

110 年公務人員特種考試身心障礙人員考試試題

考試別：身心障礙人員考試

等 別：三等考試

類 科：教育行政

科 目：教育心理學

一、請問何為「習得無助感」(learned helplessness)？請說明學生在學習時產生「習得無助感」的原因為何？又老師應該如何幫助學生克服「習得無助感」？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★

2. 《解題關鍵》本題難度不高，因為習得無助感一直是過去常出現的概念，同學在準備上相對比較容易，不過在習得無助感的成因和協助學生克服策略，可能會比較容易需要同學想到相關歸因的論述，去進行說明。

【擬答】

(一)習得無助感的定義與相關實徵證據

Seligman 在 1975 年做了一個關於「無助」的實驗，安排二組狗兒接受同樣強度的電擊共 64 次，在這二組中，一組為「有操控權」，狗兒只要按扭就可以自行把電擊停止，而另一組為「無操控權」，狗兒雖然可以按扭，但電擊不會因狗兒按扭而終止。

實驗結果發現，有操控權的狗兒很快就學會按扭，把電擊停止，無操控權的狗兒則在 30 次的電擊後完全停止按扭，放棄行動，任由電擊持續。經過 24 小時後，這二組狗兒再次遭受十次同樣強度的電擊，看看這二組狗兒是否都可以自行停止電擊。結果發現，無操控權的狗兒竟沒有作出反應，牠們都放棄了行動，被動接受電擊，Seligman 稱這種狀態為無助 (helpless)。原來「無助」是可以學習得來的，就如無操控權的狗兒一樣，遭受過一連串不受牠們控制的電擊後，則學會了放棄行動，就算有機會逃脫，也再沒有反應。連狗也學會無助，人比狗更具預測力，當然也會學到無助。不停經歷失敗或經常身處於自己不能控制的環境都令人容易變得無助，小時候面對種種不為自己控制的負面經歷，也容易使人無助。根據 Dweck 在 1975 年的研究指出習得的無助感通常包括三個要素，即：(1)面臨失敗時，有放棄的傾向；(2)避免把失敗歸因於個人的責任；(3)當責任確定時，傾向於把失敗歸因於缺乏能力而非缺乏努力。換言之，習得的無助感的學生認為自己對結果沒有決定力，因此不會想去扭轉環境，所以決定個人行為重要因素之一不是嫌惡事件的發生，而是個人對行為與事件間之關係的知覺。此種長期消極的歸因心態有礙於個人的人格成長。

(二)可能的成因

1. Weiner 歸因論

由 Weiner (1985) 提出，對事件成敗歸因的向度可分為：

(1)內、外在歸因

外在歸因：是指跟行動者無關，屬於他所面臨的情境因素，意謂著個人命運受外在因素所控制。

內在歸因：是指跟行動者有關，如個人特質、能力、...等，意謂個人命運由自己掌控。

(2)穩定性

可分為穩定與不穩定。指人格特質的前後一致性，不會因為心境的改變而有所不同；或指情緒、態度不因環境變化而有太大的起伏。

(3)控制性

可分為可控制與不可控制。事件的發生是否可由個體自己掌控。

根據上述三個向度，Weiner 認為針對事件成敗的歸因涉及六個成因，包含能力、努力、難度、運氣、身心狀況及其他等，當人面對失敗進行歸因時，假若歸因於能力造成，在情緒上，很容易形成無力感、認命及沮喪等，並且容易發生「習得無助感」。

2.Dweck 習得無助感論

七歲之前的兒童會有對自己完成任務工作常有不切實際的樂觀現象，難用 Weiner 的理論解釋。幼兒的確會有一種能力增加觀 (incremental view of ability) 他們相信能力是可以改變的、不穩定的，而透過更加努力及不斷練習，他們可以變的比較厲害。

隨著年紀慢慢變大，兒童信念會轉變為能力的本質觀 (entity view of ability)：能力是固定或穩定的特質，不會受到努力或練習太大影響的觀點。大概八至十二歲兒童始能開始區分。

