

樂觀解釋型態理論在憂鬱症防治教學上的應用

許湘怡

國立高雄師範大學生命教育研究所研究生

shange88@yahoo.com.tw

壹、前言

樂觀解釋型態理論認為個人對事件的歸因影響個人的解釋型態，因此訓練學生將個人解釋型態歸為好事是永久的、普遍的、內在化，壞事是暫時的、特定的、外在化歸因改變個人對事件的歸因型態。在筆者個人的教學歷程中，在憂鬱症防治教學上，利用ABCDE理論讓學生練習轉換負向情緒，使用正向的看法面對，讓學生知道看待事情有很多種角度，要有相當的彈性，藉由樂觀解釋型態並透過認識與了解憂鬱症，從中思考將樂觀解釋型態理論應用於憂鬱症防治教學。

貳、Seligman的樂觀解釋型態理論

Martin Seligman (之後以「Seligman」稱之)提倡正向心理學，他與五歲女兒在鋤草時互動中領悟到，比起一味地糾正孩子行為錯誤之處，找出孩子的正向特質使之發揮，建設其心靈會讓他們生活得更好 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。若能教導孩童面對日常生活中眾多情緒事件，使用正向的看法面對，並能適切地因應自我情緒，碰到出乎意料的情況能以適當合宜的情緒尋求解決方法，並進而轉換負向情緒，使自己的心情平穩安定。Seligman以正向心理學為基礎，發展樂觀教學，藉此可以提供幼兒一個良好的導引方式。

他的「解釋型態」的構念則源自於歸因型態，是從「習得無助感理論」發展。Seligman看見古典制約中受到電擊中的狗，部份躺在地上消極的不動、也不想逃避電擊，產生「無論做什麼都無法改變」的「習得無助感」，他認為會產生這些反應，並不只是因為單純的獎賞和懲罰影響其行為，而是狗感到對此事無法有所作為，而產生消極被動的心態 (洪蘭譯，1998)。此外包括Padilla(1973)對魚、Maier (1973)對老鼠、Thomas(1974)對貓作的研究，這些結論均是當電擊無法控制時，會產生無助感，進而影響以後的行為(引自鄭芳怡，2004)。Seligman透過研究無助感的成因以及治療與預防方式，教導動物使牠們瞭解部份行為能改善現況，如：早期精熟每一技能的經驗，可以藉此預防與治療無助感。如果將這些類推到人身上，Seligman發現悲觀者易向現況屈服，也容易成為憂鬱者；反之樂觀者會抵抗無助感，如：大學生在無法控制噪音的地點，有些人就算面對新的情況一樣會產生無助感，但是有些人在其它無法控制的負面情境下，卻仍保持樂觀 (Hiroto, D.S.& Seligman, M.E.P., 1975; Miller, W. R. & Seligman, M. E. P., 1975)。

Seligman的多數研究證明了擁有樂觀與悲觀解釋型態者的差異，擁有悲觀的解釋型態的游泳選手比樂觀者競爭時表現地差。(Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990)、人壽保險銷售員解釋型態越正向，他的銷售率表現越好、棒球隊的解釋型態影響比賽結果、以美國大選的候選人對事情的解釋型態，來預測當選人，發現正向樂觀的解釋型態者當選。在這些實驗中，樂觀的解釋形態之人，他成功的機會較大 (洪蘭譯，1998)。因此，擁有樂觀信念之人成功機會大，且擁有一套與悲觀者不同的解釋型態，因此Seligman從研究中教導悲觀的人，學習使用樂觀者的思考模式來看待事物。

Seligman提出解釋形態分為以下幾種：永久性(permanence)、普遍性(pervasiveness)

