

《諮商與矯正輔導》

- 一、對於矯正機關中缺乏改變動機的案主，如何使用米勒與羅尼克（Miller & Rollnick）所提出的「動機式晤談」（motivational interviewing）原理與策略來協助其提高改變動機？波洽斯卡（Prochaska）等學者所提出之跨理論模式又如何描述案主在諮商歷程中會經歷那五個改變的階段？（25分）

答題關鍵

本題內容皆為 1980 年代初期提出的諮商與助人理論。使用前者理論之助人工作者會依據個案所處的不同改變階段，提供他們不同的心理介入模式。此處之改變階段之理論來源便是來自於後者。

【擬答】

- (一)「動機式晤談」是一種「以案主為中心」又「兼具方向性」的助人模式。在整個改變的過程中，助人工作者會依據個案所處的不同改變階段，提供他們不同的心理介入模式，以期協助個案在面對自己的問題行為時，能夠在短時間內，有效觸發其改變的動機。

Miller 及 Rollnik 的定義：「動機式晤談是一種相互合作的對話方式，主要是為了強化個案的動機以及觸發讓個案去承諾做改變的一種方法。」

在助人過程中，有四個基本原則：

1. 表達同理心
2. 創造不一致
3. 與抗拒纏鬥
4. 支持自我效能

運用動機式晤談諮商模式的助人工作者，常用的四種技術包括有：

1. 問「開放式」的問句
2. 給予肯定
3. 回映式傾聽
4. 作摘要

Miller 及 Rollnick 於 2002 年將「動機式晤談」的助人歷程分成兩個階段。在助人歷程的第一階段中，助人工作者主要的目標在於讓個案理解改變的重要性、提升個案自我效能以及協助個案處理矛盾和抗拒；在助人歷程的第二階段中，助人工作者主要的目標在強化個案對於改變的承諾以及協助個案擬定行動方案。

- (二) 1. 懵懂期：在這個階段，人們對於改變行為以減少風險因素，並不真正感到興趣。
 2. 沉思期：人們在沉思期中有可能表現出積極反應或中立態度的訊息，有意願卻無法行為。
 3. 準備期：比起前一階段，人們的目的是更直接的，在這個階段個體可能會嘗試做些微的調整，以改變他們的行為。
 4. 行動期：這是最困難的階段，人們在這個階段所從事的新行為，會因為誘惑或其他干擾因素而產生舊行為，若能建立個體自我效能，則可在此階段避免復發。
 5. 維持期：在這個階段，人們仍然有可能產生舊行為，但在維持期中的個體比起前階段更有自信，知道如何控制自己對舊行為的慾望，以獲得增強物，通常會透過支持系統，以防止返回到先前的舊行為。而個體至少需維持六個月以上不再復發，才能視為達到維持期的標準。

- 二、梅肯鮑姆（Meichenbaum）的認知行為矯治（cognitive behavior modification）的治療原理為何？如何應用其所發展的壓力免疫訓練（stress inoculation training）來幫助藥物濫用者使其對壓力產生有效因應並預防其復發？（25分）

答題關鍵

Meichenbaum 的認知行為矯治是三大認知行為治療之一，也是常考的重點。本題只要熟讀課本內容應可順利作答。

【擬答】

- (一) Meichenbaum 認為個體的行為改變主要受其內在的認知事件的影響，他所謂的內在認知事件泛指個體對外在事件所產生的歸因、衡鑑、解釋、自我增強、信念、防衛機轉及其他許多相關的概念而言，他將這一類個人有意識的內在事件稱之為「內在對話」或「內在語言」。個體的內在語言依其功能又可區分為正向及負向兩種：正向內在語言的自我教導使個體產生積極面對壓力事件的態度，對自己的因應能力較具信心，教導

個體計畫及採取行動，並對可預見的負向結果採取接納的態度；負向內在語言則會使個體對壓力事件採取誇大嚴重性的觀點，對自己的因應能力或挫折忍受力採取過低的評價，產生自我反對或自我擾亂的想法，導致自我挫敗的結果。自我教導訓練的方法便是用來教導當事人中斷他們不適應的行為，並產生和工作相關且適合該情境的因應策略及行為。

(二)壓力免疫訓練過程包括三個階段。

- 1.教育階段 (educational phase)：提供當事人了解自己壓力反應的觀念架構，此觀念架構應該是合理、接近真實的。提供觀念架構的目的，並非要說服或打擊當事人，而是鼓勵他從另一觀點看自己的問題，並接受往後的治療。
- 2.預演階段 (rehearsal phase)：使用放鬆技巧、指導當事人集中注意力做正向的事，以及協助當事人逐漸知覺、監控其負向的自我內在語言等方法，教導當事人修正自己的內在對話，發展面對情境時的正向自我內在語言。
- 3.應用訓練階段 (application training phase)：在當事人學習到行為和認知的因應技巧後，鼓勵當事人在原先尋求協助的恐懼情境之外的壓力情境來試驗和練習，以漸進方式讓當事人經歷不同層次的壓力並培養在真實情境的反應能力和建立自我效能。同時也加入維持相類化的觀念。

三、焦點解決短期諮商應用於矯正機關收容人之行為改變有何優勢或特色？其諮商的歷程與諮商技術為何？(25分)

