

正念虛擬實境對躁鬱症成人焦慮改善與生活適應之效果研究

吳庭怡^{1*}、崔珺甯¹、洪菁惠²

摘要

研究目的:本研究主要探討運用虛擬實境(virtual reality)正念訓練(mindfulness training),對躁鬱症成人其焦慮感受之改善與提升生活適應之成效。

研究動機:躁鬱症(bipolar disorder)會週期性出現躁期和鬱期。目前正念減壓課程已有許多實證性研究指出能有效減緩壓力、焦慮症與憂鬱症症狀對情緒的干擾,正念認知療程亦能緩解躁鬱症患者的憂鬱及焦慮症狀。目前,國外陸續有研究者結合正念與虛擬實境技術,對邊緣型人格疾患、脊髓損傷與小腦癌患者等對象使用,因目前國內較少相關研究,故研究者想探討正念虛擬實境對躁鬱症成人焦慮改善與自我適應是否具有成效。

研究方法:本研究對象乃1名躁鬱症個案,女性,近40歲,於研究介入期間有情緒及睡眠困擾,有就醫與穩定服藥。研究設計為參與者觀看四支虛擬實境自然環境VR影片以及返家後聆聽正念自我訓練音檔,前後歷時八日。於接受正念VR施測時,配戴HTC Vive Pro VR頭盔與Eureka生理回饋儀。於正念介入前後,接受自陳性心理測驗量表與質性訪談。研究工具包括,正負向情緒經驗量表、貝克焦慮量表、四支虛擬實境自然環境VR影片、HTC Vive Pro VR頭盔與Eureka生理回饋儀、兩則正念練習音檔。

研究結果:(1)參與者之正負向情緒經驗方面,正念VR及正念音檔介入後發現,正向情緒總分呈現提升,負向情緒總分則相反。(2)貝克焦慮量表總分,於正念VR及正念音檔介入後,焦慮總分略微提升,顯示實驗處理並無改善躁鬱症參與者的焦慮情緒。(3)在生理數據方面,參與者於觀看正念VR時的生理回饋資料顯示放鬆指數呈些微下降的趨勢。(4)質性資料方面,參與者表示入睡前提聽正念音檔,初始在主觀感受上有放鬆效果,但隨著重複聆聽次數增加,對內容的熟悉感也增加,自覺重複聆聽正念音檔的練習成效會降低。雖正念VR能喚起過去自己於相似環境中的正向感受,然現實生活情境中難有大自然的景象能即時協助自己放鬆,故於生活適應上較難運用。

結論及建議:(1)本研究躁鬱症個案對於接受正念VR受測結果,從生理數據資料可發現對其當下放鬆具正面影響。(2)正念體驗音檔對本研究參與者之體驗效果,在主觀上認為初始聆聽效果優於第二次聆聽。(3)本研究參與者之焦慮程度,並未因為正念VR及正念體驗音檔的介入而下降。可能因參與者有多重壓力(創業與學業壓力),且其反映因現實生活中難有如正念VR中的環境,故難以於壓力當下運用正念來協助自己,以減緩焦慮感受。(4)本研究參與者接受正念VR介入並不規律。因此,於未來須留意影響研究的其他因素。(5)生活適應方面,目前僅收集到睡眠改善資料,未來可多深入收集躁鬱症當事人如何透過正念靜心自我訓練改善其生活適應資料。本研究建議:(1)整體施測時間僅八日,並於八日內於不同時間裡進行正念VR介入,建議可收集正念VR介入的短期成效,除Eureka心律資料外,亦可借助其他生理回饋數據做為了解正念VR介入成效的實證性資料。(2)整體施測時間宜延長至八到十二週,藉由將研究時間拉長,較能排除短時間內受其他壓力事件影響的困擾,亦較能觀察正念VR介入的長期與追蹤成效。(3)建議設計適合躁鬱症個案能長期練習之現實經驗的正念VR內容,以作為可實際改善其焦慮情緒的輔助工具。

關鍵詞:躁鬱症、正念、虛擬實境、生理回饋、情緒經驗

¹國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班

²國立屏東大學教育心理與輔導學系

* j6121gd@gmail.com