

110 年公務人員特種考試身心障礙人員考試試題

考試別：身心障礙人員考試

等 別：四等考試

類 科：教育行政

科 目：心理學概要

一、2019 年爆發了嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 全球大流行，多國確診案例與死亡人數攀升，目前已延燒一年多，給民眾帶來恐慌以及各種因應行為。在疫情嚴峻時，並不是每個人的反應都相同，甚至多國之間也有相異之處。試由壓力因應模式的角度來闡述這個心理歷程，以及個別差異的現象。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★：普通
2. 《解題關鍵》壓力、壓力的反應、壓力因應模式

【擬答】

(一) 壓力 (Stress)：

1. 定義：指個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態。此種緊張狀態，使人產生不愉快甚至痛苦的情緒感受，壓力事實上是指「壓力感」的意思。
2. 功用：壓力有時具有示警的功能，例如車禍、地震、火災的現場等，可使人面對壓力來源，設法解除威脅。
3. 種類：壓力有些是有益的，稱為優壓力 (Eustress)；有些則會造成傷害，種為劣壓力 (Distress)。壓力的優劣

(二) 壓力的反應：

1. 心理神經免疫學 (Psychoneuroimmunology, PNI)

- (1) 學者：1981 年由艾德 (Robert Ader) 博士所命名。主要是研究免疫系統，如何和大腦交互作用，因應外在壓力，影響健康。
- (2) 內涵：心理神經免疫學，探究壓力如何導致神經細胞改變，也改變情緒及心理狀態，而後再影響免疫功能。亦即「心理-神經-免疫」三項因子，彼此互相影響。
- (3) 特性：生活中有各項生理或心理壓力，干擾心理及免疫功能，導致生理失調，誘發情感或精神疾病。反之，心理狀態也會影響生理機能，例如，情感疾病患者，其免疫功能出現異常。依據 PNI 的觀點，人的情緒、信念與免疫系統三者，並非井水不犯河水，而是彼此相依的。

2. 應急反應 (Emergency Reaction)：

- (1) 定義：面對突如其來的威脅情境，在短期壓力下個體本能性的生理反應，會進入應急狀態以維護生命安全，稱為「應急反應」。
- (2) 形式：應急反應通常有兩種形式，一是逃離現場，另一是發動攻擊。所以「應急反應」又稱「攻擊或逃離反應」 (Fight-or-Flight Reaction)。
- (3) 原因：凡事會危害到個體生命安全的刺激情境，例如地震、搶劫、火災，受自主神經系統中下視丘的控制，使心跳加快、血壓升高、呼吸急促，以作出保命的應急生理反應。心理學上又稱下視丘為「壓力中心」 (Stress Center)。

3. 一般適應症候群 (General Adaption Syndrome, GAS)：

- (1) 定義：一生理學家賽黎 (H. Selye, 1907~1982) 從白鼠身上發現長期壓力的適應現象，

說明個體適應能力與壓力持續時間密切相關。在重大且長期的壓力下，身心適應會出現三種階段性的變化，稱為「一般適應症候群」。

(2) 階段特徵：

- ① 警覺反應階段 (Alarm Reaction Stage)：此階段又可分為兩個時期。先是由於情緒震驚，導致體溫與血壓下降、肌肉鬆弛、顯現缺乏適應的能力，稱為「震撼期」(Shock Phase)。繼而腎上腺分泌增加，全身生理功能增強，進入類似應急反應階段，稱為「反擊期」(Countershock Phase)。
- ② 抗拒階段 (Resistance Stage)：此階段個體恢復正常生理功能，體溫血壓漸趨正常，顯示個體已能適應艱苦的生活環境。但心理層面仍採取防衛方式去適應，藉以減少精神壓力。
- ③ 衰竭階段 (Exhaustion Stage)：如第二階段適應失敗，精神壓力無法排除，個體喪失適應的能力，表現出精疲力竭，陷入崩潰狀態，嚴重甚至死亡。

(三) 壓力因應的個別差異：Hill 的「ABC-X 壓力模式」：

1. 學者：Hill (1958) 提出「ABC-X 壓力模式」。壓力是否會造成危機？壓力事件本身、面對壓力擁有的資源、對壓力事件的看法，這三個因素交互作用，會影響壓力事件處理的結果。處理不當，壓力就會從感受變成真正的危機。

2. ABC-X 壓力模式：

(1) A 因素：壓力事件 (Stressor Event)。

- ① 可預期事件：是日常生活的一部分，是期待中會發生的事件，為靜止的系統帶來正面或負面的衝擊，使得原本平靜的生活產生改變失去原有的平衡。例如子女誕生、子女就學、空巢期、退休等。
- ② 不可預期事件：包括自然災害、失業、交通事故、甚至中獎等事件，不可預期壓力事件常造成比可預期壓力事件更大的衝擊，使得家庭系統失去平衡狀態。例如家人失業、患病受傷等。

(2) B 因素：擁有的資源 (The Family Resources or Strengths)。

- ① 個人資源 (Personal Resources)：例如個人的財務狀況、經濟能力、教育背景、健康狀況、心理資源等。
- ② 家庭資源 (Family System Resources)：指家庭系統在應付壓力時的內在特質，例如家庭的凝聚力、調適及溝通。愈是健康的家庭系統，愈有能力應付壓力。
- ③ 社會資源 (Social Support)：指社會能提供家庭或家庭成員包括情緒的支持、自尊的支持、物質的支持、其他支持網絡。社會資源的支持網絡，可協助家庭對抗壓力，從壓力危機中復原。

(3) C 因素：壓力事件的界定 (The Definition or Meaning)。

- ① 界定影響結果：壓力事件，可界定為是挑戰與成長機會，也可界定為絕望、困難與難以處理的。研究發現個人如何評估生活中的壓力事件，將會影響處理結果。
- ② 正向界定：正向界定壓力事件的優點：① 澄清問題、困境與任務，較容易面對壓力；② 減少心理負擔與焦慮強度；③ 激勵提昇家庭成員的社會及情緒的發展。
- ③ 中立概念：壓力是中立的觀念，不一定是正向也不一定是負向。壓力帶來的結果是有益還是有害，多半依賴對壓力事件的界定和評價。

(4) X 因素：壓力程度或危機 (Degree of Stress or Crisis)。

壓力既然是中立概念，它所帶來的衝擊不一定是壞的。壓力會形成問題，只有在壓力大到系統陷入混亂、個人感覺不滿或出現身心症狀時。壓力的程度，全憑對壓力事件

公職王歷屆試題 (110 身心特考)

