

Virtual Reality voor meer zelfcompassie: de VirtuS studie

Dr. Elise van der Stouwe
GZ-psycholoog | Postdoctoraal onderzoeker
Afdeling psychose | VR mental healthlab
UCP | UMCG



Achtergrond



- Effect verklaard door **perspectiefwissel** of uiten van compassie an sich?



virtus

VR oefening

Meten met twee maten

1. Overmatige zelfkritiek uitvragen (2 concrete gebeurtenissen en onderliggende globale zelfkritiek)
2. Rollenspel voorbespreken, 3 manieren van geruststellen toelichten (valideren, corrigeren, compenseren)
3. VR rollenspel: virtueel karakter uit zelfkritiek van deelnemer, deelnemer stelt hem/haar gerust
4. Perspectief wissel: deelnemer ontvangt zijn eigen geruststellende woorden vanuit het perspectief van zijn/haar gesprekspartner



Gebaseerd op CGT techniek meten met twee maten (GU therapeutische technieken)





VR oefening Zelfkritiek avatar

Gebaseerd op AVATAR
therapy en schematherapie



Onderzoeksvragen

- 1) Heeft de VR oefening 'meten met twee maten' een direct positief effect op zelfcompassie en zelfkritiek?
- 2) Heeft de VR oefening 'zelfkritiek avatar' een direct positief effect op zelfcompassie en zelfkritiek?
- 3) Is de perspectiefwissel van toegevoegde waarde voor de VR oefeningen?



virtus

Design: gerandomiseerd experiment

Substudie 1 (jaar 1): 'VR meten met twee maten' (n=68)

- VR oefening met perspectiefwissel
- VR oefening zonder perspectiefwissel

Substudie 2 (jaar 2): 'Zelfkritiek avatar' (n= 68)

- VR oefening met perspectiefwissel
- VR oefening zonder perspectiefwissel

Deelnemers

Eerste jaars Psychologie studenten
RUG

Leeftijd tussen 17 en 30 jaar

Hoge mate van zelfkritiek (score >20
FSCRS)

Meetinstrumenten

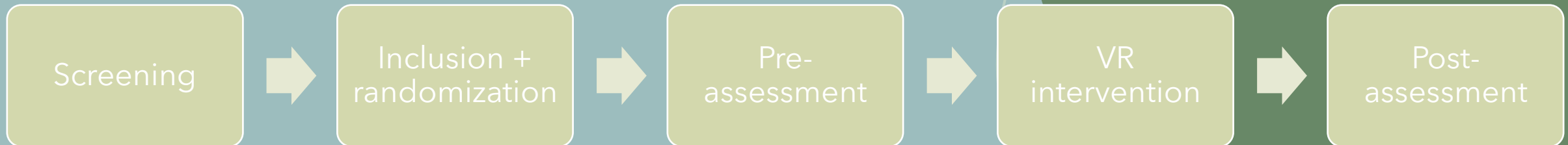
- Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale (screening)

Primaire uitkomstmaat

- Self-compassion and self-criticism scale (pre-post)

Secondaire uitkomstmaat

- VAS items: positief affect, negatief affect, zelfcompassie en zelfvertrouwen (pre-post)



Resultaten

VR meten met twee maten -> significant positief effect op zelfcompassie, zelfkritiek, zelfvertrouwen, negatief en positief affect.

VR zelfkritiek avatar -> significant positief effect op zelfcompassie, zelfkritiek, zelfvertrouwen en negatief affect.

De VR oefeningen mét perspectiefwissel waren even effectief als de oefeningen zónder perspectiefwissel.

Discussie

Een enkele VR sessie kan al directe veranderingen aanbrengen in oa zelfcompassie en zelfkritiek.

Compassievol reageren op een ander met soortgelijke zelfkritiek voldoende voor een direct positief effect.

Assertief weg sturen van een zelfkritiek avatar voldoende voor een direct positief effect.

Wellicht ook wat zelfkritiek nav het terugzien van zichzelf.



Vervolg onderzoek

- Lange termijn effecten
- Klinische populaties
- Meerdere sessies?

Wij geven talent de
ruimte om te groeien

Veel dank!
e.c.d.van.der.stouwe@umcg.nl
www.vrmentalhealth.nl

