

《心理學概要(包括諮商與輔導)》

一、何謂「理情行為治療法」(rational-emotive behavior therapy)?讓治療法使用何種方法或技巧來協助個體恢復心理健康?(25分)

試題評析

理情療法是過往國家考試當中常見的考點，本題難度中等。其它的與理情療法類似的認知療法如Beck的認知療法也是常見的考點，注意不要混淆了。

答：

(一)理情治療：

理情治療法由Ellis最早於1950年代提出(1955)理性治療，後於1993年改名為理情治療(REBT)。其內容以ABCDEF理論為主。理情治療法(REBT)假設人類的認知、情緒及行為功能相互作用，而非獨立分別，即感覺、思考與行動為相互作用。因此，當人們受到干擾時，就會陷入混亂狀態，在恢復平靜之前，會改變某些認知、情緒反應與行為表現。若人們能將非理性信念轉為較理性的信念，會減緩情緒障礙的發生。

(二)ABC理論：

A-Activating event-促動、觸發事件或經驗/B-Belief-信念、想法或看法/C-emotional and behavioral Consequence-情緒反應、情緒結果或行為效果/D-Disputing-駁斥、檢查、處理、辨別或改變/E-Effect-效果/F-new Feeling-新的情感。

Ellis認為無法控制過度情緒引發出來的行為是因為人們陷入C引發A的情況，而沒有釐清B，即對事件的想法或信念才是真正決定自己處理它的方式，由此我們才可控制住自己的情緒、行為等反應，不讓這些擾人的事物或人繼續困擾我們。因此要減輕C的不良情緒結果，必須對B加以駁斥D、改變，導致B發揮輔導與治療之效果E，有了效果即表示當事人有新的情、情緒或感受F。

(三)治療方法：

治療方式上主要針對個案的不合理、不理性的信念或想法進行挑戰。並幫助個案釐清其之所以受苦是因為擁有不合理不理性之想法。在釐清之後還需要教導個案學習理性思考，目的在協助個案改變非理性信念。最後讓個案在結束治療後仍然能在痛苦出現時能夠運用在治療當中學習到的思考方式來面對問題。

其歷程包括：

- 1.起始階段：治療者利用社交性的會談，使當事人有信賴的感覺。
- 2.建構階段：治療員與當事人建構輔導與治療的歷程，包含介紹ABCDEF理論、規定行為與責任、明確指出治療目的、提示諮商的有限性、對保密作規定、對作業、演練、閱讀材料做明確的約定。
- 3.認知改變與行動階段：用ABCDEF模式評量當事人的問題所在，協助當事人發展新的思考與行為模式。
- 4.終結階段：若當事人有新的感受與認知能力和改變，則輔導可以考慮結束，但當事人仍須不斷努力，方能過著快樂的日子。

【參考書目】

- 1.亞伯·艾里斯、凱瑟琳·麥克賴瑞著；劉小菁譯，《理情行為治療》，臺北：張老師文化事業股份有限公司。
- 2.參考網址：<http://www.rebtnetwork.org/whatis.html>

二、在社會中若出現「去個人化」(deindividuation)以及「匿名效果」(anonymity)，將會對個體的心理及行為產生何種影響?(25分)

試題評析

本題當中的兩個概念均是出自社會心理學當中的社會行為之研究內容。此兩概念雖有相關但仍有定義上的不同。在撰寫答案時應先分別針對兩概念分別說明其定義與內容。再就兩者之關聯論述對行為與心理之影響。

答：

(一)去個人化：

最早由Festinger提出。當個人處於團體中時，「自我」的意識會降低，行為減少了自我控制的能力，取而代之的是團體的目標和活動，此時個人的任何行為均成為團體行為的一部分，個人覺得不需對自己的行為負責，也不關切行為的結果，去個人化會導致正面或負面態度，取決於事情發生的背景或情境鼓勵正面或負面的態度，產生的原因為減輕責任的角色（在人群中身分以某種方式隱藏，減少行為責任），減輕自我覺察的角色（自覺他人對我們注意力減少，會降低自我覺察）。去個人化減少了社會規則對個人作為個體的約束力，因此為個體創造了從事反常行為的條件。

(二)匿名效果：

賦予人們一種潛意識的權力操控欲望，而身份的隱匿性給這種權力操控又提供了安全的實施環境，網路空間的虛擬性、匿名性給每個發言的個體同樣穿上了一件匿名制服，使個體進入「去個性化」與「去責任化」狀態，淡化個體自我觀察和自我評價、降低個體責任和個人對社會評價的關注。

(三)兩者之關係與對心理與行為的影響：

人在群體中會出現去個人化的原因有二：第一是群體造成的匿名性，個體在群體中不會被識別出其個人身份。第二則是群體中個人的責任分散與模糊。

匿名性能夠減少個體的心理壓力，在匿名的效果之下，個體不太需要面對做出行為之後會面臨的結果。並且匿名效果也對於反應真實意見上有所幫助。因個體不需要考慮群體壓力，以及從眾的壓力，因此行為上可以暢所欲言。

【參考書目】

《心理學導論 Atkinson & Hilgard' s Introduction to Psychology 16/E》(二版)，危芷芬譯，雙葉書廊。

三、試比較「聚斂思考」(convergent thinking)與「發散思考」(divergent thinking)的異同？並說明其各自適合解決何種類型的問題？(25分)

