

# 如何以藝術治療成癮行為？ — 自我效能的激發與提升

## How Art Therapy Treat Addictive Behaviors? - Arousal and Promotion of Self-Efficacy

李堅萍

Zen-Pin LEE

國立屏東教育大學視覺藝術學系副教授

### 實作與創作性技能的高度吸引力

藝術與人文學習領域包含「視覺藝術」、「音樂」、「表演藝術」與「其他綜合形式的藝術」四大主題：

1. 視覺藝術：含繪畫、雕塑、版畫、工藝、設計、攝影、建築、電腦繪圖等的欣賞與創作，包括精緻與大眾的視覺藝術型態等。
2. 音樂：含基本能力（音感與認譜、節奏）、樂器吹奏（絃樂、管樂、節奏樂等）、歌唱（兒歌、獨唱、合唱、朗誦、吟詩等）、創作與鑑賞等。
3. 表演藝術：包含觀察、想像、模仿、創意等肢體與聲音的表達、聯想創意、戲劇、欣賞等。
4. 其他綜合藝術：包括藝術與科技結合的各類創作表現與鑑賞，如電視、電影等。

從這些主題內涵，可以發現相較於其他學習領域，藝術與人文學習領域最特出的課程特質，即為具有實際動手做（hands on）屬性的實作性（practical）與創作性技能（creative skills）。而這些實作性與創作性技能，對學習者具有高度的吸引力，在教育上的最重要意義之一，可能即在於非常能激發學習者的學習動機，如：

1. 英國國定課程「設計與科技（Design and Technology）」科目的學生，一致認為他們完全樂在（enjoy）課程中的技能活動（Twyford & Burden, 2000）。
2. 美國Cardon（2000）研究發現：如果學校沒有提供學生學習動手做的實作技能課程，成績低落的學生甚至寧願退學（drop out）。
3. 日本Van Aacken（1999）對日本大學新生之語言學習動機與學習策略的個案研究發現：在所有促進學習動機的成因中，「操作電腦是決定性的要素（dominant factor）」。

因而藝術這種實作性與創作性技能，對學習者具有高度吸引力且樂意長久投注其中也不厭倦的特質，對藝術治療（Art Therapy）是否具有價值性的啟示？

### 成癮行為患者的治療取向：自我效能

在醫學上定義成癮性行為（Addictive Behavior），是患者受物慾控制、無法自拔的病態性行為，如煙癮、酒癮、毒癮、檳榔癮等都是典型，但是否視為疾病並無定論。癮症發作時，患者無法控制自己抗拒尼古丁、酒精、幻影、麻痺或饑慾等感官性的誘惑或刺激，必須藉助煙、酒、毒、檳榔等成癮物的吸食咀嚼，方得以解除癮頭。而在一般的認知中，總認為成癮行為患者要戒除癮症的最重要關鍵，端賴患者自己有無高度的意志力，藉以抗衡成癮物的誘惑。然而在近期的研究中，卻發現可能不只是意志力而已，而是統括有意志力、毅力、恆心、信心、成功經驗、內部自覺、外部鞭策等的心理因素綜合體：自我效能（self-efficacy）。

在有關酒癮與自我效能的研究，如Bogenshutz, Tonigan, & Miller（2006）於酗酒者之戒酒機制的研究中發現：自我效能對戒酒有顯著強烈與直接相關關係；Demmel, Nicolai, and Jenko（2006）研究發現自我效能與戒酒成效為中度正相關關係，即自我效能愈高，戒酒成效也愈佳。Ilgen, Tiet, Finney, & Moos（2006）的研究發現：酒癮患者低自我效能的負面效應，會與正向療效相抵消。Cho（2006）研究發現自我效能能顯著改進酗酒大學生的行為。另如有關於癮與自我效能的研究：Gwaltney, Shiffman, Balabanis, Paty（2005）研究發現動態自我效能（dynamic self-efficacy）甚至能預測菸癮患者戒菸的成敗。再如有關藥物成癮者與自我效能的研究：Burlinson & Kaminer（2005）研究發現提高自我效能可減少青少年藥物濫用。

這些最新近的研究，都指向同一個研究發現：自我效能與成癮行為的戒除成敗相關；所以成癮行為患者有效的戒除或療癒取向之一，或許應當是在於「激發或提升成癮行為患者的自我效能」。那什麼是自我效能呢？自我效能是個體對自己能否從事或完成某種活動的信念強弱或意志程度，在李堅萍（民95）的研究中，由因素分析方法，發現自我效能是由下列六大面向的心理成分所組成：

1. 鼓勵：來自外在（extrinsic）積極正向的各種激勵與振奮刺激。
2. 信心：來自內在（intrinsic）植基於成功經驗的認知增強力量。
3. 趨力：來自內在且朝自身設定目標趨向前進的主動性力量。
4. 興趣：來自內在且多屬天賦具備或性向喜愛的主動性力量。
5. 鞭策：來自外部驅使自我從事心理抗拒事務的被動性力量。
6. 意志：來自內部強迫自我克服生理疲憊倦怠的主動性力量。

換言之，自我效能是個體自發性內在心理趨向與被動性外部施壓力量綜合而成，而內在心理面的自我效能影響力量尤大，這在戒除成癮行為上特別具有意義。

### 激發或提升自我效能的策略

因為成癮性行為患者受癮症物慾控制，內在心理的意志抗衡能力薄弱；偏又患者若有意戒除，在歷程中常易因再受癮症發作或外在物慾誘惑，而功敗垂成。如果前述藝術的實作性與創作性技能，能高度吸引學習者樂意長久投注其中也不厭倦，則藉由藝術的實作與創作性技能，藝術治療成癮患者，「激發或提升自我效能」是必然可以慎重考量的療癒取向。而由李堅萍（民96）歸納的文獻顯示：新近三年學術研究指陳有效的自我效能激發或提升策略，數量即有13種之多，從教學者的面向而言有：

