

學 術
論 著

女性受刑人正向處遇之評估研究^[1]

DOI : 10.6905/JC.202207_11(2).0002

An Evaluation of a Positive Intervention for Female Inmates

朱群芳

國立中正大學犯罪防治學系
暨研究所教授

**陳星宜
謝沛怡
陳昕榆**

國立中正大學犯罪防治學系
暨研究所碩士生

鄭渝儒

國立中正大學犯罪防治學系
暨研究所學士生

DOI : 10.6905/JC.202207_11(2).0002

摘要

朱群芳、陳星宜、謝沛怡、陳昕榆、鄭渝儒

近年正向處遇課程（如：正向心理學與正念）為矯正機關提供一種新途徑，有研究顯示將其應用於毒品處遇顯示正向的結果。而台灣近十年之女性受刑人以毒品罪為大宗，因此，本研究針對女性受刑人實施正向處遇，以評估處遇之成效。

本研究採取準實驗（quasi-experimental）的介入設計（intervention design），研究參與者為台灣某女子監獄的女性受刑人，包括參與處遇之 61 位實驗組學員及 60 位具對照特質的同監所女性受刑人。以獨立樣本 t 檢定分析實驗組與控制組的後測與追蹤分數，結果顯示，後測時，實驗組在「正念態度」、「監所處遇參與度」的分數顯著高於控制組。另外，追蹤時，實驗組在「監所處遇參與度」的分數顯著高於控制組，「知覺壓力」的分數則是顯著低於控制組。其餘的面向（樂觀、憂鬱、感恩、幸福感）雖無顯著差異，但無論是在後測或是追蹤，實驗組的分數表現均優於對照組。研究結果顯示此課程有助於降低女性受刑人的壓力，亦提升監所其他課程之參與度，並以正向的態度面對未來。

本研究發現正向心理學與正念的要素實施於女性受刑人之可能性，建議監所未來可以納入相關處遇，並亟待未來有更多相關研究，以更具系統性及長時間的介入，檢視正向心理學元素及正念在女性受刑人處遇上的成效。

關鍵字 | 女性受刑人、正念、正向心理學、藥物濫用

[1] 本研究為科技部委託研究計劃之一部成果（計畫名稱：想像最美好的自己：針對女性受刑人以優勢為根基的正向心理學處遇；計畫號碼：MOST 109-2410-H-194-026-SSS）。

An Evaluation of a Positive Intervention for Female Inmates

Abstract

Doris C. Chu, Sing-yi Chen, Pei-yi Hsieh, Sing-yu Chen, Yu-ru Zheng

Positive intervention, such as psychology and mindfulness treatment, has provided a new pathway for correctional institutions in recent years. Studies have found that the application of positive intervention to substance abuse treatment has shown positive results. The majority of female inmates in Taiwan were drug offenders in the past ten years. Therefore, this study implemented positive intervention for female inmates and evaluated the effectiveness of the intervention.

In the present study, it adopted a quasi-experimental, intervention design. Participants were drawn from female inmates in a female prison in Taiwan, which included 61 female inmates in the experimental group and 60 female inmates with matched characteristics in the control group. The results of the independent t test showed that experimental group's post-intervention scores in the dimensions of "mindfulness" and "program engagement" were significantly higher than the control group. In addition, experimental group's follow-up scores in the dimensions of "program engagement" were also significantly higher than the control group. Furthermore, the "perceived stress" of the inmates in the experimental group was significantly lower than the control group. Although there was no significant difference between post-intervention and follow-up in the dimensions of "optimism", "depression", "gratitude" and "well-being", the experimental group's scores were more positive than the control group. It suggests that this intervention is promising for female inmates in terms of reducing stress and increasing institutional engagement.

Findings of the research imply that the components of positive psychology and mindfulness show potential and can be included in treatment programs for female inmates. Future studies with a large sample and longer treatment period are needed to continue to assess the effects of positive psychology and mindfulness on female inmates' recovery.

Keywords : female inmates, mindfulness, positive psychology, substance abuse

壹、前言

毒品濫用問題一直是我國相當重視之議題，不僅造成監禁人口居高不下，隨之帶來的負面影響，如衍生的犯罪問題、疾病問題、女性生育與教養問題、復歸社會困境等，更將動搖社會功能及破壞社會治安（陳玉書、林健陽，2013）。

根據法務部統計資料顯示，近十年（99年至108年）新入監受刑人罪名以毒品罪排名第一，共有10萬8,186人，占有受刑人罪名中的30.6%。其中，就性別觀察，新入監男性及女性受刑人均以違反毒品危害防制條例所占比率為最高（中華民國法務部，2020）。此外，在監受刑人被歸類為毒品犯罪的女性比例更高於男性，例如：2021年4月底，女性受刑人違反毒品危害防制條例之比例為64.9%，男性則為45.4%，較女性低19.5個百分點（中華民國法務部，2021）。由此可見，女性毒品濫用問題嚴重，不容小覷。

另一方面，有研究開始探討性別差異與犯罪之間的關係，例如女性較可能從事竊盜、性交易或藥物濫用等行為（Lewis, 2006）。Langan 與 Pelissier（2001）探討參與藥物治療計畫之受刑人之間的性別差異，研究結果指出，相較於男性受刑人，女性受刑人的吸毒模式較為嚴重、教育程度較低，且亦較有可能在吸毒的家庭中長大、遭受更多創傷經歷（例如：身體和性虐待），以及患有精神和身體健康問題。此結果亦呼應 Fedock 等人（2013）之論點，即女性受刑人遭受危險因子的機率更高，如：嚴重的精神疾病、物質使用障礙（substance use disorders, SUDs）和創傷經歷，比起男性受刑人，童年受虐的經驗更常見於女性受刑人（Chen & Gueta, 2016）。此外，女性受刑人在童年虐待與成年的憂鬱和物質依賴的關係也比男性受刑人更強（McClellan et al., 1997）。

受刑人於監禁期間可能面臨各種類型的壓力，像是擔心監所外的家人是否有人照料、經濟壓力、以及監禁的環境等（陳玉書等人，2012），導致心理健康問題的產生，尤其女性受刑人承受更大的壓力與憂鬱之苦（Ahmad & Mazlan, 2014）。而有研究顯示女性受刑人的處遇需求與更生復歸需求（reentry need）也不同于男性受刑人。Crittenden 與 Koons-Witt（2017）研究發現女性監獄之矯正方案服務水準高於男性監獄，且女性受刑人更有可能參與監獄矯正方案，尤其是育兒計畫（parenting

programs) 與心理健康保健(mental health care)。Fedock 等人(2013)則指出女性受刑人比男性受刑人表達出更多的復歸需求，其中最常見的是健康與治療(包括心理健康、藥物治療)以及居住需求。由前述文獻可知，受刑人之特質背景、犯罪傾向與處遇需求具有性別差異性，特別是女性受刑人在許多方面皆處於劣勢。因此，如何針對女性受刑人之特性與需求提供有效的處遇方案，以協助其改善毒品濫用問題與復歸社會乃為當務之急。

目前國外已有研究開始探討「正向心理學」(positive psychology)，其強調個體的正向特質(Seligman, 2004)，以幫助個體成長進步與改善生活品質(Gable & Haidt, 2005)。近年來，國外已有矯正機關開始將正向心理學之概念應用於監獄處遇中，例如：美國華盛頓州矯正機構實施一項名為「正向賦歸之矯正處遇」(Positive Re-Entry in Corrections Program, PRCP)的治療方案，研究顯示接觸正向心理學有助於提升個體感恩、希望和生活滿意度，使其產生正向改變，成功復歸社會(Huynh et al., 2015)。

另外，基於正念(mindfulness)的處遇措施於近年開始運用於受刑人與物質濫用者，研究指出透過正念訓練，可以改善個體的認知控制能力，使其可以自我控制物質使用的渴望與行為(Priddy et al., 2018)，進一步改善情緒調節，減輕壓力症狀(Tang et al., 2016)，以及提升自我覺察與對未來生活的正向信念(李燕蕙等人，2016)。Enkema 與 Bowen (2017)也指出持續的正念練習有助於防止成癮復發。

綜上所述，正向心理學與正念處遇課程有助於促進個體心理健康和幸福感，並改善負面情緒問題，因此為矯正機關提供一種新途徑，可將其納入各種計畫方案。故本研究針對女性受刑人進行結合正向心理學與正念練習的處遇課程，以探討其是否能夠達到減緩女性受刑人在監適應壓力、負面情緒之效果，並促進其心理健康、復歸社會之正向態度，例如：樂觀、感恩等。本研究亦評估參加正向心理學處遇的女性受刑人與對照組相比是否具有更高的監所處遇參與度，最後針對研究結果給予實務上的建議，並據此說明未來可能的研究方向。

