

正向心理學對於毒品處遇應用之探討

國立中正大學

朱群芳

摘要

近年來藥物濫用問題日益猖獗，使用非法藥物的人口也日益增加，毒品已成為當前台灣社會的嚴重問題。2003 年因非法使用藥物遭起訴的毒品犯有 14,974 人，2016 已增至 50,179 人，人數增加 3 倍之多；另根據台灣法務部專題報告，2013 年新收 10,434 名在監毒品犯中，有 76.7% 有毒品前科(台灣法務部法務統計資訊網)。換言之，逾四分之三以上的毒品犯有再犯情形。面對如此高的犯罪率與再犯率，如何找到毒品使用的問題癥結並對問題採取有效的戒治作為已是當務之急。

非法藥品的施用與復發，其危險因子有很多是與負向情緒、壓力，以及缺乏正向因應壓力的技巧有關，正向心理學的作用在於促進個人正向的情緒，適可評估做為毒品戒治處遇的另一種選擇。據過去許多實證研究顯示，正向心理學相關元素，如表達感恩、回想三件好事、發掘自我的長處及增進自我效能等，對於不同年齡層之心理健康及幸福感均有增進的效果，近年來各國矯正機構也逐漸對這些以發掘優點為根基的處遇模式產生興趣，並且開始在藥癮處遇中融入正向心理學的一些原則，如增進藥癮者正向情緒、教導因應壓力與困境的技巧以及強化自我效能等，以避免藥癮者以藥物來紓解情緒及壓力，影響處遇的成效。

正向心理學及其相關概念，例如正念、瑜珈以及優活生活模式（good life model）等，在毒品矯治處遇的運用上尚屬起步階段，相關系統性及縱貫性的研究仍有不足，目前研究以歐美國家居多，亞洲國家則尚乏相關資料。鑑於融合正向心理的處遇設計迄今仍無一致性的指標，課程的長度、內容及方案設計等亦尚無一定的標準，期待有更多的專家及資源能投入研究，讓處遇的內容更符合事實之需，也更具實際效益。

關鍵詞：正向心理學、介入、復原力、藥物濫用治療、藥物濫用、正向功能

The Application of Positive Psychology to Substance Abuse Treatment

Abstract

Doris Chu

A drug-abuse problem has been rampant in recent years and is an important concern for society in Taiwan. The population involved in illicit drug use is increasing dramatically. In the year 2003, 14,974 persons were indicted with the offense of illicit drug use, while in 2016, 50,179 persons were indicted with drug using offense. Indictments in 2016 were more than three times that of 2003 indictments. According to a special report from the Ministry of Justice in Taiwan, among the 10,434 newly incarcerated drug offenders in 2013, 76.7% of them had a previous history of conviction in drug offenses. In other words, more than four thirds of the drug offenders recidivated and were re-arrested. With such a high offending and recidivism rate, there is an urgent need to understand what elements involved in the treatment are beneficial to individuals' recovery from substance abuse.

Negative emotions, stress, and the lack of positive stress-coping skills are clearly related to illicit drug use and relapse. Empirical studies have found that the elements in positive psychology interventions—e.g., recalling three good things per day, and developing self-strength and self-efficacy—can improve one's mental health. In recent years, clinicians and researchers have started to incorporate positive psychology principles into treatment to help rehabilitate ex-offenders and ex-drug users.

The application of positive psychology and related concepts (e.g., mindfulness, Yoga, and good-life model) to substance abuse treatment is still in its initial stages. Systematic studies with longitudinal data are not sufficient. Most of the existing studies have been conducted in Western countries, and empirical studies in Asian countries are rare. Currently, there is no standard operation and practice in positive psychology interventions. Moreover, there are no guidelines in terms of course design. Thus, from case to case, the length and content of the related courses may vary. There is a need for more studies that examine how program design in positive psychology intervention can benefit the treatment of drug abusers.

