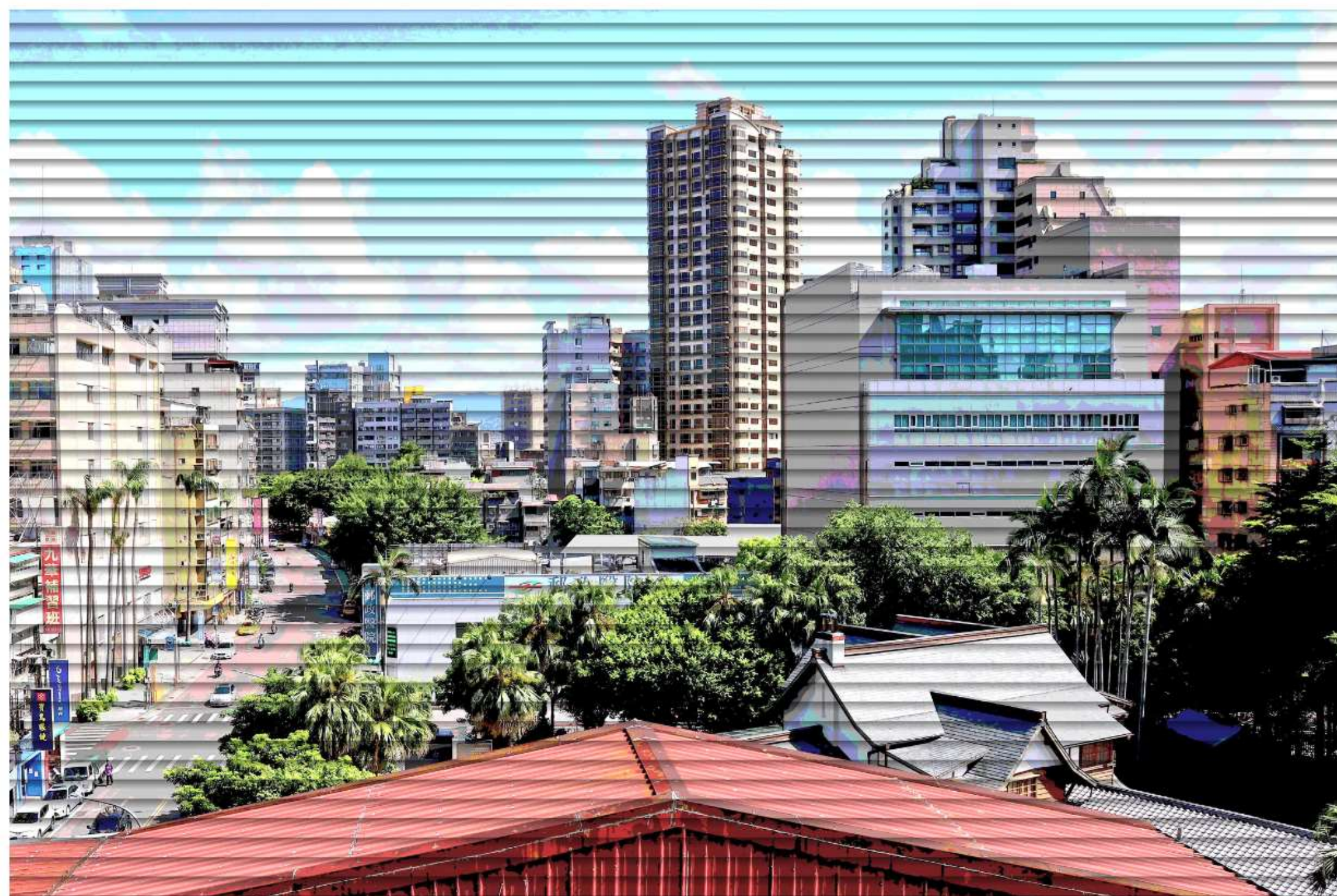


心靈充電站

從COVID-19防疫，談家的空間功能與人際互動訓練介入



家不僅是一個住所，也是提供人際（家庭）親密關係、自我表達心理特性的強烈情感聯結對象

面對COVID-19疫情的威脅，人際社交距離的限制、課業教學全面採遠距模式，職場人員分艙分流、居家辦公，讓人們停留在家的時間變長，與家的依附關係（home attachment）品質已關鍵影響人類的身心健康。此時，家已非僅是一個住所或是地點，而是提供人際（家庭）親密關係、自我表達心理特性（有控制感、溫暖及隱私安全）的強烈情感聯結對象。