1. 參與公眾性互動活動。
2. 規劃同儕或同好（小圈圈）團體。
3. 實施正向互動。
4. 探索情緒反應、認知既往經驗與評價未來目標。
5. 制定精熟（enactive mastery）。
6. 替代經驗（vicarious experiences）。
7. 口語複誦說服式（verbal persuasion-as ways）。
8. 信仰（宗教）。
9. 精煉化技術與觀看和模仿範例演示。
10. 混用（incorporating）策略：提昇難度之精熟經驗（mastery experiences）、自我觀察（self observation）、外在回饋（external feedback）、同儕模式（peer modeling）以及口語複誦說服（verbal persuasion）。
11. 灌輸成功經驗。
12. 從刻意引導錯誤中受益。
13. 詳盡策略之教學（explicit strategy instruction）與練習（practice）。

這些激發或提升自我效能策略的運用方式，若以藝術的實作性與創作性技能為介面，由於在學習原理上，這是屬於由外部動手刺激，激發內部心理之興趣與趨向力量的歷程，如圖1與圖2；若累積有點滴作品，或體驗

## Arousal and Promotion of *Self-Efficacy*

實作歷程的愉悅感受，更能從成功的經驗構築信心，尤其如圖3與圖4之陶藝成形技能的低門檻性，即使初學者也極易成就作品；若能再加上教學者適時鼓勵勸勉，都能有效提升學習者的自我效能。對成癮行為患者的意義，便在於促使患者改換關注焦點，忘卻癮症物慾誘惑，提高戒除成癮行為的成功率。



圖1、2 藝術彩繪創作與雕塑實作技能，能高度吸引學習者長久投注也不厭倦。（李堅萍提供）



圖3、4 陶藝成形技能的低門檻性，即使初學者也極易成就作品。（李堅萍提供）



故若以激發或提升自我效能的策略取向，藉由藝術的實作性與創作性技能藝術治療成癮患者，特別應重視或掌握的原則，應是實際動手做、心理面的激勵、群體同儕合作、視聽化教學、具象化與逐步化。特別是生活中雖已滿布人類技能實作生產的產品，一般人卻難有親身參與製作歷程的機會；藝術實作性與創作性技能教學者，實施藝術治療成癮患者，便必須掌握以具象化與逐步原則，規劃學習主題的相關內容，準備技能實作歷程的各階段半成品，多使用如現場示範與影像視訊等方式，補充學習者所欠缺之技能實作歷程經驗，有效引領學習者將實作技能的意象概念化，藉以規律、專注且系統化學習藝術實作性與創作性技能。

### 提升自我效能以戒除成癮行為

藝術治療堪稱是近年頗令實務界與學術研究領域關注的議題，不僅在於對醫學療癒具有直接性的貢獻，其更深層的意義，可能更在於因為植基於藝術美學與創作的蘊涵，而提供患者治療過程的人性化與美覺愉悅感受。而以實作與創作性技能為中心理念的藝術治療，可能更是最足以吸引患者衷心投注、忘卻疾病痛苦的有效方式。單就成癮行為患者而言，諸多研究指稱這類患者低落的自我效能，是肇致難以戒除癮症的關鍵成因，則以藝術實作與創作性技能導向的藝術治療，遵循有效激發與提升自我效能的策略，當是協助這類患者拒絕癮症誘惑、提高戒除癮症成功率之極具價值的方法，值得醫學界與藝術教育領域工作者持續研究。

#### ■ 參考文獻

- 李堅萍（民95）：工藝技能學習成效與自我效能之相關性研究。《藝術教育研究》，12，39-64。
- 李堅萍（民96）：自我效能提昇Goldberger創作性技能形式之學習成效研究。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫編號：NSC 95-2516-S-153 -001。
- Bogenschutz, M. P., Tonigan, J. S., & Miller, W., R. (2006). Examining the Effects of Alcoholism Typology and AA Attendance on Self-efficacy as a Mechanism of Change. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(4), 562-567.
- Burleson, J. A. & Kaminer, Y. (2005). Self-efficacy as a predictor of treatment outcome in adolescent substance use disorders. *Addictive Behaviors*, 30(9), 1751-1764.
- Cardon, P. L. (2000). At-Risk Students and Technology Education: A Qualitative Study. *Journal of Technology Studies*, 26(1), pp. 49-57.
- Cho, H. (2006). Readiness to change, norms, and self-efficacy among heavy-drinking college students. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(1), 131-138.
- Demmel, R., Nicolai, J., & Jenko, D. M. (2006). Self-efficacy and Alcohol Relapse: Concurrent Validity of Confidence Measures, Self-Other Discrepancies, and Prediction of Treatment Outcome. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(4), 637-641.
- Ilgel, M., Tiet, Q., Finney, J., & Moos, R. H. (2006). Self-efficacy, Therapeutic Alliance, and Alcohol Use Disorder Treatment Outcomes. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(3), 465-472.
- Twyford, J. & Burden, R. (2000). Is It Really Work? Primary School Pupils' Conceptions of Design and Technology as a National Curriculum Subject. *Journal of Design and Technology Education*, 5(2), pp. 101-05.
- Van Aacken, S. (1999). What motivates L2 learners in acquisition of Kanji using CALL: A case study. *Computer Assisted Language Learning*, 12(2), 113-136.