Keywords: positive psychology; intervention; resilience; substance abuse treatment; substance abuse; positive functioning

正向心理學對於毒品處遇應用之探討

近年來藥物濫用問題日益猖獗，使用非法藥物的人口也日益增加，毒品已成為當前台灣社會的嚴重問題。2003 年因非法使用藥物遭起訴的毒品犯有 14,974 人，2016 已增至 50,179 人，人數增加 3 倍之多；另根據台灣法務部專題報告，2013 年新收 10,434 名在監毒品犯中，有 76.7%有毒品前科(台灣法務部法務統計資訊網)。換言之，逾四分之三以上的毒品犯有再犯情形。面對如此高的犯罪率與再犯率，如何找到毒品使用的問題癥結並對問題採取有效的戒治作為已是當務之急。

傳統的毒品處遇模式主要是針對藥癮者的偏差行為進行導正，然而研究顯示，傳統的處遇模式對於降低藥癮者再犯率似乎成效有限。近年來，國內外的學者開始尋找並且思考一些不同的處遇模式，由導正偏差行為為基礎的傳統模式轉變為促進正向情緒以及發掘優點的處遇模式，希望能激發這些藥癮者的正向情緒，幫助他們看見自己的價值，並建構未來的希望（Wormith et al., 2007）。

正向心理學是一項促進個人正向功能的科學研究，其目標在於使個人更具復原力（resilience）及更有富足感（flourishing）（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Magyar-Moe et al., 2015）。Irving 與其同事（1998）研究發現，毒癮的戒除與處遇過程中是否能激發戒癮者對未來的希望以及增進其生活的滿意度、幸福感有關，正向心理學強調激發個人的長處和希望提供了藥癮者另一種處遇的選擇。另據 Sheldon and Lyubomirsky（2006）研究，正向情感的養成需要努力才得以持續，處遇過程的相關訓練能幫助戒治學員獲得增進自我效能以及復原力的相關知識及技能，這些技能以及資訊對於受刑人或是毒癮戒治者回歸社會是非常重要的，尤其是當他們面臨挑戰和遭遇困境時。

基於上述所提有關正向心理學對於生理及心理健康所產生的效應，近年來一些國家的矯正機構也開始對這些以發掘優點為根基的處遇模式產生興趣，並且開

始在復歸的處遇中融入正向心理學的原則，例如，美國華盛頓州矯正機構所實施的矯正處遇正向復歸(Huynh et al., 2015)即為例證。此一方案融合了一些正向心理學的機制，例如希望、正向情緒、正向思考以及壓力管理等，其目標是要幫助受刑人變得更快樂而且對未來更具希望。研究顯示，戒癮者的戒治動機以及自我效能是影響處遇成效的重要因素，以發掘優點以及長處為根基的處遇模式著重於增進戒癮者的自我效能，並且促進其正向情感，對於戒癮者的復歸提供了另一個不同的途徑(e.g., Welsh & McGrain, 2008)。

正向心理學及其因應壓力與挫折之相關理論基礎

自我決定理論(self-determination theory, SDT)解釋了為何正向心理學特別關注於能賦予個人生命意義的事物(Wingate et al., 2006)。依 Ryan & Deci (2000) 研究，個人固有的心理需求有三：自主性(autonomy)、關係性(relatedness)及能力(competence)，這三個心理需求對於理想功能(optimal functioning)和幸福感(well-being)至關重要。自主性係指全面而有效的關注自我一生的過程，關係性主要是指人際關係(Baumeister & Leary, 2017)，能力則是強調一個人為自己裝備新技能及適應新環境的動力 (Ryan & Deci, 2000; Wingate et al., 2006)。實證研究顯示，這些心理需求會影響個人在日常生活中的經驗及幸福感 (Ryan & Deci, 2000)。

另據 Keyes (2002) 研究，正向功能中的幸福感含六個面向—自我接納、與他人的正向關係、個人成長、生活目標、環境掌控及自主性。正向心理學不是被動地處理心理問題，而是在優勢和正向經驗上主動發揮作用，展現樂觀、希望、創造力及與他人的正向關係(Wingate et al., 2006)。研究指出，培養正向情緒能提升幸福感、健康及整體功能 (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky et al., 2006)。Fredrickson (2001)的擴展與建構理論(broaden-and-build theory)認為，正向情緒不僅可以促進個體的認知及行為，亦可提高個人的因應能力。這些正向情緒可以作為預防焦慮、抑鬱和壓力等問題的資源 (Fredrickson, 2001;