的定義，以及是否有足夠的資源去因應。

(四) 壓力因應的個別差異：創傷後壓力障礙症 vs 創傷後成長

1. 創傷後壓力障礙症 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)：

- (1) 定義：指個體在經歷巨大災難或創傷後，經驗一種長期且持續的焦慮症狀，又稱「災難症候群」(Disaster Syndrome)。經歷的重大創傷事件如目睹凶殺案、強暴、亂倫、地震、戰爭等，個體會持續反覆出現慘痛事件的經驗、影像與想法，焦慮感容易被原來的災害或創傷重新引起。
- (2) 症狀：PTSD 的主要症狀如作惡夢、在事件發生後當時或短時間內呈現麻木、疏離、失去情緒反應、頭昏眼花、失去自我感、無法回想起有關事情、過度警覺、容易被驚嚇，當接觸相關事物時不自主的覺得痛苦。
- (3) 原因：個體對引起強烈情緒震撼的事件，容易留下令人難忘的深刻印象，稱為「閃光燈效應」(Flashbulb Effect)。悲慘、哀悽或恐懼的畫面和情緒揮之不去，造成 PTSD 的焦慮痛苦症狀。與壓力源 (Stressor) 的特質無關，與個體因應壓力的過程和結果有關。

2. 創傷後成長 (Posttraumatic Growth, PTG)：

- (1) 定義：指個體在經歷創傷事件後，自我知覺到心理上的積極改變，或是產生正向改變的經驗。創傷後成長主要著重在當事人創傷後能否重新認清自我、建立新的目標及重新投入生活。
- (2) 個體經歷創傷後，產生正向改變的面向：
 - ① 對生命感恩 (Appreciation of Life)：改變生命裡重要事物的優先順序，更重視生命價值，珍惜每一天。
 - ② 建立新關係 (Relating to Others)：感到與他人更親近，更願意表達自己的感受，對他人懷有憐憫之心，能接受自己需要他人的事實。
 - ③ 個人力量 (Personal Strength)：更清楚地瞭解自己有能力處理困難的事情，比較能夠接受事情最後的結果，發現自己比以為的自己更堅強。
 - ④ 新的可能性 (New Possibilities)：培養出新的嗜好，能夠在生活中做更多好事。
 - ⑤ 靈性轉變 (Spiritual Change)：擁有堅定的宗教信仰，能接受靈性層面的事物。

二、在治療畏懼症 (phobia) 時，常使用系統減敏法 (systematic desensitization)、暴露療法 (exposure therapy) 或認知治療法 (cognitive therapy)。試舉一例說明這三種治療法的應用。(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★：普通
2. 《解題關鍵》畏懼症、系統減敏法、暴露療法、認知治療法

【擬答】

(一) 畏懼症 (Phobia)：是焦慮症的一種

1. 焦慮：由緊張不安、焦急憂慮、擔心恐懼等感受，交織而成的複雜情緒狀態，生理顯現心跳加速、呼吸困難、出汗增多等現象。
2. 焦慮症：是最單純的一種心理疾病，個體表現知覺上的反常現象，將原本不具威脅性的事物，誤解為可怕的對象。主要症狀為焦慮不安、情緒緊張，長期焦慮影響生活功能，造成失眠、惡夢、頭痛、肌肉緊張、心跳急促等現象。

(二) 畏懼症 (Phobia)：

1. 定義：指對某些不具傷害的事物或情境，表現不合理的恐懼反應，個體明知不致受到傷

害，仍無法克制恐懼情緒。個體遇到引起恐懼反應的情境時，就會出現焦慮反應。

2. 種類：

- (1) 單一型畏懼症 (Simple Phobia)：只對特殊事物或情境產生不合理的恐懼反應。懼場所者—如懼高症、懼空曠症；懼人物者—如懼生人症、懼女人症；懼動物者—如懼貓症、懼蟲症等；懼狀態者—如懼熱症、懼紅症等。
- (2) 社交型畏懼症 (Social Phobia)：是一種對任何社交或公開場合感到強烈恐懼或焦慮的精神疾病，又稱「社交焦慮症」(Social Anxiety Disorder)。患者對於陌生人或社交場合有顯著的恐懼，害怕自己的行為表現會引起羞辱或難堪。90% 社交恐懼症患者，在 19 歲之前罹病，在 25 歲之後才罹病的患者非常少見。

3. 成因：

- (1) 精神分析論：兩種論點。其一，視恐懼症為象徵性的代替或移轉作用，以代替另一種恐懼對象；其二，視恐懼症為防衛作用，個體藉恐懼反應以壓抑潛意識衝動。
- (2) 行為學習論：原本不可怕的刺激變為可怕，是因與非制約刺激聯結之故。例如：洋娃娃 (制約刺激) + 打雷聲 (非制約刺激)，對雷聲的恐懼感與洋娃娃產生聯結，因而懼怕洋娃娃。

(三) 系統減敏感法 (Systematic Desensitization)：

1. 定義：系統減敏感法基本假設，認為焦慮反應是學習來的，是制約後的產物，可藉相反的替代活動來消除。目的是幫助患者減低對某些刺激情境的敏感反應，從而免除焦慮痛苦恢復正常生活。
2. 方法：先讓患者憑想像或根據經驗，列出引起焦慮的情境並定出嚴重層次，如在什麼情境下最敏感最恐懼。然後，一方面教他放鬆情緒，另一方面將引起焦慮的刺激由弱而強逐漸增加，使他在放鬆的心情下，不知不覺地對原來引起焦慮的情境能夠適應。如此，原來對該刺激的敏感反應將隨之漸漸淡化。
3. 適用情況：本方法主要用來處理焦慮及退縮反應，極適合用來治療恐懼症、惡夢、神經性厭食症、強迫性行為、口吃、沮喪等行為。

4. 步驟：

- (1) 訂出焦慮階層：分析各種會引起焦慮的刺激，從最焦慮的情境排到最輕微焦慮的情境。
- (2) 配合鬆弛訓練：以輕柔愉快的聲調來教導深度及規律的呼吸，把注意力放在愉快的想法或影像上，放鬆肌肉與心境。
- (3) 進行系統減敏：要求當事人想像最輕微焦慮的情境，逐漸提高焦慮層次，一直到能放鬆地想像最焦慮的情境為止。

(四) 暴露療法 (Exposure Therapy)：

1. 定義：是心理治療的一種技術，幫助當事人能夠去面對與壓力事件有關的人、事、物、情境或情緒，以及各種能引起當事人強烈情緒反應的事件。
2. 現場實物暴露法 (In Vivo Exposure)：
 - (1) 適用對象：讓當事人暴露於真實的恐懼情境中，雖然這些情境是沒有傷害且安全的，但是因為當事人將此情境和強烈的恐懼情緒相聯結，以致於他們會去逃避相似的情境。
 - (2) 治療原理：讓當事人暴露於真實的恐懼情境中，讓當事人長期處於此情境下，讓他們體認到此情境並不可怕，漸漸可以去面對這些使他們恐懼的情境，不再去逃避相似情境。在不斷地直接接觸下，當事人會漸漸勇於面對其所恐懼的事物。
 - (3) 舉例：當事人因為發生車禍造成對坐車的恐懼。治療師會依據當事人害怕程度將治療分為四個階段。在進行實際接觸時，治療師會先給予示範，讓當事人瞭解這些事物或

