

虛擬實境正念訓練 對自閉症大專生之生理回饋與焦慮改善之效果

*蔡秉融 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班

徐雅宜 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班

洪菁惠 國立屏東大學教育心理與輔導學系

摘要

本研究旨在探討透過虛擬實境(virtual reality)自然環境作為正念靜心訓練工具(簡稱正念VR)，以協助泛自閉症障礙類群(Autism Spectrum Disorders, ASD)大專生改善焦慮，並作為學習情緒調節的輔助工具。ASD乃因神經心理功能異常，導致社交互動困難、重複固著行為或興趣、以及情緒困擾等症狀表現。情緒困擾主因多來自融入團體或人際互動困難，或面對外在變化刺激而感到焦慮或壓力，因此ASD當事人非常需要學習有效控制個人情緒方法，以提升面對挫敗、沮喪、憤怒等情緒管理能力。而正念靜心多以指導當事人專注呼吸或身體感官覺受，作為放鬆身心和調節情緒的方法；以正念靜心作為情緒調節的方法已獲許多實證性研究的支持；另國外已有以虛擬實境自然環境作為情緒調節工具的相關性實證研究，包括運用在情緒相當不穩定的邊緣性人格疾患、身體承受疼痛的燒燙傷當事人、懷孕婦女分娩前的陣痛緩解、社交焦慮當事人的焦慮緩解等情緒調節研究。整體觀之，國內目前針對以虛擬實境自然環境之正念訓練作為ASD大學生之情緒調節途徑之相關研究仍付之闕如，因此本研究乃一初探性研究，共招募兩名大學生作為本研究對象(分別編號為A及B)，均為男性，於實驗前說明研究流程，並於知後簽署研究同意書。

本研究方法採單一個案研究法。研究設計為參與研究者於受試前後進行心理測驗施測、以四支虛擬實境自然環境之正念靜心訓練作為情緒調節介入方法(一週內施測)、並於實施正念VR時配戴生理回饋儀、受試後進行質性訪談為資料收集方法。研究工具包括貝克焦慮量表、正負情緒經驗量表、以量測心律之Erureka生理回饋儀收集正念VR介入過程的生理數據、質性訪談、並提供返家後可自我訓練的正念音檔等。研究結果發現：(1) 受試者A於實施正念VR靜心訓練前後，在貝克焦慮量表從輕微焦慮到低度焦慮；在正負向情緒方面，正向情緒分數明顯上升、負向情緒分數微幅下降；在生理數據方面，資料顯示於正念VR實施四次的歷程數據來看，每次放鬆指數有逐漸下降趨勢。(2) 受試者B於實施正念VR靜心訓練前後，貝克焦慮量表從中度嚴重焦慮，到呈現低度嚴重焦慮；在正負情緒經驗方面，正向情緒並未明顯上升，但負向情緒總分則有微幅下降；在生理數據方面，資料顯示於正念VR實施四次的歷程數據來看，資料顯示每次放鬆指數有逐漸下降的趨勢。(3) 質性資料方面，兩位受試者均表示已運用正念靜心訓練幫助自己改善睡眠；體驗VR內容因有著自然風景的呈現，使其更能快速進入放鬆狀態。受試者A表示正念VR畫面靜態部分過多，宜增加更多動態畫面作為正念靜心訓練媒介。

本研究限制為：(1) 以正念VR作為ASD當事人情緒調節工具之訓練僅實施一週，觀察其成效時間過短。(2) 樣本數過少，且無對照組了解其成效結果。(3) 目前四支正念VR影片未必適合ASD當事人生理心理特性所使用。(4) 研究工具是否可有效量測受試者近日情緒狀態亦須進一步釐清。研究建議為：(1) 未來可增加實驗時間與次數，例如整體時間可延長至21日或一個月，以及增加每週實驗次數，以符合培養一項行為習慣的適當時間；(2) 以及兩位受試者在家運用正念靜心幫助自己改善睡眠之習慣，是透過正念VR或返家後運用正念音檔後之結果，有待進一步釐清；(3) 正念VR內容可設計更符合ASD當事人生理心理特性之需求，以

作為提升ASD當事人自我培養以正念方式調節情緒之自助工具。(4) 於未來研究增加樣本數及實驗控制組，以提升實證性研究之嚴謹性。

本研究乃本土首次以正念VR作為協助ASD當事人情緒調節之靜心輔助工具的實證性初探。期待藉此初探，開啟在了解ASD當事人之情緒調節介入方案及如何運用及改善正念VR方面累積台灣本土的相關研究資料。

關鍵詞：虛擬實境正念訓練、泛自閉症類群、大學生、焦慮調節、生理回饋

*蔡秉融：she549134@gmail.com