

個案研究講義(一)

課程介紹

引言：請先想一下，在教學生涯中，你印象最深刻的有狀況、需要輔導的學生。請你簡述一下他的樣貌。

廣義的個案研究包括的部分

系統性了解一個人、系統性評估與介入、個案研究法

(一)系統性了解一個人

1.何謂系統性？亦即：透過理論，有系統、有架構地去整理一個人的相關資料。

舉例：小明上課不專心、搗亂。每次小明搗亂，老師都會制止他、其他同學都會看著他。每當大班授課時，小明搗亂次數多；分組討論時，他搗亂的次數會降低。如何有架構地整理他的問題？

範例答案：運用行為理論的 **A(前事)B(行為)C(後效)**觀點去整理小明的資料。小明的搗亂行為(**B**)發生在老師較不注意他的情境(**A**：大班授課)，且小明的搗亂會帶來老師與同學的關注(**C**：引起他人關注)。由此可推測小明的搗亂有其動機—獲取他人關注。若欲設計介入方案，在 **A(前事)**的部分，可鼓勵老師多一點小組討論的機會；在 **C(後效)**的部分，可邀請老師與同學在小明搗亂時，減少對小明的關注。

2.有哪些系統性的觀點可用來了解一個人？

(1)心理疾病的觀點：把問題歸諸於心理疾病。

a.有些心理疾病的辨識確實很重要。如，當一個學生說班上同學都排擠他、甚至正在錄影監控他的一舉一動，要陷害他...如果你把這位同學看成

「只是想太多」、「多疑」，而沒有進一步觀察與處理，那可能就錯失了及早治療的時機。他可能是思覺失調症前兆。

b.總是以心理疾病來看待學生，會造成污名化、同時也不利於協助學生。如何判斷：是否以心理疾病的角度來看待學生？答：看學生的功能是否喪失。功能包括：學業功能、人際功能、生活功能。以上述小明為例：如果小明的搗亂行為並沒有嚴重傷害他的人際關係(也許同學覺得他很耍寶、很可愛)，且學業成績也還不錯，請不一定要冠上「注意力缺失過動症 ADHD」的病名。反之，若小明已經被班上排擠、毫無朋友、且因此感到鬱鬱寡歡、不愛上學，那就可以說「小明的問題已經影響其人際、學業功能了」。

(2)行為 **ABC**：任何「行為」都受到「環境」的影響。環境影響行為的力量，發生在行為之前，叫做前事(antecedent)，發生在行為之後，叫做後效(contingency)。例如，班上有個惡霸很喜歡欺負同學，前事(A)可能包括：a.欺負的行為可能來自於家庭環境的社會模仿(父母常暴力相向)，b.惡霸欠缺物質需求的滿足，c.惡霸看到比較弱小的同學好欺負。後效(C)包括：被欺負的同學乖乖交出錢財(增強)，且沒有人向老師告狀、或老師知情也未處理(缺乏處罰)。A 與 C 共同塑造了欺凌的行為。

(3)素質壓力模式：有些青少年的問題或困擾來自於「壓力」與「個體自己的素質」。青少年常見的情緒問題(憂鬱、社交焦慮等)常是在一次壓力事件發生後產生的。壓力事件如：被霸凌、家庭變故。但是，遭遇同樣壓力事件的不同青少年，未必都會有情緒困擾出現。為什麼？這就是「素質」的重要性。素質可以是生理、心理、或社會的層面。生理：例如杏仁核比較活躍的人，比較容易因為壓力事件而有很大的情緒起伏；心理：神經質這種人格特質的人，比較容易因為一般的情緒事件而感到憂鬱/焦慮；社會：

缺乏社會支持的人，遭遇壓力事件後比較不容易恢復。其中，我們會把焦點放在「壓力因應」這種素質，亦即，每個人處理(或因應)壓力的方式不同，有哪些方式，之後會再講。

(4)自我的觀點：在青少年階段，「自我」動盪不安，解構過去的自我，建構新的自我。從自我的觀點來了解青少年，很適合。

a.Freud 的精神分析：本我、自我、超我。這三者之間若有任何兩者的衝突，都會帶來心理困擾(精神官能症)。

b.Erickson,Marcia 的自我認同：透過危機(crisis)與探索(exploration)兩向度組成四種認同狀態，認同迷失、認同棄權、認同暫緩、認同達成。

c.Rogers, Maslow 的自我實現概念：理想我、現實我。兩者之間距離愈近，個體的心理適應愈好。再加上 Higgins 的兩類自我落差觀點，也很好用(責任我、理想我)，如，追求第一名的學生，有兩類型，一種是懷抱自己的夢想，追求到學業成就會快樂；另一種是被期許要考好，追求到不失敗，會放心。

