

《心理學(包括諮商與輔導)》

試題評析

本次考題聚焦在健康心理學(一、二題)與社會心理學(三、四題)領域，其中又出現諸多心理學的經典實驗，可說是歷年來最偏重實驗解釋的心理學試題。因此，在課堂上有聽從老師建議的同學，在相關試題的應答上應游刃有餘，但須注意除了簡單描述實驗過程外，也須對該實驗之啟發與原理做總結說明。此外，針對第一題創傷急救與創傷後成長，以及第二題三種幸福感之內涵，同學普遍不會涉獵太深，得分不易。整體而言，本年度試題難度並未下降，且與去年的命題取向差異頗大，60~70應為均標之上。

- 一、2015年6月27日臺灣發生八仙樂園派對粉塵爆炸，造成重大傷亡。這個事故發生後，心理衛生工作人員立即前往實施心理急救(psychological first aid)，請說明什麼是心理急救？心理急救的目標為何？另外，塵爆傷者可能出現「創傷後壓力症候群」(posttraumatic stress disorder, PTSD)，請問塵爆傷者PTSD主要的症狀反應可能有那些？經過一段時間，有些塵爆傷者會有「創傷後成長」(posttraumatic growth)，請解釋創傷後成長並舉例說明成長的面向。(25分)

考點命中

《高點心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁28。

答：

(一)心理急救與其目標

「心理急救」是用來協助經歷災難與恐怖攻擊後的孩童、青年、成人與家庭。目的在於減低創傷事件引發的初期不適感，並提升短期及长期的身心適應功能之運作。心理急救的目標如下所述：

- 1.與倖存者建立「信賴關係」，以慈悲關懷的態度建立人性化的「關係連結」。
- 2.提供倖存者身、心、靈三方面的立即協助，提供實際的照顧與資訊，提升其安全感，並鼓勵倖存者表現主動因應復原的能力。
- 3.協助倖存者與社會網絡建立連結，包括家庭成員、朋友、鄰居與社區援助資源等。將倖存者介紹至其他災難應變團隊的成員，或本地的復原系統、心理衛生服務機構、公家機關等，以促進倖存者災後努力應變的持續性。

(二)創傷後壓力徵候群的症狀反應

塵爆傷者在目擊與經歷塵爆意外後，壓力性反應可能會持續且惡化，出現一些行為及情緒上的失調或異常，對日常生活功能造成影響。三大病徵反應包括：

- 1.重新經歷：一次又一次重新體驗塵爆事件，可能產生與事件有關的惡夢和回憶，感覺好像再次經歷事件(回憶)，或在事件紀念日時感到不安。
- 2.逃避相關事物：迴避那些回憶或思考該塵爆事件，並逃避接觸相關之人物、地點及活動，且可能對外界的感覺變得麻木，開始疏遠其他人。
- 3.持續增強的過度警覺性：一些非理性想法會將一些小線索災難化，造成長期難以入睡、容易發怒、注意力不集中、受驚等。

(三)創傷後成長與其成長的面向

「創傷後成長」是指個體在經歷嚴重的壓力生活事件或創傷事件後，自我知覺或體驗到心理上的積極改變與正向改變的經驗。創傷後成長的作用層面如下所述：

- 1.由自我覺知受害者轉變成活著者，為生活大小事心存感激。
- 2.增加自我信賴感及自我效能感，更能夠理解自我的限制、敏感度、與情緒體驗。有較多的自我揭露、開放、與情緒表達。
- 3.更敏感於他人的需求與感覺；更具有同情心；透過向下比較與提供他人援助產生額外療癒與自我力量的體認。
- 4.產生新的人生哲學，對於人生意義的深度體會與思考，重新評價生命中事務的優先性，宗教信念的增強

或轉換，產生智慧，懂得鑑賞人生。

參考書目：

陳淑惠、周嘉琪、蘇逸人、龔怡文、潘元健（2011）。心理急救操作手冊第二版（譯；中文文字修訂版）。台大心理系，台北市。〔譯自National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006.〕。

二、請說明何謂「正向心理學」（positive psychology），以及論述心理學界為何發展正向心理學？另外，幸福感（well-being）是正向心理學關注的重要議題，且幸福感大致可分成 Diener 提出的情緒幸福感（emotional well-being）、Ryff 的心理幸福感（psychological well-being）和 Keyes 的社會幸福感（social well-being）。請分別說明上述三種幸福感的意義及其內涵。（25分）