在情感上，家是提供個體重新定位、表達和自律的情緒控管中心，讓個體在自主、可管控的環境下，感到放鬆且自在。在認知上，家是反映個體的性格特性。例如我的一位美國心理系教授，他喜歡古董，他的房子就是一棟百年歷史的古厝，裡面的家俱大多僅能供觀賞，不得使用。修復古物是他與師母的最大樂趣。在行為上，家是安全的避風港，故當要驅離地震風災的受害居民，常見他們拒絕搬離，或是當強制驅離時，出現強烈的分離焦慮感。

為能達到安全的家依附關係，個人在家中必須擁有獨享的空間，以利創造出自主和控制感。整體而言，促進身心健康的家空間及功能即包括：臥房或是書房／工作室是促進個體的心理休養和智能成長及成就之需，遊戲房或是視聽室是滿足個體感官娛樂的功能，客廳和餐廳則是家人團聚、增進人際情感最重要的空間。這三類空間功能的設計，即分別象徵著個體在獨立自主、感官刺激、人際聯結的三大心理需求之滿足，能讓個體與家的依附關係感到正向情緒、舒適愉悅、歸屬感，以及與重要他人聯結互動的美好記憶。

諸多的研究已支持空間依附與個體的身心安適具明顯的關聯。Meagher & Cheadle（2020）的研究已顯示：正向的家依附者在COVID-19居家期間，隨著時間憂鬱和焦慮的程度呈下滑的趨勢。是故，關係個體身心健康的依附對象，已從幼兒的親子關係延伸至空間和場域。親密關係的建立與維繫，即可善用家空間的設計與規劃，達到長長久久的正向影響（程千芳、游一龍〔2021〕社會心理學一書）。



教學現場與學習模式受疫情威脅而正明顯改變中

另一受疫情威脅而明顯改變的正是教學現場與學習模式。但2020年的遠距課程已發現：網絡教學在課業、人際、身心健康上的促進效果，皆遠不及實體的教學效果（Murphy, Cook & Fallon, 2021）。然而師生間的人際互動，實關鍵影響學生的人際表達、社會情緒、知識技能的發展。當我們被迫全面停止實體教學，採用線上遠距的學習模式時，教育現場不得不開發能持續增進學生人際情感技能的模擬情境的學習平台。這種需求，如同飛行員在駕駛飛行器（飛機）之前都需先經過模擬器的訓練，或是醫師的臨床技能養成，特別是開刀或急救，也都需先經過實作的模擬訓練；或是在取得醫師執照前，也需先經過臨床技能測驗（objective structured clinical examination, OSCE）——在模擬環境下，透過標準病人提供一個安全的檢視評量環境，讓準醫師們安全地學習及展示他們的專業準備及成熟度。

Murphy, Cash & Kellinger（2018）的研究已顯示：學生可在一個安全的學習環境下，透過與模擬情境平台的虛擬人物（avatar）互動，教師或督導提供及時的回饋和指導，都能有益於學生學會人際互動、社會情感等技能與表達。透過社會情感學習（social-emotional learning, SEL）獲得與他人互動中，解釋、理解和管控自我的情緒、朝向正向目標之達成，展現具有同理他人的能力、經營良善的人際關係，並能順暢判斷與決策等所需的知識、技能與處事態度等。個體可透過SEL的訓練，增進健康的人際互動關係，進而獲得好的成就表現。

面對嚴峻疫情的考驗，遠距、安全社交距離下造成的人際阻隔，更需善用SEL訓練來增進人際互動的知能。在COVID-19疫情下，個體若出現不安、擔憂害怕、惡夢連連、睡眠障礙等身心症狀，應尋求協助。如透過諮商輔導給予模擬的學習情境，有助於個體從模擬的活動中學習該有的知識與技能，讓個體（特別是學生）能持續成長而不受疫情影響而荒廢，或要廢。

在模擬情境學習的設計上，如角色扮演（role-playing）或是心像（mental image）活動的方式，皆有助於讓人從活動中獲得新頓悟（new insight）和成長。然而，如同飛行模擬的學習一般，模擬情境與真實情境間若有落差，會導致學習者日後行為上的預期差異。例如，模擬活動中的人際行為若比真實人際中的反應簡易太多，可能讓個體低估真實情境上的複雜度及需投入的用心程度，反而易造成日後人際互動的障礙。開發及善用虛擬實境的科技技術之運用，增進模擬情境與真實情境間之相似度，即能有利於遠距學習及人際溝通的成效。目前的研究已支持模擬情境學習能有效協助青少年增進正向溝通、正向同儕回饋、問題解決能力的提升。未來在人際諮商輔導與心理素質訓練上，開發及結合科技媒介來促進個體的身心健康，已是必然的發展趨勢。

〈文／程千芳 人文與社會教育中心教授兼健康心理中心主任；圖／秘書處〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：簡紋濱 執行編輯：彭琬玲、羅西文

校友特刊 總編輯：陳怡如 執行編輯：廖紹伶、蘇麗尹

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0296787**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved