетичною моделлю формування фобій, й соціальної фобії зокрема, передбачається, що причиною збереження тривожних розладів є нездатність погасити безумовну відповідь (для прикладу, страх перед публічними виступами чи іншою соціальною взаємодією) через уникнення умовних подразників (у даному контексті публічних виступів безпосередньо). З огляду на це, важливим завданням психологічних й психотерапевтичних інтервенцій у роботі з тривожною, викликаною соціальними ситуаціями є зміна сприйняття середовища як небезпечного. На фізіологічному рівні це зменшує активність мигдалевого тіла, а відповідно й реактивність симпатичної нервової системи на стрес. У подальшому це до-

звояє активніше працювати префронтальній корі головного мозку, сприяючи активному, раціональному й ефективному мисленню, змінювати розуміння контексту та інтегрувати отриманий досвід як позитивний. Саме тому пережита під час експозиції тривога з часом зменшується, а соціальна тривожність як особистісна риса під впливом здобутого досвіду набуває адаптивного сенсу.

Шукаючи можливі й ефективні шляхи психологічної допомоги, багато дослідників припускають, що вплив віртуальної реальності може бути альтернативною стратегією для лікування конкретних фобій на рівні з когнітивно-поведінковою терапією (Pertaub, Slater & Barker, 2002; Moldovan & David, 2014; Miloff et al., 2016; Lindner et al., 2017). Терапевтичні цілі віртуальної експозиції базуються на використанні доказових стратегій КПТ, використовуючи віртуальний світ для демонстрації реальної життєвої ситуації (Botella, Fernández-Álvarez, Guillén, García-Palacios, & Baños, 2017). Відмічено, що використання соціальної експозиції у віртуальному світі викликає ті самі занепокоєння й активує схожі ірраціональні переконання, що й реальна зустріч з потенційною загрозою (Wiederhold & Wiederhold, 1998; Owens & Beidel, 2015). Схожий нейронний механізм спрацьовує й при самій фобії, коли лише саме згадування викликає тривогу й відповідні їй фізіологічні зміни. Таке припущення дозволило обґрунтувати систематичну експозицію у віртуальному середовищі в реальному часі, а подальші дослідження підтвердити експериментальним. В. Wiederhold та М. Wiederhold ще у 1998 році склали попередній звіт за результатами невеликого дослідження в Університеті Кларка (США), щодо використання віртуальної реальності для подолання страху висловлюватися перед аудиторією. Для оцінки тривожності дослідники використовували суб'єктивну шкалу дискомфорту та анкету ставлення до публічного виступу. Отриманні результати свідчать про те, що після застосування віртуальної реальності рівень тривожності знижується (Wiederhold & Wiederhold, 1998). У 2002 році S. Harris та колеги, провівши чотири тижневі індивідуальні сеанси тривалістю приблизно 15 хв, також відмітили, що вони були ефективними для зменшення тривожності під час пуб-

лічних виступів серед студентів (Harris, Kemmerling, North, 2002).

Варто вказати, що віртуальна експозиція інтегрує не тільки комп'ютерну графіку й звук в режимі реального часу, але й додає інформацію від інших пристроїв відстеження фізіологічних параметрів тіла. Водночас, можливість контролю та маніпуляції над елементами експозиції зі сторони, доповнює психотерапевтичний ефект, що, на нашу думку, може бути перевагою над експозицією *in vivo*.

Проте не зважаючи, що дослідження продемонстрували ефективність віртуальної експозиції для різних тривожних розладів, на даний час, ще недостатньо досліджень того, наскільки інтегрована вербальна взаємодія з віртуальним середовищем може бути ефективною альтернативою базованому на доказах психотерапевтичному лікуванню соціальної фобії чи її компонентів.

Узагальнюючи наявні обмеження застосування віртуальної реальності при проведенні експозиції тривоги перед публічними виступами чи соціальною взаємодією, варто означити наступне:

Критерії включення у більшість досліджень визначають, що страх перед публічними виступами повинен бути основним соціальним страхом й специфічним підтипом розладу соціальної тривоги, що також має обмеження при роботі з людьми, які мають генералізовані форми даного розладу або не мають його (Blöte, Kint, Miers, & Westenberg, 2009).

У більшості досліджень, які були організовані з застосуванням потенційно клінічної вибірки (респонденти визнавалися як ті, хто має соціальний тривожний розлад) не було застосовано систематичної діагностики супутньої психіатричної коморбідності, що на нашу думку, могло впливати на результати. Наявність супутньої психічної патології, яка була засвідчена на етапах відбору ставала підставою для виключення, що додатково обмежує узагальнення результатів.