情境是沒有威脅性的。例如：首先讓當事人在較遠的地方觀察車子，而後讓當事人站在車子外觀察車內的狀況，再來讓當事人坐進車內先暫不關上車門，最後讓當事人坐進車內關上車門。

3. 洪水法 (Flooding)：

- (1) 定義：指讓個體直接面對最恐懼的事物卻無從逃避。當個體意識到他認為最糟糕的情境並未帶來不可收拾的災難，就能面對這個令他莫名害怕的情境。洪水法是根據古典制約消弱原理而來，是治療單一型恐懼症最好的方法之一。
- (2) 差異：與系統減敏感法不同之處，在於洪水法是治療者要求個體直接面對最令他害怕的事物，而系統減敏感法則是逐步漸進接近恐懼事物。

4. 內爆法 (Implosive Therapy)：

- (1) 定義：內爆法和洪水法類似，也是根據古典制約消弱原理。將個體恐懼的刺激多次連續出現，使之成為氾濫狀態，久之便不再敏感，對恐懼刺激產生免疫力。
- (2) 差異：洪水法將個體置於真實的恐懼情境中，而內爆法是將個體置於想像的恐懼情境中。所謂「置之死地而後生」，當個體感受極端恐懼卻無法輕易脫離恐懼情境，直到龐大恐懼完全消失為止。這是一帖速效的「猛藥」，相對危險性也較高，只有在緩和的方法都無效且有專業醫護人員在場時才可使用。

(五) 貝克 (Beck) 認知治療法 (Cognitive Therapy)：

1. 學者背景：Beck 在早期從事精神分析治療時發現當事人在自由聯想的過程中，未說出的部分常是問題的關鍵。這些未被說出的想法，不是因為當事人抗拒或防衛，而是當事人自己未覺察的認知自動化思考，特別是憂鬱症負向思考與認知扭曲等特徵，治療者需檢核病人的思緒，運用技巧改變這種思考習慣建立積極正向的認知型態以達到治療效果。

2. 基本假設：

- (1) 個人經驗建構：人們的感覺與行為，取決於他們如何建構其經驗。要瞭解情緒困擾，必須把焦點放在個人對於引發困擾事件的想法。強調當事人主觀架構與解釋的重要性。
- (2) 獨有邏輯錯誤：情緒困擾的人傾向會犯獨有的邏輯錯誤，以自我輕賤的方式來扭曲客觀的事實。
- (3) 證據改變基模：認知治療法的目標在於改變當事人自動化的想法。鼓勵當事人蒐集與評估支持其信念的證據，證據有助基模的改變。
- (4) 蘇格拉底式對話：治療者與當事人進行蘇格拉底式對話、做家庭作業、收集自己所作的假定的相關資料與活動紀錄，以及做各種不同解釋。

3. 認知扭曲 (Cognitive Distortions)：

- (1) 妄下判斷：在沒有根據的情況下，推斷事件的原因或某人做事的動機，便是妄下判斷。例如：一次月考成績不佳，就認為自己是個不會讀書的人。
- (2) 斷章取義：對事情的解釋，不去瞭解始末或來龍去脈，僅以部分細節自我認定事件代表的意義，便是斷章取義。例如：別人讚美他長相有福氣，就解釋成別人在取笑他肥胖，別人都討厭他。
- (3) 以偏概全：只基於一、兩次的事例，便推斷所有同類事情都會是如此，便是以偏概全。例如：找工作被拒絕一、兩次，就認為自己是個很差勁的人才會找不到工作。
- (4) 言過其實：對於事實的陳述過於誇張或不妥，扭曲原來的事實真相，便是言過其實。例如：工作不順利被責怪，就認為自己是個沒前途很爛的人。
- (5) 妄自菲薄：對於自己的一些成就，貶低得微不足道，一再證明自己是一無是處的，便是妄自菲薄。例如：別人讚美菜作得好，就認為自己什麼都不會，別人讚美菜好吃只

是客氣話並非真心的。

- (6)過度自責：個體將非因自己而起的過失，都歸咎於自己，屬於妄下判斷的一種類型，便是過度自責。例如：大隊接力賽落敗，就自責都是因為自己跑太慢害了團隊表現。
- (7)非黑即白：個體抱持有極端的想法，認為不是這樣就一定是那樣，便是非黑即白。例如：丈夫因工作一次晚歸，便認為丈夫心中只有工作，不再愛自己。

4. 自動化思考 (Automatic Thought)：

- (1)內涵：治療過程中當事人未說出的部分常是問題的關鍵，這些未被說出的想法，當事人自己並未察覺，必須練習才能學會注意自己的思考。這些想法的出現自動而快速，若不留意很難被覺察，稱其為「自動化思考」。這種思考模式如影隨形地在生活中，影響著病人的情緒與行為。
- (2)定義：認知學派的治療者 Ellis、Beck 和 Meichenbaum 等人，對於會造成個人情緒困擾妨礙適應的思考模式有不同的稱呼，Ellis 稱之為「非理性信念」(Irrational Beliefs)、Beck 稱之為「自動化思考」(Automatic Thought)、Meichenbaum 則稱之為「負向內言」(Negative Self-statements)。不論名詞為何，這類思考模式多來自社會文化傳承或他人的示範指導，具有極端化且缺乏彈性的特徵。
- (3)特徵：
 - ①是一種自動且極端快速的內在語言特徵。
 - ②自動化思考具特定性和區別性，短期促發有如電報語言。
 - ③非經過深思熟慮，不具邏輯順序，是自動化立即發生且不易中斷。
 - ④個體認為自動化思考的內容是真實、合理、有力量的。
 - ⑤自動化思考可以是語文的，也可以是視覺影像的，通常精緻且具體。
 - ⑥個體在腦海中自動的想法，就會激起某種情緒反應。
- (4)負面扭曲三部曲：Beck 早期提出負面思考三部曲，認為憂鬱症狀和自我、世界、未來三個面向的負面思考有關。Beck 認知扭曲三部曲 (Cognitive Triad)，對自我採負面態度，對進行中的經驗採負面觀點，對未來採負面解釋。Beck 認為憂鬱症患者表現出三項特殊的認知扭曲，稱為「憂鬱的認知三部曲」：負面的世界觀、負面的自我概念和負面的未來評估。憂鬱症患者在社會能力方面，對自己的評估傾向負面，並對未來有絕望感。