3.系統性的評估方法

只要我們具備上述的理論系統，就可以透過「晤談」之方式來了解一個人。同時，我們還可以透過一些測驗工具來了解一個人。

(1)自陳量表：如田納西自我概念量表、壓力因應量表、人際行為量表、認同狀態量表...自陳量表根據理論編製，可協助將一個人依照理論來分類。舉例：壓力因應(問題為焦點、情緒為焦點、逃避)。

(2)投射測驗：自陳量表準嗎？如果一個人希望在你面前表現特別好，他就會在量表上做出他想要的答案。但是，如果他不知道你在測什麼，就可以避開他的偽裝。量表也可以做一些這樣的預防，但投射測驗更方便。本課程介紹兩套投射測驗：主題統覺測驗(人可以透過說故事的方式把自己的潛

意識表露出來)、動態房樹人畫圖測驗(人可以透過畫圖的方式把自己的潛意識表露出來)。

(二)系統性介入

當我們遇到有行為問題、或是情緒困擾的學生，我們不會一味地用我們自以為是的方式來幫助他，而是會先「評估」他的問題可能的來龍去脈，然後才能給予適當的輔導/協助。以上我們已學習一些系統性評估一個人的理論架構，接下來，則要用系統性的理論來輔導個案、協助個案改變。這裡介紹兩種常用的介入方法：

1.個人中心取向：哲學思考是，要幫助一個人改變，就是不要試著去改變他，而是與他建立安全信任的關係，讓他在你的面前夠安全、可以脫下面具、盔甲，面對他脆弱的心理。一旦他接受自己真實的樣貌，他自己會開始改變。所以，「接納」是「改變」之母。基於這樣的哲學觀，個人中心取向的輔導方式，強調的是輔導者的態度：一種真誠、無條件正向關懷、與同理的態度。

2.行為改變取向：哲學思考是，行為是由環境來形塑的，要改變一個人的行為，要從環境上來做一些操作。我們會介紹：

(1)古典制約(暴露治療法)：面對與焦慮而退縮有關的問題(如社交焦慮、畏懼症)，唯一的原則就是「不要逃」，亦即暴露治療。為什麼？有詳細的理論說明。

(2)操作制約(ABC)：良好的生活習慣、學習習慣、飲食習慣、運動習慣、人際溝通等，都可以透過前事與後效的操作來形成。前事：呈現區辨刺激、反應費力度操作、動機操作；後效：正增強、負增強、正處罰、負處罰、消弱。

3.介入效果的評估：我們的介入是否有效？個案對我們的輔導滿意了，就代表有效嗎？有沒有效果，端看你認為「怎麼樣的結果叫做有效果」。因

此，你要先定義效果。

(三)個案研究法

1.最簡單的圖示(原則)：

－行為(Y軸)+改變(X軸時間變化)

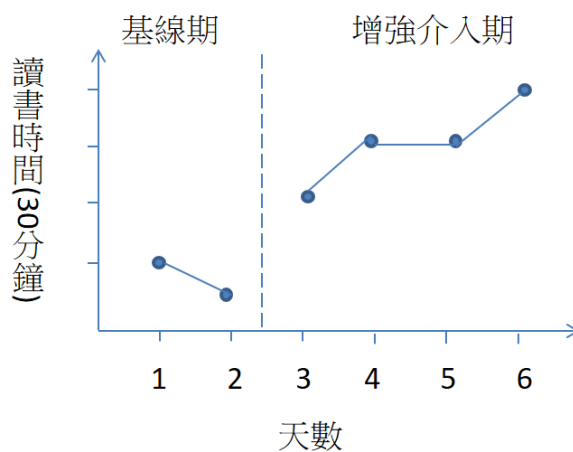
－軸標記

－刻度

－資料點

－階段線

－階段標記



2.統計上：會看「介入」與「改變」之間有無關聯。

3.須注意：「介入」與「改變」之間，是否存有其他混淆變項，如接近考試、個案本身的成長…

4.更仔細的做法：如 ABAB 設計(A 代表基線期、B 代表介入期)

個案研究講義(二)

一、了解一個人的概念系統(一)行為 ABC

(一)行為皆有其功能

青少年有些古怪的、偏差的行為。但是，無論行為有多讓師生們討厭，都要記得一件事：沒有用的行為，是不會存活下來的。一個人之所以會做出一項行為，就是因為有某種功能。

舉例：1.搗亂→被關注；

2.搗亂→被叫到輔導室，離開教室，避免討厭的課程；

3.撞頭→自我刺激很舒服；

4.自我傷害→心裡很痛苦，透過身體受傷來釋放痛苦；

5.叛逆行為→滿足自己想成為大人的欲望；

6.吸毒→想透過麻醉自己來減輕心裡的痛苦。

(二)被維持住的問題行為，可先分析其帶來的功能，以及還有哪些因素維繫了行為的發生。這叫做 ABC 分析，或稱為功能分析。

A：antecedent(前事、前置因子)

B：behavior(行為)

C：contingency(後效)