Dweck 提出習得無助感論，研究者發現小學中年級的兒童對其成就結果的歸因有明顯的不同，特別是對自己的失敗歸因。研究者認為兒童有二種歸因傾向：

一種是精熟取向 mastery oriented：將成功歸咎自己、將失敗歸咎於外在因素的一種能力表現。兒童會採學習目標 (learning goals)，他們會尋求增加自己的能力，而失敗只是需要找尋新的策略並持續努力以駕馭新技巧。

另一種為習得無助感取向 learned helplessness oriented：將失敗視為一種能力本質表現。

兒童會傾向於採用表現目標 (performance goals) 他們會被驅策去表現自己的能力，並且在他們遭遇困難時，就放棄了，因為他們目標已被破壞。

(三)克服的策略

- 1.轉化動機為內在動機：因材施教，讓孩子為自己而戰。
- 2.作業設計分程度：依照程度，給予適當的目標，才能提高成就感。
- 3.從成敗經驗中學到合理歸因：引導孩子合理且正向歸因。
- 4.使每個學生獲得成功的經驗：讓每個孩子看到自己的長處，擁有自己的舞台。
- 5.善用回饋激發士氣：父母師長亦應不斷進修教育方法及有自覺的引導。
- 6.利用教學媒體、課外讀物、情境教學：使教學活潑，更適性發展。

參考來源：

<https://terms.naer.edu.tw/detail/1310747/>

http://www.ater.org.tw/%E6%95%99%E8%A9%95%E6%9C%88%E5%88%8A/%E8%87%BA%E8%A9%95%E6%9C%88%E5%88%8A%E7%AC%AC%E5%9B%9B%E5%8D%B7%E7%AC%AC%E4%B9%9D%E6%9C%9F%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E5%85%AC%E5%91%8A%E7%89%88/%E8%87%AA%E7%94%B1/06%E8%87%AA011.%20%E8%94%A1%E7%B4%94%E7%B4%94_%E5%BE%9E%E3%80%8E%E7%BF%92%E5%BE%97%E6%80%A7%E7%84%A1%E5%8A%A9%E3%80%8F%E8%AB%87%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%8A%A9%E5%AD%A9%E5%AD%90%E4%B8%8D%E6%94%BE%E6%A3%84.pdf

二、「自我認同」(self-identify) 是青少年發展的重要目標，請說明何謂「自我認同」？又老師如何幫助青少年成功找到對自己的認同？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★
2. 《解題關鍵》Erikson 的論述一直是心理學公職考試的最愛，所以本題難度一般，同學應能輕鬆取得不錯分數。

【擬答】

(一)自我認同

Erikson 提出「全人生發展」，在青年期有自我認同任務與危機，順利完成任務解除危機可達成 cohesive identity，若認同失敗造成認同混淆，將出現 confusion of roles。好的自我認同是指青年期個體在人格發展上臻至成熟的狀態：在心理上能自主導向，在行為上能自我肯定。在青少年期中可自我統合者，可以把自己對自我現況、生理特徵、社會期待、以往經驗、現實環境、未來希望等六個層面的覺知統而合之，形成一個完整及和諧的結構，使個體對「我是誰？」與「我將走向何方？」的問題，不再感到迷失與徬徨。但若認同失敗，個體會沒有自我連貫感 (continuity) 以及無法在生活中找到衡量自我價值的標準。

(二)Marcia 的修正

Marcia~(1966,1980) 以半結構半開放方式的訪問為基礎，推斷 Erikson 的認同形成發展上有四種統合狀態或位置，說明人是否知覺到認同問題以及是否解決危機：

1. 定向 Identity-遇解

在此狀態的人已通過了認同危機且達到理想我的狀態，例如：本身是醫學院學生，自己可以想像自己為來是醫生的樣子，不只是單純醫學院預備生，他們會重新檢驗自己，並將不符合自己的信念拋開。

2. 早閉 foreclosure-未遇已解

早已認定了自己的職業和意識形態，但並未顯示出經歷過認同危機，例如：家人對他的期待，他會接納成為自己的信念。但是遇上某些事件與挑戰自己信念與價值，他們便會迷失。

3. 未定 moratorium-遇正解

在此狀態的人正處於認同危機中，並積極尋求答案，但仍發現父母對他們的計畫和自己的興趣間，尚有未解決的衝突，例如：他們會有自己的政治看法，但是經過一段時間思考又會立刻放棄這些看法，在較佳狀態會顯現敏感、道德和虛心的；最糟情況，則會顯得異常焦慮、自以為是和猶豫不決。

