

106 特種考試地方政府公務人員考試試題

等 別：四等考試
類 科：教育行政
科 目：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 eyemovement, 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)

【擬答】

(一)睡眠週期中「快速眼動期(rapid eyemovement, REM)」出現的階段性順位：

「快速眼動期(rapid eyemovement, REM)」出現的階段性順位為第五階段：

睡眠週期：(完整之一個睡眠週期約為 90 分鐘)根據腦波圖，將睡眠分為五個階段，前四個階段稱為非快速眼動睡眠 (Nonrapid Eye Movement Sleep；NREM Sleep) 或靜態睡眠 (Quiet Sleep)，心跳和呼吸都緩慢，眼球是靜止不動的；第五個階段稱為快速眼動睡眠 (Rapid Eye Movement Sleep；REM Sleep) 或動態睡眠 (Active Sleep)，此期心跳和呼吸都加快，夢就是在動態睡眠的時候發生。

(二)睡眠週期之生理特徵以及主要功能

睡眠週期	身心狀況及特徵
NREM	第一期 1. 昏昏欲睡：易被喚醒 2. 是為睡眠的開始，腦波開始變化 (α 波減少， θ 波逐漸形成)，頻率漸緩，振幅漸小 3. 呼吸變得比較深且規律，肌肉更鬆弛 4. 通常維持 10 分鐘左右
	第二期 1. 為淺睡階段，仍能被喚醒，但較困難些 2. 腦波呈不規律進行，頻率與振幅忽大忽小。4~7Hz 的 θ 波是此時期的特色， θ 波之間會有一些很短暫 (約 0.5 秒) 的神經電位 (約 12~14Hz) 穿插其間 3. 肌肉更加鬆弛 4. 約 10~20 分鐘
	第三期 1. 沉睡階段：不易被叫醒 2. 腦波型態改變很大： θ 波消失，1~4Hz 的 σ 波形成。頻率只有每秒 1~2 週，振幅則大為增加，呈現變化緩慢的曲線 3. 生命徵象減慢 4. 約 20~30 分鐘
	第四期 1. 亦為沉睡階段或稱、生殖睡眠期或必需睡眠期 2. 腦波型態：以 σ 波為主 3. 共約 30 分鐘 4. 生長激素 (GH) 分泌增加，幫助組織修復
REM	快速眼動睡眠 1. 腦波型態： β 波，近似清醒時之腦波型式 2. 眼球會呈現快速跳動現象 3. 此一階段，出現在中夜及以後。在整個睡眠期間，會間歇性的出現 (每隔 90 分鐘出現一次)，每次出現約持續 10 分鐘左右 4. 出現夢境，且 80% 以上被喚醒者均報告有作夢現象 (因此時腦仍處於相當活躍的狀態) 5. 新生兒的快速眼動睡眠最多約占睡眠時間 50%；老年人的快速眼動睡眠 (REM sleep) 生理反應只有占睡眠時間 18% 6. 呼吸心跳較快，且不規則，肌肉相當放鬆 7. 睡眠癱瘓 (sleep paralysis)：此期身體與大腦之連結信號會產生中斷現象，這是一種自我保護機制，因為這樣人們才不會將夢境付諸實行

公職王歷屆試題 (106 地方特考)

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)

【擬答】

優質心理測驗的必要條件：心理學上要判斷一份測驗的優劣，經常採用三個評估標準：①信度(Reliability)；②效度(Validity)；③常模(Nom)與標準化(Standardization)。

(一)標準化(Standardization)：

1. 定義：心理測驗在編製和使用時有一定的遵循程序，例如：相同的指導語，施測程序，計分方法，且需具備常模及信度、效度的考量，如此才能確保測驗的有效性。
2. 功能：
 - (1)測驗結果較為客觀，通常施測及評分皆需經過一定程序。
 - (2)標準化測驗通常較為嚴謹的計畫與編制，並建立測驗的信、效度資料。
 - (3)標準化測驗可作個體內差異分析。

(二)常模(Nom)：

1. 定義：

將所有受試者的分數，經統計分析，所得出的平均數，稱為常模，用來解釋測驗分數高低用，因此常模需具有代表大多數人情形的特質。例如：百分等級、常態分配。
2. 功能：
 - (1)可表明個體分數於團體常模中之相對位置。
 - (2)提供比較的量數，以便直接比較個人在不同測驗上的分數。