Lyubomirsky et al., 2006)。此外，研究亦發現友善而正面的行為，如表達感恩、善待他人及運用獨特的優勢等，可以促進正向情緒和幸福感（Emmons & McCullough, 2003; Sheldon & Lyubomirsky, 2006）。

另 Reiser & Geiger (1984) 研究發現，具開放思維、正面思考的人比心胸狹窄、具負面思考的人更能在困境中調整心態和因應挑戰 (Papazoglou, 2013)。Fredrickson (2001) 亦發現，表達正向情緒有助於培養復原力 (resilience) 及因應逆境中的壓力 (Magyar-Moe et al., 2015)。

此外，一些研究顯示，懷抱希望的人更有可能適應逆境及實現目標。Irving 與其同事 (1998) 發現，懷抱希望思考的個案更有信心維持戒毒狀態，並且有更大的動力做出正向的改變。

擴展及建構理論 (Broaden-and-built theory) 認為，正向情緒可以擴展個人的認知及行為範圍，強化因應的機制 (Gredecki & Turner, 2009; Fredrickson, 2001)。該理論認為，因應與正向情緒是相互的——正向情緒能強化有效的因應，而有效的因應則能增強正向的情緒 (Gredecki & Turner, 2009)。Cohn、Fredrickson、Brown、Mikels 和 Conway (2009) 研究發現，擁有正向情緒的人對生活有更高的滿意度，此與他們已具備因應挑戰的資源和復原力有關。

正向心理學的相關處遇為何能夠對藥物濫用者有所助益

應用正向心理學這個概念來提高犯罪者或吸毒者幸福感和心理能力的想法目前仍是新穎的，僅有少數實證研究針對收容人再犯的影響進行檢視。

Thakker and Ward (2010) 的研究說明了為何建構優質的生活目標可幫助藥癮者戒除藥癮，研究指出如果藥癮者具有高水平的主觀幸福感 (Subjective Well-being; SWB) 和個人滿足感，則藥物濫用的誘因就會降低。過去的研究往往忽略了彰顯正向的功能，而將重心放在解決短期的問題，例如導致特定吸毒事件的特定情況，或者某個人在某個時間復發的原因等，而未能關注於影響該藥癮者長期幸福感的根本問題。藥癮者過去使用藥物所產生的歡愉經驗會持續影響藥癮

者後續的心理狀態，這也解釋了為何有些藥癮者在突然停用藥物後會面臨心癮的問題(Thakker & Ward, 2010)。

就理論上而言，神經活性藥物係透過神經機制激發出正向和負向的經驗(Nesse & Berridge, 1997)，這些正面和負面的情緒經驗，都是受到大腦中的特定神經系統所影響(Damasio, 1998)。因此，藥癮者使用藥物是為了激活大腦中的酬賞機制(endogenous reward systems) (Nesse & Berridge, 1997)，以減少負面情緒。多巴胺是大腦情慾、興奮及開心資訊的傳遞者，與上癮有關。吸煙和吸毒都可以增加多巴胺的分泌，使上癮者感到開心及興奮。此與人們喜歡享用甜食和速食的道理相同，因為高糖和高脂肪的食物會在環境中提供撫慰的功能，藥癮者使用神經活性藥物也是由於該藥物可以藉由多巴胺產生酬賞的經驗。由上可知，了解使用藥物對大腦獎賞機制的影響以及提升藥癮者的正向情緒，對戒癮的處遇是十分重要的。

據Little, Krolewski, Zhang & Cassin (2003)研究顯示，長期使用古柯鹼可能會損害大腦的酬賞機制，從而限制藥癮者能夠從一般愉快經驗獲得快樂的程度。此一現象有助於了解為何藥癮者在停止施用藥物後仍會復發 (Sadock & Sadock, 2003)。在一般的認知中，藥癮者一旦經歷生理不適的戒斷期過程，就表示已經度過了戒治過程中最困難的階段，之後的復原路將變得較為平順。然而事實並非如此，在未來的生活裡，藥癮者難以獲得施用藥物時帶來的愉悅感，內心的平靜與幸福感也連帶受到影響，因而如何以替代的方式來幫助藥癮者建構希望及獲得幸福感在處遇過程裡是十分重要的。