4. 迷失 diffusion-無解

在過去有過認同危機 (有的可能沒有)，但皆表示他們仍然沒有完整的自我感覺，有些時候會出現憤世嫉俗的狀況。

(三)老師如何協助學生自我認同~提升學生的自我價值

1. 強調學生在特殊領域的進步
2. 提供改善意見
3. 強調以往努力與成就間的關係
4. 協助學生設定學習目標，建立精熟取向的榜樣

公職王歷屆試題 (110 身心特考)

三、依據認知取向的學習理論，請問一位老師可以教導那些有效的閱讀策略來幫助學生更容易理解、吸收、記憶書本上的知識內容？並請說明這些閱讀策略有效的原因為何？(25分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★：普通
2. 《解題關鍵》本題在閱讀策略，在之前公職考試已經出現相關的考題，像是 CIRC 的合作學習策略，本題困難度比較高，考前不易準備，不過可以利用 PQ4R 的觀念協助答題。

【擬答】

(一)閱讀涉及的論點

1. 宏觀結構理論 (Macrostructure Theory)

主要解釋閱讀者理解內容重點和主旨的過程。

- (1) 閱讀 = 建構 (從不同來源搜集資料) + 整合 (綜合資料建構出整體的意義)
- (2) 命題 (句子中最基本的語義單位) → 微觀結構 → 宏觀結構 (文本主旨或中心思想)

2. 建構－整合模型 (The Construction－Integration Theory)

主要解釋影響建構和整合過程的因素。

涉及宏觀法則 (macrorules)、先前知識/基模 (schema)、推論能力、工作記憶的容量和篇章結構和連貫性。

3. 基模理論 (Schema Theory)

- (1) 強調基模 (schema) 對閱讀記憶和理解的重要性。
- (2) 基模 = 記憶系統內的普遍性知識結構
其基模功能有將篇章訊息跟已有知識同化、引導注意力的分派、增進連繫及摘要內容的能力、促進推論能力
- (3) 跟閱讀關係密切的知識：字詞知識、背景知識、文體知識、文本內容知識、生活常識等。
- (4) 閱讀理解 = 活化或建構基模為篇章的內容提供一個連貫的解釋

4. 後設認知理論 (Metacognition Theory)

對認知過程的認知、對思考的思考，在種類上

- (1) 知識層面：對認知過程的了解和敏銳力
掌握與閱讀認知過程有關的知識 (包括個人能力的強弱；課業的性質和目的；策略知識)；對閱讀過程是否順利進行具備敏銳的注意力。
- (2) 操作層面：對認知過程的監控能力
運用個人、課業和策略的知識指引不同階段閱讀過程的進行；遇到閱讀問題時調整速度及重新分派資源以解決問題；運用適當方法解決遇到的問題。

(二)促進理解的策略

1. 宏觀原則

源自建構－整合模型，描述讀者如何將眾多命題連結以建立起篇章的宏觀結構。

- (1) 選取策略～從段落中直接找出概括全段主題的關鍵詞語或句子。適用於說明文、議論文和含直接抒情的文體。
- (2) 刪除策略～將段落中多餘或瑣碎的資料刪去，從而找出段落中較重要的意思。適用於各類文類文體的文章，可因應不同的文體和修辭技巧。
- (3) 歸類策略～運用一句概括性的句子代替多個從屬的概念或句子，從而掌握主旨。在沒有明顯重點句的文章，可用作歸納說明的事理、描寫的事物或人物特點。
- (4) 綜合策略～運用自己構思的句子概括出沒有明顯主題句的段落意思。難度較高，宜結

公職王歷屆試題 (110 身心特考)