和個別性(permanence)，而樂觀與悲觀者對於成功和失敗的解釋形態會不同，詳細說明如下：

(一) 永久性 分成永久性與暫時性：樂觀的人會對於好事有永久性的解釋，對於壞事有暫時性的解釋；悲觀者則相反。

(二) 普遍性 分普遍性與特定性：樂觀的人會對於好事有普遍性的解釋，認為該事會發生是普遍的；對於壞事有特定性的解釋；悲觀者則恰好相反。

(三) 個別性 分成外在和內在：樂觀的人會對於事情成功歸之在己，事情失敗時除了檢討自我亦注意是否還有外在因素，悲觀者則偏於歸咎於自身因素。

Seligman和其同事利用認知治療學派中的學者，Ellis 的ABCDE理論加以轉變，教導人們如何從這些步驟中改變悲觀的解釋型態，並利用認知治療另一學者Beck(Aaron T. Beck)的認知治療重點「改變憂鬱者認知習慣，除去災難性思維」加以應用於在孩童身上來做為背景(洪莉譯，2008)。以下簡述Ellis的ABCDE理論。

Ellis提倡找到與挫折經驗有關的非理性經驗，再將較合理的觀念徹底取代之，就是以認知改變情緒及行為反應的ABC理論，也就是(A)事件引發了(C)情緒，但是由於我們對該事件的解釋和信念(B)，才是真正影響情緒的類型與程度。

他認為情緒困擾的個體，是因為其非理性與不合邏輯的思考方式所致，因此在治療過程要幫助個體瞭解、去除或修正引起情緒困擾的非理性想法，以取代理性想法，而就理情治療技巧而言，個體需要藉由駁斥、質問非理性想法的過程來去除這些引起困擾的不合理想法，因此本來的「A - B - C理論」擴展為「A - B - C - D - E」。因此認知行為治療學派使用ABCDE理論當其治療的核心概念。

註：ABCDE理論

A：個人生命所遇的事件，如：事件、人、想法。

B：對於「A」（緣起事件）的信念，有分理性與非理性。

C：由思想信念所衍生出來的情緒反應或行為的結果；亦即B才是導致C產生的主要原因。

D：對非理性的、不合實際的、絕對的思想信念加以駁斥，提出質疑。

E：有效理性的哲學觀、有效的情緒或行為。

吳麗娟(1996)指出，理情治療法的治療過程讓當事人了解當他產生強烈負面情緒時，困擾不是事件本身，而是他對此事件的想法，若要去掉引起困擾的非理性想法，就得不斷的駁斥它，並以理性的思考替代，導引出更理性和更富建設性的認知效果。

Seligman參考Ellis的理情治療理論的架構，從利用三種解釋模式教導悲觀的人，學習使用不同的思考模式來看待事物。並將原本的D解釋成對抗非理性的駁斥D(Disputing)，就是反對自己念頭 B (believe) 的辯論，另外原本的E的效果，轉為激勵(encourage)，也就是反駁後精神與行為的後果。

參、認識憂鬱症

二十一世紀世界排名三大死因為：癌症、愛滋病、憂鬱症。其中以憂鬱症最常被人們所忽略。根據統計，在台灣平均每年約有三千多人因自殺而失去生命，其中24歲以下的青少年則以自殺與意外事故為重大死因。憂鬱症是可以復原的，而且機率相當高，希望大家能對憂鬱症有所認識，不要再讓憂鬱症成為生活中的隱形殺手。

憂鬱症主要是因為憂鬱情緒惡化演變而來，一旦為憂鬱情緒所困擾，無論是成人或兒童都可能影響其正常功能的運作，例如對於兒童與青少年而言，經常會伴隨著睡眠障礙、身體

不適，並影響其在學校的表現；對於成人而言，會表現出情緒障礙、對事物缺乏興趣，並且無法對日常活動感到樂趣，降低個人問題解決的能力；更嚴重者將影響個人生存意志，引發自殺行為。

(一)憂鬱情緒的特徵

根據美國精神醫學協會 DSM-IV 診斷標準，必須在兩週的時間內出現下述特徵至少五項，且由原先的功能明顯改變，而症狀之一至少為憂鬱心情，或對日常生活失去興趣及喜樂。

