

《心理學概要》

一、試闡述Erik Erikson所述青少年時期主要發展任務「自我認同」之概念，以及James Marcia所提出的四種不同型態的認同。(25分)

試題評析	本次試題分佈在發展、健康、社心、與諮商等四領域。第一題問及Erikson的青少年發展階段與Marcia的四種認同狀態屬常見考題，在課堂上特意貫連介紹，使同學能了解其理論脈絡。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁33、37-38。

答：

Erikson認為青少年面對新的社會要求和社會衝突會感到困擾和混亂，其任務是釐清自我認定的形象、生活的目標、生命的意義等。找出下列問題的答案：我是誰？我能靠自己做甚麼呢？我要往何處去？青春期發展順利的青少年具有明確的自我概念與自我追尋的方向。反之，則產生「認同危機」，沒有自我連貫感，缺乏衡量自我價值的標準，生活無目標與方向，感到徬徨迷失，角色混淆，甚至演變為退縮、墮落、或異常行為。

Marcia認為Erikson的自我認同發展可由兩種元素的出現與否來決定，其一是「危機」，亦即青少年是否覺察到自己正處於對職業或某種信念系統的抉擇時刻；其二是「承諾」，做了抉擇後，個人針對目標所投入的時間、精神、毅力等程度。共可區分為四種類型：

- (一)認同成功者(定向型)：已經歷了認同危機，在某種職業或信念上做出選擇並投入。在參考各方意見後，經深思熟慮而統整出行為的依據。例如：一位社工系的學生，在充分認識此職業後，將此職業視為職志，相當堅定未來的專業助人之路，可以想像自己身為社工師的樣貌，不會因為其他外在條件限制而受到影響，並將不符合自己的信念拋開。
- (二)提早成熟者(早閉型)：未經歷認同危機但接受他人期望而投入於某種職業或信念的方向。此類青少年性格嚴謹且依賴權威，例如：接受家人的安排而繼承家業；接受父母的信仰或政治偏好。然後，在投入之後若遇上某些事件挑戰了自己的信念與價值，便倍感壓力，不知如何面對，容易迷失。
- (三)尚在尋求者(未定型)：正處於認同危機中但尚未投入。例如：要在父母期待、社會要求、與個人能力三方面尋求平衡，找到方向，但卻顯得徬徨與猶豫不決，有時抱持某些想法，但經他人影響後又放棄這些想法，試圖尋找新的意見與方向。
- (四)認同失敗者(迷失型)：可能或尚未經歷認同危機，但皆未曾透入過。與尚在尋求者的差異在於，此類型青少年不想抉擇，對價值信念也不關心。即使面對危機也會放棄抉擇的機會，認為保持現狀對自己有利，不會投入在某種目標與方向。例如：受到某些條件(每周多休一天假)的影響就不斷轉換工作，無法接受固定或重複的工作型態。

二、Hans Selye的「一般適應症候群」(General Adaptation Syndrome, GAS)描述個體面對突如其來之緊急事件時所經歷的三個生理反應階段，試述其內涵，並以圖示表示之。(25分)

試題評析	第二題的一般適應症後群更屬壓力管理中的經典考題，但較為少見的是本題另要求以圖示說明之。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁27。

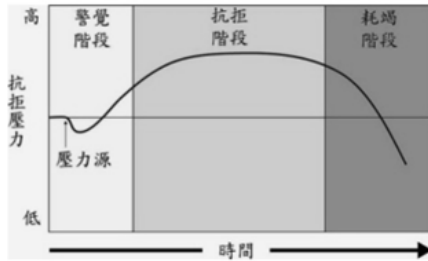
答：

Selye認為壓力是經由壓力源導致有機體產生的一組非特殊性反應。非特殊性意指有機體對於壓力的適應反應是一致的，此反應被命名為「一般適應症候群」，並將壓力適應的歷程分為三階段：

- (一)警覺期：個體突然暴露於不適應的有害刺激所產生的生理反應。基於交感神經與腎上腺激素的交互作用，短時間內開始啟動身體資源，以「攻擊或逃避反應」面對，包括：心跳加快、血壓增高、肌肉收縮、呼吸急促、氧氣運用增加、汗量增加等。
- (二)抗拒期：個體持續停留在抗壓狀況，血壓、心跳、呼吸等仍維持在高度水準，但已能適應環境威脅，若壓力持續下去或出現另一新壓力源，則適應能力會下降。此外，在心理層面可能會啟動防衛機制降低精神壓力。