(三)分析了以後呢？行為本身不好，我們希望減少該行為。但是，行為帶來的效果卻是人類的共通需求(例如：快樂、減少痛苦、獲得物質酬賞...)，因此，我們要幫個案建立新的行為來達到同樣的效果；然後，設法降低原有的問題行為。

(四)後效：增強、消弱、處罰(見投影片)

(五)前事：刺激控制(見投影片)

(六)應用：在探討學生的問題行為時，可詢問該問題行為發生在什麼樣的

情況下，以及行為會帶來什麼結果。

舉例：1.讀不下書。A：環境吵雜、書桌太亂、手機吸引。

C：缺乏正增強；看不懂很痛苦(處罰)。

二、了解一個人的概念系統(二)素質壓力模式

* 素質－壓力（diathesis-stress）派典：

* 綜合了遺傳、神經、心理、及環境等因子，是一整合性的派典；並不局限於任何單一的學派。

* 從 1970 年代發展出來的，當時是用以解釋思覺失調症的多重病因（Zubin & Spring, 1977）。

(一)許多的心理疾病會發病、或問題行為的產生，都與「素質(diathesis)」與「壓力(stress)」的交互作用有關。素質包括：基因、性格、因應(cope)能力、復原力(resilience)等等。

例如：1.期末報告範例：個案開始產生吸毒行為，來自於因為私生子身分的長期壓力，而自己又非常在乎自我怎麼被看待、因為無力改變壓力而採取逃避的因應方式，而採取吸毒行為。

2.具有負向思考特質(悲觀)的人，在遇到挫折、失落的事件(壓力事件)時，較容易演變成憂鬱症。

(二)素質壓力模式提供了一種分析個案問題的簡潔方式，就是將問題的來源分類成「個案認為屬於外在壓力的部分」、及「個案面對此壓力的處理風格」。這兩部分，都有可能是可以控制的、或不可以控制的。

1.可控制的壓力：考試、人際溝通、工作壓力；

2.不可控制的壓力：災難、疫情、疾病、死亡；

3.可控制的素質：因應風格、對壓力事件的評估(認知)；

4.不可控制的素質：性格、基因。

將個案的問題分成壓力 vs. 素質兩大類後，我們可以去思考：哪些是我們可以去協助改善的部分？有些壓力可以改善，有些不可以改善。尤其是當遇到災難(疫情也是世界性的慢性災難)時，我們難以往改善壓力本身，因此比較能夠去改善的是個案自己「可控制的素質」。

(三)學生來找輔導老師談話，往往會偏重在壓力端，卻忘了自己會產生困擾，原因不只是壓力，也來自「自己如何面對壓力」。如果我們知道這一點，與個案的談話比較能切入重點。

例如：個案來輔導室，滔滔不絕講著家人如何誇張，媽媽如何撈叨、爸爸如何要求自己考好卻又不管家事、哥哥如何惹爸爸生氣施暴、家裡的人一起出門吃飯如何因為點餐問題爭論…個案無止盡地講著家裡有多糟。素質壓力理論能夠幫我們決斷：談話中應該收集的資料，壓力端已經足夠，話題可盡快切入素質端。同時，也因為這個重要的話題一直沒談到，我們有足夠的理由打斷個案。打斷的技巧如：「我必須先打斷一下，不然會沒有時間往下談了。我可以感受到你家人的相處有很多麻煩、一點芝麻小事都會引起爭論，每個人又有自己的問題；也可以感受到你其實很在乎家裡的人，否則你不會這麼仔細觀察家裡人的一舉一動。不過，我更好奇的是，當家人又開始衝突時，你通常是怎麼做的？」如果個案還是繼續講著家人，我們就堅定地把話題拉回到個案自己怎麼處理這個家庭壓力。

(四)壓力、因應的介紹(見投影片)

(五)素質壓力模式的應用：可留意個案遇到的是明顯可見的壓力(重大壓力事件)、還是內心不斷耗費能量的「腦力」、「心力」的壓力。若是後者，這些壓力可說是個案自己招引來的，並非真實存在的壓力，可教導個案練習調控。

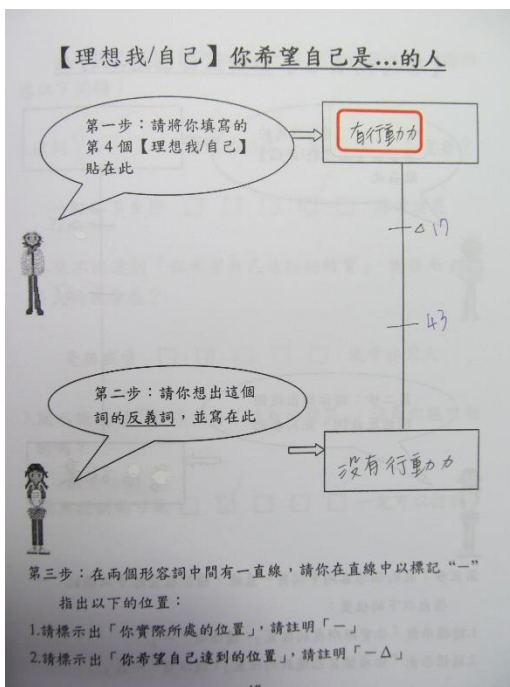
個案研究講義(三)

