

《心理學概要》

一、近年來人們對睡眠品質愈加重視，請說明睡眠週期中「快速眼動期(rapid eye movement, REM)」出現的階段性順位為何？其生理特徵以及主要功能為何？(25分)

試題評析	本題雖然只考快速眼動期，但實際上需要瞭解整個睡眠周期當中不同階段的生理表現。因此在撰寫過程當中，應先說明整個睡眠週期當中不同階段的內容，再針對REM睡眠做進一步較詳細的說明。
考點命中	《高點·建國普通心理學講義》第一回，朱浩編撰，頁192

答：

(一)研究得知睡眠共分為五階段：

- 1.第一階段，個體剛閉上眼睛，出現alpha(α)波，腦波並不規律且振幅大幅下降其波幅約在8~12Hz，夢遊發生階段是在此階段開始；呼吸變得緩慢、肌肉開始放鬆、心跳速率下降、腦波轉變為 θ 、會有視覺及聽覺上的半睡幻覺。
- 2.第二階段，出現紡錘波而腦波同時在圖上也顯示陡升陡降的K複合波，波幅約在12~16Hz；腦部及身體都更放鬆，漸漸失去對外界的反應。第二階段睡眠被視為腦部跟外界環境完全隔絕之前的一個間歇階段。
- 3.第三、四階段-個體呈現在深沉睡眠之中，此時的波幅為Delta波(δ)；深度睡眠時的呼吸、心跳、血壓都是一天裡最低，腦部的血流量及耗能量都劇降，幾乎可以說腦部完全斷絕於外界刺激，形同失去知覺。所以當睡眠者一旦進入深度睡眠的話，就很難被喚醒；若果真在第四階段睡眠被叫醒，醒來的人會有搖晃不穩及思緒混亂的感覺，無法立即分辨出自己是否清醒，稱為醒覺混淆(arousal confusion)。由於在深度睡眠時流向腦部的血液減少，身體大部分血液都被引導到肌肉，因此肌肉能取得養份及營養來補充能量，進行生理修復功能，免疫系統也在深度睡眠時最活躍，這就是為甚麼我們累了或生病時就想去睡覺的原因。
- 4.第五階段，快速動眼期(Rapid Eye Movement；REM階段)是個體最易作夢的階段，大約睡著後一個半小時就會出現，一個晚上會出現4~5次，小朋友出現REM頻率最高，隨年紀慢慢增加，REM的頻率會漸漸減少。

(二)REM的生理特徵

在REM的睡眠階段，眼皮底下的眼球出現急速的運動，同時，腦部負責視覺的區域呈現不尋常的活動，帶出強烈的視覺映像，以夢的形式呈現。在REM時，心跳率、血壓、呼吸率、腦波都回復到跟醒著時一樣高但變得紊亂，所以又稱為逆理睡眠(paradoxical sleep)。腦部的血流量上升顯示消耗氧及使用能量的程度增加，所以腦部很多區域出現顯著的生理活動。這時，除了臉部及手指一些表面的小肌肉可以抽動之外，骨骼肌肉處於癱瘓的完全鬆弛狀態(muscle atonia)。

(三)REM的功能

1.夢

喚醒正在經歷REM睡眠的人，是實驗中獲得夢境報告的常用方法；在這個過程中，80%的神經典型者會給出有關夢境的報告。從REM睡眠中醒來的人，給出的夢境報告更加有故事性，並且對於夢中時間的估算也比實際時間更長

2.記憶

有許多研究指出REM睡眠可以幫助腦部進行回顧以及整合並鞏固新的記憶。REM睡眠對程序記憶及某些情緒資訊的整合很重要，但NREM睡眠卻是在處理陳述事件來整合情節記憶，也包括語意及空間的編排。

二、一份優質的心理測驗，可以從信度(reliability)、效度(validity)、常模(norm)、以及標準化(standardization)來加以評斷。請說明上述四者的定義與功能。(25分)