合文體知識以促進學生綜合段意的能力。

2. 結構策略

源自建構—整合模型及基模理論。最常見的做法是教導學生掌握不同文體的基本結構，跟掌握重點策略結合，幫助學生歸納全篇文章的內容重點。

3. 提問及預測策略

基模理論：一邊閱讀一邊提問或預測有助學生聯想與篇章內容有關的已有知識

後設認知理論：構思問題或進行預測的過程有助學生將注意力集中在篇章的重要內容上。

一邊問一邊找答案或驗證預測的過程，可發揮閱讀監控的作用。

4. 推論策略

(1) 推論是建立微觀和宏觀結構的重要能力。

(2) 深層的閱讀需經常進行引伸推論，引伸作者沒有直接寫出的意思，例如推論隱含的情節、人物性格和關係、比喻和象徵的含意、作品主題。

(3) 推論的基本方法：文本線索＋先前知識

(三) 以 PQ4R 為例

Thomas & Robinson(1972)所提出的 PQ4R 讀書法～有六個作法分別是：

Preview，略讀整個段落與重點字，知道這個段落大概在說什麼，可讓受試對整個段落加以組織；Question，在還沒唸這一章之前，先問自己一些有關此章的問題，在唸書時即可試著找答案，問題可由段落標題轉換而來，可引發讀書興趣；Read，唸書時試著回答問題，用自己的話將段落重點作簡單筆記，不要記太繁複的細節，在入碼階段對學習材料多作推敲 (elaboration)，筆記可作為複習之；Reflect，自己想例證或和自己已知的知識作聯結；Recite，看完一章節後，回憶章節概要，回答原先問題可以用筆記作為提取線索，不記得的部分再重複閱讀；Review，整章看完後，複習大概內容，聯結章節間關係，思考整體架構。

參考來源：

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/resources/secondary-edu/lang/Reading_Strategy_Prof_Lau.pdf

四、心理學家布隆芬布連納 (Urie Bronfenbrenner) 提出的「生物生態模式」(Bio-ecological model) 對人類發展的觀點為何？又該模式認為個體會持續與那些系統直接或間接的互動進而影響其發展？(25 分)

【解題關鍵】

1. 《考題難易》★★★

2. 《解題關鍵》本題難度適當，同學可以好好發揮，應該可以取得不錯的分數。

【擬答】

(一) 生態系統理論的基本概念

1. 受到完形學派 Lewin 的場地論啟發，認定影響發展的主要因素與系統因素有關。

2. 批評行為主義與 Bandura 的情境因素論述不夠清楚詳細。

3. 人與環境是一個無法切割的整體，每個人的發展都受到這五個系統的影響。

4. 五個系統依與個體互動的頻率及密切的程度有所區別，由小到大如同俄羅斯娃娃般的巢狀結構，並維持在一種動態平衡的(equilibrium)的狀態，且沒有一個系統是全開或全閉的，且系統間彼此相互影響，最外層可以影響到最內層。

公職王歷屆試題 (110 身心特考)

(二)系統種類～U. Bronfenbrenner 生態系統理論 bioecological model(2000)

1. microsystem～指個人在面對情境中，所經歷到一種關於活動、角色及人際關係的模式。
2. mesosystem～指個體所處的兩個或以上的情境間所發生的連結歷程，例如學校系統和家長價值系統。
3. exosystem～指兩個或更多情境的連結和歷程，但其中至少有個情境沒有包含發展中的個體。
4. macrosystem～包含了某文化、次文化及其他廣泛社會脈絡在 前述的系統中所形成的模式。是這是一個概括性的文化藍圖，影響著父母、老師和孩童的生命中的重要他人，是如何有意識或無意識的去定義養下一代的方式。
5. chronosystem～時間系統說明不同系統在不同年齡介入影響發展。

(三)生態系統的教育啟示

1. 生態系統理論強調每個層次的系統皆會影響學生的學習，小至家庭大至國家社會，因此，身為教育工作者必須了解到各層次對學生的影響。
2. 生態系統理論也可運用在新移民女性的孩童學習適應問題上，藉由生態系統的觀點解釋新移民女性的子女受到環境的影響，可能產生的學習問題。因此，教育工作者也必須注意各個系統對於新移民子女的影響，並試著去幫助改善其學習環境。

參考來源：

<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E7%94%9F%E6%85%8B%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E7%90%86%E8%AB%96&search=%E7%94%9F%E6%85%8B%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E7%90%86%E8%AB%96>

職 王