5. 治療者角色：

- (1)催化嚮導：Beck 視治療者扮演催化劑與嚮導的角色，強調治療關係的品質是認知治療法的基礎，成功的治療要靠治療者某些令人喜愛的人格特質，例如真誠溫暖、正確同理心、不批評接納等。
- (2)引導自我覺察：認知治療是主動的、指導的、有時間限制及有結構性的治療法。是一種引導自我覺察的治療，強調改變負面思考與不適當信念。
- (3)理性討論發現：認知治療法強調蘇格拉底式對話，Beck 致力與當事人建立合作式關係，透過理性討論協助當事人自己去發現錯誤。治療者只能促進不是引導，不會將自己的價值觀加諸在當事人身上。

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★：普通
2. 《解題關鍵》心理測驗、心理測驗的條件、人格測驗的種類

【擬答】

(一)心理測驗：瞭解個體「心理能力」(Mental Ability)：

1. 定義：所謂「心理能力」，指經由心理學的技術所測得的能力。包含兩層面：一是指個體現在「所能為者」，二是指個體未來「可能為者」。

2. 層面：

(1)現在所能為者：指個體在行為上所表現的實際能力。此實際能力是先天遺傳加上後天環境學習的結果。個體現在所具有的實際能力，也稱為「成就」(Achievement)。

(2)未來可能為者：指個體在未來有機會學習時，在行為上可能表現出來的能力，也稱為「潛能」(Potentiality)或「性向」(Aptitude)，又可分為「普通性向」與「特殊性向」。普通性向，指未來如有機會學習歷練，可能成為一位通才；特殊性向，指未來如有機會學習歷練，可能成為一位專才。

(二)比較：測驗、測量與評量：

1. 測驗 (Test)：測驗，是包含多個問題所構成用來鑑別能力或性格差異的工具。測驗的實施必須掌握系統程序，標準化的情境控制、實施步驟、記分、解釋等。

2. 測量 (Measurement)：測量，是指藉由量尺，用數字來描述個人特質的歷程，而非使用文字的描述。例如，將某人長得很高挑、很聰明的文字敘述，改為身高 180 公分、智商 135，成為數字描述的測量。

3. 評量 (Evaluation)：評量，是指根據某項標準，將測量所得到的數量予以價值判斷。例如，測量到某生 IQ 分數為 140，依其能力表現與測驗標準，評斷其為聰明的，即是屬於評量。測量是屬於評量的一部分，評量的範圍較測量更大，對量數的解釋也更主觀。

(三)心理測驗基本條件：

1. 標準化 (Standardization)：

(1)定義：指編製測驗時，不論在題目選取、受試對象篩選及測驗實施程序，都遵守標準程序來進行，進而從測驗結果中建立常模。例如，施測過程中，施測者說些什麼、做些什麼、什麼可以說、什麼不可以做，都有明確的規定和步驟。

(2)步驟：

①編製題目：測驗题目的編製和選擇，必須考量兩個因素。其一，必須與所欲編製的測驗性質相吻合；其二，必須配合測驗使用對象的年齡。測驗題目選定後，按照適切順序予以編排。

②篩選受試：篩選測驗的受試對象，受試對象必須具有代表性。通常採用抽樣方法，從母群體中抽出施測的對象做為樣本，稱為「標準化樣本」。

③標準化施測：標準化樣本篩選出來後，必須遵循標準化的施測程序和記分方式。測驗的記分方式，遵守公正、客觀、經濟與實用的原則。

④建立常模：經過標準化的施測後，將所有標準化樣本的施測分數運用統計分析方式，建立按照平均數高低排列的分數分配表，稱之為「常模」。

2. 信度 (Reliability)：

(1)定義：信度，指測驗結果的一致性、穩定性、可靠性，即可靠程度的意思。相同個體在不同時間以相同測驗測量，或以複本測驗測量，或在不同的情境下測量，均得到相同的結果，即稱之為「信度」。測驗的信度愈高愈好。

(2)種類：

- ①重測信度 (Test-retest Reliability)：指同一份測驗在不同時間施測，針對同一群受試者重複測量兩次，計算出兩次測驗分數之間的相關，即為「重測信度」。重測信度係數，可以呈現此測驗在經過一段時間之後的穩定性，所以也稱「穩定係數」。
- ②複本信度 (Equivalent-forms Reliability)：指編製兩份測驗，此兩份測驗不論在題數、難度、型式、內容、例題、作答時間、指導說明等都極為類似。根據受試者施測兩份測驗的得分，計算出兩份測驗分數之間的相關，即為「複本信度」。
- ③折半信度 (Split Half Reliability)：指將一份測驗的試題，採用奇偶數方式或隨機選取方式，將試題分為兩半，根據受試者在兩半試題上的得分，計算出兩半測驗分數之間的相關，即為「折半信度」。折半信度係數，是根據一次施測而分析題目之間的關係，也稱「內部一致性係數」。
- ④評分者信度 (Scorer Reliability Reliability)：指透過不同評分者評閱此份測驗卷，根據評分者對此測驗卷的給分，計算出兩位評分者給分之間的一致性，即為「評分者信度」。

3. 效度 (Validity)：

(1) 定義：效度，指測驗分數的正確性與有效性，亦即測驗能測量到它所想要測量心理特質的程度。效度是測驗最重要的特徵，缺乏效度的測驗沒有應用價值。效度是程度的差別，並非全有全無。測驗的效度愈高愈好。

(2) 種類：

- ①內容效度 (Content Validity)：指測驗內容的代表性或試題取樣的適切性，稱為「內容效度」。
- ②效標關聯效度 (Criterion-related Validity)：指測驗分數與一些外在效標間的關係，稱為「效標關聯效度」。又可分為「同時效度」與「預測效度」兩種。
 - ①效標 (Validity Criterion)：是獨立於測驗之外的一組分數，據以做為測驗效度建立的標準。此一標準通常是測驗所計畫測量的某行為的另一組分數。例如，編製機械性向測驗時可用熟練機械的作業表現為效標。
 - ②同時效度 (Concurrent Validity)：
 - (A) 定義：指測驗分數與現有效標之間相關的程度，稱為「同時效度」，目的在估計個人在效標方面目前的實際表現。
 - (B) 舉例：編製數學成就測驗，可選取受試樣本施測，得到一組分數。然後收集受試樣本在校數學的實際成績，又得到一組分數。計算兩組分數的相關所得的相關係數即代表該測驗的同時效度。
 - ③預測效度 (Predictive Validity)：
 - (A) 定義：指測驗分數與施測後一段時間所取得的效標之間的相關，稱為「預測效度」，目的在預測個人在效標方面未來的可能表現。同時效度的測驗分數與效標是同時求得，預測效度的測驗分數與效標則是先後取得。
 - (B) 舉例：編製職業性向測驗，先將該測驗實施於一群該職業的求職者，等他們被雇用且工作一段時間後，收集他們工作成績做為效標，計算效標與早期測驗分數之間的相關，即代表所編測驗的預測效度。
- ③構念效度 (Construct Validity)：
 - ① 定義：指測驗分數能夠依據某種學術理論構念加以解釋的程度，也稱為「建構效度」或「邏輯效度」。又可分為「輻合效度」與「區辨效度」兩種。
 - ② 種類：

