

目 錄

第一章 緒論	7
第一節 研究動機與研究目的.....	7
第二節 文獻探討.....	10
壹、自尊.....	10
貳、自我設限.....	25
參、自尊對自我設限行為的影響.....	31
肆、非口語焦慮行為.....	33
第三節 研究問題與假設.....	36
第二章 研究方法	39
第一節 實驗參與者與實驗設計.....	39
壹、實驗參與者.....	39
貳、實驗設計.....	40
第二節 實驗程序.....	41
第三節 研究工具.....	47
第三章 研究結果	59
第一節 描述統計量.....	59
壹、樣本的特性.....	59
貳、各個變項的計分方式與描述統計量.....	60
第二節 變項的檢驗.....	65
壹、操弄變項的檢驗.....	65
貳、依變項間的相關分析.....	67
貳、性別的影響.....	73
第三節 主要分析結果.....	74
壹、外顯自尊與內隱自尊的關係.....	74
貳、外顯自尊與不同情境對不同自我設限行為的作用.....	75
參、內隱自尊與不同情境對不同自我設限行為的作用.....	81
肆、外顯自尊與內隱自尊的組合型態對不同自我設限策略的作用.....	85
伍、外顯自尊與內隱自尊的組合型態與非口語焦慮行為的關係.....	88
第四節 其他分析結果.....	91
壹、內隱自尊與外顯自尊在不同情境中對宣稱性自我設限行為的影響... 91	
貳、外顯自尊在各情境中的主要效果.....	98
參、內隱自尊在各情境中的主要效果.....	100
第四章 總結與建議	102
第一節 研究結果總結.....	102
參、兩種自尊在各情境中的影響.....	105
第二節 研究限制與後續研究建議.....	107
第五章 參考文獻	109
附錄.....	118

表目錄

表 1-1 認知經驗自我理論中的兩大訊息處理系統.....	13
表 1-2 內隱自尊 IAT 的分類項目	17
表 1-3 內隱自尊的反應作業.....	18
表 1-4 自我設限的分類形式與舉例.....	28
表 2-1 四種實驗情境.....	40
表 2-2 外顯自尊三份量表.....	48
表 2-3 喜好度極端之詞彙.....	51
表 2-4 內隱自尊的反應作業.....	51
表 2-5 評量者須加以觀察的焦慮行為.....	55
表 2-6 影片評量分配.....	57
表 3-1 樣本人口學變項描述統計表.....	59
表 3-2 外顯自尊得分的描述統計量.....	60
表 3-3 內隱自尊描述統計量	62
表 3-4 受試練習行為狀況.....	64
表 3-5 非口語焦慮行為「頻率」與「強度」的描述統計量.....	64
表 3-6 情境對「宣稱策略使用程度」的變異數分析摘要表.....	65
表 3-7 四組情境受試者「宣稱策略使用程度」的平均數和標準差.....	65
表 3-8 情境對「練習時間」與「練習題數」的變異數分析摘要表.....	66
表 3-9 四組情境受試者「練習時間」與「練習題數」的平均數和標準差.....	67
表 3-10 所有受試者依變項相關分析.....	68
表 3-11 控制組受試者依變項相關分析.....	69
表 3-12 宣稱策略暗示組受試者依變項相關分析	70
表 3-13 行為策略暗示組受試者依變項相關分析	71
表 3-14 宣稱與行為皆暗示組受試者依變項相關分析	72
表 3-15 外顯自尊與內隱自尊的相關分析.....	74
表 3-16 四類自尊類型的人數	75
表 3-17 「外顯自尊」與「情境」在「宣稱策略使用程度」的變異數分析摘要表.....	76
表 3-18 四個操弄情境受試者「宣稱策略使用程度」的平均數與標準差.....	76
表 3-19 外顯自尊與情境二因子在「練習時間」的變異數分析摘要表.....	78
表 3-20 高低外顯自尊者在四組情境的練習時間.....	78
表 3-21 外顯自尊與情境二因子在「練習題數」的變異數分析摘要表.....	79
表 3-22 外顯自尊在不同情境的單純主要效果.....	80
表 3-23 「內隱自尊」與「情境」在「宣稱策略使用程度」的變異數分析摘要表 ..	82
表 3-24 高低內隱自尊者宣稱策略使用程度的平均數與標準差.....	82
表 3-25 「內隱自尊」與「情境」在「練習時間」與「練習題數」變異數分析摘要表	85
表 3-26 外顯自尊與內隱自尊對「宣稱策略使用程度」的變異數分析摘要表.....	86
表 3-27 內隱自尊在不同外顯自尊內的單純主要效果.....	86

表 3-28 「外顯自尊」與「內隱自尊」對「練習時間」「練習題數」的變異數分析摘要表.....	87
表 3-29 「外顯自尊」與「內隱自尊」對「非口語焦慮行為頻率」的變異數分析摘要.....	88
表 3-30 內隱自尊在高低外顯自尊中「非口語焦慮行為頻率」的單純主要效果.....	89
表 3-31 「外顯自尊」與「內隱自尊」對「非口語焦慮行為強度」的變異數分析摘要.....	90
表 3-32 「情境」、「外顯自尊」、「內隱自尊」對「宣稱策略使用程度」三因子變異數分析摘要表.....	92
表 3-33 四組情境受試者宣稱策略使用程度的樣本同質性檢驗.....	92
表 3-34 「外顯自尊」與「內隱自尊」在各情境中的單純主要效果考驗摘要表.....	93
表 3-35 內隱自尊單純交互作用變異數分析摘要表.....	94
表 3-36 高低外顯自尊者在各情境中的反應狀況.....	99
表 3-37 高低內隱自尊者在各情境中的反應狀況.....	100
表 4-1 研究結果整理.....	104



圖目錄

圖 1-1 自尊的類型.....	24
圖 2-1 受試接受實驗程序流程.....	45
圖 3-1 四個操弄情境的受試者「宣稱策略使用程度」.....	77
圖 3-2 高外顯自尊者比低外顯自尊者在行為策略暗示組有比較少的練習時間.....	79
圖 3-3 高外顯自尊者比低外顯自尊者在行為策略暗示組有比較少的練習題數.....	81
圖 3-4 高內隱自尊者比低內隱自尊者表現出較多的宣稱策略使用程度.....	83
圖 3-5 「宣稱暗示組」受試者的宣稱策略使用程度比「控制組」「行為暗示組」高.....	84
圖 3-6 「外顯自尊」與「內隱自尊」對「宣稱策略使用程度」有交互作用效果.....	87
圖 3-7 「外顯自尊」與「內隱自尊」對「非口語焦慮行為頻率」有交互作用效果.....	89
圖 3-8 「外顯自尊」與「內隱自尊」在「控制組」中的宣稱策略使用程度有交互作用效果.....	95
圖 3-9 「外顯自尊」與「內隱自尊」在「宣稱策略暗示組」中的宣稱策略使用程度有交互作用效果.....	96
圖 3-10 「外顯自尊」與「內隱自尊」在「行為策略暗示組」中的宣稱策略使用程度有交互作用效果.....	97
圖 3-11 「外顯自尊」與「內隱自尊」在「宣稱與行為策略皆暗示組」中的宣稱策略使用程度沒有交互作用效果.....	98