

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Aplikacja na smartfona pomoże zmienić cechy osobowości

Codienne korzystanie z nowej aplikacji na smartfony może doprowadzić do pożądaných zmian wybranych cech osobowości. Zmiany, jakie zachodzą dzięki pomocy urzędnika

utrzymują się po zakończeniu programu - ogłosili naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych.

Aplikacja PEACH (od PErsonality coACH) działa na smartfonach i została opracowana w ramach projektu finansowanego przez Szwajcarską Narodową Fundację Nauki (SNSF) w celu zbadania zmian osobowości z pomocą technologii cyfrowej. Aplikacja zapewnia możliwość komunikacji z wykorzystaniem agenta cyfrowego, który imituje rozmowę z prawdziwym człowiekiem.

Naukowcy ze Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych sprawdzili, czy i jak można zmodyfikować wybrane cechy osobowości przy pomocy nowo stworzonej aplikacji. Do przetestowania jej zrekrutowali niemal 1,5 tys. uczestników, którzy mieli korzystać z aplikacji PEACH przez trzy miesiące.

Uczestnicy decydowali, którą z pięciu głównych cech osobowości - otwartość, sumienność, towarzyskość (ekstrawersja), rozważa (ugodowość) i wrażliwość emocjonalna (neurotyczność) - chcieliby w sobie zmodyfikować. Większość z nich stwierdziła, że chciałyby zmniejszyć swoją wrażliwość emocjonalną, zwiększyć sumienność lub zwiększyć ekstrawersję. Następnie, przez trzy miesiące, pracowali nad zmianą przy pomocy PEACH.

Aplikacja zawierała cyfrowe dzienniki, przypomnienia o indywidualnych celach, klipy wideo, umożliwiała autorefleksję i dostarczała informacji zwrotnych na temat postępów w zmianach. Co tydzień dostarczała też różnych informacji związanych z programem, a jej drobne interwencje miały na celu ukierunkowanie korzystającej z niej osoby na konkretne działania i aktywowanie pożądanej zmiany, a tym samym rozwój wybranych cech osobowości.

Podczas trzymiesięcznego programu wirtualnie odbywała się komunikacja z cyfrowym trenerem i towarzyszem (chatbotem). Chatbot wspierał uczestników badania na co dzień, pomagając im wprowadzić pożądane zmiany.

Po upływie trzech miesięcy oceniono, czy i jak zmieniły się osobowości badanych.

Osoby, które brały udział w badaniu dłużej niż trzy miesiące, zgłaszały większy sukces w osiągnięciu zmiany wybranych cech osobowości, niż grupa kontrolna, która brała w nim udział tylko przez dwa miesiące. Członkowie rodzin osób badanych i ich przyjaciele również zaobserwowali zmiany u uczestników, których celem było zwiększenie ekspresji wybranej cechy osobowości.

Jednak u osób, których celem było zmniejszenie ekspresji danej cechy, bliskie im osoby zauważyły niewielką zmianę. Ta grupa składała się głównie z uczestników, którzy chcieli być mniej wrażliwi emocjonalnie. Naukowcy tłumaczą to zjawisko tym, że wrażliwość emocjonalna jest wewnętrznym procesem, trudniejszym do zaobserwowania z zewnątrz.

„Zarówno uczestnicy, jak i ich przyjaciele poinformowali nas, że trzy miesiące po zakończeniu procesu zmiany osobowości przy pomocy aplikacji, zmiany te utrzymywały się” - informuje profesor Mathias Allemand z Uniwersytetu w Zurychu w Szwajcarii. „Te wyniki pokazują, że nie jesteśmy niewolnikami naszej osobowości, ale że możemy wprowadzać zmiany w rutynowych doświadczeniach i wzorcach zachowań” - dodaje.

Według badaczy, odkrycie silnego wsparcia urządzeń technologicznych w osiągnięciu wybranych celów jest znaczące nie tylko dla badań - może ono również znaleźć zastosowanie w różnych dziedzinach życia, m.in. promocji zdrowia i profilaktyce. PEACH została stworzona jako narzędzie badawcze. Jej twórcy i inni badacze uważają jednak, że w przyszłości aplikacje takie jak PEACH, będą szeroko dostępne.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30324.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy