



第五章

社會認知取向的學習理論

社會認知論 (social cognitive theory)

- 透過觀察他人，我們能夠學習，並在此過程中開始掌握對自己行為的控制
- 早期稱為社會學習理論 (social learning theory)
- 重要學者:Albert Bandura, Dale Schunk, Barry Zimmerman

社會認知論的基本假設-I

- 學習，不一定會帶來行為改變
 - Learning $\neq$ behavioral change
 - Separating learning and behavior
 - Observing and doing is related, but motivation is needed for action (if the behavior is rewarded it is easier to be imitated)
 - Albert Bandura's Bobo doll Experiment
 - 兒童觀看成人展示攻擊組→遭受挫折→展現最高的攻擊行為



攻擊組: 兒童觀察成人的攻擊娃娃
非攻擊組: 兒童觀察成人玩玩具

結果:
在受挫折時，觀看攻擊組的兒童展現出較高的攻擊性

社會認知論的基本假設-2

- 學習，可以透過觀察他人而得
 - Modeling can lead to learning
 - E.g., Children see, children do



楷模學習 (learning through modeling)

- Children can learn from observation and imitation of role models, as well as verbal instructions.
- 替代學習 (Vicarious learning)
 - 親眼實見的楷模 (live models)
 - 象徵性的楷模 (symbolic models)
 - 認知上的示範 (cognitive modeling)

有效楷模的特徵

- 才能
 - 聲望與影響力
 - 「合於性別」的行為
 - 與學習者自身情況有關的行為
-
- 班級中常見的楷模效應
 - **Ripple effect or 月暈效應**
 - 殺雞儆猴

楷模學習的成功要件

1. 注意 (attention)
2. 保留 (retention)
3. 複製動作 (replication)
 - 所需能力差距近的較容易模仿
4. 動機 (incentives)
 - 誘因

社會認知論的假設-3

- 人與環境，會互相影響

- 互為因果
(reciprocal causation)
- 自我效能
(self efficacy)

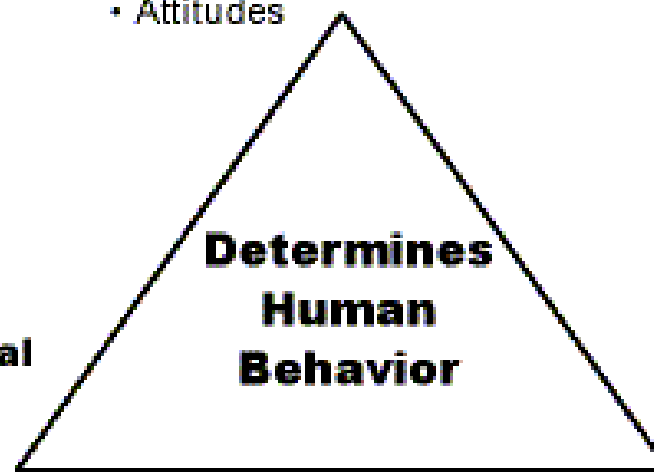
Personal factor/ Cognitive Factors

(also called "Personal Factors")

- Knowledge
- Expectations
- Attitudes

Environmental Factors

- Social Norms
- Access in Community
- Influence on Others
(ability to change own environment)



Behavioral Factors

- Skills
- Practice
- Self-efficacy

自我效能 (self-efficacy)

- 個人對於自己能否表現某些行為或達成某些目標，所自我建構出來的判斷
- 自我效能的估量
 - 成績好的人，容易擁有高的自我效能（無可救藥的樂觀者）
 - 成績不好的人，有些自我效能感很低（習得無助者，learned helplessness）

影響自我效能的因素

- 先前的成敗經驗
- 他人傳遞的訊息
- 他人的成敗經驗
- 在較大的團體中的成敗經驗

自我效能對行為及認知的影響

1. 活動的選擇
2. 目標
3. 努力及堅持
4. 學習及成就

社會認知論的假設-4

- 行為會導向某些特定的目標
 - Purposeful behavior
- 行為會變得越來越自我規範
 - Self-regulation

行為會導向某些特定的目標

- 人雖受外力影響，但並非完全受外界宰制
- 你可以決定模仿誰！
- 你會決定模仿誰？
- Purposeful behavior

自我規範 (self-regulation)

- 當我們以某種方式去表現，並觀察我們的環境是如何回應的，我們就開始區分可取的與不可取的反應。當我們逐漸瞭解哪些反應是恰當的而哪些是不恰當的，大部分人會越來越能控制並監控自己的行為 (Bandura, 1986) 。



自我規範的學習

1. 設定目標
2. 計畫
3. 自我激勵
4. 控制注意力
5. 靈活運用策略
6. 自我監控
7. 適時求助
8. 自我評量