

行為評量的意義與方法

李蘭

一.前言:

雖然行為改變 (BEHAVIOR MODIFICATION), 或稱為行為治療 (BEHAVIOR THERAPY) 在過去20年內已有長足進步, 但行為評量 (BEHAVIOR ASSESSMENT) 卻未能及時趕上。除了受制於測量所追求的信度 (RELIABILITY), 效度 (VALIDITY), 和臨床運用 (UTILITY) 外; 也因有部份專家學者仍強調以傳統的方法測量人格特質或動力等概念; 再加上『評量』和『策略』之間缺乏系統性的實證結果, 使得許多人對『評量』一詞產生敏感性反應。近年來, 這種情況已有改善, 因為行為評量的理論和技術不斷在發展和進步中。有關探討該主題的書籍和雜誌相繼問世, 甚至有的大學研究所內已有提供相關課程, 至於國際討論會上, 特別以行為評量為主題的例子是常有的。

1970年晚期至1980年早期, 行為評量開始被認可並受到注意, 是因多位知名學者 (如, BANDURA, CAUTELA, GOLDFRIED, KANFER, PHILLIPS, SASLOW, MISCHEL, STUART 等人), 在他們的研究中積極提倡的緣故。雖然這方面的研究和專書大量增加, 過去所考慮的問題和困難卻仍然存在, 我們還需不斷地更新和突破。

二. 行為評量和傳統評量的比較

二者在追求信度、效度, 和實用性之目標上是一致的; 但在假設、資料的用途和功能、及實際評量的過程等方面卻有不同。詳細情形可參考表一

表一. 『行為的』和『傳統的』評量方法比較

比較項目	行為的評量	傳統的評量
1. 假設方面: (1) 引發行為的原因 (2) 行為結果的解釋 (3) 行為發生的情境	(1) 來自環境的因素 (2) 行為本身是『樣本』 (3) 多變化且具特殊性	(1) 來自個體內隱的因素 (2) 行為本身是『符號』 (3) 有限的且不夠具體
2. 功能方面: (1) 使用的名詞 (2) 應用範圍	(1) 屬行為分析的名詞 (2) 選擇適用的策略 並評價其效果	(1) 屬心理動力的名詞 (2) 代表診斷後的標示
3. 實務方面: (1) 與『策略』或『治療』 的關係 (2) 評量的時間	(1) 直接的 (2) 與策略執行期間 一致, 是連續的	(1) 間接的 (2) 著重在治療之前

傳統上對人格的評量，著重於探討個體內在人格特質。如人格測驗，即是『傳統的』評量是為得到代表行為的穩定符號而使用的評量工具，其目的不外乎以此結果去解釋和預測行為。這種以提出傾向(dispositional)論點描述人格特質和功能，企圖藉調整(或改變)人格以達到行為改變的目的而言，和行為學派有極大的出入。『行為的』評量所注重的是環境的變因，希望直接從個體於真實生活情境裡所發生的行為反應中選取樣本，然後藉實際觀察、生理測量、訪談等技術，獲知行為本質，並進一步解釋、預測和控制重要變因，達到引導行為改變的目的。

上面針對『行為的』和『傳統的』評量方法所做的比較，提醒我們，不論是那一類的評量，若過於重視某一項而忽略了另一項，都可能導致偏差，反而限制了行為改變(治療)的範圍和效果。如何在二者間取得平衡，以相輔相成的合作方式，共同發展行為改變的理論和策略，是未來應努力的方向。

三. 行為評量的功能與行為分析模式

行為評量的目的及其所發揮的功能可歸納成三項：(1)描述問題行為；

(2)選擇目標行為和改變策略；(3)評價改變後的結果。分別略述如下：

1. 描述的功能：

要對問題行為做精確的描述，則對需要改變的特定行為，及影響該行為的相關變項(包括『前行』和『結果』事件)做清楚的鑑定。Kanfer 和助理們於1969年提出"S-O-R-K-C"模式，可用於描述行為和它的主要控制因素。

S ----- Stimulus :前行事件或刺激。

O ----- Organism :個體的生物因素或過去學得的經驗。

R ----- Response :有問題的行為。

K ----- Contingency :附帶發生且具有影響力的事件。

C ----- Consequences :隨行為發生之後的處罰或增強事件。

隨後有其他模式陸續被提出，如"S-O-R-C"；"A-B-C"等根據這些模式，行為評量者在分析行為之後，大致區分為三種類型：(1)外顯和動作性的行為(OVERT-MOTOR BEHAVIOR)；(2)身體和情緒性的反應(PHYSIOLOGICAL-EMOTIONAL RESPONSE)；(3)口語和認知性的行為(VERBAL-COGNITIVE BEHAVIOR)。

2. 選擇改變策略的功能：

如何選擇最相關而又需要改變的目標行為，以及選擇對當事人之問題行為最有效的改變策略，是行為評量中最困難的部份，因為並沒有一個通用的模式或法則可循。

過去研究結果所提出的建議可供參考，舉例如下：

- a) 受試者在鬆弛和視覺幻像方面有困難的話，則『逐減敏感』策略所能產生的效果將受限制；
- b) 對於較少經歷恐懼，或生理方面較少有困擾的人來說『逐減敏感』策略的效果較好。
- c) 『認知改變』策略對於一般性焦慮的人較有效。
- d) 『逐減敏感』策略對於有公開講演的焦慮者有效。

