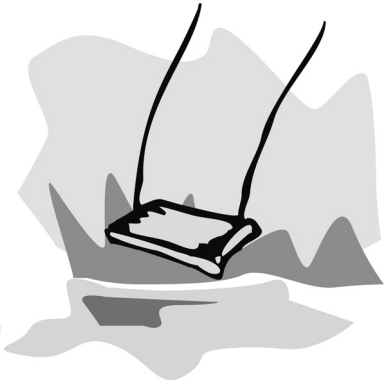


理論基礎篇





緒
論



江小弟，11 歲 8 個月，目前就讀於國小 5 年級。在學校表現良好，但在家中卻表現出許多不良的生活習慣，包括沉溺於看電視而常常耽誤做功課、常將手伸進魚缸中玩魚、不願意幫忙作家事、受到指責時會表現出「白眼和頂嘴」的態度，甚至會攻擊姊姊。無論父母和姊姊如何的恩威並施，也很難改進這些不良的家庭生活習慣，讓家人傷透了腦筋。

藍生是啓智班的學生，剛開始入班時行為表現害羞、畏縮，爾後開始經常出現唱反調的行為，而且越來越嚴重，讓老師不勝其擾。

王小弟，2 歲 7 個月，目前是托兒所小班的學生。平時像一顆不定時炸彈，常會直接攻擊其他幼兒，方式包括抓臉、推人、咬人或拍打臉部，曾經有兩次將別的幼兒臉部抓傷流血，讓受害者家長十分心疼。雖經老師一再告誡，不過一轉眼王小弟打人的行為又出現了，使得老師非常的傷腦筋。

新店市龜山地區燕子湖附近湖山新城內的香格里拉大廈、湖光社區……等大樓社區，因地勢高自來水接管不易，多年前政府撥款設置抽水站與社區給水設備。王○○等人自 88 年起，涉嫌霸占抽水旁的法拍屋藉以控制水源，對外並以「水廠廠長」自居，任意漲價收費，居民若不從就以斷水逼迫就範。

綜觀上述的實際例子，我們可以發現每一特定情境都與人類的行為表現有關，而這正是行為改變技術所關心的範疇。不過，在探討這些行為改變技術之前，我們實在有必要先徹底了解一下行為所涵蓋的範圍。

第一節

行為改變技術的涵義

一、何謂行為？

要了解「行為改變技術」（behavior modification）的意義，首先我們應該了解「行為」和「行為改變」等名詞的涵義。若能充分認識上述名詞，

將會有助於了解行為改變技術的真正涵義。根據一般接受的心理學定義來看，「行為」是心理學中最重要的一個名詞，但也是最難以界說的一個名詞。按照不同的觀點，「行為」一詞大致有下列四個不同的涵義（主要參考張春興，民 80）：

(一)傳統行為論者【如華森（J. B. Watson）與斯肯納（B. F. Skinner）】將行為界定為可以觀察測量的外顯反應或活動，像一個人的打球、跑步和游泳等；至於內隱性的心理結構、意識歷程以及記憶、心像等，則均不被視為心理學研究的行為。

(二)新行為論者【如霍爾（H. U. Hull）與托爾曼（E. C. Tolman）等】將行為的定義擴大，除可觀察測量的外顯行為之外，也包括內隱性的意識歷程；因而中間變項、中介歷程、假設構念等概念均在考慮之內。

(三)認知論者【如皮亞傑（J. Piaget）與布魯納（J. S. Bruner）】將行為視為心理表徵的歷程，對於外顯而可以觀察測量的行為反而不太重視；其所研究者集中在注意、概念、訊息處理、記憶、問題索解、語言獲得等複雜的心理歷程。

(四)行為一詞在心理學上的廣義用法，已包括內在的、外顯的、意識的與潛意識的一切活動。

雖然行為在心理學上的廣義用法，涵蓋了內在和外顯、意識與潛意識的一切活動。惟就行為改變技術目前的實務來看，作者認為「行為」一詞主要是涉及內在意識活動和外顯的活動，較不觸及內隱的潛意識活動。