Використання нестандартизованих програм для створення й проведення експозиції віртуальної реальності засвідчує, що на даний час важко дати узагальнену оцінку та порівняти результати в межах різних досліджень.

Учасники більшості досліджень відмічали, що тривога була вищою під час соціальної комунікації з віртуальною реальністю, ніж під час комунікації *in vivo*, й тому різниця у полегшенні дискомфорту була більш суб'єктивно помітною. Водночас експозиція *in vivo* була оцінена як більш реалістичніша, ніж за допомогою віртуальної реальності. Подальші дослідження можуть доповнити чи прояснити, як відчуття реалістичності впливає на рівень зниження тривоги.

Етнічна та расова різноманітність у вибірках ряду досліджень також є аспектом дискусії. Дослідники вказують, що вона може впливати на стиль спілкування й формування стосунку в міжкультурних середовищах, а на даний час, представлених даних у дослідженнях ефективності лікування соціального тривожного розладу, включаючи терапію експозицією за допомогою віртуальної реальності, є недостатньо. (Whaley & Davis, 2007).

Висновки. У статті приділено увагу огляду актуальної інформації про страх перед публічними виступами серед студентської молоді й методу психологічної допомоги з застосуванням віртуальної реальності.

Визначено, що страх перед публічними виступами та соціальною взаємодією можна розглядати як предикти соціального тривожного розладу. Дані досліджень підтверджують, що тягар, який накладає даний розлад на людину не варто недооцінювати. Розглядаючи студентську молодь як суб'єкт дослідження, слід зазначити, що з високим рівнем соціальної тривожності пов'язані зниження навчальної успішності, труднощі у соціальній взаємодії з однолітками, зменшення перспектив на успішну кар'єру та зростання можливості стійких проблем психічного здоров'я.

Розглянуто застосування віртуальної експозиції як альтернативного методу психологічної допомоги студентам, які виявляють страх перед публічними виступами чи соціальною взаємодією. Результати досліджень показують, що віртуальна експозиція може бути успішно застосована для лікування специфічних фобій, й водночас може бути рекомендованою для опрацювання страху перед публічними виступами. Аналіз сучасної літератури вказує на те, що взаємодія з віртуальним середовищем викликає підвищення соціальної тривожності відповідне до реальних ситуацій, що дозволи-

ло припустити, що застосування техніки експозиції в умовах віртуальної реальності є успішним. Зазначено, що рекомендована психологічна допомога при специфічних фобіях й соціальній фобії, базована на когнітивно-поведнкової терапії, може бути доповнена умовами віртуального середовища, що дозволяє систематичне й покрокове опрацювання негативного (травматичного) досвіду ситуацій, які уникалися. Результатами проходження такого курсу є зниження відчуття тривоги, редукція негативних автоматичних думок й упереджень, опанування й прийняття відчуття сорому, провини та гніву.

Перспективу подальших напрацювань вбачаємо у розробці керівництв чи методичних рекомендацій з надання психосоціальної допомоги студентам, які страждають від соціального тривожного розладу чи відчувають помітний дискомфорт в умовах соціальної взаємодії, а також дослідження ефективності психокорекційних програм розроблених на їх основі з можливістю застосування віртуального середовища.

References :

- Allen, M., Hunter, J. E. & Donohue, W. A. (1989). Meta-Analysis of Self-Report Data on the Effectiveness of Public Speaking Anxiety Treatment Techniques. *Communication Education*, 38(1), 54-77.
- Anderson, P. L., Price, M., Edwards, S. M., Obasaju, M. A., Schmetz, S. K., Zimand, E., ... Calamaras, M. R. (2013). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5), 751-760. <https://doi.org/10.1037/a0033559>
- Avramchuk, O. (2018). Social anxiety disorder: relevance and perspectives. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 3(3), e0303103. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v3i3.103>
- Blöte, A. W., Kint, M. J. W., Miers, A. C., & Westenberg, P. M. (2009). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.007>
- Bodie, G. D. (2010). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70-105.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., ... Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>

- Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. (2017). Recent progress in virtual reality exposure therapy for phobias: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 19(7), 42. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4>.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Goberman, A., Hughes, S., & Haydock, T. (2011). Acoustic characteristics of public speaking: Anxiety and practice effects. *Speech Communication*, 53, 867-876. <https://doi.org/10.1016/j.specom.2011.02.005>.
- Harris, S., Kemmerling, R. & North, M. (2003). Brief Virtual Reality Therapy for Public Speaking Anxiety. *Cyberpsychology & behavior*, 5, 543-50. <https://doi.org/10.1089/109493102321018187>.
- Furmark, T. (2002). Social Phobia: Overview of Community Surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84-93.
- Kirkwood, C. K., & Melton, S. T. (2002). Anxiety disorders. In J. T. Dipiro, R. L. Talbert, G. C. Yee, G. R. Matzke, B. G. Wells, L. M. Posey, Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Kots, E.M. (2017a) Fenomen sotsialnoyi trivozhnosti yak naukova problema [The Phenomenon of Social Anxiety as a Scientific Problem] *Psihologichni perspektivi*, 29, 27-35 [in Ukrainian]
- Kots, E.M. (2017b) Psihologichna priroda osib iz sotsialnoyu trivozhnistyu [Psychological nature of people with social anxiety] *Visnik HDU: Seriya Psihologichni nauki*, 1(3), 92-96 [in Ukrainian]
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M., Lieb, R. & Wittchen, H. (2011). Social Fear and Social Phobia Types among Community Youth: Differential Clinical Features and Vulnerability Factors. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 111-120.
- Lindner, P., Miloff, A., Hamilton, W., Reuterskiöld, L., Andersson, G., Powers, M. B., ... Carlbring, P. (2017). Creating state of the art, next-generation virtual reality exposure therapies for anxiety disorders using consumer hardware platforms: Design considerations and future directions. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46 (5), 404–420. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1280843>
- Lynch, P. M., Correia, H. & Cunningham, C. (2016). *Public speaking anxiety: The S.A.D. implications for students, transition, achievement, success and retention*. In: Students Transitions Achievement Retention & Success (STARS) Conference 2016, 29 June - 2 July 2016, Pan Pacific Hotel, Perth, WA
- McConnell, C. (2009). Effective Oral Presentations: Speaking before Groups as Part of your Job. *The Health Care Manager*, 264-272.
- Moldovan, R., & David, D. (2014). One session treatment of cognitive and behavioral therapy and virtual reality for social and specific phobias. Preliminary results from a randomized clinical trial. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 14(1), 67–83.
- Morina, N., Brinkman, W.-P., Hartanto, D., Kampmann, I. L., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). Social interactions in virtual reality exposure therapy: A proof-of-concept pilot study. *Technology and Health Care*, 23(5), 581–589. <https://doi.org/10.3233/THC-151014>.
- NICE. Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. NICE guideline CG159. London: NICE; 2013c. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg159>. [NICE guideline].
- North, M., North, S., & Coble, J. (1997). Virtual reality therapy for fear of flying. *American Journal of Psychiatry*, 154, 130.
- Norton, P.J. & Price, E.C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195 (6), 521-531.
- Owens, M. E., & Beidel, D. C. (2015). Can virtual reality effectively elicit distress associated with social anxiety disorder? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(2), 296–305. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9454-x>.
- Pertaud, D. P., Slater, M., & Barker, C. (2002). An experiment on public speaking anxiety in response to three different types of virtual audience. *Massachusetts Institute of Technology*, 11(1), 68-78.
- Rothbaum, B., Hodges, L., Watson, B., et al., (1996). Virtual reality exposure therapy in the treatment of fear of flying: a case report. *Behavior Research and Therapy*, 34, 477–481.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T. & Sareen, J. (2008). Social Fears and Social Phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38, 15-28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347–366. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00049-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1)
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample. Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169–174. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>.
- Tillfors, M., Carlbring, P., Furmark, T., Lewenhaupt, S., Spak, M., Eriksson, A., et al. (2008). Treating University Students with Social Phobia and Public Speaking Fears. *Wiley InterScience*, 708-717
- Whaley, A. L., & Davis, K. E. (2007). Cultural Competence and Evidence-Based Practice in Mental Health Services: A Complementary Perspective. *American Psychologist*, 62(6), 563-574. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.6.563>
- Wiederhold, B., & Wiederhold, M. (1998). A review of virtual reality as a psychotherapeutic tool. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 45–52

Oleksandr Avramchuk

PhD in Psychological Sciences, associate professor of the Clinical Psychology Department, Ukrainian Catholic University, Lviv (Ukraine)

VIRTUAL EXPOSURE AS AN INSTRUMENT TO OVERCOME STUDENTS' FEAR OF PUBLIC SPEAKING AND SOCIAL INTERACTIONS

ABSTRACT

The article provides an overview of research on social anxiety and fear of public speaking among students. It focuses on the possibility of psychological assistance with the methods using virtual reality.

The anxiety of public speaking, communication, or other public activities can be described as early signs of some anxiety and affective disorders, in particular, a social anxiety disorder. Anxiety of social interactions, which manifests as significant discomfort and can be qualified as a mental health disorder, is characteristic for 7-13% of population. People who are afraid of public actions face challenges in achieving career goals and can be described as less ambitious and purposeful. Based on the worked-out materials, the article author indicates that discomfort felt by students because of their social anxiety causes their financial losses, low economic stability, and the avoidance of possible career prospects.