行為改變策略是否有效，關鍵在於是否能決定那一類型的行為受到最大干擾。例如由生理系統引起的行為障礙，以逐減敏感，洪水法，或生理回饋等策略均很有效。如果是口語或認知方面的問題，當然以認知改變策略最有效。至於外顯性之行為，則以操作制約技術最有效。只有在評量技術的效度、信度及實用性上不斷地努力，才能提高選擇最合適策略的可行性。

3. 評價的功能：

行為分析可以幫助行為改變者：(1)有系統地觀察問題行為，並獲得一個以次數、強度等來衡量行為反應的基線資料；(2)有系統地觀察行為發生之前和之後所存在的情境或事件；(3)操縱對問題行為之改變有利的情境或影響因素；(4)進一步觀察並記錄目標行為是否有改變。為能有效評價，以“A-B”(A:基線;B:改變策略)為基礎的實驗設計，將評價的方法帶入更客觀更具科學性的領域中。

四. 行為評量的方法：

1. 自我陳述(報告)：

前述三種類型之行為均可運用此法收集相關資料，但以口語和認知性的行為最常用。面談(interview)是最早被採用的方法，也是最缺乏結構性的評量方法。『傳統的』和『行為的』評量方法都採用面談技術，只是在內容上有很大的不同。前者以獲得個體人格結構有關的資料為主，如動機、需要、驅力、特質、信心、責任等，其論點在強調一個人潛在的動力具有引發行動的作用，是努力找尋

個體『有』那些特徵。後者則以情境分析方法,探討個體『做』了些什麼。Kanfer and Saslow 於1969年曾提出下列原則,做為『行為面談』的指引:

- a)問題行為分析:決定某情境中的行為是否過度,不足或者不當。
- b)問題情境分析:『誰』在什麼『時候』在什麼『地方』出現問題行為?
『誰』會因為行為改變而受到影響?
- c)動機分析:找出使行為持續下去的正,負增強物。
- d)發展分析:找出與問題行為相關的生物,社會和行為等方面之能力發展問題。
- e)當事者的自我控制分析:瞭解當事者對自我控制的限制,條件,和可用的方法。
- f)社會關係分析:區別出重要他人及這些人對當事者所有的潛在影響力。
- g)當事者的社會,文化,和物理環境的分析:找出與問題行為相關的文化規範,環境限制等。

第二種屬於自我陳述的評量技術是行為調查 (behavior survey),此法比面談具有較高的客觀性和標準,易於執行且經濟,快速。不可否認的,行為調查仍如傳統的精神測量學所面臨的困難相似,即信度,效度,常模,標準化,及資料的統計分析等各方面的問題,同時,前者仍需仰賴後者所分析的結果做為評價的基礎。所以,行為的評量者,特別是藉助自我陳述和問卷調查的人,更不能忽視傳統的評量所建立的模式並其功效

另一種自我陳述的評量技術是要求當事者模擬自己在日常生活中行為發生的實際情形。此法在牽涉到個人隱私或其外顯行為無法被他人觀察到的情況下最為適用。『自我模擬』是在自然情境中記錄行為,與其他在臨床上所採用的方法截然不同。此外,自我模擬是隨著改變計劃的時間持續下去,因此可提供一個連續性的評價結果。此法所面臨的問題主要有二 (1)信度不高;(2)經常觀察記錄可能導致『測驗』效應

2. 直接觀察行為:

由某一位置獨立的觀察者直接記錄受試者的行為,主要適用於外顯性的行為。觀察者在執行任務前,應接受訓練,尤其是有多位觀察者同時參與時,要求達到統一的標準尤其重要。不論在那一種情況下(自然的,臨床的,實驗的)發生的行為,

都可以透過直接觀察而洞悉行為特異性，並掌握行為改變計劃中應控制的變項。直接觀察行為的方法雖比自我陳述的方法有較多的優點，但仍免不了要面對『受試者的反應』和『觀察者的誤差』等問題。

3. 生理的測量：

利用尿液分析來測定藥物使用的情形，或者以血液中的酒精含量來判定一個人是否酗酒等方法，是以間接指標評量行為的實例。這裡所強調的是對生理和情緒性的行為反應，藉心跳次數，血壓高低，體溫變化等生理指標來測量。雖然此法曾遭受批評與攻擊，仍有不少學者專家在此一評量技術上努力突破，如生理測量的設備往往花費甚大，且需要專門人員和技術才能操作，再加上儀器設備的精密程度是否能真正反應真實的行為等，種種問題的存在使許多人裹足不前，近年來，有些精巧且操作方便的生理測量儀器陸續被推出來，使它在應用範圍上逐漸走出實驗室，而邁入自然的生活情境中，其未來發展無可限量。

五. 結語：

行為評量方法因適用時機而有不同的效果，沒有一種方法是絕對優於另一種方法。但若同時使用兩種以上的方法收集有關行為的資料，您所看到的層面愈多愈廣，您對於目標行為的控制就愈有把握。