貳、文獻回顧

一、正向心理學

1999 年，由 Martin E. Seligman 提出「正向心理學」，其認為心理學界應從關注行為矯正轉而投入探究如何使人們強化正向行為與增進幸福感（Seligman, 1999）。心理學不僅與疾病、弱點或傷害有關，同時也關注優勢與美德（Seligman, 2002）。Seligman（2004）在《真實的快樂》（Authentic Happiness）一書中提到正向心理包含三個元素：正向特質（Positive traits）、正向情緒（Positive emotions）、正向建構（Positive institutions），藉由善用自己的正向特質、培養正向的情緒、營造正向的關係，便可以達成「愉快人生」（Pleasant Life）、「優活人生」（Good Life）以及「有意義的人生」（Meaningful Life）。

（一）正向心理學介入與效果

Seligman 等人（2005）針對正向心理學介入（positive psychology interventions, PPIs）設計了五項幸福練習（happiness exercises），包含建立感恩（寫感謝信）、生活中三件好事、最好的自己、用新的方式使用性格優勢（character strengths）、認識性格優勢。其中，性格優勢是由 Peterson 與 Seligman（2004）所提出，他們將不同文化中多達 200 多種的正向特質進行歸納，分析統整出 24 種性格優勢，研究結果發現這些正向特質與生活滿意度有相關性，即可以透過培養或覺察自身的優勢，進而使生活更加美好。在 Seligman 等人（2005）的研究中顯示「感謝信」、「生活中的三件好事」及「用新的方式使用性格優勢」皆能增加幸福感（happiness）並減少憂鬱的症狀。以改變和持續的效果而言，「感謝信」產生的正向變化最為明顯，然而其他兩種練習的效果較持久，長達六個月。

目前，在多項後設分析中檢驗正向心理學之介入效果，大多支持其有效性（Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009），包含近期的研究也指出正向介入對降低焦慮、壓力及憂鬱，以及增加幸福感、生活品質、優勢（如：寬恕、感恩、樂觀和創傷後成長等）有達到統計上之低度至中度的效果，且持續的時間約為六個月（Carr et al., 2020）。

（二）應用於矯正及藥癮領域之正向心理學

基於上述實證的結果，正向心理學已被證實可以建立和培養才能及性格優勢，並改善心理功能（Huynh et al., 2015）。矯正領域亦開始將其融入於處遇課程。2008年，美國華盛頓州的矯正機構發展正向賦歸之矯正處遇（PRCP），處遇內容包含授課、家庭作業與小組討論，結果顯示正向心理學介入能夠增強受刑人的正向特質（感恩及希望感），並提升生活滿意度（Huynh et al., 2015）。

值得注意的是，正向心理學也適用於藥癮領域。蔡震邦（2012）探討正向心理學運用於藥癮受刑人的可行性，並發展「抒寫自我探索」的團體工作，結果顯示其可以提升藥癮受刑人的正向自我概念。Tabatabaee 等人（2015）的研究指出運用正向心理學干預可以提升藥癮受刑人的幸福感。亦有研究指出正向心理學的課程能更有效降低藥癮者對藥物的渴望，並提高正向情緒及認知，進而有利於個人重建嶄新的生活目標（Krentzman, 2013; Krentzman & Barker, 2016），而不再重蹈覆轍地依賴施用藥物帶來的興奮感。另外，正向心理學亦有助於藥癮者之復原（Hoepfner et al., 2019），使其產生正向共鳴，以支持長期的戒癮治療。

此外，澳洲在2017年亦針對還押犯（remand prisoner）進行正向心理學之教育課程（Woldgabreal et al., 2017），內容包含教育正向心理學干預的概念、課堂的活動及討論，以及課堂後的作業。結果顯示參與者皆有正向的回饋（如：課程使其瞭解自我價值、認識優勢及幸福感、如何把生活過得更好等）。

由此可知，目前在矯正及藥癮領域實施的正向心理學干預有其成效，不僅可以提升幸福感、降低憂鬱，還可增強感恩、希望感、生活滿意度等。而在矯正機構所進行的干預設計主要分為三個部分：教授正向心理學之概念、課堂的活動及討論，以及課後的練習或作業（Huynh et al., 2015; Tabatabaee et al., 2015; Woldgabreal et al., 2017）。接下來將分別介紹本研究欲探討的正向概念：感恩、樂觀、幸福感、認同轉變。

（三）感恩

感恩源自於個體感知到自己因他人行為而得到正向成果（positive personal

outcome) 與利益，所產生的一種情感態度與情緒反應 (Emmons & McCullough, 2003)。Watkins 等人 (2003) 將感恩視為一種特質，並指出擁有感恩特質的人具有富足感 (sense of abundance)、懂得感謝他人對其幸福感的貢獻 (appreciative of the contribution of others to their well-being)、欣賞生活中的簡單愉悅 (simple pleasures) 及認知到感恩經驗與表達的重要性 (acknowledge the importance of experiencing and expressing gratitude) 等四種特徵。

許多研究表明，感恩可有效提升個體幸福感 (Deng et al., 2019; Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2009)，進一步更可促使自信、同理、勇氣、復原力等心理資源的建立 (常雅珍，2018)。Rash 等人 (2011) 研究則指出感恩的干預能提高自尊與生活滿意度。另一方面，感恩及其所激發的行動可以建立並強化人際互動關係，促進個體利社會行為 (Emmons & McCullough, 2003)。由此可知，感恩除了對個體本身有益處外，更可以使我們與他人有良好互動，讓彼此的關係變得更加緊密。

感恩除了是一種特質 (trait) 之外，也被視為一種狀態 (state)，也就是人們在接受幫助之後所產生的感恩之情。Wood 等人 (2008) 探究感恩的特質與狀態兩個不同層面的相互作用，指出當面臨相同的情況時，感恩特質水平較高者會有較正面的利益評估 (benefit appraisals)，即認為該幫助較有價值、提供該幫助的成本較高、意圖較真誠與利他，此時也會呈現更高的感恩狀態。由此可知，感恩的特質與情境因素會影響人們對於受到幫助的性質進行歸因與評價，進而影響人們的感恩狀態。另一方面，Wong 等人 (2017) 針對男性受刑人的研究，也提到另一種認知資源，正向重構 (positive reframing) 能夠幫助人們留意和欣賞生活中的正面事物，並透過感恩的狀態來減少心理困擾。

綜上，可以得知感恩定義相當廣泛且複雜，並具有多元的面向，包括特質、從不同的認知資源所產生的狀態，而本研究將檢視正向心理學干預對其之影響。

(四) 樂觀

樂觀被定義為是一種對未來結果期望的認知構造 (cognitive construct)，並且與

動機有關 (Carver & Scheier, 2014)。Segerstrom 等人 (2017) 指出樂觀的人比起悲觀消極的人，更能適應困難與逆境而非逃避。有研究顯示樂觀的人，通常與幸福感、更好的心理和身體健康指標存在相關性 (Blackwell et al., 2013; Carver & Scheier, 2014; Seegerstrom et al., 2017)。

除此之外，Heigel 等人 (2010) 針對受刑人身體健康問題與樂觀狀態之關聯研究結果表明，受刑人之樂觀程度越高，對身體健康的擔憂就越少，由此顯示，樂觀是一個與健康相關的元素，將有助於提升處遇成效。而 Tabatabaee 等人 (2015) 針對男性毒品受刑人實施正向心理學處遇介入，結果發現接受處遇的實驗組平均心理健康水平顯著高於對照組的平均心理健康水平，更指出正向心理處遇可提升其樂觀情緒。

(五) 幸福感

Dodge 等人 (2012) 將幸福感 (Wellbeing) 定義為個人面對的挑戰與擁有的資源之間的平衡點，當挑戰多過資源時，幸福感會降低。而受刑人的幸福感普遍低於一般人，也比生活在最貧困地區的人還差 (Tweed et al., 2021)，而矯正體系為了解決此議題，有的針對制度層面進行調整，有些則是發展相關的處遇。Helliwell (2011) 指出新加坡的監獄改革透過改善社會 (監禁) 環境、仁慈、信任、建立正向的結果 (如正面的情緒)、由上而下參與共同目標等五項關鍵的做法，來提高受刑人的幸福感。此外，這項改革也明顯地降低再犯率，從 1998 年 44% 的再犯率，至 2008 年時，已下降至 27.3%。上述的監獄改革近似 Seligman (2004) 所述的正向建構，藉此提升受刑人的正向情緒。

另一方面，Lo 等人 (2020) 融合正向心理學的概念以團體的方式進行短期的復原力訓練 (resilience training)，結果顯示幸福感顯著增加，且心理困擾顯著降低。另外，針對男性毒品受刑人進行的正向心理學干預也指出在干預初期雖有較低的幸福感，但隨著干預的進行也逐漸提升其幸福感 (Tabatabaee et al., 2015)，證實正向心理學干預對於提升毒品受刑人的幸福感之有效性。然而，目前研究仍缺乏對女性毒品受刑人進行相關之研究，因此本研究也將檢視正向心理學處遇對於女性毒品受刑人在幸福感之效果。

（六）認同轉變（identity transformation）

過去許多研究以認同轉變之概念來說明個體中止犯罪的歷程（Bove & Tryon, 2018; Hoskins & Cobbina, 2020）。Maruna（2001）實證研究中發現自我認同的轉變是中止犯罪的重要因素之一，Rocque 等人（2016）也提到在整個生命過程中，犯罪行為的減少與人們對自身看法的改變具有一定的關聯性，故本研究加入此元素，希冀學員能夠藉由課堂活動回顧過往生命歷程並且與其對話，進而與過去做切割或是重新定義自己、建立新自我認同，亦可以將之化為蛻變的力量，以提醒自己未來莫走回頭路。

二、正念

在 1979 年，Kabat-Zinn 將正念禪修引入西方醫學界中，設立減壓門診（Stress Reduction Clinic），其中所採用的治療方法，正是結合西方身心醫學與東方禪修的系統性身心療法，創立所謂「以正念為基礎的壓力減緩」（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），並將「正念」定義為：「有意識且不加評判地，保持當下留心的覺察」（Kabat-Zinn, 1994）。透過正念的相關課程，如：冥想（meditation）、身體掃描（body scan）等，使自己專注於覺察當下內在的感受，保持開放、接納、不評斷的態度面對覺察到的情緒，故可漸漸降低對負面情緒感到焦慮的反應。

（一）正念課程的內涵

將正念運用在成癮行為戒治上的課程，稱為正念復發預防（Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP）（Bowen et al., 2010; Witkiewitz et al., 2005），此課程將認知-行為復發預防方案（cognitive behavioral relapse prevention program）與正念練習二者概念互相整合，整體架構近似於另一種正念療法—以正念為基礎的認知療法或稱靜觀認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT），目的是希望能藉此減少酒精、非法性藥物使用等成癮問題（Witkiewitz et al., 2005）。

課程設計為八周，每周一次上課兩小時，人數約 6 至 10 人，每次上課均先練習 20-30 分鐘的正念練習（如：冥想、身體掃描等），而課程主題包括瞭解自動導航系統（automatic-pilot）及其與復發的關係、辨識高風險情境、訓練因應技巧、增強自我效能、覺察觸發物質使用的情緒與認知反應等（Bowen et al., 2010），其中，讓學

員認識自動導航系統更是課程的核心，所謂的自動導航系統係指成癮者面對高風險情境時，經常不假思索地展現舊有習慣行為，因此，需透過正念練習以及認知行為課程的輔助，使他們有意識地覺察到自身的認知與情緒，並增強自我調節的能力，做出正確的判斷，即有助於戒癮效果的提升（Witkiewitz & Bowen, 2010）。

（二）正念應用於矯正與戒癮的相關研究

近年來，國外有許多研究發現，以正念為基礎的處遇課程（Mindfulness-Based Interventions, MBIs）對處於受限制環境中的受刑人，可有效幫助其改善心理狀態以及提升心理健康（Kerrison, 2017），如：緩解女性受刑人壓力、焦慮、憂鬱等症狀，提升女性受刑人自我同情、自我調節的能力（Rousseau et al., 2019），甚至對患有心理健康問題者也有相同助益（Riley et al., 2019），亦可提升女性受刑人自我覺察、增加與他人互動聯繫（Asdornnithee & Daensilp, 2017）、行為控制能力（Chethiyar & Rukumangadan, 2020）。

再者，正念應用於戒癮治療中亦能夠發揮其效用，Witkiewitz、Warner 等人（2014）針對成癮治療中心（Residential Addiction Treatment Center）的女性成癮者研究發現，參與 MBRP 課程組相較於一般預防復發課程組的女性成癮者，其使用藥物的天數明顯減少且法律與醫療問題也隨之減少。在 Bowen 等人（2014）研究中指出，MBRP 課程對於物質使用障礙（substance use disorders, SUDs）具有長期性的預防復發效果，其幫助提升 SUDs 患者的因應技巧及認知能力，使他們正確地應對藥癮出現時所伴隨的不適感及負面情緒。

國內學者李昆樺（2018）回顧 MBRP 之理論與相關療效研究文獻，結果顯示 MBRP 確實可有效降低戒癮者之藥癮嚴重度和負向情緒，並且支持正念具有相當的影響力，且其改變機制主要在於幫助戒癮者學習以不評斷的態度，接納和感受藥癮所引發的不舒服感受，並學習以平靜的方式面對高危險情境，降低復發的機率。

三、小結

綜上，我們可以得知正向心理學強調回想三件好事、表達感恩、樂觀、幸福感、發掘優點等概念，正念課程則是利用冥想、身體掃描等方式，提升自我覺察的

能力，並用寬容的態度來接納自己本身及所覺察到的情緒。兩種處遇課程實際操作的方式雖有不同，但其所秉持的正向概念與目標類似，例如：增加幸福感、提高自我和環境的認知，以及練習思想和情緒（Hamilton et al., 2006）。Shapiro 等人（2016）研究指出正念練習可以帶來各種正向影響，例如：創造力、幸福感、樂觀、同理心、自我同情、自我實現。而亦有研究探討兩者結合的可能性與處遇成效，Ivtzan 等人（2016）進行一項將正念概念融入正向心理學的「正向正念計畫」（Positive Mindfulness Program, PMP），研究顯示參與者皆有正向的改變與進步，而壓力和憂鬱方面亦有所改善。

國內雖有正向心理學或正念處遇課程的相關實證研究，惟目前為止，仍未有研究將兩者概念共同納入課程之中。如同鄭曉楓（2018）指出，正念與正向心理學雖為不同的內涵，但所欲追求的目標及效果具有高度的同質性，兩者結合將可發揮相輔相成的作用。有鑒於此，本研究將以正向心理學為主，融合正念概念之課程設計，協助受刑人建立正向思考、回顧生命歷程並改變認知，以減緩負面情緒及其對藥物的渴求，並提高其處遇參與度，以提升矯治成效。

參、研究方法

一、研究對象

本研究於臺灣某女子監獄進行，參與者皆為監所內的女性受刑人。招募對象條件為年滿20歲且心智正常並具文字識讀能力，以及本次罪刑或前科為毒品罪之女性受刑人。為維護受試者之權益，故本研究經某國立大學研究倫理審查會與法務部矯正署以及監獄審核通過後，方與監所人員聯絡商討問卷調查相關事宜，由監所人員招募研究參與者，並將參與者分派至實驗組與對照組。

開始施測前，研究者遵照研究倫理守則與相關法規，詳盡地告知每位參與者本研究目的與研究倫理事項，使其充分了解本研究之性質與目的，並同意簽署研究參與同意書後，方開始進行處遇課程及問卷調查。為建立衡量基準（Baseline），於處遇課程開始前接受問卷調查，最後一次上課結束後再進行一次問卷調查，並於課程結束後近兩個月（52天）再次進行追蹤調查，實驗組與對照組均參與以上三次問卷調查。

前測參與人數為實驗組 61 人、對照組 60 人；後測實驗組無人缺席，對照組 1 人因出庭應訊而未完整填寫問卷樣本，剩下之有效樣本為實驗組 61 人、對照組 59 人；追蹤時實驗組 1 人提早出監、1 人問卷填答不完整故刪除，最後剩下之有效樣本為實驗組 59 人，對照組 59 人（見表 1）。

表 1 有效樣本數

組別	前測	後測	追蹤
實驗組	61 人	61 人	59 人
對照組	60 人	59 人	59 人

實驗組與對照組在平均年齡、首次使用毒品被捕年齡及入本監平均天數，經獨立樣本 t 檢定後，兩者無顯著差異（見表 2）。實驗組的平均年齡為 41.98 歲（ $SD = 8.97$ ），對照組的平均年齡為 41.05 歲（ $SD = 9.23$ ）；在首次使用毒品被捕年齡，實驗組為 24.04 歲（ $SD = 8.91$ ），對照組為 24.88 歲（ $SD = 6.87$ ）；最後，以入本監平均天數而言，實驗組為 38.6 個月（1156.85 天）， $SD = 1203.86$ 天；對照組 40.2 個月（1206.03 天）， $SD = 1203.51$ 天。兩組成員的平均年齡為 41.52 歲，首次使用毒品而被逮捕之平均年齡為 24.46 歲，平均入監時間為 39.4 個月（1181.2 天）。