了解一個人的概念系統--「自我」

在青少年階段，「自我」動盪不安，解構過去的自我，建構新的自我。從自我的觀點來了解青少年，很適合。以下介紹幾種與自我有關的概念：

一、自我落差的概念

請準備紙、筆、尺。然後聽我的指示來練習。



自我落差(self-discrepancy)是 Higgins(1987)提出的概念，他認為，沒有情緒困擾的人，是認為自己現在(現實我，actual self)已經達到自己的理想我(ideal self)或應然我(ought self)。但是，人通常都會覺得自己距離理想與應然面有一段距離。距離愈遠，負向情緒就愈強。有兩種基本的負向情

緒：

(一)憂鬱：現實我與理想我距離愈遠，愈有可能產生憂鬱情緒。

1.理想我是什麼？是得到了，會有正增強(而不是負增強)的後效。

2.舉例：我考了 100 分，會得到 500 元，會讓我開心。

3.距離、動機、與情緒的關係：當我們與理想我距離有一點遠，我們通常會產生不滿、憤怒，但仍有動力想要奮鬥，來讓自己更靠近理想我。可是，當距離更遠時，代表要達到理想的機會就降低了，人會減少動力去追求，也會變得更像憂鬱情緒。

(二)焦慮：現實我與應然我(或稱責任我)距離愈遠，愈有可能產生焦慮情緒。

1.應然我是什麼？是得到了，會有負增強(而不是正增強)的後效。

2.舉例：我考了 100 分，就不會被打，會讓我放心。

3.距離、動機、與情緒的關係：當我們與應然我距離有一點遠，我們通常會產生焦急，但仍有動力想要奮鬥，來讓自己更靠近應然我。可是，當距離更遠時，代表要達到應然我的機會就降低了，人會減少動力去追求，也會變得更像憂鬱情緒。

(三)從上面來看，憂鬱與焦慮情緒經常是重疊的(憂鬱症與焦慮症有很高的共病現象)，但是，去區辨一個人的負向情緒本質是憂鬱或焦慮，能夠思考適當的協助策略。

1.若本質是憂鬱，顯示個案的重要目標是能帶給他快樂的，而且在放棄前，他曾經經歷過憤怒。會演變成憂鬱，代表他差不多放棄了追求理想我。輔導介入上(1)先檢視個案為何距離遠？是眼高手低—訂太高的理想，但能力或方法不佳？(2)若是個案目標尚可，只是在執行上有所缺漏，則協助其改善方法(或增加動機)，使他能更靠近理想我。(3)修正理想我：將目標調降、或轉換目標。

2.若本質是焦慮，顯示個案的重要目標是避免失敗、逃避處罰。這通常會

牽涉到重要他人的期望，因此可探討個案對重要他人期許的重視。輔導介入上，(1)探討重要他人期望，讓個案清楚為何而戰；(2)將責任變成自己想要的理想，追求的動力會更大、且靠近理想時，可增加正向情緒。

二、自我認同的概念

Erikson 提出：青少年最主要的發展任務是追求自我認同(self-identity)。青少年很多的困擾正來自於此。

(一)何謂自我認同？

不是「認同」自己，而是對自己有一個穩定的、不易變動的認識。例如：確定自己的智能平庸，是一個達到自我認同的人；有時覺得自己聰明絕頂、有時又懷疑，那麼他的自我認同還不算佳。

(二)自我認同的分類(投影片)

(三)在青少年~大學期間，個案遇到心理困擾時，都可以注意：是否個案遇到自我認同的困擾？最大的困擾是：不知道自己能做什麼、有什麼優缺點、對自己、對未來感到迷惘者。這種個案最容易陷入各種及時行樂的問題上(如網路成癮、物質使用…)。另一種是：按照父母或重要他人期望在做決定者(規範取向)，他們通常最聽話，行為最良好；但隨著年紀增加，他們可能會愈來愈不滿意自己。**訊息取向**不見得最乖，但卻是認識、認清自己唯一的道路。舉例：沈芯菱，環境逼迫她從小就遇到危機、必須探索自己(e.g.過年看到其他小孩穿新衣、自己卻在市場賣汽球)，她很小就知道：我是個生活窮困的人，必須努力解決問題，才有希望。自我認同佳，就會帶來動力，她的行動力超強，但是也可能會帶來問題(曾經因為投書而被政府反投書，或曾經被貶低、被認為是詐騙…)。然而，最後能帶來持衡穩定行動力、不易被環境影響的人格特質，往往是達到自我認同(認同達成)的狀態。