(三)耗竭期：第二階段的適應失效，遺留下的壓力無法排除且持續時間過長，則呈現身體資源耗竭的情況，出現器官機能耗弱、精疲力竭、容易感染疾病等；心理症狀則是出現憂鬱症、焦慮症和精神分裂等心理疾病，嚴重者甚至會崩潰與死亡。

一般適應症候群之反應圖示如下：



三、在進行團體決策時常可能出現團體迷思 (groupthink) 現象，Irving L. Janis認為團體迷思容易發生於具有那些特性的團體之中？容易出現的團體迷思結果有那些？如何減低團體迷思現象？(25分)

試題評析	第三題的團體迷思概念雖較繁瑣複雜，但課堂上曾以實例帶入說明，增強同學的理解與印象。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁79-80。

答：

團體迷思是指團體成員希望達到集體一致的強烈願望，為了維護團體的凝聚力、追求和諧共識，而不能現實地評估其他可行辦法，以致於提高決策風險，做出錯誤決定。

(一)容易發生團體迷思的背景條件：

- 1.高凝聚力團體。
- 2.高壓情境：來自外部威脅以及高度壓力（例如：時間限制）。
- 3.特殊團體結構：包括成員背景相似、同質性高；權威、指揮型的領導者；團體與外界隔離、隔絕外界資訊；以及缺乏評估其他方案的機制與程序。

(二)團體迷思容易出現的結果，包括以下七點：

- 1.不全面研究替代方案。
- 2.不全面研究決策目標。
- 3.不考慮既定選擇的風險。
- 4.資訊蒐集不足。
- 5.資訊處理過程有偏頗。
- 6.不重新評估當初放棄的選擇。
- 7.未制定突發情況的備用方案。

(三)如何降低團體迷思現象：

- 1.為了減少從眾壓力，領導者（團體規範）應鼓勵成員批判性思考，並在一開始保持公平，不表達強烈立場，樂於接受他人的批評。
- 2.避免與外界隔離，邀請外界人士或專家參與討論，徵詢其意見。
- 3.在團體安插「搗蛋者」角色，專門挑戰、質疑團體的所有意見與決定；或是安插「提醒者」角色，負責告知團體錯誤決策的危險性。
- 4.將團體細分成小組討論，再彙整、比較各組的意見，可以降低領導者的影響以及團體一致性的壓力。
- 5.在決策執行前，再舉辦一次「翻案」會議，檢討是否有需要重新考慮的問題。
- 6.讓團體成員相信對於決策結果需要負責。

四、試述現實治療法中的「總合行為」(total behavior)與「WDEP治療程序」。(25分)

試題評析	第四題現實治療法若能理解其治療基本假設與理念，則容易推敲出WDEP之治療程序，講義上亦有特別標註說明。整體而言，本次考題並未出現偏頗艱澀的題目，同學容易在考場上發揮實力，取得高分。
考點命中	《高點·高上心理學講義》第十一章，張宏偉編撰，頁36。

答：

現實治療是精神科醫師Glasser所創立，假設每個人都有許多的生理心理需求，當個體以不負責任、不切實際，或不符合社會現實的方法來滿足需求時，便會出現困擾行為。現實治療法將人的「總合行為」分為四部分，分別是思想、行為、感覺及心理狀態，並以車子的四輪來做隱喻，思想及行為是兩個前輪，感覺及心理狀態是兩個後輪。雖然人的行為是總體互為影響的，但是位於前輪的思想及行為會引領後輪的感覺及心理狀態。當人的思想及行為正面時，其感覺及心理狀態亦會是正面的。

現實治療目標是使當事人了解行為「正確」與否，分辨對錯善惡，增加個體對自我行為的「責任感」，並協助其積極地接受「現實」的環境，從而發展出成功的認同，滿足自我的需求。其引導當事人行為改變的「WDEP」程序說明如下：

- (一)W-慾望(want)：探索當事人的慾望、需求與知覺，可詢問當事人：「現在你最想要的是甚麼？」、「現在你最期待的是甚麼？」。
- (二)D-目前的行為(doing)與方向(direction)：探索當事人目前的所作所為會帶他往何處去？以及是否是當事人想前進的方向？討論當事人生活的全面方向與行動。
- (三)E-評估目前的行為(Evaluating present Behavior)：協助當事人評估其目前行為的可行性、適當性、與有效性，能否滿足其內在需求，找出障礙與困難，思考改變的可能。
- (四)P-規畫行動與訂立契約(Plan of Action)：一旦當事人確定想做些改變時，他們通常已準備要去探索各種可能的行為方式，諮商員的職責在於激勵當事人，引導當事人訂定改變的計畫。

【版權所有，重製必究！】