

第一章 緒論

第一節 研究動機與研究目的

期末考快到了，又是個嚴陣以待、作戰的季節。每個人迎戰的準備不盡相同，有些人一到期末考就會消失，但是考場再見面時，可能是一臉精神不濟、感冒、病厭厭的樣子，這樣羸弱的身子還要考試，真是令人擔憂。所以總是有漏網之魚，讓老師得為這些同學辦理補考、補交報告以加分之類的替代方案；有些人這時候卻是特別活躍，在大家卯起來唸書的時候還去夜遊、看漫畫、聊八卦，一副書都不想讀的樣子，可是這樣的不在意，在考試成績公佈時的表現卻是亮眼的！我就很崇拜這樣的人，沒有讀還可以考高分！覺得應該是聰明絕頂的人才辦得到；有些人就會對失敗的經驗一笑置之，不認為這是重要的事，但在迎戰之前，卻又挑選特別難的考試題目，這真是令人匪夷所思；反觀自己，即使熬夜苦讀了好幾天，總是不覺得有唸完的一天，即使唸完一遍，也不覺得是唸完，而是得多念個兩遍才比較安心，因此在考前一刻也要 murmur 幾句，說考試範圍太多，念不完，社心本來就很不好念等等...

從身邊同學行為表現的觀察，與自己主體經驗的思考，覺得這些有趣的現象，很可能是害怕失敗的關係。因為失敗給我們的感受是不好的，尤其這是個人際互動的社會，總是希望給別人留個好印象；而且，表現不好，自卑心便容易竄出，讓我們覺得不愉快，也會不喜歡在人前露出「笨蛋」、「愚蠢」，讓老師覺得「資質駑鈍」、「孺子不可教也」的樣子。

為什麼不一樣的人，在面對即將到來、未知成敗的挑戰時，會有不一樣的因應行為呢？人們可能因為失敗所帶來的打擊，擔心別人的看法，也可能因為自己這份不願輸的傲骨，覺得即使失敗，也要讓自己有個說得過去的理由。這樣的現象，在社會心理學領域中稱為「自我設限」，相關的研究相當多，人們之所以會有自我設限行為，主要是保護自己的形象。許多研究皆指出自尊與自我設限有密切的關係，

甚至有互為因果的實證研究結果。然而，這些研究早先都以自陳測驗測量個體的自尊（外顯自尊），但是個體自我評價有一部分是無法察覺到的非意識層面，雖然近幾年來有很多研究者投入自尊內隱層面的測量，內隱自尊與個體自我設限行為的影響程度還不是很清楚。

整理過去的研究結果，有人認為外顯自尊與內隱自尊是測量工具所造成的名詞定義，所以二者有一定的相關程度，但也有相當多研究者認為這兩種自尊在本質上就不同，這兩個觀念背後都有不同的理論基礎，如後者是雙重態度模式的概念，認為這兩類自尊是不同的認知系統，本研究即是立基於這類觀點，因此釐清這兩種自尊的關係，是本研究的一大重點。

整理自尊與自我設限的相關研究，發現高自尊者似乎容易使用行為式自我設限，低自尊者似乎使用行為式自我設限的研究結論？如果納入內隱層面的考量，是不是有這樣相同的結論？若否，外顯與內隱自尊組合型態的對個體自我設限反應模式會是如何呢？由於自我設限種類相當多元，相關領域研究者使用特定的方法學，探究特定類別的自我設限。他們會利用給予特定自我設限種類實驗指導語的操弄，再測量該操弄類別所表現出來的依變項程度，並一併與控制組作比較該操弄指導語的效果(例如，欲測量宣稱壓力的自我設限，研究者就會在特定組別的指導語操弄中告知受試者壓力會影響表現的訊息，在受試者接收到訊息後，研究者再測量指導語的效果)。在本研究中，研究者以告知「注意力、壓力、睡眠狀態會影響表現」表示宣稱自我設限的操弄，以告知「練習程度會影響表現」表示行為式自我設限的操弄，嘗試暗示受試者可以使用不同的自我設限策略（有四組實驗情境：宣稱策略暗示組、行為策略暗示組、宣稱與行為策略皆暗示組、無暗示組），並測量這兩類依變項的表現程度，進一步的，也分析不同程度的內隱自尊者與外顯自尊者使用自我設限的狀況。