1. 沮喪、悲傷的情緒；對兒童或青少年而言，則可能是易怒的情緒。
2. 食慾減少，體重減輕或食慾增加，體重增加。
3. 睡眠障礙：失眠或嗜睡。
4. 改變活動層次：躁動或呆滯。
5. 對日常活動失去興趣或樂趣。
6. 失去活力，非常疲累。
7. 負向的自我概念：自責、自貶、無價值感、罪惡感。
8. 注意力減退、思考緩慢、無決斷力。
9. 死亡或自殺的意念反覆出現。

(二)憂鬱症的成因

1. 壓力的生活事件

對於青少年來說，正值成長過程的轉換階段，真實的生活壓力，如與父母的爭執、同儕間的衝突等一些親密關係的緊張、課業壓力或感情因素、暗戀或失戀，甚至體型上的改變等，都可能是壓力生活事件的來源。

2. 不合理的自我認知

認知理論將憂鬱症的原因解釋為扭曲的認知思考模式：由於個人對自己、對世界、對未來都持著負向的看法，總是以自責、悲觀的認知模式來生活，個人一直存有一些不合理的信念和想法，例如「我一定要考第一名」、「我要做一個受大家歡迎的人」，萬一沒有達到時，便對自己產生全盤的否定和負面的評價，情緒也跟著低落。從認知的角度來看，不合理的期待、過度推論、類化、誇大事實的負向信念即可視為憂鬱的關鍵因素。

3. 學習的無助

從學習理論的觀點來看，憂鬱症的主要原因來自於挫折經驗增強而得的「習得的無助感」，這種挫敗的學習經驗，使得個人在面對環境、面對生活上的壓力事件，總是感到絕望、無助。學習的無助感，可能源於一些重大的創傷經驗，例如親人的死亡，在死亡事件的經驗中，個人可能覺得做了任何努力也無法使人復活，面對問題情境便會覺得「再嘗試有什麼用？」、「我已經不能再做任何事了」，使得個人拒絕再去做任何嘗試及努力，因而失去力量與缺乏自我控制感，放棄求生意志，易產生憂鬱傾向。

(三)及早發現及早治療，憂鬱症是會復原的

憂鬱症如同「心之感冒」，是可以復原的。它不像毒品會對大腦功能造成永久傷害，就憂鬱症的成因來說主要是由於主管情緒變化的腦細胞分泌過多化學物質影響神經傳導所造成的，如同感冒，是可以治療的，但所需時間較長。許多人在對於憂鬱症觀念不清時，會求神問卜、嘗試偏方，不僅延誤治療時機，有時剛好事出巧合，碰巧遇到了復原期，就誤解偏方

有效，於是憂鬱症就在其慢性擴張的蔓延下反覆發作，甚至越演越烈。所以，切忌急病亂投醫，掌握發病徵兆，及時掌控治療時機，才能幫助你所愛的人真正遠離病痛折磨。

過去將精神疾病視為不名譽、躲躲藏藏不願面對現實的觀念也必須剷除。越來越多的人被憂鬱症糾纏所苦，此時家人和周圍朋友就扮演著不可或缺的重要角色，不僅在治療過程中，要盡力撫慰，讓當事人充分休息，接受適當治療；恢復期痊癒之後，仍須成為他（她）的支持者，幫助他（她）重回社會，面對自己，培養問題解決的技巧。最重要的是要幫助當事人改變對自己和事情的負向看法，開創多元性的思考，協助其建立正向積極的價值觀。希望人人都能享受生命，發揮自己的潛能。

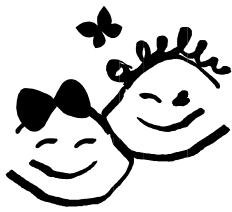
肆、樂觀解釋型態理論在憂鬱症防治學上的應用

從觀賞董氏基金會影片「下一次微笑」，設計學習單中的延伸活動(附件一)，讓學生練習用正向的想法取代負面的想法，課程中透過介紹憂鬱症的成因，教導學生不管是身邊的朋友或是自己的親人，面對憂鬱症應及早發現及早治療，它其實並不可怕，就像感冒一樣，是會痊癒的，但如果對它置之不理，將可能會導致自殺的危險，從認知行為治療法中，改變個人的思考模式，才是治標又治本的方法，改變個人認知模式，轉換負面情緒，才能讓自己更加快樂、健康。