三、本我、自我、超我：Freud 的這三個我，常用來了解「精神官能症」。

(一)本我、自我、超我的介紹

(二)當三個我衝突時，會有神經質焦慮，進而產生各種精神官能症的狀況。可以想像：每一個「我」都有自己的能量，若其中一個我要打壓另一個我，另一個我的能量不能夠直接釋放出來，就會透過各種「精神官能症」的方式來顯現，例如變成身心症、轉化症、憂鬱症、恐慌症、強迫症等等。

舉例：1.腳卡住的女性：本我想反抗權威、超我卻壓抑，最後透過腳卡住、走不動來釋放本我能量，同時也達到反抗權威的功效。

2.強迫洗澡的男性：本我太放縱，事後超我無法接受，透過不斷洗身體，希望洗乾淨本我帶來的汙穢感。

3.一般青少年：自我想要追求學業成就，但本我想要玩；太壓抑本我，也會有一些焦慮症狀。

(三)此觀點的優缺點：

1.優點：一些難以解釋的症狀，透過人格結構頗能說明之。

2.缺點：症狀與解釋之間有段距離，個案不容易理解。若只是解釋給個案聽，他們未必接受；通常還是要讓個案產生洞察力。

個案研究講義(四)

一、協助了解人的方法(一)自陳測驗

除了透過晤談外，還有哪些方法可以協助了解一個人？

「心理測驗」是其中一種很好用的工具。

(一)標準化測驗

如「智力測驗」、「青少年自陳量表」…這些測驗的特色有：

- 1.都建立常模，因此每一個接受測量的人，其測量結果都可以跟常模進行比較，來呈現他客觀上的位置。例如，智力測驗總分 115 分的學生，我們一看分數，就知道他的智商在 100 人中，大約比 85 個人來得高。
- 2.我們可根據需求，選擇適當的測驗來協助了解個案。例如，我們若想知道這位青少年是否有情緒困擾以及行為問題，可施測「青少年自陳量表 (youth self report)」，因為這份量表同時包括青少年的各種情緒與行為困擾的題項。

(二)自陳量表

注意，自陳量表未必是標準化測驗。自陳量表的特色是：

- 1.由個案自己填寫。這是讓助人專業覺得最方便的一種工具。智力測驗就必須由專家施測，有些量表必須由家長或老師施測，都比較不方便。
- 2.在編製量表時，有其理論基礎。因此，透過測驗結果，可以看出一個人在特定的概念上，有何表現。例如：

| | 非常不同意 | 不太同意 | 有些同意 | 非常同意 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.我會用父母(長輩)告訴我的方法來處理學業問題。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.在學業上，我花許多時間去想自己該做些什麼。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 3.我試著避開一些要我花力氣去想的學業問題。.....
- 4.我對於學業的看法是基於父母(長輩)教養給我的價值。
- 5.我在學業上遇到的困難，可能會是有趣的挑戰.....

這是「自我認同風格量表」，共有 30 題，這五題中，就有三種認同風格，你們能分辨出來嗎？

3.自陳量表的缺點：如果個案不想回答而亂答、如果個案為了社會期望而捏造答案，我們不一定判斷得出來。除非，有一些題項可以防偽，例如：「我從來不生氣」，如果有人勾選「100%正確」，那應該是欺騙人的，因為幾乎不會有人從來不生氣。如果一份量表設計這類的題目多幾題，就可以用來防偽。

不過，如果個案在防偽題被偵測出來，這份自陳量表就失效了，那我們還可以怎麼樣去了解個案？此時，就需要投射測驗來協助了。

二、協助了解人的方法(二)主題統覺測驗

在進行「主題統覺測驗」的講解之前，我們先來體驗這項測驗。請拿出一張紙與一枝筆。注意：如果給個案施測，給他看圖卡，讓他用說的，我們錄音、或把它說的抄寫下來。以下是指導語：

這是一個想像力的測驗，也是智力的一種形式。現在我要給你看一些圖片，一次一張。對每一張卡片你都要儘量編造一個戲劇性的故事。告訴我，是什麼事件導致圖片中目前的景象？此刻圖片中正發生什麼事？當中人物的感覺是什麼？正在想什麼？最後，告訴我結局會如何？想到什麼就說什麼。了解

注意，你說的故事須包含四個部分：1.目前發生的狀況；2 主角的想法與情緒；3.前置事件；4.故事的結局。

主題統覺測驗共有 30 張卡片，建議使用時，每一個個案可使用 8~12 張卡片。但是，即使使用 6 張卡片，也都能概略看得出個案的狀況。

(一)什麼是投射測驗？

如果我們是一個悲觀者，常覺得環境都是險惡的，那麼當我們看到圖卡時，也比較容易編出一個「環境險惡」的故事。例如，拉小提琴的那一張，可能會是「媽媽**嚴格地**要求我要練習拉琴…」；相反的，若一個人總覺得環境很安全、充滿助人的力量，他編出的故事可能會是「**這個男孩**怎麼拉都拉不好，後來媽媽**安慰他**，讓他先休息一下…」。這就是我們內心的投射。