二、何謂行為改變？

支配或影響行為改變的因素很多，但概括言之不外以下四大因素：「遺傳」（heredity）、「環境」（environment）、「成熟」（maturation）、「學習」（learning）（張春興和林清山，民 75）。在這四大因素之中，遺傳與環境可以說是決定或影響個體行為改變的客觀因素，而成熟與學習可以說是決定或影響個體行為改變的主觀因素。茲分別簡要說明如下：

(一)遺傳和環境因素

所謂「遺傳」是指經過受精作用個體生命開始之際，父母親的心理與生理特性傳遞給子女的一種生理變化的過程。而「環境」則是指個體在有生命開始之後，其生存空間所有對其產生影響的一切因素而言。由上可知，遺傳和環境因素自始至終對個體的影響，都會發生交互作用的影響。在受精作用期間，個體由於父母遺傳基因的特殊組合，在生命一開始就決定其基本特徵（如身高、體型、膚色、髮色、血型、色盲、禿髮、智力及知覺動作等）、性別（男性或女性）與單複胎（張春興，民67）等。由此可見，遺傳因素往往是個體無法改變的。至於環境因素對於個體行為改變的影響方面，Skeels（1966）曾探究一群孤兒院的幼兒在不同慈善機構下的發展情形，結果發現在環境中提供教育性活動的那一組幼兒，不僅智商提高了 32 個單位，而且長大後亦有良好發展。反之，自小留在孤兒院的幼兒，後來多數表現不佳。Kirk（1958）和 Lazar（1983）的另一項研究亦發現兒童環境改變越大，對於兒童的成長加速越多。他們進一步歸結指出，家庭和學校對於擴展學前兒童的整體發展具有決定性的影響。

(二)成熟和學習因素

在個體發展的歷程中，成熟與學習兩因素一直發生交互作用。不過，此種交互作用會隨個體生長程度的改變而改變。一般而言，個體越是幼稚，成熟因素對其行為的支配力就越較學習的因素為大。爾後隨著生長漸進，成熟的影響力量漸減，而學習因素的支配力量則相對的增加。若就行為的性質言，凡是屬於基本的行為，大多數會受到成熟的支配，例如人類的基本動作（如站立、走路等）。至於特殊的、複雜的行為，則多數會受到學習因素的支配，諸如人類所使用的語言、文字等均屬之。

所謂「學習」是個體經由練習或經驗使其行為產生較為持久改變的歷程。此一定義，若詳細分析，可以涵蓋下列三方面的意義：

(一)行為產生改變乃是由於經驗或練習的結果

凡是沒有經過練習或是未曾經由與環境接觸而產生經驗，縱使行為有所改變，也不能稱為學習。例如個體的成熟也會使其行為產生持久性改變（如青春期開始後男生的嗓音會產生改變，但成熟並不屬於個體的經驗，所以由成熟所產生的行為改變，就不能稱為學習）。

(二)透過學習改變的行為具有持久性

在此一觀念下，無論外顯行為或者是內隱行為，只有較為持久改變者，才算是學習。因為有些行為改變是暫時性的，時間一過，改變之後的行為，隨之消失而恢復原狀。像疲勞使得動作緩慢、藥物使得知覺麻痺或生病等暫時性行為產生改變的現象，均不是學習。