考點命中 《高點心理學講義》第十三章，張宏偉編撰，頁88-89。

答：

- (一)「正向心理學」的思想來源於人本主義心理學，是致力於研究人類發展潛力和美德等積極品質的一門科學。由於傳統心理學的研究大多偏重在消極面與精神疾病，如：無助感、憂鬱、恐懼、暴力、悲傷等，帶有一種典型的病理特徵。1980年代後，許多心理學家嘗試擺脫以往「缺陷心理學」或「醫學模式」，轉而探討正向的議題，如：愛、樂觀、快樂、復原力、心流、幸福感等正向特質的發展對於心理健康的影響。心理學需要預防和治療人類的心理疾病，同時也要研究與強調人類的優秀品質與潛能，兩者可以相輔相成，平衡發展。
- (二)Diener提出的「主觀幸福感」重視個人的主觀體驗與自我評價，以情緒體驗(快樂)來界定幸福，幸福是指擁有較多的積極情緒，較少的消極情緒和更高的整體生活滿意。故可透過比較積極情感和消極情感、以及生活質量的整體評估來判斷。
- (三)Ryff認為幸福不能等同於快樂，應該從人的發展、自我實現與人生意義的角度進行理解，其所提出的「心理幸福感」係指個人追求有意義的生活與自我實現的潛能。換言之，當個人意識到自我的侷限時仍能夠對自己持有正向感覺(自我接納)、能與他人維持溫暖與信賴的人際關係(與他人的正向關係)、能透過改變環境達到個人需求的滿足(環境掌控)、擁有自我決定與獨立感(自主感)、掌握生命的方向與目標(生命意義感)、並能持續學習使自我成長(個人成長)，則此人即具有較高的心理幸福感。
- (四)Keyes另提出的「社會幸福感」係指個人評估自我與他人、群體、社會互動的幸福感。也就是在社區或社會中感受到歸屬感(社會整合)、對他人持有善良、勤奮、信任等正面觀點(社會接納)、認為自己是社會的重要一員，能為社會貢獻某種價值(社會貢獻)、相信社會可藉由公民與組織實現潛能與進步(社會實現)、認為社會是可辨識的、可感覺的、以及可預測的(社會一致性)。Keyes主張應將情緒幸福感、心理幸福感、與社會幸福感三者整合，共同視為個人心理健康的指標。

三、請說明什麼是「團體思維」（groupthink），以及什麼情況下容易產生團體思維？其次，請說明金巴多（Philip Zimbardo）提出的路西法效應（Lucifer Effect）和米爾格蘭的服從權威實驗（Milgram experiment on obedience to authority）。最後，請用團體思維、路西法效應和米爾格蘭的服從權威實驗來論述為什麼良善的人也可能成為自殺炸彈客或恐怖攻擊者。（25分）

考點命中 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁74、79-80。

答：

(一)團體思維及其產生因素

「團體思維」係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

能實地評估其他可行辦法，以至於提高決策風險，做出錯誤決定。容易產生團體思維的背景因素來自於特殊團體結構，包括：高凝聚力團體、成員同質性高，背景相似、團體與外界隔離，隔絕外界資訊、缺乏系統評估其他方案的程序、權威與指揮型的領導者、以及來自外部威脅與高度壓力(例如：時間限制)等。

(二)金巴多的模擬監獄實驗

金巴多招集身心健康且情緒穩定的大學生作為志願受試者，並隨機分派為「守衛」和「犯人」兩組，讓他們身處模擬的監獄環境。實驗一開始，受試者便努力去扮演被指定的角色。至第二天，「囚犯」便受到環境壓力而反抗，繼而升級為暴動，「獄卒」也開始下令體罰、羞辱、虐囚和濫用私刑。至實驗第六天，情況演變得過度逼真，原本單純的大學生已轉變為殘暴不仁的守衛或是情緒崩潰的犯人，預定為期兩週的實驗被迫提前宣告中止。

(三)米爾格蘭的服從權威實驗

米爾格蘭徵求社區40名男性自願者參與一個與學習有關的實驗，以兩人一組進行，受試者擔任「教師」，另一人則為「學生」(實驗同謀)。謊稱該實驗是進行「學習字詞配對」，答錯時，「教師」將給予「學生」電擊。「教師」與「學生」分屬不同房間，學生坐在椅子上，手臂綁著電擊端。電擊從15伏特到450伏特，隨著錯誤次數要求「教師」每隔15伏特遞增。結果顯示受試者平均給予實驗同謀最大的電擊量是360伏特，甚至達67.5%的受試者會輸送最大電擊量—450伏特的電擊。

