

《心理學概要》

試題評析	本次考題依序包括健康、知覺、社心、臨床等領域。 第一題：壓力因應模式命題機率甚高，而兩種因應策略亦曾出現在解釋名詞中，同學只要能以申論形式完整闡述，應能取得高分。 第二題：選擇性注意力的題意過寬，不容易精準拿捏答題方向，面對此種題型，能夠撰寫出重要的實驗與理論（效應）意涵是較為妥適的答題策略。 第三題：隱性寬容合約理論是較為冷僻的題材，不一定會寫入教科書中，對多數同學可能感到陌生，但少數人影響的議題應能取得基本分數。 第四題：需以創傷後壓力症候群為答題主軸，此屬經典考古題，每逢災難之後便有高度的命題機率，課堂中特別強調，同學應能輕鬆作答。 整體而言，認真準備應考的同學，應能在本科取得至少60分以上的成績。
------	--

一、試比較「問題焦點策略」以及「情緒焦點策略」的特性與功能。（25分）

考點命中 《高點·高上心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁31-32。

答：

(一)何謂壓力因應策略

拉扎勒斯(Lazarus)與福克曼(Folkman)提出的「壓力因應模式」特別強調個人面對壓力的認知評估歷程（亦即個人主觀知覺對事件的解釋），個人會依據認知評估來採取因應方式，繼而影響壓力適應之結果。通常人們在評估適當的因應策略與其可運用之因應資源後，會採用以下兩種壓力因應策略：

1.問題焦點因應策略（problem-focused coping）

其焦點在於問題本身。個人在評估壓力情境的性質之後，以正向、直接的方式去處理或改變壓力事件，積極尋求更多資訊與方法，試圖改變環境或提升環境要求個人必須具備的能力。例如因學業成績不佳而尋求更有效率的學習方法。

2.情緒焦點因應策略（emotion-focused coping）

焦點在於對壓力情境的情緒反應。個人採取適當策略以調整或抒解情緒，而非直接處理產生壓力的情境。意指控制具有威脅性的環境要求所產生的焦慮或痛苦。著重於情緒的因應策略包括運動、尋求情緒支持、避開問題情境、思考或去做讓自己感到愉快或專注的其他事、改變想法等。

(二)影響個人選擇壓力因應策略的因素

1.壓力來源

如果面對與工作有關的壓力，個人偏向採用著重於問題的因應策略；如果面對與健康有關的壓力，則偏向採用著重於情緒的因應策略。

2.壓力程度

問題因應策略通常用於中下程度的壓力事件，如果個人面對無法控制的極端壓力事件，則偏向於採取著重於情緒的因應策略。

3.個人擁有資源

當個人擁有解決問題情境的資源時，著重於問題的因應策略是最有效的。相反地，當個人無法解決情境的問題時，著重於情緒的因應策略較適當。

4.效果持續期間

著重於情緒的因應策略短期內可使個人的生理症狀減少，但是長期而言，著重於問題的因應策略效果較佳。

二、請以聽覺與視覺為例，說明「選擇性注意力」的特性與功能。（25分）

考點命中 《高點·高上心理學講義》第二章，張宏偉編撰，頁8-9。

【版權所有，重製必究！】

答：

選擇性注意力（selective attention）是指個體能將有限的注意力資源集中在恰當的外在刺激中，而不會受其他外在刺激干擾影響，進而引導出合適的目標導向行為。人類的感官系統時刻都在接收外界刺激，當刺激經過感官進入大腦時，只有少部份刺激訊息會被更精細的處理。注意力的機制會忽略或過濾掉大多數不重要的刺激，以便於大腦將資源集中在少部分與個體認知或行為目標相關的刺激。若此機制的運作缺乏效率或不順暢，日常生活就無法運作完善，也無法有效率執行更高階的認知功能，例如：學習與思考。

(一)聽覺的選擇性注意力特性與功能

1.雙耳分聽實驗（Dichotic listening with shadowing）

實驗操作兩耳同時都會聽到不同的聽覺刺激，而受試者必須依實驗者的指導語將左耳或是右耳的聽覺刺激複誦一次，結果發現，當受試者被要求複誦單一耳的聽覺訊息，而不需去複誦另一耳的訊息時，幾乎無法回想起另一耳內容為何。由此可推斷，當人們面對外界的刺激訊息時，選擇性聽覺注意力可以選擇哪些訊息是要注意的，而哪些訊息是要被忽略的。

2.雞尾酒會效應（cocktail-party effect）

當注意力十分集中時，或對比較熟悉的聲音，人的聽覺可以從相當嚴重的雜訊下，選擇性地傾聽想要聽的聲音。例如我們可以在吵雜聲中專注與某個人對談；或是在吵雜聲中忽然聽到有人在背後叫自己的名字，進而回應。

