

書寫機制探索： 透過心理劇式書寫提升幸福感

中原大學心理系

專題生：徐鐸旺 張語欣 指導教授：李怡真

序論

心理位移書寫

表達性書寫 (Expressive Writing, EW) 是由Pennebaker與Beall於1986所發展，認為藉由書寫創傷、緊張或具情緒的事件，可以促進身體和心理的健康 (Pennebaker & Beall, 1986)。

相對於以Pennebaker(1999)為首發展的西方表達性書寫，直接書寫負向經驗，心理位移書寫是金樹人以《靈山》一書發想，配合東方之位格轉換的概念發展的書寫治療(金樹人，2005)，日後，李素芬(2009)將心理位移書寫定義為書寫者依序運用「我、你、他、再回到我」不同人稱位格來書寫同一經驗的書寫形式。

該書寫是基於構念層次理論(CLT)，利用操作心理距離，帶動個體對事件的心理表徵方式，進而改變人們對事件的反應進而緩解負向情緒、增加正向情緒，提升個體心理適應能力(張仁和、黃金蘭，2010)，也有許多研究證明心理位移書寫有效提升幸福感(張仁和、黃金蘭與林以正，2013)。

親密關係與幸福感

擁有高幸福感的人通常有比較親密和支持性的社會關係 (Diener & Biswas-Diener, 2008)，而在所有社會關係中，許多研究顯示人們生活最好的部分，常常發生在他們和其他人有良好互動的時候 (Diener & Ryan, 2009)，因此個體在一段親密關係中的「好」、「壞」，會影響到個體在關係中所經驗到的幸福感(王慶福, 2000; 林佳玲, 2000; 廖宏啟, 1999; Banse, 2004; Collins & Read, 1990; Feeney, 1994; Feeney, 2002; Meyers & Landsberger, 2002; Stackert & Bursik, 2003)。然而過去並未曾有研究發展合適的書寫方式，以提升親密關係中的個體之幸福感。

心理劇與心理劇式書寫

心理劇是由Moreno提出的一種治療方式，在心理劇中有一種重要的技巧稱作「角色交換」：先跳脫雙方立場後，再轉換到對方立場來看待事情。此技巧能有助於提升同理心與理解(胡嘉琪等譯, 2002; Blatner, 2000; 陳珠璋、吳就君, 1983; 陳鏡如, 2002; 謝珮玲、楊大和, 1998)及個體自我覺察的能力(游淑瑜, 2008)，促使個體自我整合，產生與自我之間相處的新模式(Kellermann, 1994)。本研究擬透過角色交換技巧的五個階段，將此技巧與書寫結合，依序應用「我、他們、你、再回到我」不同觀點來書寫同一經驗的書寫形式。有鑑於當個體能主觀認知到滋潤性親和之人際行為可以使依附風格愈傾向安全(孫頌賢，2007)，本研究擬讓參與者書寫與伴侶間之正向關懷經驗。

研究方法

研究設計

本研究的獨變項為日記書寫組別，而依變項為各組在書寫後的幸福感讓參與者進行為期兩周的書寫，一共書寫六次，並檢驗其書寫前後華人幸福感是否有所不同。為提升參與者的匿名性，本研究採用網路問卷的方式進行。

研究參與者

研究參與者共27人，其中隨機分派至「心理位移書寫組」共有9人，「心理劇書寫組」有9人，「一般書寫組」有9人，但由於中途流失狀況嚴重，導致各組分別剩餘人數為「心理位移書寫組」有7人，「心理劇書寫組」有4人，「一般書寫組」有8人。

研究工具

華人幸福感量表

以陸洛(1998)所編製的量表作為測量幸福感的工具，為了減少參與者的實驗負荷，採用共20題的簡短版量表，該量表每題有從0分至3分的四項敘述，而後將受測者20題的選項分數加總來測量幸福感的程度。

實驗步驟

首先在網路的頁面顯示實驗的知情同意書，如果參與者同意就按繼續開始施測。步驟一，請參與者填寫基本資料(交往經驗)，並以當下的狀態進行華人幸福感量表的施測，步驟二，在填寫完畢後，隨機將受試者分成三組進行為期兩周的書寫。各組指導語如下：心理劇組：『請描述在曾經的關係中感到主動關愛、肯定、與保護等行為經驗，按照「我」、「他們」、「你」，最後再回到「我」這樣的順序來書寫，各階段書寫字數至少150字以上』。心理位移組：『請描述在曾經的關係中感到主動關愛、肯定、與保護等行為經驗，按照「我」、「你」、「他」，最後再回到「我」這樣的順序來書寫，各階段書寫字數至少150字以上』。一般書寫組：『請描述在曾經的關係中感到主動關愛、肯定、與保護等行為經驗，至少150字以上』。步驟三，待兩周書寫完畢之後再次填寫華人幸福感量表來比較前後測的差異。

結果

透過相依樣本t檢定的結果發現，「心理劇式書寫(表一)」的幸福感前後測分數間的差異達到臨界顯著 ($t = -3.28, p = .03$)，這顯示藉由六次的心理劇式書寫可以使幸福感有顯著提昇。而「心理位移組(表二)」與「一般日記組(表三)」在幸福感的前後測分數間的差異皆並未達顯著差異，分別是($t = .260, p = .08$)與($t = -.762, p = .475$)。上述結果顯示，在三種日記書寫方式中，唯有心理劇式日記書寫可以明顯提昇幸福感。

表一：心理劇組				
	平均數	標準差	t	顯著性
幸福感前測	23.00	9.75		
幸福感後測	30.80	11.54		
幸福感前測-幸福感後測	-7.8	5.31	-3.28	.03
表二：心理位移組				
	平均數	標準差	T	顯著性
幸福感前測	29.86	11.99		
幸福感後測	29.43	13.02		
幸福感前測-幸福感後測	.43	4.35	.260	.803
表三：一般日記組				
	平均數	標準差	t	顯著性
幸福感前測	29.714	12.09		
幸福感後測	32.00	9.23		
幸福感前測-幸福感後測	-2.286	7.93	-.762	.475

討論

- 一、本研究結果觀察到參與者在心理劇式書寫後，幸福感有顯著的提昇，此結果雖然符合研究假設，但是在心理位移書寫上，幸福感未達顯著差異，卻有減少的趨勢，有可能由於此研究過程長達兩周，在這期間發生的事件可能會對參與者造成影響。
- 二、本研究的參與者過少，出現取樣偏差的結果，此時顯著差異可能為來自樣本的內在差異，而非操作效果，所以較不易達顯著。
- 三、由於研究過程過於繁瑣，造成部分參與者在每次進行時，會開始漸漸產生負向情緒，而影響了研究者操弄上的結果。