(三)學習並非全是「指導」或「訓練」的結果

指導或訓練固然可以產生學習，但除此之外個體在生活環境中只要與事物接觸發生經驗，均會產生學習。

由上述分析可知，雖然遺傳、環境、成熟及學習均會支配或影響到行為的改變，不過環境及學習因素似乎較具有教育上的意義。

三、何謂行為改變技術？

在了解行為與行為改變這兩個名詞的意義之後，接著我們要來探究何謂行為改變技術？不同的學者對於此一名詞有著不盡相同的看法，茲列表描述如下：

表 1-1 不同學者對行為改變技術的界定

學者和年代	涵義
陳榮華（民 75）	行為改變技術是一種客觀而有系統的處理行為的有效方法。此種方法主要應用得自實驗心理學（尤其是學習心理學及社會心理學）的行為原理與技術，並注重處理效果的驗證程序，以資解決個人與社會問題，增進人類的適應功能。因此，行為改變技術可應用於幾乎所有的人類行為情境，包括一般教育、兒童養育、復健、特殊教育扶助、心理治療、企業管理、社會工作及輔導等。
張春興（民 80）	行為改變技術的涵義主要有二：(1)根據行為論的學習理論，經由制約作用的歷程，改變個體已有行為或矯治不良習慣的一種方法；(2)採用認知論的理論，用以改變個體的態度、觀念、思想等較複雜的心理歷程，從而達到改變某種不良行為的目的。
林正文（民 85）	行為改變技術是指凡是應用學習理論於實際補救程序。補救、復健、矯正、教室管理、諮商及輔導等技術均稱之，包括不良行為的改善及良好行為的塑造。
Bijou（1971）	行為改變技術是指凡是應用行為原理於實際矯正程序（remedial procedures），諸如復健、語言矯正、補救性閱讀、教室管理、諮商及輔導等領域的技術均稱之。
Bootzin（1975）	行為改變技術是指運用學習和其他實驗心理學的原理來改變行為的任何企圖。
Martin & Pear（1992）	行為改變技術是有效處理行為的各種技術的統稱。
Sarafino（1996）	行為改變技術是使用學習和認知原理來了解和改變人類的行為。
Coon（1997）	行為改變技術是指運用古典和操作制約學習原理來改變人類行為的任何企圖。
Miltenberger（2001）	行為改變技術乃是關心分析和改變人類行為的心理學領域。

基於上述的分析，我們可以了解到目前為止，並沒有任何正式或完全獲得同意的定義。因此，作者亦根據本身對於此一學門的認識，將「行為改變技術」的涵義界定為：「凡是應用行為學習論與認知論來改變個體已有行為或矯治不良行為之各種技術的統稱」。

第二節

行為改變技術的特性

從上述行為改變技術的涵義中，我們可以歸納出幾項使得這種技術顯現出其獨特性的性質。這些為大多數專家所接受的特性包括：(一)著重行為而非特質；(二)強調學習和環境的重要性；(三)改變行為的實用方法；及(四)運用科學方法來研究行為等四大項（Kazdin, 1978, 1994; Wixted, Bellack, & Hersen, 1990）。茲分別描述如下：

一、著重行為而非特質

我們已經了解到行為改變技術主要是針對「行為的」，而非「特質」（如圖 1-1 所示）。特質是相當穩定且永久的人格特性，不過特質的描述存在許多障礙，因為特質無法觀察——它只存在我們心中（每個人的解釋可能不盡相同）。此外，個體特質的描述通常是不夠精確的，而且無法提供有關何時會影響到個人行為的資訊。因此，使用行為改變技術者均會強調下列三點：(1)依照行為來界定個體目前的情形，而不是根據特質或者是其他較為廣泛的特性；(2)能夠以某種方式來測量行為；(3)可能的話，依照外顯的行為表現（包括語文和非語文的線索）來間接評估內隱行為（如害怕、動機、思考、知覺及態度等）或心理歷程，行為改變技術認為情緒和認知事件亦可以採用類似於外顯行為的方法，來進行改變和研究。不管怎樣，僅僅使用主觀測量來評估內隱行為（例如讓個體評估本身害怕或焦慮的感受），往往對於行為改變技術是否成功的事實助益不大。