(二)視覺的選擇性注意力特性與功能

視覺的選擇性注意力即是在擷取視覺訊息後，讓此訊息有足夠的時間傳輸至視覺皮質。例如，在課堂學習時，學生能夠注意到紙筆間的關係，課本或黑板上的格子、字形等，並且能夠專心的注視老師，了解目前要做的是什麼，黑板抄到哪裡，新字的筆畫有哪些。其中涉及自我控制的眼球動作包括：

1.目光掃描：當三個東西同時呈現在受試者面前時，目光會由一個東西轉至另一個東西，直線搜尋。

2.目光追視：指在視野範圍內，視線隨著光或物體移動的能力。

3.固定視覺：即眼球固視能力；受試者持續注視物體或人的能力。

4.目光轉移：即注視力移轉；指受試者能察覺在視野範圍內所出現的新事物。當發光體或物品交替呈現時，受試者視覺的注意力亦會隨之轉換。

參考資料

《應用心理研究》〈視覺注意力的研究議題與神經生理機制〉(200512第28期)作者：阮啓弘、呂岱樺、劉佳蓉、陳巧雲，頁25-50。

三、試解釋「隱性寬容合約（implicit leniency contract）」的意義（10分），以及說明少數人如何影響多數人的立場。（15分）

考點命中

《高點·高上心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁70~71，。

答：

(一)何謂隱性寬容合約（implicit leniency contract）

卡諾(Crano)提出的「隱性寬容合約」說明了團體內少數人引導重要觀點改變的能力。其整合了社會認同論與訊息處理取向，指出團體內的少數人之所以能發揮影響力，在於相同的社會群體會賦予成員寬容的評價。只要少數人不會對多數人造成威脅，團體成員會允許相對開放的思考，多數人會試圖去理解團體內的少數人觀點，最終造成了態度改變的壓力。因此，團體當中具有隱藏性而又具有影響力之少數人，能夠以非正式團體默許之情況下使團體決策受到少數人意見之影響。

(二)少數人如何影響多數人的立場

1.Moscovici(1985)的觀點：一致且堅持的意見表達

少數人要獲得影響力，除了陳述意見的內容外，更關乎於表達的方式。

(1)持久堅定的表達立場，無論何時何地都要表現一致性，則通常會被認為對見解有強力的信念與獨到的想法，刺激其他人反思。

(2)表達方式有彈性並有開放的態度，微笑、平穩、有自信地表達想法，會被他人認為有信心、較誠實，不是為反對而反對。

【版權所有，重製必究！】

2.Hollander(1958)的觀點：取得團體地位才有影響力

進入新團體時，人微言輕，發揮不了影響力，若急著表達不同意見，容易引發他人的敵意，甚至被孤立，故應先遵循團體規範，照多數人的意見行事，為團體的福祉努力做出貢獻，表現自己的能力與才華，藉此累積「個人信用度」，提昇個人在團體的地位，之後所提出的不同意見或想法才能發揮影響力。

- 四、年初臺南地震維冠大樓倒塌，心理師公會等團體召集各地心理師到災區，提供專業協助。試說明救災過程以及災後人們可能經歷那些心理狀態？生活中那些事件也會造成人們產生相似的心理狀態？（25分）

考點命中 | 《高點·高上心理學講義》第八章，張宏偉編撰，頁28。

答：

(一)救災過程以及災後人們可能會經歷多種嚴重的焦慮相關症狀，稱之為「創傷後壓力症候群(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)」。當人們曾目擊或經歷一些創傷性事件或重大變故後，壓力性反應持續且惡化，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，持續時間超過一個月以上。其病徵一般在事後三個月內浮現，也有些可能於幾個月或幾年後才被診斷出來。病徵主要可分為三類：

1.重新經歷(Re-experiencing)

有機會一次又一次重新體驗事件，可能產生與事件有關的惡夢和回憶，感覺他們好像再次經歷事件（回憶），或在事件紀念日時感到不安。

2.逃避相關事物(Avoiding)

會迴避那些回憶或思考該重大創傷性事件，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(Increased arousal)

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。

(二)所謂重大創傷性事件多屬於天災人禍，例如地震、颱風、水災、或火災；強暴、身心虐待、或暴力犯罪等。創傷後壓力症候群的患者通常伴隨著不同程度的憂鬱以及焦慮，加上精神緊張，使得患者受到生理和心理上的傷害，並會引發不同的疾病如高血壓、冠心病及胃潰瘍等。較嚴重的患者甚至會傷人、自傷和自殺。

【版權所有，重製必究！】