(A)輻合效度：採用兩個來自相同構念的測驗，檢驗受試者在兩個測驗的得分之間是否有高相關。例如：新編智力測驗與已有智力測驗間應有高度相關。

(B)區辨效度：採用兩個來自不同構念的測驗，檢驗受試者在兩個測驗的得分之間是否具有低相關。例如：新編智力測驗與體能測驗間應有低度相關。

4. 常模 (Norm)：

(1)定義：常模，指特定參照團體在測驗上所得的平均分數，是解釋測驗分數的依據。常模不是事先決定的，它是依據受試樣本在測驗上的實際表現而建立的。

(2)功能：常模的功用有二。首先，可以呈現個人分數在常模團體中的相對位置；其二，可以提供比較的量數，比較個人在不同測驗上的分數。

(3)種類：

①百分等級常模 (Percentile Norm)：將受試在測驗得分的原始分數，透過公式轉算得出其百分等級，編製出原始分數與百分等級的對照表，此對照表即為「百分等級常模」。

②標準分數常模 (Standardscore Norm)：將平均數與標準差透過轉換，具有數理特性與統計分析概念，可顯示個人在所屬團體中的相對位置。透過編製原始分數與標準分數的對照表，此對照表即為「標準分數常模」。

③年齡常模 (Age Norm)：選取同年齡具有代表性的樣本為受試者，根據測驗所得的分數所建立起來的常模，即為「年齡常模」。一般而言，性向測驗與智力測驗多是建立年齡常模。

④年級常模 (Grade Norm)：選取同年級具有代表性的樣本為受試者，根據測驗所得的分數所建立起來的常模，即為「年級常模」。一般而言，成就測驗多是建立年級常模。

⑤全國性常模 (National Norm)：選取全國性具有代表性的樣本為受試者，根據測驗所得的分數所建立起來的常模，即為「全國性常模」。性向測驗與成就測驗尤常建立全國性常模。

⑥地區性常模 (Local Norm)：選取某地區具有代表性的樣本為受試者，根據測驗所得的分數所建立起來的常模，即為「地區性常模」。若要從事地區之間或學校之間的比較，地區性常模較全國性常模更為適用。

⑦特殊團體常模 (Special Group Norm)：選取某種具有特殊屬性的樣本為受試者，根據測驗所得的分數所建立起來的常模，即為「特殊團體常模」。例如資賦優異、身心障礙、文化不利、特殊才藝性向者，建立特殊團體常模可提供比較的參照依據。

(四) 人格測驗的種類：

1. 觀察法 (Observational Techniques)：

(1)定義：評量個體的行為與態度，最好的方法就是直接觀察。尤其是在自然情境中的觀察，觀察到的行為較具代表性和真實性。觀察後的記錄，可分為軼事記錄法、項目檢核法和評定量表法三種。

(2)記錄方法：

①軼事記錄法 (Anecdotal Record)：長時間觀察個體行為，將觀察到的行為以文字做詳細記錄，可提供瞭解個體行為的情境性資料，此種記錄方式稱為「軼事記錄法」。

②項目檢核法 (Checklist)：列出一些具體的行為或特質，透過觀察記錄這些行為或特質出現與否。

2. 社會計量法 (Sociometric Techniques)：

(1) 定義：社會計量法，屬於情境測驗的一種。認為人格具有社會意義，個體在團體中被接納或排斥，與人格特質密切相關。藉由團體成員以選擇的方式，觀察個體在團體中被接納、愛戴、拒絕或忽視的情形，瞭解個體的社會地位與社會適應。

(2) 種類：

① 社會計量矩陣 (Sociometric Matrix)：是分析團體人際關係最簡單的一種方法。例如，團體中每位成員都回答兩個問題「最喜歡這個團體中的誰？」和「最不喜歡這個團體中的誰？」上表中「1」表示最喜歡，「-1」表示最不喜歡，「0」表示沒有選擇。從縱行的累積數字可能得知，乙是最受歡迎的人，而丁是最不受歡迎的人。

② 社會關係圖 (Sociogram)：

① 學者：是根據美國精神病學家莫瑞諾 (Moreno) 於 1932 年所創的「莫氏社會計量測驗」繪製而成，可分析團體成員彼此吸引或排斥的心理關係。

② 實施：此測驗並無固定題目，而是設置問題情境，讓受試者選擇或拒絕與自己一起合作的夥伴。社會關係圖的繪製以圓形表示女性，三角形表示男性，圖中寫上名字，被選次數最多的位置在中央，被選次數最少的放在外圍位置，用箭頭線連接選擇的對象分為單選或互選。

③ 功能：社會關係圖可將團體成員的心理關係呈現出來，是領導者、孤立者、互拒冤家、對偶好友、開放或封閉小團體等。

④ 限制：繪製社會關係圖比社會計量矩陣複雜許多，尤其當人數較多時，不但繪製費時且解釋也較困難。

③ 友伴評定法 (Peer Nomination)：也稱「猜是誰」(Guess Who) 技術。先列舉某些行為特質，例如，他總是想法新穎獨特、他總能領導大家、他總是友善親切、他總是沉默寡言、他總是個開心果、他總是製造麻煩等，要求受試者找出團體中最切合這些特質的人選。此方法可間接瞭解個體對團體中其他成員的好惡態度。

3. 自陳式測驗 (Self-report Inventory)：

(1) 定義：是問卷式的量表，內容包含一系列自陳式的問題，要求受試者根據自己的情形回答問題。例如：在面對陌生人講話時你會感到拘束嗎？此種題目可用是非作答，也可用等級評定。

(2) 種類：自陳式測驗中，較具代表性的是「明尼蘇達多相人格測驗」(MMPI) 與「愛德華個人興趣量表」(EPPS) 兩種，說明如下。

① 明尼蘇達多相人格測驗 (MMPI)：

① 內涵：明尼蘇達多項人格測驗 (MMPI)，是臨床心理學家使用最具代表性的自陳式量表。用於評估精神病人的個人、社會及行為問題。由明尼蘇達大學教授哈瑟韋 (S. R. Hathaway) 和麥金力 (J. C. Mckinley) 於 1940 年編製。

