

第二節、自我效能的探討與運用

一、自我效能理論

(一) 自我效能理論的概念

自我效能 (Self - efficacy) 為 Bandura 社會學習理論 (Social Learning theory) 中核心概念之一，自我效能係指一個人自我覺得自己有能力達成的目標程度及達成目標的能力 (Bandura, 1977)。其原始架構 (Bandura, 1998) 如下圖 (圖 2-1)：

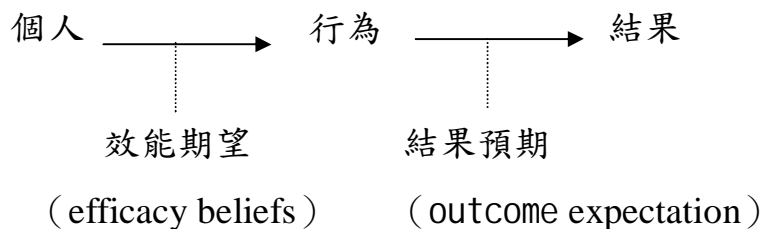


圖 2-1：Bandura 社會學習理論中效能期望與結果期望

對行為之影響的原始架構

從 Bandura 的自我效能架構中，認為一個人為達成目標的行為過程中，受到「效能期望」及「結果預期」的影響 (Bandura, 1995)。而兩者亦是人類行為及情感狀態最有效的預測因子 (Bandura, 1998)。

1、效能期望 (efficacy beliefs)：即是自我效能，個人相信

他自己在特殊情境下，有能力執行特定行為的一種知覺（Bandura，1986）。

2、結果預期（outcome expectation）：個人對於自己某種特定行為會導致某一特定結果的評估（Bandura，1986）。

Bandura（1998）認為人們決定是否執行某種行為時，除受個人判斷自己在特殊情境下執行某種特定行為的能力，亦受個人過去「獲得結果」的經驗所影響。Bandura 另指出結果預期可增加自我效能對個人行為表現的預測力（Bandura，1998）。廖顯能（2002）綜論自我效能相關文獻後提出自我效能應包含效能期望與結果預期兩部分。劉坤宏（2002）的研究中亦提出當個人開始從事某項行為時，個人必須相信此行為可產生預期的結果，且個人認為自己應有能力完成該項行為，故認為結果期待可引發行為，效能期望則可促進完成行為。可察覺的自我效能，不僅能夠削弱預期性的恐懼和抑制，而且憑藉對「最後成功的期待」，還能對人們的努力起促進作用（周曉虹譯，1995）。參照以上文獻本研究之自我效能強度的測量除包含「效能期望」，亦涵蓋「結果預期」。

（二）自我效能的影響及功能

自我效能的影響及功能如下（Bandura，1986）：

- 1、行為的選擇—一個人在生活中經常承擔「做決定」的責任，當面臨抉擇時，自我效能較強者，會傾向選擇面對問題、解決問題之正向行為。
- 2、付出的努力及執著程度—當遭遇問題時或身處險境時，

自我效能較強者，會較自我效能低落者付出更多的努力，且其努力之執著程度亦較強。

3、思考常模及情緒反應—在人們與環境互動過程中，自我效能程度會影響其思考常模及情緒反應，若經常覺得自己沒有能力應付環境的變遷，在遭遇問題時，較會覺得難以解決、有壓力，相對地，自我效能高者，面對逆境有較正向之信念，焦慮不安情緒亦較低；而當面對失敗時，自我效能高者將之歸因於「我不夠努力」，而自我效能低者將之歸因於「我沒有能力」。

4、付諸執行或僅空想停滯—自我效能較高者，訂定目標後，在遭遇瓶頸時會更努力去達成，但自我效能低者，在面對困難時很快就放棄自己的抱負及企圖心，並經常沈浸於焦慮、壓力中；而自我效能高者相較自我效能低者有較強之執行力。

(三) 自我效能之來源

自我效能來源有下列四種：優勢經驗的類推 (Mastery Experience)、替代經驗 (Vicarious Experience)、社會的勸服 (Social Persuasion) 及心理、情緒狀態 (Physiological And Emotional State)(Bandura, 1995)，分述如下：

1、優勢經驗的類推 (Mastery Experience)：「優勢經驗的類推」的基礎是人們自己的個人經驗，故對自我效能的強度最具影響力 (周曉虹譯，1995)。成功的經驗會提昇

個人對行為控制的熟練及期望，因而提昇其自我效能；而失敗的挫折會降低其自我效能，尤其在執行階段的早期產生挫敗感，其對自我效能的削弱愈明顯（Bandura，1986）。但若有許多且重複的成功經驗，偶然失敗所帶來的負面影響就可能被減弱，若偶然的失敗在茲後為堅定努力所克服，反而更強化個人堅持的動機以熟練更為困難的干擾（周曉虹譯，1995）。