至於內隱自尊與外顯自尊對個體行為影響與影響層面的研究，Spald & Hardin(1999)的研究結果指出，外顯自尊會影響個體的口語行為，內隱自尊是影響個體非意識的非口語行為，由於非口語焦慮行為也是受試者在面臨威脅刺激的行為反

應指標，是否就像 Spald & Hardin(1999)的研究結果所陳，比較容易受到內隱層面的影響呢？本研究欲檢視這項研究結果，在實驗中以錄影測量受試者非口語焦慮行為的程度，試圖從個體的行為模式推測這兩股力量對個體行為的影響層面。



第二節 文獻探討

壹、自尊

自尊是個體對自我的整體評價，也是對自己的正負向態度，正向自尊是人類很基本的一項需求，許多研究與理論皆指出高自尊是心理健康與生活滿意度的指標 (see Baumeister, 1989; Jordan, Spencer, Zanna, Browne, & Correl, 2003)。過去在外顯自尊與正向自尊需求的研究上，許多學者都提出相關理論，其中最具代表性的就是 Steele (1998)提出的「自我肯定理論」(self-affirmation theory)，他認為人都有一個整體的自我系統存在，這個系統包含了各種自我功能的運作，以維持整體自我形象的完整，由於人有正向自尊的需求(need for positive regard)，所以當個體的自我受到威脅時，整體的自我系統會失去平衡，此時自我功能便開始運作，藉由自我肯定的歷程，可以由肯定資源來恢復平衡。Steele 認為，高低自尊者的肯定資源並不相等，其中低自尊的比較少，所以在遭受衝擊時，必須以其他策略來保護自尊。Tesser 和 Cornell (1991)同樣也認為個人希望獲得正向的自我評價，但他們強調並不是無限制的提高自尊，當一項功能順利運作達到目的之後，其餘的功能就會停止運作。

的確，在許多自陳報告(self-report)的研究中都支持外顯自尊和許多正向的特質有正相關，高自尊的人通常比低自尊的人對自己有較多正面且清楚的看法 (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989)，且較聰明、較有社會技巧、較少憂鬱(Tnne & Affleck, 1993)、較少神經質(Robibs, Hedin, & Trzesniewski, 2001)，而且人們通常喜歡具備這樣正向特質的人，高自尊的人通常也會很喜歡自己，其自戀傾向也會比低自尊的人來得高(Hill, 2006)。但是近幾年的研究卻發現，擁有高自尊，不全然都是正面的表現(Baumeister, Smart, & Boden, 1996)，如高自尊也與偏見(Verkuyten, 1996)、攻擊(Baumeister, Smart, & Boden, 1996)、多樣自我保護與自我增強策略(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993; Blaine Crocker, 1993)有關，大部分的人也不覺得自己總是以正向態度來看待自己，Baumeister 等人 (1996)即以「高自尊的黑暗面」

(the dark side of high self-esteem)來描述這些現象。由此可見，高自尊的人並不見得一定有比較好的生活適應。

針對前述相當矛盾的研究結果，Baumeister 及其同僚 (1996)曾在自尊與攻擊性的研究指出，在心裡面持著高度自我讚許的個體，比起低自尊的人容易在威脅情境下表現出攻擊的行為。換句話說，他們認為攻擊性強的人是屬於高自我評價（高自尊）的人，並提出「被威脅的自我中心主義」(threatened egotism)假說，個體收到威脅自我的訊息時，對自我持有正向看法的人，相較於持負面看法的人，更容易產生暴力或攻擊行為；而自尊與人際吸引力方面的研究指出，高自尊的人普遍比低自尊的人更有吸引力，且受他人喜愛，但若將之放至人際脈絡中，亦即由他人評估對其喜愛程度而非自我報告時，就有不一樣的結論，有時候人們比較喜歡「自謙」的人（做低自尊表達的人）。在 Heatherton 與 Vohs (2000)的「兩人對偶」(dyad)研究裡，高自尊的個體在受到自我威脅的情況下，會比低自尊的人不被喜歡 (less likable)；而在沒有自我威脅的情形中，高自尊的人和低自尊的人受到他人喜愛的程度則是沒有差異。甚者，研究進一步發現低自尊的人在受到自我威脅後，被他人喜歡的程度有增加之趨勢，一反過去「高自尊較受人喜愛」的說法，後續相關的實驗結果都再度證實此一發現 (Vohs & Heatherton, 2001)。

