

103 年特種考試交通事業鐵路人員考試試題

等 別：高員三級鐵路人員考試

類 科：財經廉政

科 目：心理學

一、庫伯勒·羅絲 (E. Kübler-Ross) 提出「哀傷 (grief) 五階段」的理論內涵為何？其理論對後期之創傷與臨終關懷之實務的影響為何？

【擬答】：

(一)前言

Kübler-Ross 一開始將該理論應用在人面對疾病、工作、收入、自由等損失，以及失去重要他人、離婚、藥物成癮等。他認為大多數的人一旦遇到上述情況，皆有可能出現五個階段其中之二的狀態。

(二)哀傷五個階段

Kübler-Ross 在 1969 年一書「死亡和逝去 (On Death and Dying)」中，首度提及哀傷的五階段理論，說明人類面對哀傷的五個心理歷程階段，分別是：

1. 否認 (Denial) - 我感覺很好，這不可能發生在我身上

否認通常試個人面對哀傷的暫時性防衛，這樣的感覺一般可以取代個人敏銳的覺察自己處在即將過世的處境。

2. 生氣 (Anger) - 為何是我？這不公平！

當在第二個階段，個體瞭解到否認沒有意義，因為生氣的關係，人對於憤怒與嫉妒的感受和表達出現失控的狀態，個人會將自身的憎恨與嫉妒形成象徵符號化投射出去。

3. 討價還價 (Bargaining) - 只要我親眼見到小孩子畢業

第三階段涉及個人希望可以延長生命，通常會認定有更高的力量可以幫助他延長生命，重新選擇人生。心理上，通常會表達我知道我即將死亡，假若還能有的時間……。

4. 憂鬱 (Depression) - 我是如此悲傷，因此沒有任何事情可以困擾我

此階段的心理狀態已經發現，自己無法避免死亡，因此心理上，會出現沈默、拒絕訪客且花費多時間在哭泣與悲傷。

這個階段將會讓自己切斷與他人的愛以及自身的情緒感受，此階段並不鼓勵要開心一點，因為需要歷經此憂鬱階段才能度過。

5. 接受 (Acceptance) - 這將會沒有問題的，我並不害怕面對，因為我準備好了

最後一個階段個人開始能夠談論自身的生死以及最愛的人。

(三)對於後期之創傷和臨終照顧的影響

臨終親人的病榻前，大部分家屬在急救與善終之間掙扎，病人也在一次次急救中飽受折磨，毫無生命尊嚴。臨終關懷是協助照顧疾病無法治癒的癌症末期病人疏緩病痛，得以尊嚴善終，並陪伴其家屬度過失親悲傷時期的一種照護歷程。在此照護歷程中，諮商心理師最主要的職責是「陪伴」與專業介入，幫助處理雙方的分離焦慮、協助病人完成未盡心願等。

常見家屬在照顧病人的過程中，強忍悲傷，心理備感矛盾，久而久之出現憂鬱焦慮的身心症狀；或是遭逢意外事故的病人家屬，難以接受突如其來的打擊，而進入混亂無所適從的狀態。這時若有心理專業人員協助家屬紓緩情緒、整理混亂思緒，並與其討論後續的心理準備，可讓家屬更能坦然面對臨終的親人。

二、舉例說明迴避制約 (avoidance conditioning) 與逃脫學習 (escape learning) 的要旨，並比較二者的異同。

【擬答】：

(一)何謂逃避學習？何謂迴避學習？

1. 逃避 (Escape)

個體在學習反應中終止某一進行中的嫌惡事件，並用來學習新反應而使個體學習反應終

公職王歷屆試題 (103 鐵路特考)

止某一進行中的嫌惡事件。例如：孩子學會關掉水龍頭阻止熱水進浴缸，避免燙傷自己。

2.迴避 (Avoidance)

個體學習到自一開始就避免嫌惡事件發生的可能性。例如：紅燈亮起便停止車子的行駛，以避免交通意外的發生（逃避學習必定在迴避學習之前發生）。

(二)嫌惡制約實驗

通常逃避發生在迴避之前，而一實驗可證明將老鼠關在由柵欄分隔為兩個隔間的盒子中，將老鼠放入一隔間內，在電擊前五秒有一警告聲，聲音後五秒便開始通電。而老鼠在一開始受到電擊才跳過柵欄避免電擊，此為逃避學習。但經過幾次練習後老鼠在聽到警告聲後就會跳過柵欄，此為迴避。然而真正引起研究興趣的是，迴避因為真正增強而迴避學習的反應究竟為何？

透過上述的實驗，可發現兩階段的觀點：第一階段包含了古典制約，老鼠透過重複的警告聲(CS)和處罰事件或電擊(UCS)學會對警告聲產生害怕的反應。到了第二階段，則到了工具制約，老鼠學到一個特別的反應（跳過柵欄）去除了嫌惡的事件，也就是恐懼；故簡而言之，未曾發生過的事件引起了老鼠的恐懼，因而將迴避反應視作從恐懼中逃離。

