

《心理學》

命題意旨

本次命題集中在動機與社會心理學領域，前兩題附帶應用實例，也就是除了要能夠說明自我效能感的培養途徑以及計畫行為理論中決定行為意向的因素，也要能夠套入減肥者與節電行為的具體案例來作答，此種理論兼具實務應用的命題取向是近年來的命題主流。後兩題則採用傳統命題方式，同學只需要中規中矩描述 Kohlberg 道德發展論中的道德兩難困境命題與思考特徵，以及人類動機產生的理論與案例即可。整體而言，本次命題偏易，大多數同學應能取得 60 分以上的成績！

一、有人可以減肥成功、但有人卻失敗，若根據 Bandura 的觀點，這常常是因為他們的效能預期（efficacy expectation）所致。請闡述效能預期，並說明個人效能預期的來源為何？若要改變減肥者的自我效能（self-efficacy），可以如何進行？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第四章，張宏偉編撰，頁 9~10。

【擬答】

(一)何謂效能預期？

Bandura 提出的「效能預期」是指個體對於自己能否成功有效的行動而達到所欲目標的信心。效能預期有別「結果預期」，結果預期是指個體評估行動後可能導致何種後果。

(二)效能預期的來源以及如何改變減肥者的自我效能？

1. 行動經驗

個體多次親身經歷某一同類工作而獲得的直接成功經驗可以提升其自我效能感。例如：鼓勵減肥者為自己設定合理且循序漸進的目標，藉由持續的自我監控，亦即正確而詳細地觀察與記錄自己的行為，並對於相關的因果線索與結果加以分析，藉此提高自我察覺並鼓舞信心。

2. 替代經驗

個體透過觀察能力水準相當者的活動，間接評估自己的能力。它使觀察者相信，當自己處於類似的活動情境時，也能獲得同樣的成就水準。例如：替減肥者尋找背景條件相似的楷模，基於「替代性增強」原理，若示範者（減肥楷模）的行為得到增強，個體較會透過觀察他的行為與強化等學習經驗而間接學到新經驗。

3. 言語說服

透過他人的指導、建議、支持及鼓勵等加強自我效能感，特別是周遭的評價是來自於有威信或對個體而言相當重要的人。例如：可由減肥者較為親密的親友對其提出無條件的正面關懷、支持、與鼓勵，但此法須注意：若說服者的內容與個體實際能力差距過高時，經行動驗證後，反而會降低個體自我效能感。

4. 情緒喚起

個體行動或得到行動結果的同時，若有高度的生理（情緒）喚起，例如：緊張、焦慮等，會使人更不鎮定、更沒有自信，以致對能力產生懷疑。例如：教導減肥者自我調節生理與情緒狀態，平和、中等強度的情緒有助於自我效能的形成。

二、請說明何謂計畫行為理論（theory of planned behavior），並以此理論闡述為何某人可能具有環保的態度但並未節約用電。若我們想改變此人不節約用電的行為，根據此理論該如何進行？（25 分）

考點命中 《高點心理學講義》第十二章，張宏偉編撰，頁 68。

【擬答】

(一)何謂計畫行為理論

人類是依照自己的「意向」而行動，意向是以理性的計算作為基礎，對某行為的態度、主觀的社會規範，以及對行為控制的知覺，三者共同評估後而決定人們的行為意向，繼而產生行為。

(二)如何應用計畫行為理論改變不節約用電的行為

1. 對某行為的態度

由「對行為結果的評價」以及「結果發生的可能性」兩者的乘積所決定。例如：提出有力數據與論述使此人意識到節約用電的重要性，以及節約用電「必然」會帶來的積極結果，如環境保護、節省電器耗材與電

費開銷等。

2. 主觀的社會規範 (subjective norms)

由「重要他人對行為的贊同程度」以及「順從動機的程度」兩者的乘積所決定。例如：由此人較為重視的親友表達對節約用電的支持態度，並且親身示範，對此人進行積極勸服。

3. 對行為的控制知覺

個人預期在採取某一特定的行為時，自己感覺可以控制（或掌握）的程度。

- (1) 內在控制因素：如個人的缺點、技術、能力或情緒等。例如：提供此人具體有效的節電方法，並且持續詳細地觀察與記錄自己的節電行為，以提升其行為的自我效能感。
- (2) 外在控制因素：如訊息、機會、對他人的依賴性或障礙等。例如：告知此人如何辨識以及去何處購買節電用品與家電、電力公司提供的節電獎勵政策等，以增強其節電行為。

三、請說明 Kohlberg 的道德發展理論中的各個階段，並嘗試以個人在「該不該偷藥去救生重病的太太」之道德兩難困境中所可能出現的道德理解及想法，來呼應上述各個階段的特色。(25 分)