② 明尼蘇達多項人格測驗第二版 (MMPI-2)：明尼蘇達多項人格測驗第二版 (MMPI-2) 於 1989 年修訂完成，適用於 16 歲以上具國小教育程度的受試。MMPI-2 對 MMPI 未曾關注的主題，如家庭功能、飲食障礙、濫用藥物等內容進行描述。共有 567 個自陳式題目，包含 7 個效度量表和 10 個臨床量表。

③ 實徵效標計分法 (Empirical Criterion Keying)：

(A) 定義：明尼蘇達多相人格測驗 (MMPI) 是以「實徵效標計分法」編製而成。實徵效標計分法，是挑選測驗題目和計分的方法，以題目能否有效區分正常組和效標組作為選題與計分的標準。例如，發展憂鬱症篩檢量表時，將題目分別給一般人和憂鬱症者兩組受試作答，只有兩組受試作答比例呈現明顯不同的題

目才保留下來，同時決定計分標準。

(B)舉例：「你是否睡不安穩？」這個題目一般人回答「是」的比例為 15%，而憂鬱症者回答「是」的比例為 85%，那麼這個題目會被保留下來。而且如果受測者回答「是」，則在憂鬱症篩檢量表記為得分，量表得分越高表示憂鬱傾向愈明顯。

②愛德華斯個人興趣量表 (EPPS)：

- ①學者：愛德華斯個人興趣量表 (EPPS) 是一種自陳式團體人格測驗，由愛德華斯 (A. L. Edwards) 依據莫瑞 (H. A. Murray) 在 1938 年所提出的人格需求理論設計而成。
- ②內容：此量表可測量 15 種心理需求的相對強度，包含：成就性、順從性、秩序性、表現性、自主性、親和性、省察性、求援性、支配性、謙遜性、慈愛性、變異性、堅毅性、愛戀性與攻擊性。
- ③方法：此量表設計 225 對敘述句，每對敘述句的社會期許性接近，受試者從中選擇一項最符合自己情形或感覺的句子。此外，其中有 15 題是重複的敘述句，以檢查受試者作答態度的一致性。

(3)優缺點：

- ①優點：題目內容具體明確、施測容易、計分簡便、可繪製人格特質剖析圖，有助概括性的瞭解人格。
- ②缺點：題目範圍外的心理反應無從得知，題目彼此分離難免偏差零碎，受試者擔心隱私外露作答刻意保留甚至做假，信度與效度均不易建立，牽涉動機與情緒的題目容易因時空轉變而有不同答案。

4.投射式測驗 (Projective Test)：

(1)定義：根據投射作用的原理設計而成。測驗題目由若干曖昧不明的刺激所組成，在曖昧情境下個體可自由反應，藉以投射出隱藏在內心的動機、慾望與感情。投射測驗中最著名且應用最多的是「羅夏墨漬測驗」與「主題統覺測驗」。

(2)種類：

①羅夏墨漬測驗 (Rorschach Inkblot Test)：

- ①學者：瑞士精神醫學家羅夏克 (H. Rorschach) 在 1921 年編成，主要應用於臨床醫學精神病的診斷。
- ②材料：此測驗由十張不同形狀的墨漬圖所構成，製作方法是將墨汁滴於紙片中央，將紙對折按壓使墨汁四溢，形成不規則但對稱的各種圖形。圖形中五張為黑色，另五張除了黑白部分再加入彩色。
- ③實施：十張圖卡編有一定順序，每次呈現一張，詢問受試者「你看到的是什麼？」「這使你想到什麼？」受試者憑主觀知覺回答，施測者記錄受試者的語言反應、情緒表現與肢體動作，分析可能投射出來的心理涵義。
- ④評分：羅夏墨漬測驗從四部分來評分：區位 (圖形的全部或分部)、定素 (圖形的形狀或顏色)、內容 (將圖形視為人物、動物或物體)、從眾 (與一般人的反應相較)。
- ⑤優缺點：此測驗的優點除不受語言文字的限制，更可在不同文化情境下使用。惟測驗結果是受試者個人主觀的反應，在解釋上相當複雜困難，施測者必須經過專業訓練方能使用。

②主題統覺測驗 (Thematic Apperception Test, TAT)：

- ①學者：美國心理學家莫瑞 (H. A. Murray) 與摩根 (C. D. Morgan) 於 1935 年編製。設計旨在讓受試者自由陳述，不加限制憑想像去編造故事，將內心情結無意中投射於所陳述的故事中。與羅夏墨漬測驗相較更具組織性與意義性。
- ②材料：全套測驗包含三十張內容曖昧的圖片，多為人物兼有景物，全是黑白的，另加一張空白卡片。
- ③實施：依據受試者年齡與性別，從三十張圖片中選取二十張，每次給予一張圖片，讓受試者憑主觀意識陳述圖中代表的故事。故事內容不予限制，但須符合四個要點：圖中顯示什麼情境？該情境因何產生？未來將有何種演變？個人感想如何？
- ④功能：個體在面對曖昧不明的情境編造故事時，常不自覺將隱藏於內心的慾望或衝突投射在情節中，借故事中人物的行為宣洩出來。透過分析個體所編造的故事，可瞭解其心理需求與人格特質。

(3)優缺點：

- ①優點：受試者自由作答較能推估人格全貌，受試者較不會有意防範而做假。
- ②缺點：缺乏客觀標準，測驗結果解釋不容易，信度與效度不易建立，施測者非經專業訓練無法使用。

5.文化公平性測驗 (Culture-fair Test)：

- (1)測驗偏差：目前所使用的各種測驗，不論是教師自編成就測驗或標準化成就測驗，都假設該測驗對所有考生是公平的，潛能相同的考生在同一份測驗上的得分也就應該相同或相近。然而，事實上有些測驗對某些族群團體而言比較具有得高分的優勢，而對其他族群團體而言則較為不利，此種不具有公平性的測驗被稱作「偏差測驗」(Biased Test)，能力相同但來自不同群體的個人，在測驗上答對的機率不一樣。例如，美國人對反應速度有正面評價，然而其他文化可能偏好謹慎深思熟慮的決策模式，認為匆促決定是不明智的表現。非洲肯亞的學童在實用生活性的測驗中表現良好，卻是在傳統西方抽象推理能力測驗表現不佳。
- (2)文化差異影響測驗結果：心理測驗與評量的種類很多，常用的有能力測驗、人格測驗、神經心理測驗及行為癥狀評定量表等。心理測驗的研究已證實，受試者的文化差異，例如語言因素、動機競爭、表現速度、學習知識與技能的機會等，都可能影響測驗的結果。
- (3)文化公平性測驗 (Culture-fair Test) 的內涵：指在測驗設計、發展、實施、計分和結果使用等各環節，對所有的受試者一視同仁公平對待，不論受試者為何人，測驗結果只反映出測驗擬測量的構念，不受與測驗構念無關因素的影響。換言之，測驗內容對每個來自不同文化的成員，都是適當且公平的。
- (4)文化公平性測驗的實例：
 - ①學者：測驗容易受文化影響而產生偏差，文化公平性測驗 (Culture-fair Test) 就是想免除或減少文化差異對測驗結果的影響，最負盛名的文化公平性測驗是由卡泰爾 (Catell) 所編製的「文化公平智力測驗」。
 - ②內容：此測驗以 Catell 的流動智力理論為基礎，排除語文題目，以符號和圖形來測量受試者的認知能力。此測驗包含三種不同水準的量表，量表一適用於 4 至 8 歲的兒童，量表二適用於 8 至 13 歲的少年，量表三適用於 14 歲以上的青年和成人。三個量表均為紙筆測驗，題目類型均為選擇題。