優活的生活模式 (good life model)與藥物濫用處遇的相關性

傳統預防復發(Relapse Prevention; RP)處遇模式係針對負面的概念與行為，其重點主要放在消除問題和風險，而對於正向的概念如自我效能則未被賦予相等的比重，影響長期治療的效果。優活的生活模式 (Good Life Model)除了保留預

防復發(RP)的核心要素外，亦納入積極而正向的方法，根據 Thakker & Ward (2010) 研究，優活的生活模式在藥癮處遇上有兩個重點，一是風險管理，一是透過量身定制的良好生活計劃促進人生優勢，該模式的處遇方法係從識別各種風險因素開始，然後使用這些風險因素來評估如何替藥癮者建構目標，使其能在生活中具有優勢以及幸福感。在訂定目標之後，將每個目標細分為一系列較小的步驟，最後確定可能阻礙進展的因素，以便透過指定的策略來管理 (Thakker & Ward, 2010)。

研究指出，個人再度吸毒是源於逃避壓力，正向心理學可以藉由提升正向情緒和復原力幫助個人因應生活中的挑戰。根據 McAllister 和 McKinnon (2009) 的研究，正向心理學可以協助藥物濫用個案認識生活中的艱困情境，發展復原力，並幫助他們因應未來的挑戰，防止繼續使用藥物 (Gredecki & Turner, 2009)。Martin & Stermac (2010) 發現低希望感的被收容人較容易再犯，究其原因在於低希望感的收容人不相信自己能夠實現目標，故較無動力做出正向的改變，再犯的風險自然也較大。Gredecki & Turner (2009) 進一步指出，正向情緒可以提高復原力，使個人對困難情況做出有意義的解釋，並能有效因應具有挑戰性的生活事件。他們建議幫助毒品戒治者建立信心，並培養其因應和自我管理的技能，防止再犯。

研究顯示，具有高度意願達成目標的個體較能採取因應的方法，且較能維持其實現目標的動力 (Irving et al., 1998; Snyder et al., 1991)。

Irving, Seidner, Burling, Pagliarini & Robbins-Sisco (1998) 發現，對達成目標抱有希望的思考方式與停止吸毒的時間長短有關，若藥癮者具有較高的自我效能，且認為復歸是可實現的目標，則較有可能因應困難和挑戰，並且較不會再吸毒 (Irving et al., 1998)。

自我效能是個人對於自己可以成功完成特定事務的信念 (Klassen & Chiu, 2010)。Bandura (1995) 指出，自我效能較高的人在面對困難的時候較有堅

忍力。過去的研究發現，自我效能與知覺壓力呈負相關(e. g., Vaezi & Fallah, 2011)。Lazarus 的壓力認知模型 (Lazarus & Folkman, 1984) 亦指出，自我效能高的人較會將環境中的困境視為挑戰，而不是一種威脅 (Bavojdan et al., 2011)，所以自我效能高的人較容易應用正向的策略處理壓力。壓力是藥物濫用及復發的關鍵因子(Sinha & Li, 2007; Sinha et al., 2006)。有實證研究指出，正面信念可幫助減輕壓力。Bavojdan & colleagues (2011) 針對伊朗 4493 名藥癮者研究發現，自我效能高的戒治人其心理健康程度也較高，且在面對壓力的情境時較能自我掌控，反之，自我效能低的戒治人則較不易有效的處理壓力狀況，而且容易感到憂鬱及焦慮，並且容易放棄，因此他們較常使用酒精或藥物來放鬆，以紓解心理的挫折。May, Hunter, Ferrari, Noel, & Jason (2015) 的研究發現，希望感及自我效能在藥物濫用復原過程中扮演重要的角色，希望與相信自己能夠戒除毒癮的自我效能和負向情緒(憂鬱及焦慮)呈現負相關，自我效能較高的戒治人，呈現比較低的焦慮感。該研究建議毒品處遇的實務人員能幫助戒治人建立希望感及自我效能等技巧，以幫助他們降低負向情緒。