考點命中 《高點心理學講義》第五章，張宏偉編撰，頁 40~41。

【擬答】

Kohlberg 特別重視「道德判斷」，也就是人們用以解釋其決定的「思考架構」。道德發展與分辨是非的認知能力有關，道德發展必須依賴認知能力的發展。Kohlberg 將道德推理分為三個階段，每一階段包含兩個時期：

(一) 成規前期

道德是順從權威人物所強制的規則，道德是自私的，可以得到個人獎賞，或是避免受到處罰就是對的。

1. 懲罰服從導向只從表面看行為後果的好壞。只要能逃避懲罰的行為就是好的，缺乏是非善惡觀念。
 - (1) 不應該偷藥，偷藥會被捕入獄，偷藥的人是壞人。
 - (2) 應該偷藥，因為藥只值 200 美元，是藥劑師開價太高，他曾經提出付錢，而且他又沒有偷別的東西。

2. 相對功利導向

以互惠、交換、公平的觀念來看待人際關係。以行為結果來判斷，能夠得到獎賞、滿足個人需求的行為就是好的。

- (1) 不應該偷藥，因為監獄是可怕的地方，而且可能他的妻子活不到他出獄的時候。
- (2) 應該偷藥，如果他的妻子獲救，就會活得更快樂，即使他人入獄服刑。

(二) 成規期

道德是盡力去服從規則和社會規範，以贏得他人讚賞或是維持社會秩序。

1. 人際和諧導向

依據社會期許而表現行為。道德行為是指能取悅別人、協助別人、取得別人認可與讚許的行為。

- (1) 不應該偷藥，因為偷竊會被人視為一名罪犯。
- (2) 應該偷藥，因為這是他妻子的盼望，他做了好丈夫該做的事。

2. 法律秩序導向

道德是順從團體規範，尊重法律權威，符合法律的就是對的行為，認為每個人都應盡己所能去維持社會秩序。

- (1) 不應該偷藥，因為法律禁止偷竊，這是非法的。
- (2) 應該偷藥，但仍須為所犯的罪行接受懲罰，並將自己所有的付給藥劑師。

(三) 成規後期

道德是以一種廣泛的公平互惠或正義原則來定義對或錯。

1. 社會契約導向

行為本身的對錯不是絕對的，行為規範是為了維持社會秩序，經大眾同意所達成的社會契約。道德判斷應超越一般的社會規範和法律條文，如果大家覺得某些既有的法律不適當，是可以討論修正的。

- (1) 不應該偷藥，因為科學家有權得到公平的報償，即使他的妻子生病，也不能證明他的行為是正確的。
- (2) 應該偷藥，因為不論法律怎麼說，每個人都有活下去的權利。

2. 普遍倫理導向

行為的對錯取決於個人良心，道德不是具體的法規，而是抽象但具有普世價值的正義與倫理原則。

- (1) 不應該偷藥，因為其他人也可能急需這種藥，也要考慮他們生命的價值。

(2)應該偷藥，拯救生命的價值高於尊重他人的財產權。

四、心理學對於人類行為動機如何產生，有著不同的理論解釋。請提出三個動機理論來闡述動機產生的原因，並舉例說明之。(25分)

考點命中 《高點心理學講義》第四章，張宏偉編撰，頁 1~2

【擬答】

「動機」是指引導個體行動以達到某特定目標的內在歷程，常與「需求」、「驅力」、「誘因」等名詞並陳，動機會決定個體行動的方向、強度、與持續力。

(一)驅力減低論

個體必須維持生理的平衡狀態，一旦失衡，即會出現基本需求的匱乏，個體立即感到緊張焦慮，乃自動產生「驅力」，促使個體採取行動達成某特定目標而滿足需求，回復平衡狀態。例如：飢餓時求食、口渴時求飲、身體疲乏時需要睡眠等。

(二)誘因論

與驅力相對應的概念是誘因，驅力存在於個體內部，誘因存在於個體的外部。誘因論認為環境中對個人帶來正面或負面後果的刺激便是動機的來源：

- 1.正誘因：令個體接近而獲得滿足的刺激，例如：食物、玩具、金錢等，多數人是為了獲得工作報酬而努力工作。
- 2.負誘因：令個體逃避而獲得滿足的刺激，例如：處罰、電擊、責罵等，為了避免被家長或老師處罰與責罵而努力用功讀書。

(二)激發論

驅力減低論可以解釋原始驅力的作用，但卻無法解釋某些情況下，人們希望追求某些活動或刺激。激發論認為人類有尋求與維持適量刺激的動機。「適量刺激」是指刺激的強度能夠滿足個體的需求，因此具有個別差異。激發論可以解釋人類進行好奇、探索、追求挑戰與快樂等活動，例如：遊樂場活動(雲霄飛車、鬼屋等)、陌生地探險、溯溪攀岩等。

【高點法律專班】

版權所有，重製必究！