除此之外，有人提出高自尊具備多元面貌的說法(Deci & Ryan, 1995；Kernis, 2003)。Salmivalli 等人 (1999)即指出「高自尊異質性」(heterogeneity of high self-esteem)假說，認為高自尊者的行為比低自尊者的行為更具多樣性，例如防禦性高自尊 (defensive high self-esteem)的人會有攻擊性，但也有一些真正高自尊的人(即安全性高自尊，secure high self-esteem)即使在受到攻擊時，也不會表現攻擊行為。Kernis (2003)亦有提到類似的概念，認為存在著安全的(secure)與脆弱的(fragile)兩種高自尊，安全高自尊(secure high self-esteem)的概念可溯及 Carl Rogers (1959, 1961)的概念，認為個體對自我的正向態度是真實(realistic)、穩固(well-anchored)且可以抵抗威脅的；脆弱高自尊(fragile high self-esteem)反應出個體有個易受傷害的自我價值，需

要透過不斷的確證(constant validation)、某些程度的自我欺騙(self deception)手段，藉以保護它。對此，許多學者嘗試以不同觀點來解釋這兩類高自尊的存在。

對防禦自尊(defensive self-esteem)的看法是，防禦性高自尊的人因為對肯定的需求(need for approval)比較高，因此面對負向訊息時，他們可能會藉由否定威脅的存在，或會以特別正向的自我呈現來應對失敗，因而比實際高自尊的人有更正向的自我表現 (Horney, 1950; Schneider & Turkat, 1975);就不穩定自尊(unstable self-esteem)來說，如 Kernis 等人 (1993)做了關於人際回饋的研究，該研究指出高自尊的個體在正向回饋的情境中，自尊呈現不穩定的狀態，在負向情境回饋下，則是與防禦和否定有關(Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993; Kernis, Grannemann, & Barclay, 1989; Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991)，然而這方面的研究，有些是針對特質自尊，有些是著眼於狀態自尊，探討的重點不同(Hill, 2006)。另外，「**落差的內隱自尊與外顯自尊**」(discrepant implicit and explicit self-esteem)的觀點則是認為，個體意識層面下的自我評價，會受非意識層面的認知運作系統所干擾，因而進一步調節自尊的狀態(Hill, 2006; Fazio & Hermann, 2006; Bosson, et., al, 2003; Brown & Bosson, 2001; Jordan, et., al, 2003; Kernis & Paradise, 2002)。

例如，在 Hill(2006)對自戀與自尊不穩定的研究中，他們以外顯自尊量表測量外顯自尊與個體的自戀程度，以 IAT 測量內隱自尊，並做階層多元回歸分析，以自戀程度為預測變項，在第一階段看外顯自尊與內隱自尊的主要效果，第二階段看外顯自尊與內隱自尊的交互作用效果，結果發現外顯自尊與內隱自尊有交互作用效果：在低內隱自尊中，外顯自尊與自戀有關，然而在高內隱自尊中，外顯自尊與自戀無關；高外顯自尊中，內隱自尊與自戀有些許負相關程度，低外顯自尊中，內隱自尊與自戀有關。這樣的研究結果與 Jordan 及其同僚(2003)的研究結果雷同，顯示具落差自尊的個體的確有較多的自戀傾向，尤其是高外顯自尊、低內隱自尊的個體，因為其自戀程度比較高，可能藉此進行自我防禦機轉的運作。

外顯自尊常被認為是對自我喜歡、自我價值與接納等意識層面的感受(Kernis, 2003)，內隱自尊則是指無意識、自動化的一種過度習得的自我評價(overlearned

self-evaluation) (Greenwald & Banaji, 1995; Pelham & Hetts, 1999), 本研究試圖以雙重處理模式(dual-process model)的概念來思考這兩類自尊。

一、二大訊息處理系統

在 1970 年代大多數社會心理學的研究都著重個人有意識的、可控制的認知歷程。直到 80 年代後期，無意識、不受控制，且不太消耗認知資源的認知歷程受到熱烈的討論與研究。自動化歷程指的是發生在人們的意識之外，不經人們意圖就可以執行，也不受控制，且不需耗費太多的認知資源的有效率歷程；控制化歷程則相對的是指可意識的、有意圖、知覺執行、監控的等需要認知資源的歷程。