Huynh 與其同事 (2015) 檢視以正向心理學原則以及相關處遇方案能否增進受刑人在處遇過程中的幸福感，結果他們發現，參與該處遇的受刑人相較於未參與者，在感恩、生活滿意度以及希望等指標的分數均有顯著的效益。

過去有關探討正向特質的研究主要集中於樂觀面向(Gredecki & Turner, 2009)，如 Peterson (2000) 的研究指出，樂觀對於正向經驗的影響包含快樂、堅毅及健康等(Carver & Scheier, 2005)。樂觀與悲觀的區隔主要是取決於個人的解釋，簡言之，樂觀的人會認為失敗是暫時的，而且只是在特殊狀況下發生，失敗是可歸因於人的因素，並非無法改變，可藉由個人的努力去改變，這樣的解釋可提升自尊，而且也能強化個人的自我效能。而悲觀的人則傾向相信失敗會存在於所有的狀況下，且會一直持續發生。個人的解釋方式透露了自我管理的過程，且會影響復發的預防，例如悲觀的人會負面的去解釋當前的情況，認為這些失敗都會持續存在，而且他們也沒有能力去自我控制。Seligman (2002) 認為，假如個體獲得支持，悲觀的想法就會受到挑戰，而且能增進個體對於過去、現在以及未來的樂觀思考，例如，當個案認為他們無法處理衝突時，則處遇的設計就必須評估、考量這些悲觀的思考，徹底改變他們對於過去的想法，並強化他們的信心，以增進他們對於未來的因應能力。

關於正向心理學實際操作之案例

Lewis (2007)針對提升女性受刑人幸福感進行一項前導性研究，他們策劃一個為期六周，每周 1.5 小時的處遇課程。該課程包含了六個主要的正向心理學概念及相關練習，如善用優點、回想三件好事、找到最好的自己、表達感恩、積極並具建設性的回應以及品味生活等，每個單元皆有一個核心概念，茲分述如下：

一、善用優點

善用優點主要係強調自己的優點，幫助自己找到快樂與幸福感。這項課程可以幫助受刑人找到自己的優點、指出自己的優點，並且與實際的生活做連結，使受刑人隨時思索未來將如何發揮自己的優點，並運用優點幫助他人。

二、回想三件好事

回想三件好事的核心概念是要對每天所擁有的感到慶幸，我們的生命是由許多片刻組成，假如我們能多注意生活中所發生的好事，我們將會更快樂，也會幫助我們改變生活，使一切變得美好。課程的目標主要是希望受刑人將注意力轉移至正向的事物，並且化為習慣，在未來的生活中隨時觀察美好的事物。

三、找到最好的自己

找到最好的自己是希望受刑人發掘自己的優點，並發揮自己的長處，以達到最佳的心境。其主要目標是希望參與者都能對自己所擁有的天賦表達感激，並且也能欣賞別人的長處。

四、表達感恩

表達感恩的核心原則在於表達感謝的同時，也能啟動正向的情緒。在練習的作業中，參與者被要求實地撰寫感謝信，並想像感謝信將會帶給收信人的喜悅，同時記錄自己心情的改變。

五、積極具建設性的回應

當別人與你分享成功時，你的回應方式將會決定彼此的關係。此一課程的主要目標在於使參與者能夠正向地分享他人的喜悅，並且主動地聆聽及回應，以增

進彼此的關係。

六、品味生活

本單元的核心理念在於讓參與者積極地活在當下，隨時享受生活的美好，並希望參與者能了解，快樂是毋須花費金錢的。本單元的作業亦在於幫助參與者放慢腳步，隨時享受生命中的每個片刻。

另一個與正向心理相關的處遇案例為「正向的處遇復歸方案」(the Positive Re-Entry in Corrections Program; PRCP)，該方案是在美國華盛頓州的矯治機構實施，內容包含五項元素—正向的情感、投入、正向的關係(能讓個案獲得支持，並且以正向的方式來思考與行動)、將自己的經驗賦予意義及成就感等。方案的主要目的是探討三個正向心理學的核心概念(感恩、對生活的滿意度以及希望)是否和上述五個元素以及心理健康有關。此一方案計有 31 位被收容人參與為期 8 周的課程，37 位被收容人參與為期 12 周的課程，課程中安排較多有關感恩、生活滿意度以及希望的討論，並讓被收容人有更多的時間去回顧相關的技巧以及做整合的運用(Huynh et.al, 2015)。