(二)主題統覺測驗可以看哪些部分？

- 那麼，這套投射測驗可以看一個人的哪些部分？有以下 10 個成分：
- 1.重要主題：什麼樣的主題，正反映出個案目前關注什麼。如果在 2~3 張圖卡上，都看出相同的主題，那就更能凸顯這個人對此主題的關注。例如，有些人的主題都聚焦在追尋成就、有些主題聚焦在做白日夢、有些則聚焦在受到他人惡意對待…
 - 2.主角：人們通常會把自己投射到圖卡中的主角上；當圖卡中的人物不只一人時，個案認定的主角就會更有意思。故事中最主要的人物就是個案自己投射的人物，通常是年齡相近的人。
 - 3.主角的主要需求：這可以看出個案主要的驅力(drive)或動機是什麼。例如，有些故事中的主角努力在尋求自主性、想脫離家庭掌控；有些故事中的主角有許多的憤怒、想要攻擊。
 - 4.對外界的看法：可以從故事中看出一個主角如何知覺外在環境(是險惡的、友善的、安全的、壓迫的…)

5.與他人的關係：故事中若提到主角與另一人的關係，是怎樣的關係？是疏遠的、靠近的、情緒依賴的、還是控制的、衝突的、互惠的…等等。

6.重要的衝突：由於圖卡中主角的表情都不是很正向的表情，因此很容易讓個案投射出負向心情，而負向心情往往可反映個案的內在衝突。例如在拉琴的圖卡中：「他不想練琴，他想出去玩，可是父母要求他先練琴。…」這裡可以看出個案的衝突在於：超我要求個案要符合規範，但個案卻有享樂的衝動，這樣的衝突造成故事主角的苦惱。

7.焦慮的本質：承上，如果產生內在衝突，會讓個案苦惱或焦慮的本質是什麼？是焦慮被處罰、被傷害、被拋棄、不被讚許、還是不被愛…等等？

8.主要的防衛機轉：當主角有上述的焦慮後，他會怎麼做，來降低焦慮？這裡談的就是防衛機轉。通常，我們可以在施測時，進行一些詢問來判斷。例如：

個案：「他不想練琴，他想出去玩，可是父母要求他先練琴。…」

施測者：「父母要他練琴，但是他想出去玩，那他會覺得如何？」

個案：「他應該覺得很煩吧」

施測者：「煩什麼？」

個案：「煩不能出去玩，他想要出去玩啊~」

施測者：「如果他不可能出去玩，他要怎麼減少自己的煩？」

個案：「嗯…他可能會掙扎一下，然後就想說，父母也是為自己好吧~就聽父母的話繼續練下去。」

以上的對話，呈現出故事中的主角有本我與超我的衝突，同時，經過施測者的詢問，可知主角最苦惱的是不能出去玩，焦慮的本質是「被剝奪享樂而帶來的焦慮」。而主角動用的防衛機轉是「合理化」，亦即內心合理化父母的要求，讓自己解除焦慮。

9.超我的結構：如果我們從個案講的故事中，發現主角的本我動機(攻擊、享樂等)或自我動機(想要成功、想要獨立…)與超我衝突，最後誰會戰勝？

如果超我戰勝，投射出個案有很強的超我。如果主角的本我滿足後，卻又被嚴重地處罰，同樣也反映出個案有很強的超我。

10.自我的整合與強度：故事的結局是否是主角一路掌控著、而能達到主角想要的結局？如果是，代表個案的自我功能佳(亦即自我的整合與強度佳)。如果，個案編的故事，主角必須靠神奇的力量來達到好結局，代表個案的自我功能並不良好，因為並非由主角來解決問題。

(三)投射能預測一個人會犯罪嗎？

如果個案編的許多故事，主角都有暴力傾向，是否投射個案有暴力傾向，並且可能會去做傷害人的行為？

答案是「錯」，不能用投射測驗來預測「行為」。我們每個人都有內在想像層面與外在行為層面。有些人內心常想著要攻擊，但不會做出來。所以，投射測驗看出的可能是內心的層面，未必一定投射出個案的行為層面。

(四)分析的步驟

- 1.從第一張圖的故事先形成初步假設，再依序看其他故事，看是否能形成一致的假設。
- 2.假設的形成，最好是根據晤談所得的印象來進行。假設驗證的過程~~
- 3.只要有 2~3 張以上的圖有共同的意涵出現，就可以形成假設。
- 4.如果缺乏其他資料，就只能大膽假設了。