Epstein 與 Morling (1995)提出「**認知經驗自我理論**」(cognitive experiential self theory)，認為人們以兩大訊息處理系統來因應外在世界，一是理性思維系統(rational system)，一是經驗直覺系統(experiential system)。理性思維系統的發生歷史比較短，主要是於意識層面運作知覺、判斷、思考的功能；經驗直覺系統則是有較長的演化史，以自動化、整體性、具體性的方式運作，跟理性思維系統不同的另一特點是，經驗直覺系統與情緒經驗有很強的關連，主要對立即性事件作立即性的反應。兩大訊息處理歷程的特色，見表 1-1：

表 1-1 認知經驗自我理論中的兩大訊息處理系統

比較參數	心智訊息處理系統	
	理性的(外顯系統)	經驗的(內隱系統)
發生歷史	短暫	長久
系統特色	意識思維、通則推論、抽象呈現	前意識基模、捷思法則、具象呈現
	經驗上的邏輯推論	從經驗直接學習
系統運作的容量需求	社會規範，對後果的意識推論，分析性的	情感性的
	認知容量高	認知容量低
系統作用所需時間	長	短
測量方式	直接測量 (如，自陳量表測驗)	間接測量 (如，IAT 測量)

引自：Epstein & Morling (1995)

Epstein 與 Morling (1995)認為，這兩大系統是獨立存在的，皆會受早年社會經驗所影響 (DeHart & Pelham, 2007)，也會相互影響，個體的行為是這兩大系統共同運作之下的結果。其中，由經驗直覺系統產生的行為主要是非口語、情緒性的表達，它們是關於個體內心深處的想法(implicit beliefs)，無法直接從個體的語言陳述中得知，必須自行為或情緒與基模之關係中來窺探其端倪。據此，既然人有兩套心智訊息處理系統，人對自我的評價就應該有兩種，此即延伸出的內隱自尊與外顯自尊的概念。由此可論，外顯自尊是個體在意識層面上、後天習得的評價系統，需要較多的認知資源運作；內隱自尊是一個人長期的生活經驗與歷史所造成的自我評價水準，較為穩固且不易改變，且對個人心理與行為的影響不下於外顯自尊，近年來有關二者的社會心理學研究課題頗受重視(Hill, 2006; Olson & Faizo, 2006; Dijksterhuis, 2004; Greenwald & Banaji, 1995)。因此，若個體自不同的認知處理過程中接受了分歧的訊息，就會產生內隱自尊與外顯自尊落差的現象了 (Schröder-Abé, Rudolph, Wiesner & Schütz, 2007)。

二、從雙重態度模式到外顯自尊與內隱自尊

內隱自尊的檢驗模式，衍生自雙重態度模式的概念，於此介紹兩者的關聯。

過去許多研究都把態度視為單一向度，但是近年的觀點認為，人們的評價是非常依賴情境的變化，因此沒有所謂的真實態度(Anderson, 1974)，所以詢問受試對某件事情的看法時，個體常會根據他容易想到的理由(accessible reasons)來回答(Wilson, Hodges, & LaFleur, 1995)，據此，Smith (1996)認為或許將態度視成對現狀的激發-連結系統會比以既存記憶的評價來得好。但是激發觀點遇到兩項質疑，其一是無法回答既有態度存在的現象，其二是存於記憶系統內的評價是什麼？Wilson 及其同僚 (2000)提出雙重態度模式(dual attitude model)來討論態度改變的議題。雖然許多理論都假設，新態度形成後會取代原來的舊態度，但是這樣的說法是有問題的，因為人有時會猶豫不決，在正負向的反應上游移不定，因此持雙重態度觀者認為應該是有兩股力量在進行拉扯的關係，當個體對外在可觸及的訊息形成新態度時，舊態度一樣存在，會干擾新態度的形成，意思是，競爭的結果或許是新態度凌駕於舊態

度之上，但是舊有的態度並不會被新態度取代因此而消失(Wilson, Lindsey, & Schooler, 2000)，根據此概念，個體遇到態度對象時，既存於記憶系統底下的評價系統會自動化浮現，若時間或認知資源足夠，接著會根據週邊可觸及的訊息，來修正這些態度，修正之後，先前的態度就會比較微弱，甚至消失了。

