dr Dorota Kamińska
Politechnika Łódzka

Na pufach, przy muzyce i w okularach VR studenci odreagowują stres

Na Politechnice Łódzkiej studenci mogą się relaksować w specjalnych strefach wyposażonych w zestawy do wirtualnej rzeczywistości. O tym, jak wpływa to na ich dobrostan i przekłada się na wyniki w nauce, opowiada dr Dorota Kamińska, koorynatorka projektu VRXanny

Skąd pomysł, aby studentom z problemami pomagać przy użyciu wirtualnej rzeczywistości?
Po pandemii koronowirusa zauważyliśmy, że studenci w większym stopniu niż w latach poprzednich nie radzą sobie ze stresem. Gdy wrócili na uczelnię po zajęciach zdalnych, okazało się, że nie znali swoich kolegów i wykładowców, nie wiedzieli, jak się odnaleźć w tej przestrzeni. Ta nowa rzeczywistość ich przerastała – opuszczali zajęcia, a nawet rezygnowali z nauki, aby odpocząć od stresu. Biorąc to wszystko pod uwagę, stwierdziliśmy, że trzeba zająć się ich dobrostanem (*well-being*), obejmującym zdrowie nie tylko fizyczne, lecz także psychiczne i emocjonalne. Gdy aplikowaliśmy o dofinansowanie projektu VRXanny, nie mówiono o tym tak dużo jak teraz.

Dlaczego wybrali państwo VR? Można było zorganizować warsztaty dla studentów, zajęcia jogi, naukę oddychania czy inne aktywności pomagające w obniżaniu poziomu stresu...
Stwierdziliśmy, że wykorzystamy wirtualną rzeczywistość (*virtual reality* – VR), ponieważ bardzo dobrze sprawdza się ona w zmienianiu postrzegania tego, co się dzieje dookoła nas. Wprowadzamy użytkownika w zupełnie inny świat, odcinamy go od codzienności. Braliśmy pod uwagę także wskazania zespołu informatyków Voxel Research Lab z Politechniki Łodzkiej, którzy badali, jak VR wpływa na ludzi i pomaga w redukowaniu traumy.

Czy mieli państwo już jakieś wcześniejsze doświadczenia z VR przy redukcji stresu?
Wykorzystaliśmy ten system trzy lata temu w przypadku osób z Ukrainy, które przyjeżdżały do Polski z powodu rosyjskiej agresji. Pomagaliśmy kobietom, organizując dla nich sesje w wirtualnej rzeczywistości – dzięki VR przenosiliśmy je do apartamentu w górach. Tam słuchały lektora, który

instruował je, jak mają oddychać, o czym myśleć, czym się zajmować. Uczestniczki oceniały te sesje bardzo pozytywnie, więc stwierdziliśmy, że dobrze byłoby to wykorzystać dla dobra naszych studentów, którzy też potrzebują takiej pomocy.

Urządzili państwo dla studentów tzw. chill spoty, czyli specjalne miejsca wyposażone w zestawy do VR. Ile ich jest i gdzie się one znajdują?

Mamy trzy takie miejsca na Politechnice Łódzkiej, w tym jedno w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych. Bardzo zależało im na tym, by takie stanowisko stanęło u nich, ponieważ dużo osób przychodzi tam do psychologa. Studenci, czekając na wizytę, relaksują się, korzystając z VR. W tradycyjnej terapii psychologicznej pacjent często musi wyobrażać sobie pewne sytuacje, co bywa trudne. Wirtualna rzeczywistość pozwala na przeniesienie użytkownika do spokojnego kontrolowanego otoczenia.

Co widzą i słyszą studenci, gdy założą gogle VR?

Mamy sześć scenariuszy, które wybraliśmy na podstawie wcześniejszych badań. W VR relaksacyjnym przenosimy się do parku, w którym jest bardzo ładna pogoda, świeci słońce, ćwierkają ptaki, płynie strumyk. Słuchamy tego, co mówi lektor, i staramy się oddychać w odpowiedni sposób lub wykonujemy ćwiczenia, które nie angażują nas fizycznie. Poza ćwiczeniami oddechowymi jest to np. liczenie chmur na niebie. Mamy scenariusz, który pomaga rozładować stres przed egzaminem, czyli odwraca uwagę od negatywnych myśli, a podkręca te pozytywne. W kolejnym scenariuszu są ćwiczenia związane z treningiem relaksacyjnym Jacobsona, który umożliwia panowanie nad stresem i ułatwia osiągnięcie błogostanu duchowego – polega on na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Ćwiczenia wykonuje się przy jednoczesnej kontroli oddechu.

Są też bardziej fizyczne ćwiczenia lub taniec?

Można do nich zaliczyć relaksację śmiechem. W tym programie po lesie biegają animowane potworki, a my mamy za zadanie robić takie miny, jakie one pokazują. Potem zaczynamy się śmiać z potworkami, ten śmiech jest bardzo zaraźliwy. Jest jeszcze jeden scenariusz, niezwykle dynamiczny. Wykonujemy w nim odpowiednie ruchy, żeby złapać zabawne ciastka, które animowany potworek rzuca w naszym kierunku.

Jakie działanie w ramach projektu przyniosło najwięcej korzyści i było największą innowacją?

Jedną z najlepszych i najbardziej innowacyjnych praktyk w projekcie VRXanny było połączenie technologii VR z naukowo sprawdzonymi metodami terapeutycznymi, jak terapia poznawczo-behawioralna, która pomaga w zmianie negatywnych myśli i zachowań prowadzących do stresu i lęku, oraz terapia odwrażliwiania za pomocą ruchu gałek ocznych, stosowana w leczeniu traumy i stresu pourazowego, pomagająca mózgowi przetwarzać trudne wspomnienia w mniej obciążający sposób. Utworzone na uczelniach chill spoty sprawiły, że ta forma relaksu stała się łatwo dostępna. Studenci nie muszą rezerwować wizyty u specjalisty ani poświęcać dużo czasu – wystarczy kilka minut w specjalnym miejscu, by odczuć ulgę i poprawić koncentrację. To podejście sprawiło, że projekt VRXanny stał się wyjątkowy – nie tylko pod względem technologicznym, ale także ze względu na rzeczywiste oddziaływanie na zdrowie psychiczne studentów.

Pomocy w redukcji stresu potrzebują nie tylko studenci. Czy myśleli państwo o tym, by strefy VR udostępniać naukowcom i innym pracownikom uczelni?

Chcielibyśmy nasz projekt rozwinąć właśnie w tym kierunku i starać się o kolejne dofinansowanie z Erasmusa+. Nowy projekt ma się koncentrować nie tylko na studentach, ale też na naszych pracownikach, którzy również mają ogromne problemy. Praca na uczelni jest wymagająca, naukowcy

działają pod presją czasu i odpowiedzialności. Z kolei pracownicy administracyjni skarżą się na wypalenie zawodowe. Razem z Fundacją Rozwoju Mindfulness z Sopotu planujemy opracowanie aplikacji na telefon dla tych grup. W każdej chwili można by było ją włączyć i posłuchać wyciszających dźwięków czy oddychać zgodnie z poleceniami lektora. W dzisiejszych czasach nie uciekniemy od stresu, ale możemy go zredukować i nauczyć się z nim żyć.

–Rozmawiała Alina Gierak