(五)撰寫的內容

根據上述的分析步驟，仔細比對每一個故事內容當中出現的 10 個成分，不一定每一個成分都有，但盡量找出來。如果發現一致的結構，即可將個案的故事典型撰寫出來。

例如：

小提琴「他想出去玩，但是爸媽不准，爸媽要他練琴，他很痛苦。…但是他最後還是會聽爸媽的，他覺得再怎樣，爸媽都是為他好。」

農村「這個女孩其實想待在農村，她喜歡栽種；但是父母因為務農很辛苦，所以要求她一定要讀書，並且要她去城市讀書；其實她很想留下來協助爸媽耕作，但是…她還是狠下心離開她的家鄉，她覺得一定要聽爸媽的話，畢竟爸媽都是為她的未來著想。」

剪影「疫情期間，這個高中生都待在家上課，他很想出去走一走，但是，他想到如果出去感染，就會傳染給家人，也不好。所以，他打開窗戶透透氣，就決定還是關上窗戶，繼續待在家了。」

我們可以這樣摘要個案的故事：

在個案所說的故事中，可以看出：主角想要做的事都與家人的期望衝突，面對這樣的衝突，主角最後選擇放棄自己想要的、而聽從家人（尤其是聽從父母），並且會為他的決定找到合理化的理由。

三、協助了解人的方法(三)畫人測驗及動態房樹人測驗

這部分請參考 PPT。

個案研究講義(五)

個案研究的最後，要簡介如何介入(輔導)的方法。首先有幾個關鍵議題要先談談：

1.助人工作牽涉理性與感性兩方面。人的問題，有時候可以想得很簡單，只要他有問題，就找方法解決他的問題(理性)。以壓力調適為例，放鬆訓練很有效果，但是人經常是壓力很大，卻不願意找對方法來紓壓。為什麼？因為人不容易改變自己的習慣；當外人要推銷他一個東西，即使是好東西，但「推銷」就會讓他先設一道牆，產生抗拒之心。但是，幾乎每個人都喜歡被關照的感受(感性)，如果能建立像朋友、像家人、像兄弟姊妹的關係，再讓他主動向你要產品，那時他才會心甘情願接受你本來打算推銷的東西啊。輔導工作也是一樣，先建立信任、靠近、安全的輔導關係(第一步，通常用個人中心治療即可)，再推銷有用的方法(第二步，有各種方法，行為治療最簡單)。

2.三種對學生的分類：**(1)**只須教方法：平常就非常容易信任老師，跟你關係也不錯，那麼，直接以理性的態度，教他方法，就會有效。這些人通常是一般學生，而不是需要輔導的學生。**(2)**只須建立關係：只要關係建立夠好，他自己就能改變。有些人困在情緒裡，使得自己的能力施展不開。此時，只要有安全的輔導關係，讓他可以抒發情緒、並探索自己，他自己會找到出路，這種學生需要輔導、關懷。**(3)**需要建立關係、也需要教導方法：這應該是三種學生裡面最困難的。他們既容易在人際上封鎖自己、又沒有好的方法協助自己解決心理困擾。比較極端的例子就是邊緣人格障礙。

3.輔導與評估，是不斷循環的過程。跟學生從第一次見面開始，就要努力維持信任關係。初期要著眼於評估，確定個案問題、也建立足夠的信任關

係後，在著眼於介入/輔導/改善。但是，在輔導過程中，也許會發現更重要的問題，因此要持續評估，才不會走錯路。

一、系統性介入個案的方法(一)：個人中心取向

Rogers 提出的個人中心治療學派，認為諮商並不是助人者協助改善個案的問題，而是助人者提供安全的環境，讓個案放下防衛、自己去探索自己、弄清楚自己問題的癥結，個案就會改善自己的問題。

如何提供安全的諮商環境？有三項特質：真誠、無條件正向關懷、同理。以下逐一介紹。

(一)真誠

1.何謂「真」？

一個人說：「我很真誠啊，我就是對自己沒興趣，我只想追求物質世界的滿足，這就是我。」這是真誠嗎？

更多的語言諸如：我就是這樣啊，他就是很率真，我真的很討厭諮商…這些都是真誠嗎？



剝洋蔥、或脫下面具，可用來形成何謂「朝向真誠的過程」。真誠不是一個狀態，而是一種過程。

2.固定不動的狀態 vs.流動的歷程

人們在社會化過程中，許多的規範、教條、創傷...形成了我們的保護膜、面具、武器...，使得我們忘了什麼是自己最真實的需求。

如，心靈捕手中，Will 從小面對繼父的家暴，他必須練習不感受恐懼，否則會被恐懼擊敗；同時，從小的經驗讓他認定自己的價值較低，只能從事

粗重藍領工作。Will 需要合理化自己的狀態，並且認為這就是真實的自己。在一次治療中 Sean 不斷問 Will：你真的想要的是什麼？Will 回答不出來。

3.真誠的進程：

把自我當成固定狀態來描述(我就是個沒用的人啊)→

開始質疑自我，但仍把自我當成客體來描述(或許是小時候常常被批評，所以我會變成這樣)→

能感覺自我的體驗(我感覺到自己又在批評自己了)→

自我即是存在(我感受到內心有批評自己的聲音出現，但一會兒又消失，我清楚看到這些想法來來去去，它們並不真實，真實的是感受這些想法的主體，我可以選擇不要受到影響。)