(五)人格測驗的解釋：

- 1.解釋者應具專業知識：測驗解釋者必須受過專業訓練具備專業知識。例如，該測驗的目

公職王歷屆試題 (110 身心特考)

- 的、功能、能測量什麼、使用上的限制等。
2. 應考量可能誤差：測驗都有測量誤差。解釋分數時，應根據測量推估的可信賴分數範圍去解釋分數，避免造成誤用。
 3. 參考其他相關資料：解釋分數時應參考相關資料，僅憑單一測驗分數去解釋，若與自我應驗效應產生交互作用，則可能造成負面影響。
 4. 只做建議勿做決定：測驗分數具有推估個體未來成就表現的功能。測驗分數的解釋，應抱持保守參考的心態，只給建議勿輕率做決定。
 5. 避免只給數字：解釋測驗分數時避免只給分數，應協助瞭解測驗的目的、功能、限制，進而瞭解自己所測得分數的意義。
 6. 瞭解個體感受：解釋分數前先瞭解個體施測當時的身心狀態，例如，動機、態度、情緒等。如此可協助判斷測驗分數是否具有代表性。
 7. 對低分者尤應謹慎：得低分者或分數不理想者，容易出現自卑或自我貶抑的情緒。解釋測驗分數時尤其必須謹慎小心，措詞適切委婉。
 8. 保密勿公開：解釋分數應採個人解釋，不宜採團體解釋或公告周知方式，以免對個體造成不良影響。分數應予保密不可讓其他人知道。

四、請試述下列名詞之意涵：(每小題 5 分，共 25 分)

- (一) double-blind study
- (二) imprinting
- (三) informed consent
- (四) positive reinforcement vs. negative reinforcement
- (五) selective attention

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★★：困難
2. 《解題關鍵》雙盲法、銘印、知後同意、正增強、負增強、選擇性注意

【擬答】

(一) double-blind study：雙盲法

1. 實驗研究法 (Experimental Research)：有目的、有組織地操弄變項，釐清自變項與依變項之間的因果關係。是經由介入操弄而得到的知識，不但探究「是什麼」，更探究「為什麼」。
2. 條件：實驗研究必須具備兩個條件，其一，參與研究的對象必須「隨機化」(Randomization)，包括隨機抽樣和隨機分配；其二，對於會影響行為的狀況要嚴加控制，提高實驗研究的信度與效度。
3. 單盲實驗 (Single Blind Experiment) VS. 雙盲實驗 (Double Blind Experiment)：
 - (1) 定義：所謂「單盲實驗」，是指受試者不知道自己所參與的實驗設計分組情形，然而研究者是知悉所有實驗設計情形的。所謂「雙盲實驗」，通常應用於醫學研究，是指受試者 (病人) 與研究者 (醫生) 都不知道自己所參與的實驗設計分組情形。
 - (2) 意涵：如此可避免受到「安慰劑效應」(Placebos Effect) 與「畢馬龍效應」(Pygmalion Effect) 對實驗結果的影響。

(二) imprinting：銘印

1. 學者：奧國生物學家勞倫茨 (Konrad Lorenz, 1903~1989) 藉由動物行為的觀察提出「銘印」概念，個體發展在某段時間內對某種刺激特別敏感，從而建立與該刺激的聯結

行為，而後演變為「關鍵期」，又稱為「敏感期」(Sensitive Period)。〔可參閱《心智拼圖：從神經造影看大腦的成長、學習與改變》一書〕

2. 銘印 (Imprinting)：勞倫茨實驗發現剛孵出的雛鴨，對初次見到的活動對象如母雞、人、自動玩具等很快就學會與之親近，如孵出時間較久之後才接觸到外界的活動對象，雛鴨就不會出現銘印現象。銘印式學習通常在出生後極短時間一種本能性的學習方式，習得後持久保存不易消失。

3. 關鍵期：個體發展歷程中某段時間內，其成熟程度最適合學習某種行為，此段時間內學習效果最佳且學到的行為不容易被改變，錯過此時期學習效果大減甚至有喪失學習的可能。關鍵期內受到良好環境刺激，易獲得良好發展，但若遇到不利環境刺激，則可能剝奪學習機會甚至形成不可抹滅的影響。

4. 理論依據：

(1) 馴狗最佳時機是在小狗出生後 5~7 週，訓練效果最佳。

(2) 鴨子孵出後 12~17 小時之間，最容易產生銘印行為。

(3) Freud 精神分析論認為，早年經驗對一生發展有不可抹滅的影響，強調 6 歲以前的發展決定一生的表現，即「6 歲定終身」。

(4) Erikson 心理社會發展論認為，人類生命第一年是培養信任感的關鍵期，嬰兒此時若未獲得適當照顧與愛護，則無法對他人產生信任感。

5. 教養啟示：

(1) 掌握發展關鍵期：不同發展有不同的關鍵期，舉凡語言、情緒、道德、人格、社會、智力與遊戲等，關鍵期內學得又快又好不易遺忘，對於兒童各種行為發展的關鍵期應予正確掌握。

(2) 適切的輔導方法：關鍵期內習得的行為習慣不易被改變，不當的環境刺激或文化刺激不足，有可能造成不可抹滅的影響，對於關鍵期內各種行為發展的輔導方法不可不慎。

(三) informed consent：知後同意

1. 重要性：知後同意，是醫病倫理與助人倫理的重要概念。知後同意可說是建立醫病關係與助人關係的核心過程，也是接受醫療或受助當事人所擁有的重要權利之一。

2. 源起：提供病人或當事人行使知後同意過程所需資訊的責任，是醫療人員與諮商專業人員要去實踐的倫理期待，其源自醫療糾紛的判例法，故亦屬法律的要求。進行知後同意，是醫療或諮商專業人員必須履行的倫理與法律責任。