(三)信度(Reliability)：

1. 定義：

又稱一致性，穩定性；一個能力測驗具有判定某種能力的個別差異之可靠程度，意即多次測驗同一特質，若分數相近，表示測驗很穩定。
2. 功能：

信度好的指標在同樣或類似的條件下重複操作，可以得到一致或穩定的結果；並可提升測量尺度的精確性。

(四)效度：

1. 定義：

效度是指概念定義(conceptual definition)及操作化定義(operational definition)間是否契合。因此，當我們說一個指標有效度時，我們是在特定目的及定義的情況下做此判斷。同樣的指標在不同的研究目的下，可能有不同的效度。測量的效度比信度難達到。因為構念是抽象的，而指標則是具體的觀察。我們對於一個測量是否有效度並無絕對的信心，但可判斷是否比另一測量更有效度。
2. 功能：

其類型分為內容效度(content validity)及效標關聯效度(criterion-related validity)。效標關聯效度(criterion-related validity)分為「同時效度(concurrent validity)」--測驗結果與當前的效標關連的程度，如競技心理力量表以運動成績表現為效標。「預測效度(predictive validity)」--測驗結果與未來有關方面表現之相關的程度，如運動潛能量表以未來的運動成績表現為效標。及「已知群體效度」是根據假設某群體得高分，而其他的群體得分較低，相較界定群體的反應和施測量尺，用 t 檢定或變異數分析證明。

公職王歷屆試題 (106 地方特考)

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)

【擬答】

社會影響 (social influence) 是指在社會情境中，個體 (或團體) 行為對他人 (或對團體) 的態度或行為產生影響而使之改變的歷程。其型式可分為三種：從眾 (conformity)、順從 (compliance) 及服從 (obedience)。

(一)從眾(conformity)：

1. 定義：

是指在社會情境中，因受他人意見與行動或團體規範與團體壓力的影響，而使個人在行為表現或思維方式上與他人或團體趨於一致的傾向。(張春興，2012) 例如：趕時髦、追流行等一窩蜂的現象，便是日常生活中常見的從眾行為。

2. 原因：

(1) 訊息性影響 (Informational Influence)：

當一個人不知道正確答案，或是有動機想知道正確答案，他就曾參考眾人的意見，而改變了自己的想法。

(2) 規範性影響 (Normative Influence)：規範性從眾／害怕成為圈外人

每個人皆希望成為團體中的一份子，害怕被團體拒絕。

(二)順從(compliance)：

1. 是指在社會情境中，因受別人要求、請託或建議，而終於接受對方意見從而滿足對方的一種心理現象。(張春興，2012)

2. 亦指當一個人改變行為或態度的表達，但並未完全接受改變態度的內涵。順從的行為一般比較強調內心的不願意，但是在行為的顯示仍然是一種附合的情形。順從改變了行為，也可以被觀察或測量。然而接受只能藉由誠實的自我報告得知，因此順從是外部的行為表現，接受則是內部心理歷程。

(三)服從(obedience)

是指個體在社會規範限制下或別人命令下只得聽命行事的一種社會影響。

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)

【擬答】

(一)Ellis 的理情行為治療法(rational-emotive behavior therapy,REBT)：

1. Ellis 認為人的情緒困擾與行為方式，並非由某一件事所造成，而是個人對於該事件的非理性想法或信念所造成。

2. 人性觀：

(1) 人生而同時具有理性及非理性特質

(2) 人有理性思考的潛能，也有非理性思考的傾向

(3) 人的困擾來自非理性思考，而非外在世界的事件

(4) 人理性思考時，會產生正向、積極的情緒；用非理性思考時，則會產生負向、消極的情緒

(5) 不好的情緒會帶來不好的行為；而好情緒則會帶來好的行為

(6) 人單憑思考及想像，就能形成觀念或信念

(7) Ellis 認為人是自我談話 (Self-talking)、自我評價 (Self-evaluation) 和自我支持

(Self-sustaining)：人具有改變認知、情緒及行為歷程的能力

3. ABC 人格理論：

公職王歷屆試題 (106 地方特考)