試題評析	本題相對簡單，只要分段說明四個概念的定義與功能內容即可。若要拿高分，則可進一步詳細說明信度、效度、常模的不同種類。
------	---

考點命中 《高點·建國普通心理學講義》第一回，朱浩編撰，頁53~60

答：

(一)信度：測驗結果的穩定性與一致性。在不同的時間測量或是用不同的題目測驗受試者，當他反映出相同的結果時，是否代表著其測驗具有穩定與一致性。

信度的種類：

- 1.再測信度
- 2.複本信度
- 3.內部一致性信度
 - 3.1折半信度
 - 3.2庫李信度
4. α (Alpha)係數
- 5.評分者間信度

(二)效度：測出所想要測驗的心理特質的程度，是否準確的反應出你要測的內容、特質，這個叫做準確性。

效度的種類：

- 1.表面效度(Surface Validity)與內容效度(Content Validity)
- 2.效標關聯效度(Criterion Related Validity，亦稱為Empirical Validity)
- 3.建構效度(Construct Validity，亦稱為Logical Validity)

(三)常模：是解釋測驗分數的依據。像是某生在英文測驗答對60題，一題一分，則該生原始分數為60分，這個分數無法表達高低，必須經過原始分數轉換後，和常模中的其他人表現相比較，才具有意義。

常模的種類：

- 1.常模參照測驗 norm-referenced test
- 2.標準(效標)參照測驗 criterion-referenced test

(四)標準化：一個好的測驗必須具備常模、效度、信度、施測程序以及記分方法等條件者即是。控制可能干擾測驗結果的混淆變項(Confounding Variables)，因此在進行測驗的過程當中，首先必須考慮到指導語、施測方法與計分方法、項目分析。以相同的施測程序及方法進行測驗，才能確保測驗的結果即是測驗所想測量的。

三、人是社會性動物(social animal)，會受到社會情境或所在團體的控制或影響。請說明從眾(conformity)、順從(compliance)及服從(obedience)三種社會影響。(25分)

試題評析	本題所考的概念是很常被同學混淆的概念。可以先從個別概念的研究實驗開始說明，並說明三者的內容及造成的原因，最後再說明這三種概念造成的社會影響。
考點命中	《高點·建國普通心理學講義》第二回，朱浩編撰，頁80~81；頁100~103

答：

(一)順從(Compliance)

- 1.順從是指個體順從有影響力來源的期望，但不必然改變我們的信念和態度。當我們處於團體時會發現自己在某項問題上屬於少數支持者，而當我們決定大多數人的訊息來源比我們自己的經驗更為正確時，我們便會改變自己的主張並順從多數的意見。
- 2.腳在門檻(Foot in the door)，得寸進尺
將要求分項由小至大分次提出。當一個大要求分項分次去要求，對方比較容易接受
- 3.門在臉上(Door in the face)，以退為進
先提出大要求，被拒絕後，小要求即真正的要求，將更易被接受。
- 4.變化球(Low Balling)
先讓對方低估自己需要付出的代價，當對方動心後，再揭露真正代價；此時因為對方多半因為已經動心或承諾，難以放棄，因此願意付出較高的代價。
- 5.不只如此(That's - not - all)

【版權所有，重製必究！】

如果要對方接受我們的條件，不如將條件分為幾個部份慢慢攤開，來增加誘因，讓對方答應。

6.說服性溝通

推敲可能性模式(Elaboration Likelihood Model, ELM)

此模式其關鍵概念在於人們在說服性溝通中特定變項所經驗到一個連續性的推敲其可能性向度，其中特定變項是指：訊息論點的強度、訊息來源…等。個體有時會想且會去注意、思索與推敲說服性的訊息，而有些時候則否，主要是受到當時我們處於其向度的那一端而決定了認知歷程。根據推敲可能性模式的說法可分為兩種不同的訊息處理途徑。

(二)從眾(Conformity)

- 1.從眾，就是追隨大多數人的行為。主要是因為我們會害怕被社會拒絕，以及對社會情境不瞭解的情況下，就會產生從眾。由社會心理學家Asch(1955)所提出，並進行一系列經典的實驗研究。經過一系列的實驗後，Asch最重要的發現在於，當團體意見不一致的情況越嚴重時，從眾的壓力就會減輕很多。但若在團體中只有一個成員與其他所有成員的團體行為不符時，便會受到否定與嘲笑。在此，我們再次見識情境塑造行為力量的強大。
- 2.從眾的原因(Deutsch & Gerard, 1955)
 - (a)訊息性的社會影響