參與的被收容人每週大約上 2 個鐘頭的課程，每一個單元都包含下列五個流程：第一是討論上一週的作業，第二是講解並且示範和正向心理學主題相關的技巧，第三是小組討論與正向心理學相關的技巧，第四是大團體練習及討論新的技巧，第五是交付新的作業。研究成果顯示，不管是 8 週或者是 12 週的處遇課程，參與者在感恩、生活滿意度以及希望感等方面均獲得提升；惟 8 週和 12 週課程的分數則沒有顯著的差異，亦即額外 4 週的課程雖然提供了更詳細的資訊及練習，但並無顯著的效果。被收容人於上過課程後在感恩、對生活的滿意度以及希望三個構念的改變是很重要的，因為這三個概念和親社會行為(Pro-social Behavior)以及正向心理健康是有關連的，該研究建議，在監獄或矯正機關中應該多增加和親社會行為以及心理健康相關的處遇課程(Huynh et.al, 2015)。

另 Akhtar and Boniwell (2010) 亦針對使用非法藥物的青少年進行八週有

關正向心理學的處遇研究，處遇的課程包括激發正向情緒、品味生活、表達感激、樂觀、發掘自我優點、放鬆、冥想、正向改變、建立目標、建立關係、營養與體能活動、復原力與自我成長等。研究發現，參與者對生活的滿意度以及正向情緒相較於正在等待參加處遇的控制組成員高。根據本研究質化的資料，參加處遇的青少年自陳處遇的課程使他們變得更快樂，更知道感恩，而且對未來感到更樂觀，覺得生活充滿了樂趣，部分參與者甚至表示他們經歷了生命的轉變；另在量化資料方面，相較於正在等待參加處遇的控制組成員，實驗組的成員在快樂、樂觀以及正向情感等面向均有顯著的進步。

其他與正向心理學概念相關的處遇課程

近年來，以正念做為藥物濫用以及其他成癮行為的處遇方式逐漸受到關注。Sancho (2018)與其同事做了一個相關文獻的後設分析((meta analysis))，他們發現以正念為根基的處遇對於降低非法藥物的依賴以及改善其他相關成癮行為(例如:賭博、網路成癮或強迫購物成癮等)有明顯效益，此外研究也發現，正念能客觀看待自己的想法、減輕成人與青少年的焦慮與憂鬱、提升自尊、降低創傷症候壓力，且能減少逃避的行為(如藥物濫用)(Bowen ,Chawla & Marlatt, 2009)。Sancho (2018)與其同事的研究指出，處遇模式融合正念課程可以產生較佳的療效，正念課程包含自我接受、覺察以及用寬容的態度來看待自己的過去及生命的歷程等，這些認知的改變對於藥物的渴求及依賴都有抑制的效果。

此外，瑜珈和冥想也常被運用於改善身體健康、治療疾病、增進同理心及增進個人的成長等，Butzer 與其同事(2017)發現，瑜珈能對情感控管產生正念的效益，若能應用於監獄或戒治所，對收容人應有所助益。Auty et al. (2017)亦發現，瑜珈與冥想的練習能幫助受刑人了解自己的情感狀態，因應面臨的困境，並改善其人際關係與心理健康。根據最近一項相關的研究，22 位男性受刑人在參與一個為期 10 日的 Vipassana 冥想課程(強調復歸與正向的改變)後，大部分的男性受刑人均表達對監所管理人員有更正向的觀感，而且彼此的關係也較以

前改善(Ronel, Frid, & Timor, 2013)。對於受刑人的復歸，其中有一個重要的元素為個人成長及重新建立自我的認同，這些目標與瑜珈及正念的練習是一致的(Auty et al., 2017)。Auty 與其同事(2017)針對監獄中的瑜珈以及冥想課程是否能夠增進受刑人的幸福感及改善他們的行為功能進行研究，結果他們發現，受刑人於完成瑜珈或冥想的課程後，在心理健康及行為的功能方面均呈現小幅增長。