參考文獻

一、中文部份

- 丁明潔(2003)。國中生樂觀/悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究。國立政治大學教育研究所，台北市。
- 甘錫安(譯)(2010) 樂觀是一種選擇(原作者：Laurence Shorter)。台北市：三采。
- 吳佩珊(2008)。國小綜合活動學習領域實施樂觀、寬恕情緒教育方案之行動研究。高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 吳相儀(2006)。樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念、因應策略之影響。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。
- 吳相儀、邱發忠、徐芝君、許禕芳、陳學志等著(2008)。樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念之影響研究。師大學報：53(2)，p.193-221。
- 吳麗娟(1994)。讓我們更快樂 理性情緒教育課程。台北市：心理出版社。
- 杜品儀(2007)。樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響。國立台南大學教育學系課程與教學碩士班，台南市。
- 何家齊(1998)。大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文，彰化市。
- 李新民(2010)。正向心理學教學活動設計。高雄：麗文。
- 李澄賢(2004)。大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係。國立政治大學教育研究所，台北市。
- 林美珍(2009)。國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關研究。未出版碩士，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班，台北市。
- 高雄市高中職生死教育手冊(1998)。高雄市政府發行。
- 董氏基金會(2007)。自殺暨憂鬱症防治手冊。



「下一次微笑」觀賞學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、請問劇中的女主角—琳琳生病的原因是？

- | | | | |
|-------|-------|------|----|
| 課業退步 | 與父母爭執 | 沉迷網路 | 失戀 |
| 與好友吵架 | 天生個性 | 遺傳 | 其他 |

二、琳琳的家人如何發現琳琳可能罹患了憂鬱症？【複選題】

- | | | | |
|---------------|------|-----------------|------|
| 喜愛打扮 | 情緒低落 | 無食慾 | 自傷行為 |
| 無精打采 | 愛講電話 | 不由自主哭泣 | 課業退步 |
| 無價值感(覺得自己很沒用) | | 興趣缺缺(對喜好活動參與降低) | |
| 社會退縮(疏離人群) | | 睡眠障礙(失眠/嗜睡) | |

三、請問罹患「憂鬱症」時，就醫時應到哪一科掛號？

- | | | | |
|-----|------|-----|----|
| 婦產科 | 腦神經科 | 精神科 | 內科 |
|-----|------|-----|----|

四、為了協助走出憂鬱症的陰霾，琳琳自己與家人做了哪些努力？【複選題】

- | | | | |
|----------------|--------|----------------|-------|
| 多運動 | 多找人聊聊 | 接受心理治療 | 吃很多補品 |
| 按時服用藥物 | 接納生病狀態 | 一直睡覺 | 家人鼓勵 |
| 不斷追問找原因 | 談戀愛 | 改變負面思考 | 重拾興趣 |
| 閱讀/收集相關資料，了解成因 | | 改變造型(如剪頭髮、買衣服) | |

五、若你是琳琳的好朋友，在得知琳琳得到憂鬱症後，會如何與琳琳相處呢？

延伸活動：

每個人都會有一些心煩的事情，但往往受限於僵化的思考模式，而讓自己沉溺在重複的負向情緒中，如同劇中精神科醫師的建議，適時使用「認知改變技巧」，能有效協助自己克服僵化思考模式與實際解決困擾。以下我們將學習「正向思考」方式。

* 範例：

事情經過：跟爸爸拿 1500 元要付上個月的手機費，不但被拒絕還被教訓了一頓。

負向想法：爸爸就是小氣，連這一點錢都計較，我到底是不是他親生兒子/女兒呀！別人的老爸都不會這樣，當他的兒子/女兒有夠倒楣！

正向想法：一個月打 1500 真的太多了，打工也要工作四、五天才賺的到，難怪爸爸會不高興也是合理的，這一次也可以讓我學到使用手機要懂得節制，不要太浪費。

* 請寫下一件最近讓自己較為煩躁/不高興的事情，並與同學討論寫出正、負向想法：

事情經過：_____。

負向想法：_____。

正向想法：_____。