另外，實驗組與對照組在本次入監服刑罪名、教育程度、目前婚姻狀態、本次入監前工作狀況、本次入監前是否曾進入矯正機關，以及以前是否參加過正念或正向心理學的處遇課程，經卡方檢定後均無顯著差異（見表 2）。本問卷中也了解受刑人過去是否曾遭配偶或同居人之不當對待（此題項採用陳玉書與林健陽於 2010 年由法務部委託研究案「我國女性犯罪原因與矯治處遇相關課題之研究」之問卷內容）。在親密關係受暴的部分，實驗組有 32 人（54.2%）曾遭受配偶或同居人毆打或傷害，另有 21 人（35.6%）曾遭受配偶或同居人精神虐待；對照組有 31 人（52.5%）曾遭受配偶或同居人毆打或傷害，另有 22 人（37.3%）曾遭受配偶或同居人精神虐待。

表 2 研究對象之人口變項

變項		實驗組		對照組		
		N (%)	M (SD)	N (%)	M (SD)	
年齡		—	41.98 (8.97)	—	41.05 (9.23)	
首次使用毒品被捕年齡		—	24.04 (8.91)	—	24.88 (6.87)	
入本監天數		—	1156.85 (1203.86)	—	1206.03 (1203.51)	
本次入監 服刑罪名	單純吸食毒品	6 (10.2)	—	7 (11.9)	—	
	製賣運輸毒品	18 (30.5)	—	21 (35.6)	—	
	吸食＋製賣運輸毒品	30 (50.8)	—	21 (35.6)	—	
	其他罪與毒品併罪	4 (6.8)	—	8 (13.6)	—	
	其他	1 (1.7)	—	2 (3.4)	—	
教育程度	國中(含以下)	30 (50.8)	—	31 (52.5)	—	
	高中職	24 (40.7)	—	27 (45.8)	—	
	專科	2 (3.4)	—	0 (0.0)	—	
	大學	3 (5.1)	—	1 (1.7)	—	
目前 婚姻 狀態	已婚	21 (35.6)	—	13 (22.0)	—	
	未婚	17 (28.8)	—	17 (28.8)	—	
	離婚	20 (33.9)	—	28 (47.5)	—	
	喪偶	1 (1.7)	—	1 (1.7)	—	
本次入監 前工作狀況	全職	24 (40.7)	—	18 (30.5)	—	
	兼職	10 (16.9)	—	11 (18.6)	—	
	打零工	4 (6.8)	—	4 (6.8)	—	
	待業中、無業	21 (35.6)	—	26 (44.1)	—	
本次入監前是否曾進入矯正機關	是	46 (79.3)	—	44 (74.6)	—	
	否	12 (20.7)	—	15 (25.4)	—	
以前是否參加過正念或 正向心理學的處遇課程	是	20 (33.9)	—	24 (40.7)	—	
	否	39 (66.1)	—	35 (59.3)	—	
受暴經驗	曾被配偶或同居人毆打或傷害	是	32 (54.2)	—	31 (52.5)	—
		否	27 (45.8)	—	28 (47.5)	—
	曾遭受配偶或同居人精神虐待	是	21 (35.6)	—	22 (37.3)	—
		否	38 (64.4)	—	37 (62.7)	—

二、研究設計

本研究以正向心理學為主，課程中加入正向心理學的元素，讓參與者了解正向心理學的效益，同時考慮到女性可能有受暴經驗及心理健康的特殊需求，因此輔以性別敏感的復歸概念，以及正念療法為基礎設計處遇課程。

基於配合監所內部既有課程安排，無法進行隨機分派，故採用準實驗的介入設計。於2020年12月至2021年1月，由計劃主持人對實驗組進行為期6週、共6堂的正向心理學和正念處遇課程（見表3），而對照組則進行原監所安排之處遇課程。

針對實驗組所設計之課程，每堂課以簡報講解搭配實際案例、影片觀賞與討論分享為主，時間約為2小時。課程處遇模式採「滾動式」課程設計，研究團隊於每週課程結束後進行討論，以調整並精進下週課程。另外，學員上課發言分享或完成課後作業即可獲得印章以累積並換取信紙或卡片等小禮物，藉由正增強的方式增加其發言與參與動機。大多數學員都認真參與課程，也積極完成作業與練習技巧。

表3 課程內容設計

課程	主題	課程概要
第一單元	感恩與幸福	說明課程內容以及上課規則，介紹感恩與每天想三件好事（感恩日記）的好處，並請學員做感恩故事分享。
第二單元	助人利他、求助動機、24個優點、回顧生命歷程	簡介正向心理學中的24個優點，並且說明助人利他的好處，請學員分享自身的優點以及討論如何應用在生活中。透過空椅活動讓學員回顧生命歷程，並跟過去的自己對話，期許未來以全新的自己出發。
第三單元	正念課程（外聘正念老師）	講師藉由專注力互動遊戲讓學員瞭解減壓—讓大腦休息的重要性。透過正念呼吸、伸展、行走練習讓學員做正念的體驗，並且請學員分享自身的身體以及心理感受。
第四單元	正念課程（外聘正念老師）	講師簡介何謂正念覺察，練習正念呼吸、頸部運動與身體掃描，並且分享正念可以如何實際應用在生活，尤其是面對癮的身心渴求。
第五單元	賦權、辨識壓力與困境、復原力、自我效能、自我價值	讓學員學習分辨何者為可以控制、何者為不可控制的情境，並選擇正確的因應方法。藉由他人成功經驗，建構自身的價值感以及自我效能。
第六單元	規律生活、建立希望與目標、成功藍圖	複習前五週課程內容，並說明建立規律生活、設立目標以及希望感的重要性，教授成功藍圖秘訣。最後請學員寫下對自己的祝福與勉勵小卡作為結束。

三、測量變項與工具

為檢驗本處遇課程的介入成效，本研究以問卷測量女性受刑人復歸社會之相關概念：包括知覺壓力、正念態度、樂觀、憂鬱、監所處遇參與度、感恩、幸福感，並透過相依樣本 t 檢定、獨立樣本 t 檢定，檢驗實驗組課程前後與追蹤之差異，以及實驗組與對照組於各變項的差異。表 4 顯示各變項的量表題目、計分方式及 Cronbach's alpha 內部一致性係數。另外，以下分述各變項之研究工具。

知覺壓力的測量採用 Cohen 等人 (1983) 的知覺壓力量表 (Perceived Stress Scale, PSS)，主要在探討生活中感到壓力的程度，以 Likert 五點量表計分 (0= 從不，1= 偶爾，2= 有時，3= 常常，4= 總是)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .672 到 .794，具有一般的信度，另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 2.050 至 2.499，前測之解釋變異量為 51.241%、後測之解釋變異量為 58.963%、追蹤之解釋變異量為 62.485%。

正念態度的測量採用 Neff (2003) 的自我疼惜量表 (Self-Compassion Scale, SCS) 中的子量表正念態度 (Mindfulness)，以 Likert 五點量表計分 (0= 從不，1= 偶爾，2= 有時，3= 常常，4= 總是)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .871 到 .899，具有良好的信度，另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 2.891 至 3.075，前測之解釋變異量為 74.152%、後測之解釋變異量為 72.283%、追蹤之解釋變異量為 76.878%。

樂觀的測量採用 Scheier 等人 (1994) 所發展之生活取向測試 (Life Orientation Test) 量表，以 Likert 五點量表計分 (1= 非常不同意，2= 不同意，3= 中立，4= 同意，5= 非常同意)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .719 到 .753，具有一般的信度，另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 2.982 至 3.244，前測之解釋變異量為 34.582%、後測之解釋變異量為 36.048%、追蹤之解釋變異量為 33.138%。

憂鬱的測量是改編自德州基督教大學 (Texas Christian University, TCU) 之行為研究所 (Institute of Behavioral Research, 2007a) 所發展之心理功能量表 (Psychological

Functioning, PSYForm) 中之憂鬱子量表，以 Likert 五點量表計分 (1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 中立，4 = 同意，5 = 非常同意)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .828 到 .864，具有良好的信度，另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 3.686 至 3.935，前測之解釋變異量為 52.664%、後測之解釋變異量為 56.209%、追蹤之解釋變異量為 53.838%。

監所處遇參與度的測量同樣是改編於 TCU 的行為研究所 (Institute of Behavioral Research, 2007b)，所發展之處遇參與度 (Treatment Engagement, ENGForm)，以 Likert 五點量表計分 (1 = 非常不同意，2 = 不同意，3 = 中立，4 = 同意，5 = 非常同意)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .818 到 .864，具有良好的信度，另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 2.607 到 2.860，前測之解釋變異量為 65.174%、後測之解釋變異量為 67.730%、追蹤之解釋變異量為 71.500%。