綜上所述，可以論斷個體具有二種認知處理系統，而且，當個體的認知資源比較不充裕時(即在認知負荷下)，新態度並沒有辦法跟舊態度抗衡。筆者從二類認知處理系統的發生史思考個體對自我的認識，若說內隱系統是在幼時就已經開始作用，因此當態度對象是自我時，對自我的評價就是自尊了，所以可以引申出同樣的概念：人存有內隱自尊與外顯自尊。內隱自尊是個體既存的舊態度(A_I)，外顯自尊是後起的新態度(A_E)，這兩套評價系統都是存在個體的認知系統內，當個體有足夠的認知資源時，多半是外顯自尊作用，但是當個體處於認知忙碌時，這時的外顯自尊就無法與內隱自尊抗衡了。影響力究竟孰優孰劣？需研究的進一步釐清。

三、內隱自尊

Greenwald 和 Banaji (1995)曾定義內隱自尊是「以內省無法確認出(或無法正確確認出)的自我態度效應，該效應會對與自我有關和無關的事物產生評價上的影響，就像外顯自尊反應個體的正向需求一樣，個體也會為了維護內隱的自我評價而表現出滿足正向需求的行為，只是個體本身並無法察覺維護自尊是造成該行為的原因」。

近年來許多學者根據內隱自尊的意義發展出內隱自尊的測量工具。相較於外顯自尊的直接測量，內隱自尊是採用間接測量的方式，對自尊的面貌有更完整的捕捉(Schimmack & Diener, 2003)。例如，Spalding 和 Hardin (1999)發現，在受威脅的情境下，內隱自尊可以預測個體無法自控的行為(如非口語焦慮)，內隱自尊最主要的一項功能可以說是保護那受到威脅的自我概念(Dijksterhuis, 2004; Jones, Pelham, Mirenberg, & Hetts, 2002; Shimizu & Pelham, 2004)。正如 Dijksterhuis (2004)所言，高內隱自尊的緩衝效果，能使個體在威脅事件下(如被拒絕或失敗)，不必使用那些

如攻擊、外團體歧視、自我欺騙等不悅的自我保護策略。目前已發展了多項內隱認知測量工具，其中以 Greenwald, McGhee 和 Schwartz (1998)發展的內隱連結測驗有較大的效果量，是個別差異測量的一項頗具潛力工具(Fazio & Olson, 2003)，因此本研究擬採用這項技術。

(一) 內隱自尊的測量

「內隱關聯測驗」(implicit association test, 簡稱 IAT): 為 Greenwald 等人 (1998) 提出的內隱認知系統測量技術。在 Nosek, Greenwald 和 Banaja (2007)的一篇 IAT 七年回顧文章中，即指出這項技術在社會認知心理學、臨床心理學、發展心理學、神經科學、市場研究、健康心理領域中，都有多項應用。Greenwald 及其同僚 (2002) 即以「聯合理論」(unified theory)來解釋內隱自尊 IAT 測量的意義，意即在個體的知識網路(associative knowledge network)中，態度、自我概念是以節點 (node)和鍵結 (links)結合成的結構，並以特定的原則在運作。這些原則例如：平衡-一致原則 (balance-congruity principle)、失調-失衡原則 (imbalance-dissonance principle)，前項原則表示，當 A 概念同時與 B、C 這兩個概念連結時，B 與 C 也會有所連結；後者原則表示，兩個相反的概念，會拒絕連結，如男與女這兩個截然不同的概念，是無法產生連結的。另外，此理論認為，由於自我和正向概念有大量，且高強度的連結，所以正向自我的傾向是存在的(Greenwald, Banaji, Rudman, et al.,2002)。

Greenwald 與 Farnham (2000)將前述的理論觀點應用在內隱自尊的測量，他們在測量時，會要求受試將自我有關的詞和正向詞歸為一類，自我無關詞和負向詞歸為一類，並測量反應時間。然後再要求受試把自我無關的詞和正向詞歸為一類，自我有關的詞和負向詞歸為一類，並再測量一次反應時間，二次的時間差，即為內隱自尊。

即，內隱自尊 = $RT_{(自我無關+正向詞, 自我有關+負向詞)} - RT_{(自我有關+正向詞, 自我無關+負向詞)}$

IAT是測量概念(target)與屬性(attribute)之間的連結。此方法假定，當概念與屬性的配對是適切的(compatible)時候，其間的關連性會比不適切的(incompatible)來的強，反應時間會比較快，因此，比較二者之間的分類反應時間，就可以得知連結的強度。例如，關於內隱自尊的IAT，就是涉及兩類的概念類別分類，一是目標概念類別(target concept categories)，如自己、他人，另一是關聯屬性類別(attribute categories)的分類，如令人喜歡的、令人不喜歡的。

表 1-2 內隱自尊 IAT 的分類項目

	<u>自我</u>	<u>他人</u>	<u>令人喜歡的</u>	<u>令人不喜歡的</u>
IAT 在四項類別中的項目	我	他	溫暖的	痛苦的
	我的	他們	快樂的	可怕的
	我自己	他們的	愉悅的	災難的
		其他人	風趣的	悲傷的

引自：Swanson, Rudman & Greenwald (2001).