3. 要素：

(1) 完整資訊：專業人員應提供充分資訊，使當事人在完整考量後達成合理決定。此等資訊包括專業人員的角色與資格、治療的目標、處理方式的選擇、過程中的可能冒險、結果利弊，並回答當事人的問題與告知相關權益。

(2) 自由意願：當事人基於知的權利，有權選擇和決定接受或拒絕治療服務，他必須先知道治療的真相，知道治療過程中做些什麼，及治療的結果如何，才能予以評估和決定。

(3) 資格能力：當事人實施同意權也受到法定年齡和實際能力的限制，未成年或無能力作決定的人必須由合法代理人代為實施同意權。

(4) 充分理解：要根據當事人的實際情況，用當事人可以瞭解的語言，把事情解說明白，幫助做合理的抉擇，同意的形式宜以語文形式書寫並為當事人及大多數的人所可理解。當事人有足夠的理解力，而治療師提供適切的內容與形式，方能使當事人瞭解知後同意的資訊。

(四) positive reinforcement vs. negative reinforcement：正增強 vs 負增強

1. 增強作用 (Reinforcement)：凡是能使個體操作性反應頻率增加，強化反應與刺激聯結

的一切安排，均可稱為「增強作用」。反應行為是被增強後才保留下來，增強作用又可稱為「後效增強」(Contingency Reinforcement)。例如，賭博行為是因為「贏」增強了「賭」的行為。

2. 增強物 (Reinforcer)：能促進增強作用發生的刺激物稱為「增強物」。例如，白鼠壓桿行為屬於「制約反應」(CR)，桿子則是屬於「制約刺激」(CS)，食物是影響白鼠是否會去壓桿的「增強物」。增強物又可分為：正增強物、負增強物和懲罰。

3. 正增強物 (Positive Reinforcement)：

(1) 定義：個體反應後在情境中所出現的任何刺激物 (例如食物)，該刺激物的出現有助反應頻率的增加者。由正增強物所產生的增強作用，稱之為「正增強」(Positive Reinforcement)。

(2) 舉例：個體表現助人友善行為，即提供給他喜歡的獎勵品，助人友善行為的頻率就會增加。該獎勵品即是正增強物。

(3) 迷信形成：

① 學者：行為與刺激之間無關聯而個體卻深信有關，謂之「迷信」。對於迷信行為的形成，Skinner 提出有趣的看法：迷信習得自偶然錯誤的正增強。

② 實驗設計：Skinner 以鴿子研究增強作用時，注意到有些鴿子在啄壓桿之前會出現轉圈圈的舉動，即使轉圈圈與食物之間毫無相關，鴿子卻表現此迷信行為。

4. 負增強物 (Negative Reinforcement)：

(1) 定義：個體反應後在情境中既有的刺激物消失 (例如電擊)，該刺激物的消失有助反應頻率的增加者。由負增強物所產生的增強作用，稱之為「負增強」(Negative Reinforcement)。

(2) 舉例：個體不再出現罵人言行且自律友善，即取消不可使用電腦的規定，自律友善行為頻率就會增加。取消不可使用電腦的規定即是負增強物。

(五) selective attention：選擇性注意

1. 注意 (Attention)：是指某些出現的刺激被選取做進一步處理，而另外的刺激則被忽略未處理。這是因為大腦處理容量有限因而對刺激加以取捨。那些刺激被注意？有些刺激被忽略？可從記憶的處理歷程分為：由下而上的刺激驅動和由上而下的目標導向加以說明。

2. 歷程：

(1) 由下而上 (Bottom-up) 歷程：又稱為「刺激驅動」(Stimulus-driven Attention) 處理歷程，是一種外塑式注意、被動式注意、感覺訊息處理歷程，完全不費力且不需經過思考。個體是否注意，取決於環境刺激訊息是否獨特明顯，如巨響、強光、震撼畫面、威脅等，能迅速引起個體的注意。換言之，注意是被動的取決於外在刺激與變動的獨特與否。

(2) 由上而下 (Top-down) 歷程：又稱為「目標導向」(Goal-directed Attention) 處理歷程，是一種內塑式注意、主動式注意。由前額葉介入，經由意識縝密思考後加以處理。個體依據自身預定的目標，注意特定相關刺激而忽略其他無關訊息。此時的注意是主動處理內在與外在相關的刺激訊息。知覺組織性即是目標導向處理歷程，依據相似性、接近性、閉合性、連續性等原則，來看並解釋世界。

3. 特性—注意力有選擇性！看≠看到：

(1) 改變視盲 (Change Blindness)：改變視盲，又稱為無意視盲，是指視覺場景中的某些變化，沒有被觀察者注意到。當我們能夠對環境中的變化進行覺察、辨識和定位時，

叫做變化探測 (Change Detection)。改變視盲發生在太認真專注於某情境，例如太專注於劇情或問路，此時前額葉全力專注於目標導向，因為大腦資源有限於是忽略情境中的變化。

- (2) 不注意視盲 (Inattentional Blindness)：當我們全神貫注某一點時，就算周圍發生再不合理的事件，我們卻仍渾然不覺，這種現象稱為「不注意視盲」。最著名的「看不見大猩猩」實驗 (Invisible Gorilla Test)，當個體仔細數著白衣學生傳球次數時，就會盡可能忽略其他干擾物，即使大猩猩站在影片中央且大力搥胸，也會無視牠的存在。〔可參閱《為什麼你沒看見大猩猩？》(天下文化出版)一書。〕

4. 雞尾酒會現象 (Cocktail-party Phenomenon)：

- (1) 定義：人的注意力是有限的，只能選擇性的去注意某些訊息。在吵雜的雞尾酒會中無法同時注意兩個人說的話，個體注意力集中在某人的談話而忽略背景中其他的對話或噪音。
- (2) 功能：選擇性注意此現象是物種演化的結果，目的在增加生存力。透過選擇性注意，將有限的資源與精力有效率地去處理重要資訊，避免不相關刺激的干擾。
- (3) 舉例：在聽演講的時候，聽眾選擇只聽演講者的內容，對於背景聲音並不是沒有聽到而是忽略它。
- (4) 特性：在雞尾酒會吵雜的場合，個體熟悉的和與自我相關的刺激較易引起個體的注意。例如，在喧鬧吵雜的場合，周圍交談的語言不是我們熟悉的母語時，我們可以注意到較遠處以母語交談的內容。又例如，遠處有人呼喚自己的名字，儘管距離遠聲音微弱，還是容易被注意到。研究發現，被選擇注意的刺激所發出的音量，感覺上會比其他刺激音量的三倍。

公
職
王