(三)二者比較

1.相異之處

(1)二者的學習原理不同

(2)迴避制約發生過程，不僅單靠一個原理，就可以解釋

2.相同之處

(1)逃避與迴避制約皆可透過行為主義的觀點解釋為何有該學習現象。

(2)皆有其生物限制，例如：動物習得藉由終止電擊所增強的反應，假若該反應是啄鍵盤，那麼鴿子學不會，因為鴿子在危險時，只會拍翅膀。

三、何謂五大模型 (Big Five model) 人格理論？五大模型人格測驗之用途為何？

【擬答】：

(一)何謂五大模式

Cattell(1965)認為「測量特質的困難之處就在於有太多特質」。

1980~1990 對特質本質與數量爭論不斷；但在 1980 年代，因分析技術提昇，產生 Big five (John & Srirastava, 1999; McCrae & Costa 2003)；建構於更簡單的方法，以分析一般人（而非心理學家）用以描述他人性格的日常用語來找出性格的基本單位；

Noman(1963)引用 Allport、Cattell 等研究，說明 Big five 的重要性。

John(1990)經過大量研究確認 Big five 重覆出現；McCrae & Costa (1990, 1994, 2003) 在信度、效度呈現可觀的數據，且成年後始終保持相當的穩定性；Lewis Goldberg(1981) 認定描述個別差異，多少包括 Big-five 之向度與 Eysenck 的向度在性格層級上一樣廣泛而抽象。

O 開放性 (Openness to Experiences/Closeness)	衡鑑願意主動尋求且體會經驗的程度、對陌生事物的容忍與探索。
C 謹慎性 (Conscientiousness/Undirected)	衡鑑個人組織性、持續性及目標取向行為之動機。
E 外向性 (Extraversion/Introversion)	衡鑑人際互動量與其強度、活動水平、尋求刺激與歡樂。
A 友善性 (Agreeableness/Antagonism)	衡鑑個人在思想、情緒、行動從同情到反對的連續向度之人際取向。
N 神經質/穩定性 (Emotional Stable/Neuroticism)	衡鑑適應性與情緒不穩定性、找出容易心理抑鬱、有不實理念、過度渴求或衝動，且因應方式不良者。

(二)五大模式的測驗功用

在職業興趣中 (Anderson & Ones, 2003) 發現多項人事甄選的性格量表其中包含了 NEO-PI-

公職王歷屆試題 (103 鐵路特考)

R 的測量工具，但卻對工作表現的預測力出奇低。

在健康與長壽 Friedman at al.(1995a; 1995b)追蹤七十年，大量孩童樣本，根據父母、老師在 11 歲評量，嚴謹性高者，顯著較長壽，每年死亡率均少百分之三十，研究者列出了環境變項如父母離異等用以解釋嚴謹性造成的效果，另外也說明嚴謹性高，不易因風險而導致意外，且不易染煙癮或酗酒。

應用在臨床心理學診斷與治療中，偏差行為均可視為正常性格特質的誇張形式，例：強迫性格嚴謹性 C 與神經質 N 得分高；反社會人格在友善性 A、嚴謹性 C 極端低，對診斷極有價值；且可分出適合療法之個別差異，開放性 O 高者，適合、探索、幻想的治療中獲益如 Freud 心理分析與人本一存在主義取向對自我實現的強調。

Big Five 的模式適用於描述不同的心理病理類型，但無法對這些心理疾病提出解釋，對於潛藏的病因動力沒有見解，並也未提出任何治療方式及改變機制。

四、請試述下列名詞之意涵：

- (一)兩性化性別角色 (androgyny)
- (二)替代學習 (vicarious learning)
- (三)生理回饋療法 (biofeedback therapy)

【擬答】：

(一)二性化性別角色

S. Bem 對於性別角色在傳統性別下的限制，相當感興趣，早期 Bem 十分投入女性自由運動，故 Bem(1993)編制 Bem Sex Role Inventory (BSRI)來探討個體的性別角色特徵喚起情況，他採用七點量表和自陳報告方式進行研究，發現人的性格角色，並非總是男生就一定會出現男生的性格特質，反而男生有可能出現女生的性格特質，像是細心、溫柔等，但是日常生活中，此類型的人不見得受到歡迎，反而是女生擁有部分男性性格，反而就受周遭的人歡迎，當一個人擁有二種不同性別的性格特質，我們稱為二性化性別角色。

(二)替代學習

Bandura 社會學習理論的觀念，藉由觀察他人行為而習得情緒反應的歷程。觀察者不但可以經由觀察習得楷模的行為，也可以察覺楷模的情緒反應，並隨之對有關的事物或情境產生同樣的情緒反應，儘管他也許從未和該事物直接接觸過。我們平日對於許多原屬於中性的人或事務所存的恐懼或嫌惡、愛好或崇拜，常都是透過「替代學習」的歷程習得，且觀察者會有感同身受的效果。例如：小名看到小英偷糖被打，小名感同身受的學會不要偷糖。

(三)生理回饋療法

心理治療（行為治療）的一種利用電子儀器設備，將人體的生理現象（如皮膚溫度、肌肉電位、呼吸狀態、腦波、血壓、心跳等）轉化成可以辨認的數值，將生理數值以視覺或聽覺的訊號「回饋」給病患知道，藉由嘗試錯誤 (trial and error) 的學習歷程，學會控制或操控自己的生理指標，進而達到控制身體或情緒緊張的狀態，例如：面對考試焦慮的時候，可以透過生理回饋療法的協助克服焦慮。