作業進行的方式主要是請受試對電腦螢幕上出現的字做分類。典型作業分五個小作業，作業一、二為分類練習。在作業一中，會請受試當看到令人不愉快的字(如：痛苦的、悲傷的)按左鍵，看到令人愉快的字(如：快樂的、風趣的)按右鍵；在作業二中，會請受試看到跟自我無關的字(如：他、她的、它)按左鍵，看到跟自我有關的字(如：我、我們、我的)按右鍵。作業三是適切性的配對作業(compatible task)，請受試看到「自我無關或令人不愉快」的字(如：他或痛苦的)時按左鍵，看到「自我有關或令人愉快的」字(如：我或溫暖的)按右鍵；作業四是反轉作業，這時是請受試看到跟我無關的字按左鍵，看到跟我有關的字按右鍵，第五階段也是配對作業，但為不適切的配對作業(incompatible task)，這階段中是請受試看到「自我有關或令人不愉快」的字(如我或悲傷)按左鍵，看到「自我無關或令人愉快」的字(如他們或優秀的)按右鍵，內隱自尊的計分即是將作業三與作業五中，電腦紀錄到的反應時間差，內隱自尊越高的人，其對「自我有關+令人愉快」、「自我無關+令人不愉快」(一致性訊息)的反應時間會比較快，反之，內隱自尊越低的人，對「自我有關+令人愉快」、「自我無關+令人不愉快」的反應時間會比較慢。內隱自尊的反應作業程序，如表 1-3：

表 1-3 內隱自尊的反應作業

	刺激出現	例子	反應
步驟一	不愉悅的(unpleasant)	噁心的、苦惱的	左鍵
	愉悅的(pleasant)	快樂的、和平的	右鍵
步驟二	非我(not me)	他、他們	左鍵
	我(me)	我、我的	右鍵
步驟三	不愉悅或非我(unpleasant or not me)	噁心的、他	左鍵
	愉悅的或我(pleasant or me)	快樂的、我	右鍵
步驟四	非我(not me)	他、他們	右鍵
	我(me)	我、我的	左鍵
步驟五	不愉悅或我(unpleasant or me)	噁心的、我	左鍵
	愉悅的或非我(pleasant or not me)	快樂的、他	右鍵

引自：Farnham, Greenwald, & Banaji (1999) .

在IAT的信度方面，內部一致性係數是.7~.9 (Greenwald & Nosek, 2001; Schmukle & Egloff, 2004)，再測信度方面，Egloff等人 (2005)對Schmukle and Egloff (2004)與其他相關研究作再測信度的分析，顯示IAT有穩定的再測信度(median $r = .56$) (Egloff, Schwerdtfeger, & Schmukle, 2005; Schmukle & Egloff, 2004, 2005)。另外，IAT與其他內隱測驗的相關度都不高，僅有-.14~.23 (Bosson, Swann & Pennebaker, 2000)；至於與外顯自尊的相關程度，Hofmann及其同僚 (2005)針對57篇研究的後設分析中指出二者的平均相關是.24 (Hofmann, Garonski, Gschwendner & Schmitt, 2005)。有些學者認為內隱自尊和外顯自尊測量間的低相關或無相關是因為使用不同測量的測量誤差所致(Noesk & Banaja, 2001)，Greenwald和Farnham(2000)利用結構方程模式排除不同測量的測量誤差後，在其研究一的兩個樣本中，得到內隱自尊與外顯自尊的相關分別是.22與.28，國外文獻指出，內隱自尊與外顯自尊似乎有些許的關聯，但是研究結論尚未一致。

而在國內的研究成果中，余思賢與孫蓓如(2004)、陳學志、李威震、周泰安、卓淑玲(2002)的結果，皆發現內隱自尊與外顯自尊的相關程度都不高；陳思宜(2006)