感恩的測量採用 McCullough 等人 (2002) 的感恩問卷 (The Gratitude Questionnaire-Six Item Form, GQ-6)，以 Likert 七點量表計分 (1 = 非常不同意，2 = 大部分不同意，3 = 有點不同意，4 = 中立，5 = 有點同意，6 = 大部分同意，7 = 非常同意)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .822 到 .925，具有良好的信度。另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 3.232 到 4.384，前測之解釋變異量為 53.868%、後測之解釋變異量為 73.063%、追蹤之解釋變異量為 65.908%。

幸福感的測量採用 Lyubomirsky 與 Lepper (1999) 所發展之主觀快樂量表 (Subjective Happiness Scale)，以 Likert 七點量表計分 (1 = 非常不同意，2 = 大部分不同意，3 = 有點不同意，4 = 中立，5 = 有點同意，6 = 大部分同意，7 = 非常同意)。本研究使用之量表經內部一致性分析， α 介於 .880 到 .891，具有良好的信度。另外，建構效度方面，因素分析的結果顯示前測、後測及追蹤的 Eigenvalue (特徵值) 介於 2.963 至 3.041，前測之解釋變異量為 76.034%、後測之解釋變異量為 74.066%、追蹤之解釋變異量為 74.736%。

表 4 變項之量表題目及內部一致性結果

題目	選項	Cronbach's alpha
知覺壓力 (Cohen et al., 1983)	0= 從不	前測 =.672
1. 感覺無法控制自己生活中重要的事情。	1= 偶爾	後測 =.759
2. 我相信自己有能力處理問題。®	2= 有時	追蹤 =.794
3. 感到事情順心如意。®	3= 常常	
4. 覺得困難的事情很多，我無法克服它們。	4= 總是	
正念態度 (Neff, 2003)	0= 從不	前測 =.883
1. 當遇到煩心事，我會盡量讓自己的情緒保持平和。	1= 偶爾	後測 =.871
2. 當一些令人痛苦的事情發生，我會盡量用平和的心態來面對。	2= 有時	追蹤 =.899
3. 當我在一些重要的事情上失敗時，我會盡量往正面想。	3= 常常	
4. 當我情緒低落時，我會盡量用好奇與坦誠的心態去處理與面對此情緒。	4= 總是	
樂觀 (Scheier et al., 1994)	1= 非常不同意	前測 =.746
1. 許多時候，我都會預期最好的狀況。	2= 不同意	後測 =.753
2. 對我來說，隨時放輕鬆很容易。	3= 中立	追蹤 =.719
3. 如果我認為我會把事情搞砸，就真的會發生。®	4= 同意	
4. 對於我的未來，我總是相當樂觀。	5= 非常同意	
5. 我很喜歡與朋友相處。		
6. 很少有事情是照著我期待的方向走。®		
7. 我不太容易感到心煩意亂。		
8. 我幾乎不期待好事會發生在我身上。®		
9. 生活中，我感覺好事情總是比壞事情多。		
憂鬱 (Institute of Behavioral Research, 2007a)	1= 非常不同意	前測 =.836
1. 我曾經有想過要自殺。	2= 不同意	後測 =.864
2. 我最近常感到難過或沮喪。	3= 中立	追蹤 =.828
3. 我最近常感到很累。	4= 同意	
4. 我常會顧慮或擔憂過多。	5= 非常同意	
5. 我對於未來感到毫無希望。		
6. 我常常感到孤單。		
7. 我對我的生活感興趣。®		

題目	選項	Cronbach's alpha
監所處遇參與度 (Institute of Behavioral Research, 2007b) 1. 我愈來愈積極參與監所安排的課程。 2. 課程中，我願意討論與分享自己的感受。 3. 我與監所內的同學建立了良好且正向的人際關係。 4. 我與監所內的工作人員建立了良好且正向的人際關係。	1 = 非常不同意 2 = 不同意 3 = 中立 4 = 同意 5 = 非常同意	前測 = .818 後測 = .839 追蹤 = .864
感恩 (McCullough et al., 2002) 1. 生命中有很多事情值得我感謝。 2. 如果要把所有想感謝的事記下來，這份清單將會很長。 3. 世界上沒有人事物值得我感謝。 [®] 4. 在這個社會，有太多值得我感謝的人。 5. 年紀愈大，我發現自己愈能對生命中的人事物心存感激。 6. 目前，沒有什麼值得我感謝的人事物。 [®]	1 = 非常不同意 2 = 大部分不同意 3 = 有點不同意 4 = 中立 5 = 有點同意 6 = 大部分同意 7 = 非常同意	前測 = .822 後測 = .925 追蹤 = .890
幸福感 (Lyubomirsky & Lepper, 1999) 1. 一般來說，我認為自己是個很快樂的人。 2. 與大部分的朋友比較，我比他們快樂。 3. 我時刻都很快樂。不管發生何事，我都懂享受生活。 4. 我時刻都不快樂。 [®]	1 = 非常不同意 2 = 大部分不同意 3 = 有點不同意 4 = 中立 5 = 有點同意 6 = 大部分同意 7 = 非常同意	前測 = .891 後測 = .880 追蹤 = .884

註：[®] 反向計分題

肆、研究結果

一、學員參與正向處遇回饋分析

本研究詢問參與正向心理學處遇的實驗組學員有關正向心理學課程的效果，以及對於未來監所開設正向心理學課程的態度與想法。根據描述性統計的結果顯示，在59名實驗組學員中，96.6% 認為課程讓其看到未來的希望，98.3% 認為課程

對其有幫助、讓其看到自己的價值，以及讓其有決心去做改變。針對正向心理學課程的開設，所有學員皆認為監所可以繼續開設正向心理學的處遇課程，亦會向其他受刑人推薦相關課程。另外，所有學員皆認為正向心理學的處遇課程有助於受刑人正向思考，而針對「回顧生命歷程」元素，學員皆認為回顧生命歷程讓其想做出正面改變。

二、學員正向處遇前後回饋之比較分析

本研究以相依樣本 t 檢定檢測實驗組在處遇課程前測與後測之分數變化，以及處遇課程前測與追蹤之分數變化。檢測的變項分別為「知覺壓力」、「正念態度」、「樂觀」、「憂鬱」、「監所處遇參與度」、「感恩」、「幸福感」（見表 5）。

在前測與後測之分數變化檢測中，實驗組在「正念態度」、「監所處遇參與度」、「幸福感」等變項皆達統計顯著水準；而「知覺壓力」、「樂觀」、「憂鬱」、「感恩」等四個變項上雖無顯著差異，但「知覺壓力」、「憂鬱」分數呈現下降的趨勢，「樂觀」、「感恩」則是有提升的趨勢。

另外，在前測與追蹤之分數變化檢測中，實驗組在「知覺壓力」、「正念態度」、「監所處遇參與度」等變項皆達統計顯著水準；而「樂觀」、「憂鬱」、「感恩」、「幸福感」等四個變項上雖無顯著差異，但「憂鬱」分數呈現下降的趨勢，「樂觀」、「感恩」、「幸福感」則是有提升的趨勢。

與前測相比，在後測與追蹤之差異皆達顯著水準的變項為「正念態度」、「監所處遇參與度」，表示在這些變項上有顯著與持續的效果。

表 5 實驗組各變項在處遇課程前後的變化

		平均數	標準差	t 值	顯著性
知覺壓力	前測	5.00	3.31	1.856	.069
	後測	4.25	2.82		
	前測	5.13	3.35	3.250	.002**
	追蹤	3.73	2.66		

〈接下頁〉

		平均數	標準差	t 值	顯著性
正念態度	前測	10.98	4.33	-2.242	.029*
	後測	11.96	2.98		
	前測	10.85	4.36	-2.170	.034*
	追蹤	11.95	3.43		
樂觀	前測	31.84	4.98	-0.695	.490
	後測	32.23	4.71		
	前測	31.84	4.98	-1.990	.052
	追蹤	32.84	4.08		
憂鬱	前測	17.70	6.07	1.898	.063
	後測	16.75	5.32		
	前測	17.67	6.02	0.855	.396
	追蹤	17.26	6.12		
監所處遇參與度	前測	15.62	2.66	-3.951	<.001***
	後測	16.87	2.42		
	前測	15.64	2.72	-2.709	.009**
	追蹤	16.55	2.89		
感恩	前測	37.26	5.22	-1.643	.106
	後測	38.46	5.05		
	前測	37.07	5.13	-1.846	.070
	追蹤	38.25	4.11		
幸福感	前測	20.88	5.71	-3.758	<.001***
	後測	23.10	4.59		
	前測	20.88	5.71	-1.995	.051
	追蹤	21.98	5.30		