(四)為何成為自殺炸彈客或恐怖攻擊者

在團體迷思的情境中，呈現出高度的從眾壓力，團體成員不敢提出異議，集體合理化團體的立場，且團體成員過度有自信，認為自己的決策完美的無懈可擊，並且認為自己的決策是站在公理與正義的一方。並且對外團體成員(敵人)懷有刻板印象(愚蠢、無能、不得人心等)，導致錯估實際狀態與對方實力，造成錯誤的攻擊決策與犧牲。

(五)金巴多認為，人們在日常生活中會受到社會角色的規範與束縛，努力地扮演自己所認定的角色關係劇本，表現出相符的態度及行為。而當一個人太過於投入社會角色劇本之規範，行為受到外在環境的控制，難以展現自己的本性與意願，於是成為邪惡的「墮落天使」(路西法)，受制於角色規範的心靈枷鎖之中。

(六)米爾格蘭的電擊實驗顯現出高度的社會影響壓力對個體行為的影響，亦及成年人對於掌控權力者有高度的服從意願，願意服從其直接的命令而使行為改變，表現出毀滅性甚至泯滅人性的行為。

四、請說明下列著名的心理學實驗：

(一)米契爾(Walter Mischel)的棉花糖實驗(marshmallow experiment)。(6分)

(二)羅森塔爾(Robert Rosenthal)的期待效應(expectancy effects)實驗(後來這個期待的現象稱為「羅森塔爾效應」)。(6分)

(三)艾胥的從眾實驗(Asch conformity experiment)。(6分)

(四)亞歷山大(Bruce Alexander)對藥物成癮現象所進行的「老鼠樂園」(rat park)實驗。(7分)

考點命中

《高點心理學講義》第四章，張宏偉編撰，頁11。
《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁70。

答：

(一)米契爾針對四歲孩童進行實驗，告知每位孩子可以獲得一塊棉花糖作為獎勵，但他得離開房間十五分鐘，如果他回來時棉花糖還在桌上，他會再多給一塊棉花糖，結果約有30%的受試兒童沒有吃掉棉花糖。後續的追蹤研究顯示，忍耐更長時間的小孩與青春期的認知和社會能力有正相關，其長大後更能專注、有判斷力、預想後果、成熟處理壓力。此延宕滿足研究顯示了人類「自我控制」的能力，願意克制衝動，放棄眼前具吸引力的事物，而獲取未來更美好的目標。

(二)羅森塔爾在一所小學各年級中抽取三個班進行「預測未來發展的測驗」(即智力測驗)。之後實驗者又在每班隨機抽取20%的學生名單，通知教師這些學生有「優異發展的可能」。八個月後再次進行智力測驗的結果發現，名單上的學生成績普遍提高，教師也給他們品行較為良好的評價。「羅森塔爾效應」即是指，個體對他人的心理期望，會影響他人的知覺與對應行為，而導致預先的期望在他人往後的行為中應驗。

(三)艾胥招集志願參加實驗的大學生受試者進行線段長短的判斷，受試者的任務是簡單地報告A、B、C線段之

中，哪條線段和卡片上的標準線段一樣長。實驗室現場另有五位實驗同謀故意一致地回答錯誤的答案，結果發現約76%的受試者至少會從眾一次，回答錯誤的答案，其中更有33%都回答錯誤的答案。此實驗在於解釋「規範性社會影響」，個體因為害怕表現出偏離團體一致性的行為，而造成負面的社會結果（被嘲笑、排斥等），或冀望被社會接受（喜愛、讚揚），因而表現從眾行為。

- (四)亞歷山大設計一個符合野外老鼠生活環境的實驗區，此「老鼠樂園」寬敞、明亮、充滿食物與遊樂設施，並將16隻被餵食嗎啡成癮的老鼠放入實驗區，另將16隻老鼠放入普通又窄又小的籠子。兩組皆提供單純的水與加了嗎啡的水，讓老鼠自由飲用。實驗顯示，放入普通籠子的老鼠會去飲用含有嗎啡水的數量，是樂園組的16倍。而若將上癮的老鼠再移到樂園裡，則會開始多喝單純的水而非嗎啡水。亞歷山大藉此實驗證明，藥物成癮是源自於環境壓力，而非單純的藥物作用。

高點
·
高上

【版權所有，重製必究！】