2、替代經驗（Vicarious Experience）：觀察他人成功的經驗，而產生個人對執行此行為的能力之期望（Albert，1995）。若個人遭遇某事件或情境時，對己身執行能力不確定、對該事件缺乏知識，可藉由模仿習得處理方法，則個人易透過「替代經驗」而增強其自我效能（Bandura，1986）。綜論周曉虹（譯）（1995）文獻發現有某些因素會影響個人模仿學習的效果：（1）目睹膽小楷模者經過堅定努力，逐步克服困難時，比觀察內行者得心應手的操作，更為有益。（2）楷模者在某些特性與觀察者相似，可增加模仿的效果。（3）觀察楷模者因改變而獲得益處，遠比目睹同樣操作卻無效果更能促使觀察者之改進。（4）一系列多次的觀察比單個楷模的相同操作為佳。（5）如果具不同特徵的人都能成功，觀察者更能提高其模仿動機。

3、社會的勸服（Social Persuasion）：藉由他人的鼓勵與支持，使個人信服自己確有此能力。若僅單一使用「社會的勸服」，很難明顯增強自我效能，但仍可藉由其引發

個人嘗試的動力，而減低當遭遇困難即很快放棄的念頭（Bandura，1986；Bandura，1995）。許多研究結果均證實，口頭說服是軟弱的，儘管它可以使人產生種種期待，但卻不能為他們提供可靠的經驗基礎（周曉虹譯，1995）。

- 4、生理、情緒狀態（Physiological And Emotional State）：
生理情緒狀態亦被解釋為是否有能力執行某特定行為的指標，如當焦慮、壓力增加時，個人對己身執行能力的評價會降低，而在疼痛、自覺虛弱時自我效能亦會降低（Bandura，1986；Bandura，1995）。

（四）自我效能的測量

Bandura 指出有意義的自我效能的測量應包含下列三個向度（引自張雅慧，2001；許德發，2000）：

- 1、廣度（magnitude or level）：將事情依難易程度順序排列時，不同個體的效能期望有不同的廣度。有些人將效能期望侷限於簡單事物上，有些人則擴展至中等難度甚至高難度任務。
- 2、類化性（generality）：係指個人對於某一特定情境或經驗的自我效能是否能類化至其他相似情境的能力。
- 3、強度（strength）：係指個人確信完成某特定行為的把握程度，其測量方式可使用 Likert 五等級或七等級量表評估。

參照以上文獻，本研究自我效能包含「效能期望」及「結果預期」兩部份，而以「強度」做為測量向度。

二、自我效能的實證性研究

自我效能因其預測力極佳，故被國內外學者廣泛應用於許多健康行為引發的預測變項，如運動行為（邱啟潤、柯任桂，2000；鍾志強，2000；鍾志強，1999；劉翠薇、黃淑貞，1999，Felton, Boyd, & Bartoces, 2002）、飲食行為（邱啟潤等，2000；黃淑貞等，1997）疾病之自我照顧行為（洪兆嘉、陳月枝、毛新春、江伯倫，2002；張彩秀等 2002；陳淑如、張文英、潘美蓉、鄭綺；2002；陳彥宇、賴香如，1999）、保險套使用行為（林燕卿等，2001）、健康檢查行為或意圖（羅雪，2001；Tolma, Reiningger, Ureda, & Evans, 2003；Schnoll, Bradley, Miller, Unger, Babb, & Cornfeld, 2003）、戒菸行為（Joseph, Manafi, Iakovaki, & Cooper, 2003）、尋求醫療協助行為（De Nooijer, Lechner, & de Vries, 2003）等方面研究，也均驗證自我效能與行為或行為意向均有顯著相關性，以下茲就近年自我效能與健康行為相關之研究之文獻做一統整（如表 2-3）。

表 2-3、自我效能實證研究之文獻彙整表

作者姓名	年份	研究對象	相關之健康行為	研究結論
Chi ang et al.	2003	台灣北部某醫院之氣喘病童的父母	自我管理行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、自我效能、認知程度及兒童配合治療之合作程度可解釋受試者自我管理行為的 50.2%。 2、是否執行預防性行為的主要預測因子為自我效能。
Majer, Jason, Ferrari, Venable, & Ol son	2002	居住於牛津大學宿舍具物質濫用之 57 位男性及 43 位女性	物質濫用行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、戒斷自我效能與是否接受治療及社會人口變項有顯著相關性。 2、較常出入勒戒所的受試者，有明顯較低的戒斷自我效能。 3、自我效能與「是否能經由治療勒戒而完全戒斷」有相關性。
Ol iver and Cronan	2002	444 位 FMS (Fibromyalgia Syndrome) 病人	運動行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、有較高運動效能之病患規律運動持續時間較長。 2、在本研究之自變項中，自我效能對規律運動的預測力最強。 3、受試者疾病管理之情形與自我效能有顯著相關性。 4、故在 FMS 病人之運動訓練活動中，應加強病患之運動自我效能。