試題評析

本題的兩種思考方式最早出現在智力理論當中Guilford所提出的智力結構論的內容。難度中等，只要熟讀教科書內容即可。

答：

(一)聚斂性思考：

指個人利用已有的知識和經驗，按照傳統的方法，以尋求解決問題的正確答案之推理性的思考方式。這是由問題所引起的有方向、有範圍的思考，可由已知或傳統方法獲知結果，也是一種封閉的思考。如果想藉一些事實，歸納或選擇一種正確的結論時，就需要這種思考。思考是內在認知活動的歷程。每個人在運用記憶和想像從事思考時，必將因個人的認知結構不同，或因引起思考的情境及原因有別，而有不同的思考方式。如果針對難題，求取解答時，習慣於將問題範圍縮小，並集中注意去尋求唯一答案的思考取向，就是聚斂性思考。聚斂性思考又稱為輻合思考。

(二)擴散性思考：

與創造性能力有關，在此具有創造性能力的擴散性思考之內，包含著下列四種因素：

- 1.流暢性：心智靈活順暢，能在短時間內表達多個不同的觀念。
- 2.變通性：思考方式變化多端，能舉一反三、觸類旁通、隨機應變，並且不墨守成規。
- 3.獨創性：思想表現卓越，對事物處理能提出創新辦法，對疑難問題能提出獨特的見解。
- 4.精密性：慣於深思熟慮，遇事精密分析，力求完美周延的地步。

【參考書目】

- 1.「國家教育研究院」：教育大辭書(陳淑絹、魏麗敏)，引用網址：<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313309/>、<http://terms.naer.edu.tw/detail/1315069/>
- 2.梁庚辰主編(2018)，《心理學：身體、心理與文化的整合》，國立臺灣大學出版中心。

四、請以「基本歸因謬誤」(fundamental attribution error)以及「自利歸因偏差」(self-serving bias attribution)為例，說明歸因如何影響我們對訊息的解釋方式？(25分)

試題評析

兩者皆為歸因理論當中的偏誤現象。在撰寫本題答案時，先說明歸因理論之內容與發展，再就歸因理論當中之現象分點說明題目中兩概念的內涵並舉實際例子說明。

答：

(一)定義：

來描述「解釋行為的造成原因的過程」。人們之所以進行歸因，是因為人總是認為生活中觀察到自我或他人的行為是有目標的，因此想找出導致行為的原因，對其所發生的原因作出解釋和推論。人們透過歸因，不但可以知道觀察所見之行為與事件的發生原因，還能藉此建構並理解、認識自己所身處的世界。因此，歸因的理論與模式就成為相當重要的社會認知基礎。

(二)理論：

1.海德的歸因理論：

(1)內在歸因是指歸因時認為產生行為的原因是內在原因(例如：個人的性格、能力、態度、人格、情緒、努力程度)。換句話說，只要我們認為行為來自當事人的思想、感受、行為特質，就算是內在歸因。例如：學生這次考試考差了，便認為是自己沒有用功讀書或資質不佳所導致的。

(2)外在歸因是指歸因時認為產生行為的原因是外在原因(例如：被他人行為影響、環境壓力、運氣等情境或環境因素)。換句話說，認為行為是環境中的暫時性因素造成的就是外在歸因。

2.韋納(Weiner)的歸因理論

韋納和其同事在1972年發展了海德的歸因理論。其認為人們對行為成敗原因的分析可歸納為以下六個原因：能力/努力/任務難度/運氣/身心狀態/其他因素；個人自覺此次成敗因素中，除上述五項外，尚有何其他事關人與事的影響因素(如別人幫助或評分不公等)。

韋納將歸因分成以下三個向度：

(1)控制點(因素源)：指當事人自認影響其成敗因素的來源，是以個人條件(內控)，抑或來自外在環境(外控)。在此一向度上，能力、努力及身心狀況三項屬於內控，其他各項則屬於外控。

(2)穩定性：指當事人自認影響其成敗的因素，在性質上是否穩定，是否在類似情境下具有一致性。在此一向度上，六因素中能力與工作難度兩項是不致隨情境改變的是比較穩定的。其他各項則均為不穩定者。

(3)可控性：指當事人自認影響其成敗的因素，在性質上是否能由個人意願所決定。在此一向度上，六因素中只有努力一項是可以憑個人意願控制的，其他各項均非個人能力所為。

3.基本歸因錯誤：

指人們在考察某些行為或後果的原因時高估傾向性因素(譴責或贊譽他人)、低估情境性因素(譴責或贊譽環境)的雙重傾向。它是歸因理論的一個現象，即人們常常把他人的行為歸因於人格或態度等內在特質上，而忽略他們所處情境的重要性。

4.自利偏誤：

指人們通常將自己的成功歸因於自己的人格特質，而將自己的失敗歸因於環境影響，而對他人則正好相反。導致這種現象的其中一個原因是因為人們通常對自己自身的條件和身邊的環境更加了解，所以會將失敗歸因於外在的條件對自己的影響。而當失敗發生在他人身上時，人們因為很難理解他人的處境和周圍客觀條件的因素，所以更傾向於將他人的失敗歸因於個人的性格特質原因。

【參考書目】

1. Richard E. Nisbett · The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why: Free Press, 2003
2. Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert 著，余伯泉、陳舜文、危芷芬、李茂興 譯 (2015)，《社會心理學》原書第八版，揚智出版。