According to the current scientific resources, the main problems associated with fear of public speaking are based on negative perceptions of themselves and ineffective strategies, which people use to resolve social situations. The searches for the best plan to feel "in safety" and fixed attention on minor discomforts during joint activities leads to student's increased criticism concerning their own results and dissatisfaction with their achievements. It provokes problems with learning, their frequent absence at lessons, and social deprivation, which usually manifested by signs of burnout or depression.

Therefore, creating and implementation of appropriate, effective, and empirical evidence-based psychological support is an essential area of research and practice for mental health professionals. The author notes that the recommended psychological therapy for specific and social phobias based on the cognitive-behavioural therapy can be supplemented by the virtual environment, which allows systematic and step-by-step overcoming and desensibilization of negative (traumatic)

experiences of situations that anxious students try to avoid. The materials discussed in the article points to the achievement of psycho-emotional stability and the reduction of social anxiety during virtual exposure. The results of virtual exposure techniques used with students indicate decrease of their anxiety, reduction of negative automatic thoughts and improvement of their self-esteem, which contributes to restoring of their psychosocial functioning.

Key words: social anxiety, social phobia, fear of public speaking, virtual exposure.

Аврамчук Александр Сергеевич

Кандидат психологических наук, Доцент кафедры Клинической психологии Украинского Католического Университета, Львов (Украина)

ВИРТУАЛЬНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ И СОЦИАЛЬНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

АННОТАЦИЯ

В статье представлен обзор исследований посвященных социальной тревожности и страха перед публичными выступлениями среди студенческой молодежи, и основное внимание уделено возможности применения методов психологической помощи с помощью виртуальной реальности.

Актуальность выбранной темы обосновывается тем, что чувство напряжения перед публичными выступлениями, общением или иной деятельностью в публичных местах могут быть ранними признаками ряда тревожных и аффективных расстройств, в том числе социального тревожного расстройства. Распространенность тревоги перед социальным взаимодействием, достигающее значимого дискомфорта и которое может быть квалифицировано как наличие психической патологии составляет 7-13%. Люди, испытывающие страх перед активностью на публике, встречаются с заметными проблемами в достижении карьерных целей и могут быть охарактеризованы как менее амбициозные и целеустремленные. На основе изученного материала автор статьи указывает, что дискомфорт, который накладывает социальная тревога на студентов, становится причиной финансовых потерь, их низкой экономической ста-

бильности и избегания возможных карьерных перспектив.

На основе изучения современных научных источников установлено, что основные проблемы, связанные со страхом перед публичными выступлениями, заключаются в негативных представлениях о себе в социальном взаимодействии и неэффективными стратегиями, которыми человек решает социальные ситуации. Вероятный поиск выгодной стратегии чувствовать себя в «безопасности» и склонность студентов фиксировать внимание на незначительном дискомфорте во время совместной деятельности, приводит к усилению критичности в отношении собственных результатов и неудовлетворенности их достижением. Это также подкрепляется свидетельствами о снижении работоспособности и частых пропусках учебных занятий, манифестом признаков эмоционального выгорания и депрессивных состояний, а также усиление социальной депривации.

Поэтому вопрос разработки и предоставления соответствующей, эффективной и основанной на эмпирических доказательствах психологической помощи является важным направлением научной и практической деятельности специалистов сферы психического здоровья представляющих свои услуги в высших заведениях.

Автором отмечается, что рекомендованная психологическая помощь при специфических фобиях и социальной фобии основана на когнитивно-поведенческой терапии может быть дополнена условиями виртуальной среды, что позволяет систематическую и пошаговую обработку отрицательного (травматического) опыта ситуаций, которые избегались. Рассмотренные в статье материалы указывают на достижение психоэмоциональной стабильности и снижение уровня социальной тревожности во время виртуальной экспозиции. Результаты апробаций применения техники виртуальной экспозиции среди студенческой молодежи свидетельствуют о снижении проявлений тревоги, редукции отрицательных автоматических мыслей и убеждений относительно собственной самооценки, а также способствовало восстановлению психосоциального функционирования.

Предложенный в статье обзор феномена страха

перед активностью на публике может быть интересным для практикующих специалистов сферы психического здоровья, а также может быть использован для дальнейших исследований применения виртуальной реальности для обработки негативного опыта публичных выступлений и социального взаимодействия.

Ключевые слова: социальная тревожность, социофобия, страх перед публичными выступлениями, виртуальная экспозиция.

Дата отримання статті: 01.01.2020

Дата рекомендації до друку: 20.01.2020

Дата оприлюднення: 30.01.2020