我們之所以從眾是因為我們相信，別人比我們對曖昧情境的解釋來的正確。例如：初次在一家高級餐廳中用餐，卻不知道如何使用刀叉如何使用，此時你會看看別人怎麼做，然後再學著同樣的方式來做，此情形就稱為訊息性的社會影響。
 - (b)規範性的社會影響

在其他情境中我們只希望自己能融入群眾被團體接受，而我們順從社會規範或其典型的行為是為了被喜歡、被接納，而稱之為規範性影響。例如：當我們換了一個新環境，想要儘快地被團體中的他人接受時，即會產生這種想法。
 - (c)團體凝聚力

當團體凝聚力越高的情況下，個人感受到從眾的壓力越強，從眾的可能性就越高。
 - (d)個別差異

Burger(1987)研究發現個人控制感的需求會影響從眾的比率，何謂個人控制感？就是個人希望對自己的行為有所掌握的程度，當個人控制感越高，則越不容易從眾。
 - (e)性別因素

當女性遇到面對面互動的情況下，女性的從眾才會高於男性，女性從小被期待，必須體貼溫柔，不要和他人起衝突、要注意人際和諧，所以女性會出現在特定情況下，有從眾偏高的情況。
 - (f)文化因素

Triandis在相關跨文化研究中，發現集體主義並不鼓勵個人表現，而是強調團體氛圍，集體主義下的個人很在意受到他人評價，這樣的狀況下，我們可以預期集體主義下的個人會比個人主義下的個人，出現較高比率的從眾，而研究結果也的確是這樣。
 - (g)少數人的影響

由於較多的研究在於「多數人對少數人的影響」，卻忽略了有時在團體中也會發生，持有少數意見的人士可以改變他人觀點的情形。

(三)服從(Obedience)

- 1.服從是指按權威者的意見或命令行事。Milgram透過報紙廣告招募了一群普通的男女做為參與者，請他們參與一項「記憶研究」。

當參與者抵達實驗室時，與另一位參與者(與實驗者為同謀)碰面，參與者們被告知其中一位是扮演教師的角色，而另一位則為學習者。接著兩人抽籤決定扮演的角色，(實驗設計是讓真的參與者扮演教師的角色，而學習者為實驗同謀)。其中學習者必須學習一連串配對字，以測驗學習者的記憶，而每當學習者犯錯時，參與者就必須壓下槓桿向學習者施予電擊。

在實驗的過程中，學習者每多錯一次就加大電流，但事實上當學習者犯錯時並未受到任何電擊，他只是透過牆壁發出抗議的聲音，好讓真正的參與者聽到聲音後做反應。因為隨著電流的加大實驗者同謀的假參與者叫聲也會越來越大，此時真正的參與者，便會開始遲疑加大電流的可能性，但此時實驗者給予明確的指示要求參與者繼續進行實驗時，即使參與者本身不願意，但他仍會依照實驗者的命令繼續進行實驗加大其電流量。實驗者最後會依受試者拒絕繼續進行實驗前，所施予的最大電擊量，測量對權的服從

性。而其實驗結果：有65%的參與者自始自終都一直服從命令，持續進行直到電擊量的末端值(450伏特)，而且沒有任何參與者在300伏特前停止實驗。

2.在Milgram不同的實驗情境下，都得到不同變化的服從率，而這些情境包括了四個重要特性：

(a)監視

是指實驗者監視受試者物理距離的接近程度。當實驗者離開房間以電話傳送指令時，會發現受試者服從的比例會大幅降低。

(b)緩衝

實驗同謀者與參與者心理距離的接近程度。在標準的實驗程序中，學習者被安排在參與者的隔壁房間內，若將學習者與參與者安排在同一間房間內時，參與者的服從程度將愈低；若要參與者親自確認而將手按放在電擊板上時，服從比例又會更低，此情境則稱之為緩衝。

由此可知當參與者與受害者的經驗越直接，(也就是個人與其行為結果間的緩衝越少)則參與者的服從程度也就愈低。

(c)角色楷模在場

Milgram的實驗之所以會得到，如此高的服從率的理由之一，在於只有一位參與者的社會壓力。如果參與者不是單獨一人，他將較不易有服從的情形。

(d)不斷演變的情境

研究一開始時是無害的，參與者很難想像從無害的電擊強度增加到危險之間的變化，電擊強度的微幅改變，再加上實驗前承諾實驗者會將其實驗完成…等因素，使參與者無暇省思等因素，而對學習者不斷的施予電擊。