作者姓名	年份	研究對象	相關之健康行為	研究結論
吳碧蓮	2001	中壢市六所國小學童之母親	規律運動行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、運動之自我效能分別與運動環境、運動支持有顯著相關。 2、運動自我效能能有效預測規律運動行為。
蘇姍敏	2001	台中縣東勢鎮及台北市小學五年級至國中二年級 531 位女學生	初經之心理、社會、生理反應	<ol style="list-style-type: none"> 1、負向自我效能感與初經負向情緒反應有顯著相關。 2、正向自我效能感受程度與經期生理不適有顯著相關。 3、以路徑分析顯示：創傷暴露程度及母親管教態度會透過自我效能間接影響初經負向情緒反應。
王淑芳	1999	於 88 年 11 月至 12 月在台北市某醫院接受產檢且懷孕 9 個月以上之 300 位孕婦	孕期運動行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、孕期時之運動自我效能偏低。 2、初產婦的運動自我效能高於經產婦。 3、運動自我效能、過去運動習慣、運動社會支持、運動之結果期待及評價對孕期運動行為解釋力達 22.4%。

作者姓名	年份	研究對象	相關之健康行為	研究結論
黃淑貞和 姚元青	1999	某國立大學一年級新生 5241 人，分層隨機抽樣 505 名學生	飲食行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、執行良好飲食行為的自我效能平均值約為 3 分，其實行良好飲食行為的自我效能趨於中等。 2、實行良好飲食行為的自我效能以「趕時間時」最高，「慶祝節日時」最低。 3、良好飲食行為的自我效能與攝取飲食行為有顯著相關性，解釋量達 52.4%。
陳玉敏	1999	Central Texas of United States 120 位成年高血壓病患	高血壓自我照顧行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、自我控握信念與自我效能兩者呈現正相關。 2、自我效能與執行自我照顧行為有顯著的相關性。 3、自我控握信念與自我效能兩者對其執行自我照顧行為的解釋力為 39%。
劉翠薇等	1999	台北縣某專科學生 435 人	運動行為	<ol style="list-style-type: none"> 1、學生的運動自我效能程度平均值為 3.3 (滿分 7 分) 屬中下程度。 2、運動自我效能對休閒時運動行為具有顯著預測力 ($\beta=0.22^{***}$)。

作者姓名	年份	研究對象	相關之健康行為	研究結論
王璟璇等	1998	高雄地區某一醫學中心之 130 位糖尿病門診患者	血糖控制	<p>1、受試者自我效能得分指標為 77.45%，以「藥物與血糖監測」得分最高，「運動執行」則最無信心。</p> <p>2、自我效能得分與血糖值呈現負相關 ($r=-2.05$)，達顯著水準，其中以「飲食控制」自我效能與血糖值相關性最高 ($r=-2.10$)。</p>
王璟璇等	1998	高雄地區某一醫學中心之 130 位糖尿病門診患者	糖尿病自我照顧行為	<p>1、自我效能與糖尿病自我照顧行為有顯著正相關。</p> <p>2、糖尿病自我照顧行為的最佳預測因素為自我效能，解釋變異量達 74%。</p>
柯惠珍	1998	台北市公立國中學生計 2410 份問卷	資源回收行為意圖	<p>1、資源回收自我效能總體而言偏向負向，其中以「沒有方便的回收地點」最為負向。</p> <p>2、自我效能與資源回收行為意圖達顯著相關性 ($r=0.409$)，與其資源回收態度及主觀規範亦達顯著相關性。</p>

作者姓名	年份	研究對象	相關之健康行為	研究結論
張媚等	1998	台北某醫學中心之糖尿病患者 66名	糖尿病自我照顧行為	<p>1、糖尿病自我效能中以「定期檢測血糖」平均得分最高，其次為「規律用藥」，而「規律運動自我效能」最低。</p> <p>2、糖尿病自我效能與其執行自我照顧行為相關性達 0.88 ($p < 0.001$)，其中與「運動自我照顧行為」相關性最高 (0.73) 其次為「飲食自我照顧行為」(0.63)。</p>
李彩華和方進隆	1998	台北市八所國中，以隨機取樣 676名學生	身體活動量	<p>1、身體活動量與自我效能呈顯著正相關。</p> <p>2、身體活動量可由自我效能、社會支持、有無規律運動及性別、年級來預測，並可達 23.8%之解釋量。</p>
蔡玲珠	1997	某大學一年級學生 580人	騎機車戴安全帽行為	<p>1、自我效能對戴安全帽之解釋量，在無罰時為 34.3%，有罰時為 36.0%。</p> <p>2、健康信念、自我效能及控握信念對戴安全帽行為之解釋量達 41.8%，其中以自我效能影響力最大。</p>

綜論：

- (一) 自我效能可廣泛應用於多方面行為或行為意向的預測。
- (二) 在以上研究均發現自我效能與行為或行為意向有顯著影響力，且在多篇研究中為最顯著之影響因子，故本研究亦將其列為自變項探究。
- (三) 在不同情境下，自我效能程度會有所差異。
- (四) 自我效能似乎最常被應用於運動行為的相關研究。
- (五) 在以上研究中均僅以「效能期望」做為自我效能之評量依據，且以「強度」做為測量向度；而本研究自我效能包含「效能期望」及「結果預期」兩部份，同樣以「強度」做為測量向度。