註：因若干受刑人於後測及追蹤有若干遺漏值，以致前測平均分數有部分差異。

* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

三、有無正向處遇學員反應之差異分析

本研究另以獨立樣本t檢定檢驗實驗組與對照組在「知覺壓力」、「正念態度」、「樂觀」、「憂鬱」、「監所處遇參與度」、「感恩」、「幸福感」等變項上的差異(見表6)，分別在後測與追蹤二時間點。結果顯示，在前測基準部分各變項的分數並無顯著差異；後測時二組在「正念態度」、「監所處遇參與度」有顯著的差異，即在統計上達顯著水準，而在「知覺壓力」、「樂觀」、「憂鬱」、「感恩」、「幸福感」等五個變項上雖無顯著差異，但實驗組在「知覺壓力」、「憂鬱」分數呈現下降的趨勢，而「樂觀」、「感恩」、「幸福感」分數則是有增長的趨勢。

另外，在追蹤時同樣檢驗實驗組與對照組在上述七個變項之分數比較，結果顯示追蹤時二組在「知覺壓力」、「監所處遇參與度」有顯著的差異，即在統計上達顯著水準，而在「正念態度」、「樂觀」、「憂鬱」、「感恩」、「幸福感」等五個變項上雖無顯著差異，但實驗組在「憂鬱」分數呈現下降的趨勢，而「正念態度」、「樂觀」、「感恩」、「幸福感」分數則是有增長的趨勢。

表 6 實驗組與對照組之各變項獨立 t 檢定

		實驗組平均值 (SD)	對照組平均值 (SD)	分數 差距	t 值	顯著性
知覺壓力	前測	5.13 (3.35)	5.49 (2.53)	-0.36	-0.648	.519
	後測	4.40 (2.98)	5.28 (2.54)	-0.88	-1.690	.094
	追蹤	3.75 (2.78)	4.88(2.74)	-1.13	-2.235	.027*
正念態度	前測	10.98 (4.33)	11.20 (3.16)	-0.22	-0.313	.755
	後測	12.00 (2.98)	10.81 (3.06)	1.19	2.128	.035*
	追蹤	12.02 (3.41)	11.50 (3.20)	0.52	0.839	.403
樂觀	前測	31.89 (4.96)	31.07 (3.90)	0.82	0.987	.326
	後測	32.19 (4.68)	31.05 (4.10)	1.14	1.400	.164
	追蹤	32.66 (4.17)	31.75 (4.63)	0.91	1.096	.275
憂鬱	前測	17.67 (6.02)	17.31 (4.38)	0.36	0.368	.713
	後測	16.90 (5.38)	17.35 (5.16)	-0.45	-0.462	.645
	追蹤	17.27 (6.07)	17.47 (4.48)	-0.20	-0.207	.836
監所處遇參與度	前測	15.64 (2.72)	15.45 (2.48)	0.19	0.384	.702
	後測	16.86 (2.37)	15.20 (2.15)	1.66	3.925	<.001***
	追蹤	16.63 (2.86)	15.62 (2.41)	1.01	2.054	.042*
感恩	前測	37.16 (5.13)	37.83 (4.68)	-0.67	-0.738	.462
	後測	38.53 (5.02)	36.91 (5.26)	1.62	1.656	.101
	追蹤	38.21 (4.09)	36.75 (5.63)	1.46	1.608	.111
幸福感	前測	20.92 (5.67)	21.78 (4.42)	-0.86	-0.915	.362
	後測	23.10 (4.59)	21.78 (4.09)	1.32	1.645	.103
	追蹤	21.98 (5.30)	21.83 (4.18)	0.15	0.173	.863

註：*p<.05；**p<.01；***p<.001

伍、結論與討論

本研究藉由正向心理學與正念技巧的內容，期幫助女性毒品受刑人有效地降低戒癮帶來的不適感，以及穩定其內在情緒，使其能夠順利適應在監環境，並提高其

處遇參與度，俾利增加矯治成效；再者，考慮到部分女性受刑人可能有受暴經驗及心理健康的特殊需求，因此輔以性別敏感的復歸概念，作為本次處遇課程之內容。本研究主要發現及討論如下：

一、學員參與正向處遇之回饋

藉由描述性統計結果發現，接受六週處遇課程的實驗組學員對於正向心理學融合正念概念處遇課程皆有正面評價，認為正向心理學課程對其有所幫助、肯定課程內容帶給他們的正向信念，例如：改變的決心、希望與正向思考，並支持監所未來能開設相關處遇課程，亦樂意向其他受刑人推薦相關課程。由此可見，融合正向心理學元素的處遇課程對於受刑人有正面的實質影響，更可使受刑人肯定自我價值與相信正向改變的可能，進一步幫助受刑人更生復歸（朱群芳，2019；Huynh et al., 2015）。

二、處遇效果及處遇參與度

以實驗組與對照組後測分數進行獨立樣本 t 檢定的結果顯示，其「正念態度」、「監所處遇參與度」均有顯著的差異，表示經過本研究團隊所設計之處遇課程後，在人口背景條件相似的情況下，確實能夠有效地使女性受刑人覺察自身的感受與問題（Asdornnithee & Daensilp, 2017）；再者，練習正念技巧可以幫助個人提升自我調節能力（Rousseau et al., 2019），以平靜的方式適應監所中的生活，使女性受刑人更願意投入監所的處遇課程之中，朝復歸之路邁進。

另將兩組追蹤分數同樣進行獨立樣本 t 檢定後，兩組在「知覺壓力」與「監所處遇參與度」的分數上均有顯著差異，具統計上之意義。從追蹤問卷的開放題回饋中，可以發現參與者仍持續練習在課堂上學習到的正向心理學與正念技巧的練習，與先前學者研究的結果相呼應，當持續不斷的接觸這些正向心理學與正念練習，則有可能達到降低自身對壓力的負面感受（Ferszt et al., 2015），幫助個人善用正向情緒面對生活中的壓力問題。

此外，除了上述變項在獨立樣本 t 檢定結果具顯著差異性以外，其他變項在兩組的後測、追蹤比較中，則無顯著差異，研究團隊推測可能因課程設計僅維持六

週，而有研究顯示，正向心理學須經長時間持續不斷的接觸，才可從中獲得更多成效（Seear & Vella-Brodrick, 2013; Seligman et al., 2005），如：感恩，以及增進更多個人幸福感（Sin & Lyubomirsky, 2009）；再者，參與者身處於較多規範與限制的監所內，並存在許多不可預測之事，因此，易受到此外在環境因素的影響，導致參與者心理健康狀況易有所起伏（Ferszt et al., 2015），如：憂鬱、樂觀等，進而可能影響參與者對處遇課程的反饋。另一方面，有研究指出品味生活（savoring）可以促使個體將注意力集中於此刻的日常事件加以體驗與享受，可增加、強化或延長當下的正向情緒，有助於提升幸福感與減少憂鬱症狀（Hurley & Kwon, 2012; Jose et al., 2012）。惟本研究未納入品味主題及相關練習的活動，有可能影響課程處遇之成效。再者，過去實證研究之參與者多為一般民眾或是學生，而本研究之參與者為受刑人，亦可能是造成處遇差異的原因。

關於相依樣本 t 檢定的結果顯示，實驗組學員「正念態度」與「監所處遇參與度」之分數在後測與追蹤時，皆顯著高於前測的基準分數，顯示接觸正念課程有助於個體提升正念態度與自我覺察，以面對外在壓力（李燕蕙等人，2016；Bowen et al., 2014; Witkiewitz, Bowen et al., 2014）此外，研究結果亦呼應 Duckworth 等人（2005）之論點，正向心理學之介入，可以建立愉悅感（pleasure）、參與度（engagement）和意義（meaning），而當參與者的參與投入程度越高，越有助於產生康復效果（顏蔚吟，2007）。

相較之下，實驗組學員不論是在後測與追蹤，其「樂觀」、「憂鬱」、「感恩」面向之分數與前測相比皆無顯著進步。推測可能因素如下：首先在樂觀與憂鬱方面，多數學員的服刑期間較長，除了須面臨嚴峻的監獄環境，亦將面對許多不可預測的事件，將使其對於未來的生活更加負面與悲觀，也可能增加其復歸社會過程中的障礙和問題（Cid Moliné et al., 2020; Ferszt et al., 2015）。至於感恩分數未有顯著進步之原因，可能的原因有二：首先，本研究採取的量表為 The Gratitude Questionnaire-Six Item Form（GQ-6），主要是測量感恩的特質，可能不具備區分感恩狀態和特質之作用（Toepfer et al., 2012）。正向心理學之處遇旨在改變參與者的認知功能，推測參與者在感恩的狀態層面可能會產生較明顯的影響與變化，然而，本研究僅測量感恩的特質而缺乏對感恩狀態的測量，因此無法對感恩有更全面性的了解；再者，本研究

