

虛擬實境正念訓練對成人心理健康之成效研究

*洪菁惠

國立屏東大學
教育心理與輔導學系助理教授

張麗麗

國立屏東大學
教育心理與輔導學系副教授

摘要

本研究旨在初探以虛擬實境(virtual reality)作為正念訓練介入方案,對成人心理健康效益之結果。國外研究顯示VR已成為現代科技潮流下新興助人工具,VR提供與真實大小一致的虛擬空間,讓使用者將注意力從真實世界轉移到多維度虛擬實境中。心理治療開始援引VR作為介入工具正是因其提供沉浸性環境之特點。近年認知行為治療結合VR工具作為處遇不同焦慮症個案的暴露情境,實證研究指出VR可協助緩解各式畏懼症個案之焦慮,包括強迫症、創傷後壓力症、廣泛性焦慮症、社交焦慮症、懼高症或飛行恐懼等。至於正念VR,從國外文獻發現其內容多以虛擬自然環境或360度實景拍攝自然環境作為協助個案進行正念訓練為題材。虛擬自然環境使人們暴露其中以體驗接觸自然感覺,是近年VR應用的潛在發展方向。目前VR技術已可提供高度沉浸感與臨場感的虛擬自然環境,讓使用者實現親臨大自然感受,體驗壓力釋放效果。而藉身體覺受接觸大自然,能夠促進身心鬆弛、降低疲勞或憤怒、舒緩焦慮。運用身體感官回到當下,是正念專注訓練常見方式。

國外已有許多實證性研究指出應用正念VR可作為降低焦慮、緩解疼痛與情緒低落之介入途徑,然國內尚無本土相關實證性研究。因此,本研究開發四支正念VR影片,並搭配傳統實體正念減壓課程,公開招募21位成人,進行隨機分派。實驗組(11名)接受正念VR加上實體課程介入,控制組(10名)則僅接受實體課程;控制組於實驗組接受VR訓練同時,接受與實驗組相同的口語引導及背景音但無VR影像。課程共進行七週。測量工具包括止觀覺察量表、五因素正念量表、成人心理健康量表。研究發現不論是虛擬實境或傳統實體課程之正念訓練均能顯著改善參與者之止觀覺察注意、描述、不評價、觀察、不反應及五因素正念全量表分數;針對心理健康部分,研究參與者在生理慮病、焦慮煩躁、社交困擾、憂鬱低落、正向樂觀等各項心理健康及全量表分數均有提升。而正念VR之介入對各變項之影響又高過僅有正念介入之影響。研究結果顯示正念VR方案可作為國內本土改善成人心理健康及提升正念程度的有效工具。最後,本研究提出研究限制與建議。

關鍵詞:虛擬實境自然環境、正念訓練、成人心理健康

*洪菁惠:juliahung99@mail.nptu.edu.tw