另 Frid (2008)針對冥想(Vipassana)課程對毒品戒治者的影響亦進行研究，他發現冥想的課程會影響受刑人的自我接納、自我信心和自我反省，並且能幫助受刑人改變他們對生活的態度，使他們不僅開始關注家庭，也開始對個人的生活負責，並規劃自己的未來(Frid, 2008; Ronel & Elisha, 2011)。另 Van der Kolk (2014)亦指出，瑜珈能改善神經系統，使參與者專注身體的律動，增進身心的協調，這些正向的功效對於負面的心理情緒，例如憂鬱、創傷症候群等能獲得改善，且瑜珈有關專注力的訓練也能增進身心的連結，強化自我控制的能力。因為監獄的受刑人一般均有類似的心理健康問題，瑜珈以及冥想的課程適可提供做為一個輔助性的處遇。

希望的構念也逐漸被運用於增進正面思考及發掘自我優點的相關處遇中(Lopez et al., 2003)。一般而言，希望被歸類為以情感為基礎以及以認知為基礎兩個面向，以認知為根基的論學派相信，希望可以激勵個人的想法，協助目標的達成。Martin and Stermac (2010) 研究亦發現，希望的確與停止再犯有顯著相關，他們建議在受刑人的處遇課程中增加希望與願景，以提升出獄後復歸社會的可能性。

結論

正向心理學及相關的概念課程，例如正念、瑜珈以及優活生活模式等，在毒品矯治處遇的運用上尚在起步階段，相關系統性及縱貫性研究仍有不足，目前研究以歐美國家居多，亞洲國家尚乏相關資料。據過去許多實證研究顯示，正向心

理學相關元素，如表達感恩、回想三件好事、發掘自我的長處及增進自我效能等，對於不同年齡層的心理健康及幸福感均有增進的效果，若能在毒品的戒治處遇中融入正向心理學的概念，對參與處遇的戒治者應有實質的助益。

至有關融合正向心理的處遇設計，考量正向心理學相關概念以及課程設計尚無一致性的指標，處遇的成果也可能因為參與者的特質、課程的長度、內容及方案設計的不同而有所差異，故需要更多的實證研究來檢視。期盼能有更多的專家及資源投入相關研究，為日益迫切的毒品防制及戒治處遇作為貢獻心力，以造福生活在這塊土地上的每個人。

References (參考資料)

- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 61(6), 689-710.
- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention. *An Interdisciplinary Journal for Working with Groups Volume 20 Number 3 2010 Special issue: Groupwork and well-being*, 20(3), 6-31.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. In *Interpersonal Development* (pp. 57-89). Routledge.
- Bavojdan, M. R., Towhidi, A., & Rahmati, A. (2011). The relationship between mental health and general self-efficacy beliefs, coping strategies and locus of control in male drug abusers. *Addiction & health*, 3(3-4), 111-118.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., ... & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*, 30(4), 295-305.
- Butzer, B., LoRusso, A., Shin, S. H., & Khalsa, S. B. S. (2017). Evaluation of yoga for preventing adolescent substance use risk factors in a middle school setting: a preliminary group-randomized controlled trial. *Journal of youth and adolescence*, 46(3), 603-632.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Engagement, Disengagement, Coping, and Catastrophe. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 527-547). New York, NY, US: Guilford Publications.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009).

Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.

Damasio, A. R. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain research reviews*, 26(2-3), 83-86.

Durrant, R., & Thakker, J. (2003). *Substance use and abuse: Cultural and historical perspectives*. Sage.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.

Frid, N. (2008). *"Power of silence"—The influences of the Vipassana program on prisoners*. Unpublished MA thesis, Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel.

Gredecki, N., & Turner, P. (2009). Positive psychology and forensic clients: Applications to relapse prevention in offending behaviour interventions. *The British Journal of Forensic Practice*, 11(4), 50-59.

Huynh, K. H., Hall, B., Hurst, M. A., & Bikos, L. H. (2015). Evaluation of the positive re-entry in corrections program: A positive psychology intervention with prison inmates. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 59(9), 1006-1023.

Irving, L. M., Seidner, A. L., Burling, T. A., Pagliarini, R., & Robbins-Sisco, D. (1998). Hope and recovery from substance dependence in homeless veterans. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(4), 389-406.