之實驗組學員可能本來就具有較高之感恩傾向，在前測的感恩分數約為37.2分（總分為42分），也就是說在七點量表中，每題平均超過六分，正如過去的文獻指出感恩特質較高者較難以在感恩干預中獲得效果（Rash et al., 2011）。

此外，我們發現隨著時間的推移，處遇課程前後的成效變化並不一致。例如：在前測與後測之分數差距中，實驗組學員在「幸福感」之面向有達統計顯著水準，卻於追蹤時未達顯著水準；而「知覺壓力」雖在後測時未達顯著水準，但在前測與追蹤之分數差距中達統計顯著水準。對此不一致的結果，本研究推論外在環境變化、學員本身練習次數多寡，都可能是影響處遇成效的因素。

朱群芳等人（2020）針對受戒治男性收容人進行正向心理學處遇課程之實證研究的統計結果顯示，實驗組與對照組之間沒有顯著差異，與本次研究結果不同。推測可能因素有二：首先，本次研究於監所協助招募對象時，即告知需參與處遇課程，同意參與研究之女性受刑人均為自發性地想上課，而對男性受戒治人進行招募時，為針對有意願之參與者，進行隨機分派且均未告知需參與處遇課程。因此，自願參與處遇課程者的學習效果應較優於被隨機指派者；再者，可能與課程參與度的性別差異因素有關，Staton-Tindall 等人（2007）研究指出處遇課程的課程參與度具有性別差異，女性藥物濫用者的課程參與度高於男性藥物濫用者，換句話說，相較於男性藥物濫用者，女性藥物濫用者更願意投入於課程中並展現自我，以及更願意與他人互動，故女性藥物濫用者將會給予較高的反饋。

陸、研究限制與政策建議

一、政策建議

（一）設計融合正念與正向心理學概念之處遇課程

對於司法矯正處遇而言，正向心理學提供一種有別於以往的概念，不再只專注解決短期的問題，而是將重心放在如何正確提升長期的幸福感。藉著正向心理學元素的應用進行處遇介入，幫助受處遇對象提升其正向情緒與調節認知（朱群芳，2019）；而正念強調此時此刻的覺察，人們應專注在當下的感受，並透過正念練習（如：冥想、身體掃描等），增強其覺察力、平衡內在情緒，以降低對藥物的濫用

與渴望 (Bowen et al., 2014; Garland & Howard, 2018)。Shapiro 等人 (2016) 研究指出正向心理學與正念兩者雖具有不同的內涵，但所追求的目標一致，若善加利用兩者的優勢，則正念練習有助於個人正向心理的提升。因此，本研究建議可將正念與正向心理學的概念予以結合，以發揮相輔相成的最大效益。

(二) 正念與正向心理處遇課程可納入女子監獄矯正處遇之課程規劃

另外，本研究建議司法矯正體系可考慮將正念與正向心理學二者結合，為毒品受刑人設計一系列相關的處遇課程，或是結合原有的處遇課程，額外加入正向心理學的應用 (如感恩日記 (每日想三件好事)、正向情緒、人格優勢、自我效能與自我價值、建立希望與成功藍圖等)，使其增加處遇參與度，願意投入監所安排的處遇課程，亦能增進個體的正向態度以面對生活中的各種問題；另外，正念關懷協會目前已在多所男子監獄開辦相關正念課程，幫助受刑人自我成長，以及提供許多監外關懷服務，給予出監者適當的支持，以利他們適應復歸社會之路，故建議應可提供給其他女子監獄參考，安排納入矯正處遇課程規劃之中，有助於女性毒品受刑人獲得更多正向幫助。

二、研究限制

本研究提出在研究過程中之限制，並提供未來研究方向之建議，以期此研究成果能協助女性藥物濫用者成功復歸。研究限制與建議如下：

(一) 釐清正向心理學或正念之處遇所帶來的效益

本研究融合正向心理學與正念的概念進行設計，雖然部分統計分析結果顯示實驗組與對照組具有顯著差異，卻無法區分正向改變是來自正向心理學或是正念，因此希望未來能有更多研究區分兩者概念並分別設計不同之處遇課程，以得知效益來自何者。

(二) 監所環境的特殊性與多變性

研究參與者生活於監所內，此環境本身即存有許多限制與不可預測的事件，例如移監、假釋、缺乏合適空間、安全性考量、來自家屬的消息、未能如期與家屬會

面、假釋申請遭駁回、室友出監、持續的生理病痛、既定的行程或工作受到矯正人員更動等(Ferszt et al., 2015; Shonin et al., 2013)，因此可能導致參與者情緒有所起伏，進而影響其對處遇課程的反饋，最終反映在問卷填答的結果。

(三) 實施小班制教學

最後，基於配合監所既有課程、戒護人力及場地上的安排，本研究課堂參與者共61人，於同一時段一起上課，然而在大班制的情況下，無法讓每個人在課堂上分享自身經驗，可能造成部分參與者的失落或比較。建議未來研究以小班制教學，可兼顧更多學員的需求。另外 Lyubomirsky 與 Layous (2013) 提及正向處遇活動的劑量(頻率、時間)是影響個體幸福感是否提升的關鍵因素之一，而本研究之處遇介入僅維持六週，可能導致部分變項未有顯著成長之效果，建議未來研究可增加課程強度與緊密度，以瞭解其是否會影響課程處遇之成效。

參考文獻

一、中文資料

- 中華民國法務部(2020)。法務性別統計－監獄新入監受刑人主要罪名分析。
https://www.rjtd.moj.gov.tw/rjtdweb/common/WebListFile.ashx?list_id=1714
- 中華民國法務部(2021)。統計摘要分析－矯正機關女性收容人概況分析。
https://www.rjtd.moj.gov.tw/RJSDWEB/common/WebListFile.ashx?list_id=1748
- 朱群芳(2019)：〈正向心理學對於毒品處遇應用之探討〉。《刑事政策與犯罪防治研究專刊》，20，24-33。
[https://doi.org/10.6460/CPCP.201903_\(20\).02](https://doi.org/10.6460/CPCP.201903_(20).02)
- 朱群芳、蕭其綦、黃千軍、林季誼(2020)：〈建構藥癮者的優質未來：正向概念與正念於毒品戒治處遇之應用〉。《犯罪與刑事司法研究》，33，51-91。
- 李昆樺(2018)：〈正念為基礎預防復發模式於藥癮個案之應用〉。《中華團體心理治療》，24(3)，20-33。
- 李燕蕙、陳慧女、許秋田、林明傑、宋瑞珍(2016)：〈監獄正念戒毒課程的教學理念與學習影響之研究〉。《犯罪學期刊》，19(1)，92-128。
- 常雅珍(2018)：〈大學生實施感恩教育課程之研究〉。《輔導與諮商學報》，40(1)，1-24。
- 陳玉書、林健陽(2010)：《我國女性犯罪原因與矯治處遇相關課題之研究》。法務部。
<https://www.moj.gov.tw/2204/2645/2687/23348/>

- 陳玉書、林健陽（2013）：〈女性毒品施用及其處遇之研究〉。《刑事政策與犯罪研究論文集》，15，213-241。
- 陳玉書、林健陽、鍾志宏、駱姿螢（2012）：〈壓力與社會支持對女性受刑人監禁適應之影響〉。《矯政期刊》，1(1)，69-95。https://doi.org/10.6905/JC.201201_1(1).0004
- 蔡震邦（2012）：〈抒寫自我探索團體之初探研究—如何運用正向心理學來改善藥癮者的自我概念〉。《矯政期刊》，1(2)，83-115。https://doi.org/10.6905/JC.201207_1(2).0004
- 鄭曉楓（2018）：〈一種新的嘗試：正向心理學取向正念方案的介紹與評論〉。《輔導季刊》，54(2)，1-14。
- 顏蔚吟（2007）：《男性受戒治人之改變動機及治療投入對康復態度的影響》（未出版碩士論文），國立政治大學。

二、西文資料

- Ahmad, A., & Mazlan, N. H. (2014). Stress and depression: A comparison study between men and women inmates in Peninsular Malaysia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 153-160.
- Asdornnithee, S., & Daensilp, P. (2017). Hearts grow: Contemplative learning for inner stability development in female prison inmates. *IAFOR Journal of Education*, 5(2), 179-194. https://doi.org/10.22492/ije.5.2.09
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W., Carlier, I. V., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Spinhoven, P., Holmes, E. A., & Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being?. *Psychiatry Research*, 206(1), 56-61. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1-20. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119
- Bove, A., & Tryon, R. (2018). The power of storytelling: The experiences of incarcerated women sharing their stories. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(15), 4814-4833. https://doi.org/10.1177/0306624X18785100
- Bowen, S., Chawla, N. and Marlatt, G.A. (2010). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for the Treatment of Substance Use Disorders: A Clinician's Guide*. Guilford Press, New York.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, G., Chawla, N., Hsu, S. H., Carroll, H. A., Harrop, E., Collins, S. E., Lustyk, M. K. and Larimer, M. E. (2014) Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 71(5), 547-56. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.4546

- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O' Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Chen, G., & Gueta, K. (2016). Gender differences in child abuse and intergenerational transmission of crime and substance abuse among Israeli inmates. *Journal of Family Violence*, 31(6), 735-746. <https://doi.org/10.1007/s10896-016-9807-1>
- Chethiyar, S. D. M., & Rukumangadan, R. K. (2020). The significance of mindfulness module to reduce aggression among prison inmates. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 6(1), 570-584. <https://doi.org/10.20319/pijss.2020.61.570584>
- Cid Moliné, J., Pedrosa, A., IbàñezRoig, A., & Martí Olivé, J. (2020). Does the experience of imprisonment affect optimism about reentry?. *The Prison Journal*, 101(1). <https://doi.org/10.1177/0032885520978476>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Crittenden, C. A., & Koons-Witt, B. A. (2017). Gender and programming: A comparison of program availability and participation in US prisons. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 611-644. <https://doi.org/10.1177/0306624X15601432>
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460687>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.4>
- Duckworth, L. A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Enkema, M. C., & Bowen, S. (2017). Mindfulness practice moderates the relationship between craving and substance use in a clinical sample. *Drug and Alcohol Dependence*, 179, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.05.036>
- Fedock, G., Fries, L., & Kubiak, S. P. (2013). Service needs for incarcerated adults: Exploring gender differences. *Journal of Offender Rehabilitation*, 52(7), 493-508. <https://doi.org/10.1080/>

10509674.2012.759171

- Ferszt, G. G., Miller, R. J., Hickey, J. E., Maull, F., & Crisp, K. (2015). The impact of a mindfulness based program on perceived stress, anxiety, depression and sleep of incarcerated women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11594-11607. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911594>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0115-3>
- Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 123. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.123>
- Heigel, C. P., Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2010). Self-reported physical health of inmates: Impact of incarceration and relation to optimism. *Journal of Correctional Health Care*, 16(2), 106-116. <https://doi.org/10.1177/1078345809356523>
- Helliwell, J. F. (2011). Institutions as enablers of wellbeing: The Singapore prison case study. *International Journal of Wellbeing*, 1(2). <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i2.7>
- Hoepfner, B. B., Schick, M. R., Carlon, H., & Hoepfner, S. S. (2019). Do self-administered positive psychology exercises work in persons in recovery from problematic substance use? An online randomized survey. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 99, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2019.01.006>
- Hoskins, K. M., & Cobbina, J. E. (2020). It depends on the situation: Women's identity transformation in prison, jail, and substance abuse treatment settings. *Feminist Criminology*, 15(3), 340-358. <https://doi.org/10.1177/1557085119878268>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0306624X14523385>
- Institute of Behavioral Research. (2007a). TCU Psychological Functioning (TCU PSYForm). Fort

- Worth: Texas Christian University, Institute of Behavioral Research. Available at ibr.tcu.edu
- Institute of Behavioral Research. (2007b). TCU Treatment Engagement (TCU ENGForm). Fort Worth: Texas Christian University, Institute of Behavioral Research. Available at ibr.tcu.edu
 - Itzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7(6), 1396-1407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>
 - Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
 - Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (1st ed.). New York: Hyperion.
 - Kerrison, E. M. (2017). An historical review of racial bias in prison-based substance abuse treatment design. *Journal of Offender Rehabilitation*, 56(8), 567-592. <https://doi.org/10.1080/10509674.2017.1363114>
 - Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 151. <https://doi.org/10.1037/a0029897>
 - Krentzman, A. R., & Barker, S. L. (2016). Counselors' perspectives of positive psychology for the treatment of addiction: A mixed methods pilot study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 34(4), 370-385. <https://doi.org/10.1080/07347324.2016.1217705>
 - Langan, N. P., & Pelissier, B. M. (2001). Gender differences among prisoners in drug treatment. *Journal of Substance Abuse*, 13(3), 291-301. [https://doi.org/10.1016/S0899-3289\(01\)00083-9](https://doi.org/10.1016/S0899-3289(01)00083-9)
 - Lewis, C. (2006). Treating incarcerated women: Gender matters. *Psychiatric Clinics*, 29(3), 773-789. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2006.04.013>
 - Lo, L., Iasiello, M., Carey, M., & van Agteren, J. (2020). Improving the wellbeing of female prisoners via psychological skills training: A feasibility study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 64(15), 1571-1586. <https://doi.org/10.1177/0306624X20928029>
 - Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
 - Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>

- Maruna, S. (2001). Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10430-000>
- McClellan, D. S., Farabee, D., & Crouch, B. M. (1997). Early victimization, drug use, and criminality: A comparison of male and female prisoners. *Criminal Justice and Behavior*, 24(4), 455-476. <https://doi.org/10.1177/0093854897024004004>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Priddy, S. E., Howard, M. O., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Friberg-Felsted, K., & Garland, E. L. (2018). Mindfulness meditation in the treatment of substance use disorders and preventing future relapse: Neurocognitive mechanisms and clinical implications. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 9, 103-114. <https://doi.org/10.2147/SAR.S145201>
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Riley, B. J., Smith, D., & Baigent, M. F. (2019). Mindfulness and acceptance-based group therapy: An uncontrolled pragmatic pre-post pilot study in a heterogeneous population of female prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15-16), 2572-2585. <https://doi.org/10.1177/0306624X19858487>
- Rocque, M., Posick, C., & Paternoster, R. (2016). Identities through time: An exploration of identity change as a cause of desistance. *Justice Quarterly*, 33(1), 45-72. <https://doi.org/10.1080/07418825.2014.894111>
- Rousseau, D., Long, N., Jackson, E., & Jurgensen, J. (2019). Empowering through embodied awareness: Evaluation of a peer-facilitated trauma-informed mindfulness curriculum in a woman's prison. *The Prison Journal*, 99(4_suppl), 145-375. <https://doi.org/10.1177/0032885519860546>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seear, K. H., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125-1141. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0193-7>

- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. In M. D. Robinson, & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 195-212). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Seligman, M. E. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559-562.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shapiro, S., de Sousa, S., & Jazaieri, H. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In I. Ivztan, & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: the science of meditation and wellbeing* (pp. 118-135). Routledge.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Slade, K., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365-372. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.002>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Staton-Tindall, M., Garner, B. R., Morey, J. T., Leukefeld, C., Krietemeyer, J., Saum, C. A., & Oser, C. B. (2007). Gender differences in treatment engagement among a sample of incarcerated substance abusers. *Criminal Justice and Behavior*, 34(9), 1143-1156. <https://doi.org/10.1177/0093854807304347>
- Tabatabaee, S. M., Albooyeh, G., Safari, H., & Rajabppor, M. (2015). The effect of positive psychology intervention on psychological well-being of drugs inmates. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 2(3), 8-14. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v2i3.7576>
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, S13-S18. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041>
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>
- Tweed, E. J., Gounari, X., & Graham, L. (2021). Mental wellbeing among people in prison in Scotland: An analysis of repeat cross-sectional surveys. *Journal of Public Health*, 43(2), e188-e195. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz106>

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Witkiewitz, K., & Bowen, S. (2010). Depression, craving, and substance use following a randomized trial of mindfulness-based relapse prevention. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(3), 362.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Harrop, E. N., Douglas, H., Enkema, M., & Sedgwick, C. (2014). Mindfulness-based treatment to prevent addictive behavior relapse: Theoretical models and hypothesized mechanisms of change. *Substance Use & Misuse*, 49(5), 513-524. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.891845>
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211-228. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.3.211>
- Witkiewitz, K., Warner, K., Sully, B., Barricks, A., Stauffer, C., Thompson, B. L., & Luoma, J. B. (2014). Randomized trial comparing mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center. *Substance Use & Misuse*, 49(5), 536-546. <https://doi.org/10.3109/10826084.2013.856922>
- Woldgabreal, Y., Day, A., Mercer, G., Pharo, H., Sim, C., Beard, F., ... & Grant, E. (2017). Design, development, and implementation of a positive psychology psycho-education curriculum with remand prisoners. *Innovation in Education: Voices from the Front Line*, 117.
- Wong, Y. J., Gabana, N. T., Zounlome, N. O., Mitts, N. G., & Lucas, M. (2017). Cognitive correlates of gratitude among prison inmates. *Personality and Individual Differences*, 107, 208-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.043>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>