A : Activating Event 刺激事件—指發生的事件或既存的事實

B : Belief 信念—指人們對事件所把持的觀念或信念

C : Emotional and Behavior Consequence 情緒反應—指觀念或信念所引起的情緒反應及行為後果

D : Disputing Intervention 勸導干預—對非理性信念的挑戰

E : Effect 效果—指改變觀念或信念後之效果，能以合宜的思考取代不恰當的思考

F : New Feeling 新感覺—指改變觀念或信念後的新感覺、新的情緒型態

4. 諮商技術：

(1) 認知技巧：

① 改變自我對話的內容：鼓勵當事人對自己說出理性、符合現實、鼓舞的話

② 駁斥 (Disputing) 非理性信念：教導當事人學習用一些問句來對自己說話

(2) 認知性家庭作業：在當事人日常生活中，由他們自己找到非理性信念，並加以駁斥，使用健康、理性的因應語句替代

(二) Beck 的認知治療法 (cognitive therapy, CT)：

1. Beck 認為有情緒困難的人傾向於表現出邏輯錯誤 (Logical Errors) 的特質，亦即用自我抗拒 (Self-deprecation) 的方式駁斥客觀的現實

(1) 認知治療主要是以蘇格拉底的「產婆式」對話，包括釐清與定義問題，確認思考、想像與假設，檢視問題等。

(2) Beck 認為個體的認知過程，是一個訊息處理 (Information Processing) 的過程，個體為了求生存，需要發展出一種適應性的認知過程，以簡化訊息的方式來處理每日必須面對的眾多複雜訊息。因此，個體會建立認知基模 (Cognitive Schemas)，以自動化思考 (Automatic Thought) 方式處理大部分已熟悉的訊息，以避免過多訊息對認知處理的干擾 (Beck, 1995)

2. 自動化思考 (Automatic Thoughts)：在 Beck 的研究中，他發現個體在引發情緒反應之前總是在腦海中出現一些「自動化的思考」。這種思考的出現通常是頗為自動且迅速的，而且常是模糊、不完整、不請自來的，因此個體很難加以終止，且會毫不遲疑的全盤接受。憂鬱症患者通常對自己、週遭世界及未來具有負向的自動化思考，因此他們常覺得無助、無望、寂寞、挫折、及有罪惡感

3. 基模 (Schema)：基模是個人辨認外界訊息進行分類、評估，解釋訊息並做出因應的一種認知架構。它是由過去經驗的累積與不斷的修正所形成，透過基模的運作，可將新的訊息與過去的資訊相聯結以對外界訊息做出最快的解釋與反應。而處理和自我有關的訊息的基模稱之為「自我基模 (Self-schemata)」。Beck 則強調「自我基模」是處理和自我有關的訊息的機構，一個人的「概念形成 (Ideational Theme)」操縱自我基模的運作，並決定所獲得訊息的處理方式

4. 認知扭曲 (Cognitive Distortion)：指的是錯誤的訊息處理過程，當個體在處理外界訊息時，他通常會扭曲訊息以適應相關的認知基模 (陳黃秀蓮，2011)

5. 認知三角 (Cognitive Triad)：個體對於自我、他人，以及未來所產生的負面認知內容。貝克認為各種情緒性疾病都具備特定的「認知扭曲」(Cognitive Distortions) 內容，包括：

(1) 消極評價自身的行為表現、價值觀以及能力

(2) 他人對自我的負面評價

(3) 未來可能繼續發生的各種不良影響

6. 諮商技術：

(1) 蘇格拉底式對話：Beck 的 CT 治療過程是採用「產婆式」(或蘇格拉底式, Socratic Dialogue) 的對話，主要是先定義當事人所使用的關鍵語句，讓彼此更清楚其具體意義，然後瞭解當事人是依據怎樣的規則？有沒有證據可以支持？將當事人對問題的陳述視為可以測試的假設，其主要目的是要當事人自己去思考，而不是因為治療師的威權而接受治療師的觀點

公職王歷屆試題（106 地方特考）

（Dryden，1999；Moorey，2007）

- (2) 認知技巧：認知重建（Cognition Restructuring）：改造當事人錯誤扭曲的認知，使之成為合理邏輯的認知
- (3) 行為技巧：行為預演或角色扮演與家庭作業等

公 職 王