4.真誠的態度怎麼培養？

(X)用很認真、很專心的態度來晤談，就是真誠。

(X)把當下對個案的感受說出來，就是真誠。

(O)自己曾經走過真誠的歷程，才會懂得真誠的態度。

5.真誠態度的重要性？

(1)給個案安全感。試想，如果心理師全副武裝，個案能很安全地面對自己真實的想法嗎？

(2)帶領個案邁向真誠。自己走過真誠的歷程，才有機會看出個案處在哪個還不夠真誠的位置。

(二)無條件正向關懷

1.為何這是一個重要條件？

*人性：充滿了善惡、對錯、是非、好壞、優劣等對立的思維。

*個案通常處於被一般人視之為不利/不良的位置。而背負這種刻板印象，使得個案更希望以防衛的方式來與人互動，難有安全感。

2.我們如何能對所有的人都具有「無條件正向關懷」的態度？

*例如，面對罪無可赦的殺人犯，如何無條件正向關懷他？

(1)信仰/哲學觀：

無論好人壞人，大地沒有剝奪任何人生存的權利。

(2)自己走過的歷程：

凡是曾經走過真誠歷程的人，會願意接納自己曾經的惡、壞、非...等等，並願意相信「改變」的可能性。因此，從任何一個人身上，都願意相信有改變的可能性。

(三)同理

*前兩個條件，讓個案擁有安全感；同理這個條件，讓個案相信：你了解他。

1.主觀式同理

體驗式的同理。

*類似的經驗：看感人的劇情片、談戀愛。你是去感受劇中的角色，而非去分析。談戀愛時，你的男女朋友感到悲傷時，你自然會跟著悲傷。

*現場表現：你會跟著眼眶泛淚、語調跟個案同調、同速度，姿勢的改變。

2.客觀式同理

認知上的同理。

*例如：心理學知識、科學研究文獻會讓你了解憂鬱症的人可能在憂愁什麼、吸毒少年可能在逃避什麼、不孕女性的煩惱有哪些...這些都是用來同理他們的客觀知識基礎。

*你可以精確猜到個案的心情。

3.人際式同理

心理師對個案體驗到的感受、並了解個案的內在參考架構後，用認知的方式表達給個案聽。

*我們似乎扮演著個案的嘴巴，幫他把他的感覺清楚地說出來。

二、系統性介入個案的方法(二)：行為改變取向

(一)日常的行為改變

1. 減少問題行為、增加好行為：減少問題行為的方式—消弱、處罰
2. 舉例：坐在書桌前，先滑手機的行為(如何消弱？如何處罰？)不易削弱時，只能用處罰。
3. 正/負處罰：(嫌惡刺激的給予 vs. 移除增強刺激)
4. 舉例：罰半蹲 10 分鐘、罰倒垃圾、罰錢、time out...

(二)刺激控制

1. 增強、消弱、處罰的共同性：都在行為發生之後。是否可以在行為發生之前，創造一個有利於減少/增加行為的環境？
2. 生活案例：男廁 vs. 女廁；紅綠燈；
3. 舉例：坐在書桌前，如何不滑手機？請用刺激控制想一想。刺激區辨訓練。

(三)行為塑造

- 重點：拆解行為，從容易執行到困難執行。
- 區別性增強：消弱階段行為，增強後續行為。
- 案例：從 1 小時/天，到 6 小時/天的讀書時間。

(四)提示、刺激控制轉移

提示(prompt)，促進刺激控制的發生。

(五)反應制約

- 主要是與恐懼有關的行為反應，可考慮以反應制約的角度來思考。
- 二因子理論：恐懼制約(反應制約)→逃避(操作制約：負增強)
- 介入：暴露法(exposure)如何達到功效？

(六)行為技巧訓練：四步驟

- 1.指導說明(前事、ABC 的認知了解)
- 2.示範(前事：prompt)，提示有四種：口語、手勢、示範、肢體
- 3.演練(行為)
- 4.回饋(後效)

(七)前事與後效的實際策略

1. 前事有三種策略：
 - (1) 呈現區辨刺激
 - (2) 建立操作(與增強有關的刺激如何操作)
 - (3) 減少反應費力度
2. 後效有關的策略
 - (1) 類化增強
 - (2) 自然增強
 - (3) 負處罰(time out, 反應代價)、正處罰(嫌惡活動、嫌惡刺激)
3. 自我管理
 - (1) 設定清楚的目標
 - (2) 自我監控(如製作表格)
 - (3) 前事控制、增強安排
 - (4) 行為契約
 - (5) 社會支持
 - (6) 自我教導、自我表揚