四、認知治療技術最常見的有Ellis的理情行為治療法(rational-emotive behavior therapy, REBT)與Beck的認知治療法(cognitive therapy, CT)，請說明上述二種治療方法。(25分)

試題評析	本題重點在於兩種治療法的差異。在作答撰寫上需要先說明兩種治療法的理論來源，並依照理論說明為何個體會出現心理疾患。最後才是說明兩種治療法在治療上的過程及差異。
考點命中	《高點·建國普通心理學講義》第二回，朱浩編撰，頁285~288

答：

(一)Beck的認知行為治療

Aaron T. Beck 發現憂鬱的人常有一種不合邏輯的個人特質，他稱為「認知扭曲」(cognitive distortion)。就Beck而言，負面的思考反映著個人內在一種潛在的、喪失功能的信念和假設。一旦這些信念被外在事件觸動，一組憂鬱的模式立刻就會開始啟動。Beck相信當事人可以採取一種極積的角色來修改他們這些喪失功能的信念。

1.理論：Beck提出的認知模型認為憂鬱症患者是有系統的評估現今即先前的經驗，導致視自己為失敗者、將世界視為失望的以及對未來感到乏味的，這三種負面觀點稱為負向的認知三角，由於錯誤的思考、負面的基模及錯誤的認知造成了憂鬱症的產生。

2.認知扭曲的類型，分別是：**獨斷的推論**，指透過想像隨便下結論，不管任何的證據；**選擇性摘要**，只注意到整個事件中的小細節為判斷的基礎來下判斷，從而失去了整個事件的重要意義；**過度類化**，把某些意外事件所產生的極端信念，類化到其它不相似的事件或情境中；**誇大與貶低**，過度強調事件的重要性或貶低事件的重要性；**個人化**，將外在事件的成因，歸因與自己有關的傾向，即使實際上與你無關仍做了這樣的歸因；**標籤化和錯誤的標籤化**，以過去的缺點或錯誤來建立自我認同；**極端化的思考**，思考或解釋事情的時候，用全有或全無的方式，將經驗分類成二極來看，也就是把所有事情都列入「非黑即白」。

3.治療：Beck認為改變功能不良的情緒和行為最佳的方法，就是去修正那些不正確的和阻礙功能的思考。認知治療者教導當事人如何透過評估的過程，去確認這些扭曲功能以及喪失功能的認知。透過互相合作的努力，讓當事人學會了區辨哪些只是自己的想法，哪些是真實發生的事件。並採用蘇格拉底式的對話以問句方式，引導個案思考出合理的答案。

(二)理情治療法

Ellis認為「除非人類常常違反自己深信不疑的信仰，否則他們很少改變這些不利於自己的信仰，也很少堅

持自己對這些信仰的懷疑」

因此REBT的核心即在於以實際理念替代不合理的念頭，說服案主對情境採取更合理的看法。

1.理論：

Albert Ellis的ABC理論表示促動事件或個人的生活經驗，或人生中的事件A，在透過思考歷程、個人信念作用於B，才導致情緒或行為反應C。情緒困擾與情緒障礙，關鍵在於B點的運作，所以A與C並非直接關聯，B才是一個中介的力量，更由於人有理性與非理性思考的可能，B是常常導致C的主要原因。因此要減輕C的不良情緒結果，必須對B加以面質、改變，導致B發揮輔導與治療之效果E，有了效果即表示當事人有新的情緒或感受F。

2.Ellis(1977)認為不合理信念的類型可以分成四種：

(1)糟糕透頂(awfulizing)：我應該做到卻沒做到，真是遭透了。

(2)我簡直無法忍受：我無法忍受這件不該發生卻發生在我身上的事。

(3)一文不值：假如我沒做到我應該做的那樣好並贏得讚美的話，我就是個沒有價值的人。

(4)以偏概全：在不該失敗的重要工作上我卻失敗了，往後我一定會再度失敗，不可能成功了

3.治療：要減輕C的不良情緒結果，必須對B加以面質、改變，導致B發揮輔導與治療之效果E，有了效果即表示當事人有新的情緒或感受F。具體而言，它包含動員、評估、準備治療、執行治療、效果評估和準備結束六個基本操作環節。

【版權所有，重製必究！】