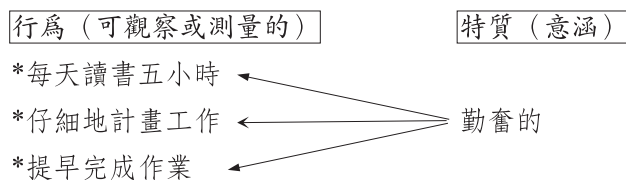


圖 1-1 行為和特質的比較

至於我們到底要增進或降低行為，往往繫於行為是不足或過多的問題。如果行為是不足夠的，即意味著個體所表現的適當行為是經常不足、不夠持久、不夠好或者是強烈的不足等。例如，很少主動溝通、學習時間不夠。若是行為表現過度，就是表示個體表現某一特定行為太經常、太強烈或者是太持久。例如，抽煙過多、活動量過大、酗酒尖叫、打人及考試焦慮等。

二、強調學習和環境的重要性

大多數的人類行為是學習來的（learned behavior）。前一節我曾探究了遺傳因素可以影響行為及其發展，但是學習卻提供了個體最為實質且廣泛的過程，來獲得或改變他們所做的任何事情。因此，運用行為改變技術者都會假設行為是容易犯錯的，而且可以藉由提供適當的新經驗來加以修正或改變。

在改變行為上所提供的新經驗則包括改變個體環境的範圍，主要是藉著改變行為的「前提事件」（antecedent）和「行為後果」（consequence）。雖然提供個體新的學習經驗在行為改變上已經獲得高度的成功，不過我們仍然應該注意到此種提供新經驗作法所存在的限制：(1)我們必須仔細地選擇與應用前提事件和行為後果，若未能如此，那麼改變行為所下的工夫將會受到影響；(2)行為改變技術所使用的知識體系仍在成長中；(3)就某些個案言，目前行為的前提事件和行為後果，乃是根源於個案的社會或文化環境。由於這些環境通常對於個案行為具有強烈的影響，因而可能很難加以實質性的改變；(4)有些行為是嚴重的異常（譬如自閉症或注意力不足過動

異常兒童所表現出來的行為特性）或有著明顯的生理基礎，至少目前的行為改變技術並不足以完全改變它們（Wilson & Simpson, 1990）。

三、改變行為的實用方法

在方法上，行為改變技術是採取實用的方法，來改變個體的行為（Baer, Wolf, & Risley, 1968）。因此，實施行為改變技術者大都強調發現和使用能夠產生作用的方法來改變個體的行為，不管此種技術是否符合某一特定的理論。目前行為改變技術所採取的實用方法主要包括兩大類：「行為學習論的方法」和「認知論的方法」（Sweet & Loizeaux, 1991）。這些方法（或稱原理／策略／技巧）大都由學者從事動物或病患臨床實驗所得的菁華，並非憑空想像得來的。其中，行為學習論的方法乃是運用古典制約作用、操作制約作用及社會學習論的原理，來處理外顯行為；至於認知論的方法則是藉由修正個體的思考歷程，來改變外顯和內隱的行為。雖然這兩大類似乎是分離的，惟實際上它們有很多的重疊存在。若有所重疊，此一技術有時會被稱為「認知—行為的方法」。

四、運用科學方法來研究行為

行為改變技術是強調科學本位的——其核心在於經由科學方法來發現知識，所以有些學者會將其稱為「客觀而系統的處理行為的有效方法」。基本上，科學方法包括藉由下列方式來進行「個體行為」研究：(一)實徵性的蒐集資料——也就是說，直接的觀察和測量；(二)分析和解譯資料；(三)設定精確的方法來蒐集資料，使得其他研究人員了解其程序及加以複製這些程序，後來逐漸發展為「運用行為分析法」（applied behavior analysis）或「單一受試實驗設計」（single subject experimental design）來評估個案行為的實務分析。行為改變原理及其運用研究的特色，就是詳細且精確的測量行為，而研究人員運用科學的方法已經發現學習和認知影響行為的方法（可