Irving, P. G., Coleman, D. F., & Cooper, C. L. (1997). Further assessments of a three-component model of occupational commitment: Generalizability and differences across occupations. *Journal of applied psychology*, 82(3), 444-452.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in

life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of educational Psychology*, 102(3), 741-756.

Lazarus, R. S., Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lewis, S. C. (2007). Enhancing the wellbeing of incarcerated females: A pilot study.

Little, K. Y., Krolewski, D. M., Zhang, L., & Cassin, B. J. (2003). Loss of striatal vesicular monoamine transporter protein (VMAT2) in human cocaine users. *American Journal of Psychiatry*, 160(1), 47-55.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). *Hope: Many definitions, many measures*. Washington, DC: American Psychological Association.

Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 692-708.

Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: What every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.

Martin, K., & Stermac, L. (2010). Measuring hope: Is hope related to criminal behaviour in offenders?. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 693-705.

May, E. M., Hunter, B. A., Ferrari, J., Noel, N., & Jason, L. A. (2015). Hope and abstinence self-efficacy: Positive predictors of negative affect in substance abuse recovery. *Community mental health journal*, 51(6), 695-700.

McAllister, M., & McKinnon, J. (2009). The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature. *Nurse education today*, 29(4), 371-379.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a

conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127.

Nesse, R. (1998). Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 397-415.

Nesse, R. M., & Berridge, K. C. (1997). Psychoactive drug use in evolutionary perspective. *Science*, 278(5335), 63-66.

Papazoglou, K. (2013). Conceptualizing police complex spiral trauma and its applications in the police field. *Traumatology*, 19(3), 196-209.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.

Reiser, M., & Geiger, S. P. (1984). Police officer as victim. *Professional psychology: research and practice*, 15(3), 315-323.

Ronel, N., & Elisha, E. (2011). A different perspective: Introducing positive criminology. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 55(2), 305-325.

Ronel, N., Frid, N., & Timor, U. (2013). The practice of positive criminology: A Vipassana course in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 57(2), 133-153.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2003). Psychological factors affecting medical condition and psychosomatic medicine. *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*, p822-835.

Sancho, M., De Gracia, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., ... & Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of Substance and Behavioral addictions: a Systematic Review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 95. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00095

Seligman, M. E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *New York: The Free Press, 160*, 168-266.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73-82.

Sinha, R., Garcia, M., Paliwal, P., Kreek, M. J., & Rounsaville, B. J. (2006). Stress-induced cocaine craving and hypothalamic-pituitary-adrenal responses are predictive of cocaine relapse outcomes. *Archives of general psychiatry, 63*(3), 324-331.

Sinha, R. & Li, C. S. R. (2007). Imaging stress-and cue-induced drug and alcohol craving: association with relapse and clinical implications. *Drug and alcohol review, 26*(1), 25-31.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology, 60*(4), 570-585.

Thakker, J., & Ward, T. (2010). Relapse prevention: A critique and proposed reconceptualisation. *Behaviour Change, 27*(3), 154-175.

Vaezi, S., & Fallah, N. (2011). The relationship between self-efficacy and stress among Iranian EFL teachers. *Journal of Language Teaching and Research, 2*(5), 1168-1174.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. New York: Viking.

Welsh, W. N., & McGrain, P. N. (2008). Predictors of therapeutic engagement in prison-based drug treatment. *Drug and Alcohol Dependence, 96*(3), 271-280.

Wingate, L. R., Burns, A. B., Gordon, K. H., Perez, M. A. R. I. S. O. L., Walker, R. L., Williams, F. M., & Joiner, T. (2006). Suicide and positive cognitions: Positive

psychology applied to the understanding and treatment of suicidal behavior. *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy*, 261-283.

Wormith, J. S., Althouse, R., Simpson, M., Reitzel, L. R., Fagan, T. J., & Morgan, R. D. (2007). The rehabilitation and reintegration of offenders: The current landscape and some future directions for correctional psychology. *Criminal Justice and Behavior*, 34(7), 879-892.

法務部法務統計資訊網，統計摘要分析。檢自：
<http://www.rjsd.moj.gov.tw/rjsdweb/>