答題關鍵

焦點短期諮商是 1970 年代出現的助人方式。最早起源於家庭治療，而後經從諮商實務、研究諮商過程中當事人的「改變」、諮商理論的建立，以及訓練督導的過程中，持續不斷地重複檢驗所發展出來。

【擬答】

(一)優勢及特色：

- 1.經濟實惠：短期諮商模式，順應時代需要，諮商次數平均 2.9 次。焦點解決諮商是利用取向，探究並利用當事人的力量與資源。
- 2.諮商焦點：諮商是現在和未來取向，極少強調過去，除非是過去的成功經驗。
- 3.結構化：具單次諮商的架構，步驟簡單清楚。
- 4.萬能鑰匙：介入技術很實用，其技術從實務工作中發展出來且經由不斷的重覆使用驗證，實用性高。像萬能鑰匙一樣，可適用在不同類型的問題上。
- 5.建設性預設問句：諮商員透過「建設性預設問句」所選擇的方向、所使用的語言帶來的正向暗示與教育作用，企圖影響個案知覺的改變，導引出正向解決的思考與行動。
- 6.應用範圍廣泛：可應用的範圍非常廣泛。
- 7.行動導向：偏向認知行為諮商之理念、重視行動不強調頓悟，是行動導向 (action-orient) 的諮商模式。著重在解決方法的探討，而不在於探究問題的根。
- 8.良好互動關係：強調合作的諮商關係，由當事人互動關係類型判斷如何與當事人建立並維持良好的互動關係，適合轉介或非志願的當事人。

(二)歷程與技術：

晤談一次的典型時間架構

- 1.建構解決的對話階段：與當事人會談 40 分鐘。
- 2.休息階段：暫停 10 分鐘。
- 3.正向回饋階段：給當事人正向回饋、有意義的訊息、讚許和家庭作業 (10 分鐘)。

重要技巧：

- 1.一般化：企圖用嚴重程度較低的辭句，重述個案的語言，以減降個案的負面情緒。
- 2.振奮性鼓舞：企圖鼓勵個案，並使個案對成功經驗的要素更為有意識。
- 3.正向再架構：企圖對個案負面的經驗賦予正向的意義。
- 4.外在化：企圖將個案跟他的問題分離。
- 5.正向的譬喻：企圖用一個正向的圖像來涵括個案的世界，並給予正向力量。

四、團體諮商具有經濟性、真實性與提供多元回饋性等優點，而成為矯正機構常使用的處遇策略。在進行團體諮商時，雖然不同團體在團體的發展上各有其獨特性，但其發展歷程亦有其相似之處。試述團體形成之前領導者應作的準備工作，團體計畫書的內涵，以及團體發展各階段中領導者的主要任務。(25分)

答題關鍵

Corey 在團體諮商當中有其重要的貢獻，本題內容等同簡述團體諮商理論之內容。本年度考試基本上都不脫 Corey 之著作內容。因此同學務必將 Corey 之教科書熟讀。

【擬答】

(一)團體形成前之準備

團體計畫的構思、設計、擬訂，進而招募團體成員，經過面談、篩選，發出通知或聯絡，邀請合適成員參與，協同領導者的協調溝通，安排好安靜、大小合適、隱密、通風良好、光線合宜的團體環境，準備好第一次開會所需的材料。

(二)計畫書內涵

1. 團體的目標：團體的主要目標為何？每次的子目標為何？
2. 團體的對象：團體的主要對象是誰？一般考慮的要項如年齡、性別、學歷、婚姻、經驗、問題或期待改變的行為。
3. 團體的名稱及性質。
4. 團體的需求：團體輔導者如何去覺察成員的需求。
5. 團體輔導者對此團體的基本假設。
6. 團體輔導者的準備：含團體輔導者的專業經驗及專業資格，以及團體輔導者與協同團體輔導員的協調、溝通、默契與分工。
7. 團體成員的篩選：針對此種團體主要成員的邀請及合理的篩選過程。
8. 團體人數的上、下限。
9. 成員參與團體的準備。
10. 此團體的結構及運用技巧的適切性。
11. 成員可能風險的說明及防範：成員與此團體可能冒的風險為何？
12. 團體計畫的評估與追蹤：團體計畫評估以及追蹤的過程是否客觀周延。
13. 團體討論的主題：須確定團體的主題，以及決定團體主題的決定權來自團體輔員或團體成員。
14. 團體發展階段特徵的考量：思考此團體每個階段的特徵、團體輔導者的功能、可能產生的問題，以及團體輔導員的因應措施。
15. 團體的預算書的考量：如由機構贊助、成員負擔或二者兼予考量。
16. 團體的時間。

(三)團體發展各階段之主要任務

1. 定向階段 (orientation stage)，這是團體開始時的探索階段；
2. 轉換階段 (transition stage)，其特徵是處理成員間及成員對團體的衝突、防衛與抗拒；
3. 工作階段 (working stage)，其目標為行動—處理重要的個人問題，並將由團體中的學習或領悟，轉化為團體內部及開始嘗試於團體外個體生活中的行動；
4. 鞏固階段 (consolidation stage)，重點在運用團體中的學習，運用於日常生活中，並包括團體後問題的探討、追蹤觀察及評鑑，作為結束。

版權所有，重製必究！