以闕上反應與否連結作業 (go/no-go association task, GNAT)¹ 探討華人自我評價的面貌，發現外顯測量跟闕上反應與否連結作業並沒有展現任何關聯。但是在闕下 (15ms) 的評價促發作業中，闕下評價促發程序測得的自我評價與外顯測量為負相關，暗示華人的自我評價在外顯、闕上、闕下測量上展現了不同的結果。然而內隱自尊與外顯自尊的關係為何，是本研究的關切所在。

(二) 內隱自尊對個體的影響與影響層面

Spalding 與 Hardin (1999) 發現，在威脅的情境下，內隱自尊可以預測非自主的行為(如，非口語焦慮)。在他們的研究中，受試當談到自我有關訊息的內容時，低內隱自尊的個體會比高內隱自尊的個體表現出較多的焦慮。許多研究也一致認為內隱自尊的重要功能是保護個體在威脅情境下的自我概念(Dijksterhuis, 2004; Spalding & Hardin, 1999)，又如同 Dijksterhuis (2004) 所言，高內隱自尊的緩衝效果(buffering effect)，能使個體在威脅事件下(如 social rejection 或 failure)不必使用那些不悅的自我保護策略(如攻擊、out-group derogation、自我欺瞞)。

如余思賢與孫蓓如(2004)的研究中，他們以觸發作業 (priming task) 測量國人的內隱自尊，並比較接受四組不同回饋線索受試者的自尊需求，結果顯示，在無回饋情境中，低內隱自尊者的正向自尊需求確實比高內隱自尊者高，在模糊回饋情境中，高低內隱自尊或高低外顯自尊者的自尊需求都沒有顯著的差異，在正向回饋組中，低外顯自尊、低內隱自尊者的正向需求都比較強，在負向情境回饋中，高內隱自尊者的正向需求比低內隱自尊者強，而高外顯自尊者的正向自尊需求也有比低外顯自尊者來得多。在他們的研究結果中特別指出，內隱自尊與外顯自尊的確是有相互影響的，在無回饋和模糊情境中 (特別是無回饋情境)，內隱自尊與外顯自尊就

¹ go/no-go association task, GNAT 是 Nosek 和 Banaji(2001)所發展的測驗，該測驗的施測方式是在電腦螢幕右上方呈現目標類別提示字，例：「自己」、「我的」、「我是」，在螢幕左上方呈現評價詞提示字，例如：「我喜歡」和「我不喜歡」，請受試者根據左右上方的提示字做反應，若螢幕中間呈現的刺激和提示字相符合，則按空白鍵 (GO)，若不相符合則不需要按鍵 (NO-GO)。

會有交互作用。意即，雖然內隱自尊的影響為經驗性歷程，當自尊相關的情境線索和維護自尊的行為之間沒有清楚連結時，即使是語言行為，仍可以觀察到內隱自尊的影響。

由此可見，內隱自尊可以影響語言行為或外顯行為，且根據認知經驗自我理論的主張，理性化歷程和經驗性歷程並非各自獨立影響某些特定的行為，行為更可能是兩種歷程折衷的結果(Epstein & Morling, 1995)，一個行為的發生可能同時蘊含理性化和經驗性歷程的運作，意識介入越多，越依賴理性化的歷程，倘若意識介入程度較低，經驗性歷程的影響就比較大，但不管是哪一種狀況，都不會全然排除另一種歷程的影響。

四、一致或不一致的自尊

Bosson 等人 (2003)認為，既然內隱自尊與外顯自尊二者皆對個體的外在行為都有相當程度的影響力，個體對自我的態度應該能夠同時以內隱層面與外顯層面來看待(Bosson et al., 2003; Jordan et al., 2003)。據此，因為內隱自尊主要是在自動化過程中處理，因此個體對評價回饋的接受也是在非意識層面中，那應該不像外顯自尊那樣，對意識層面有較多的校正(Hetts & Pelham, 2001)。意即，關於個體的主體經驗，內隱自尊是累積社會評價的反應過程，外顯自尊則是在意識層面的詮釋與再論。

因此，一個人對自己的評價可以有內隱層面的影響，也可以有外顯層面的作用，但是綜觀過去自尊與外顯行為表現的研究，多是採用自陳式量表來捕捉個人自我評價水準之高或低，雖然未明確說明其自尊測量的信度，然這樣的測量方式皆是測量到個人的外顯自尊(explicit self-esteem)，本身就有相當程度的不穩定，會受如印象整飾策略的影響。相較於外顯自尊，內隱自尊更是一個人長期的生活經驗與歷史所造成的自我評價水準，較為穩固且不易改變，對個人心理與行為的影響不下於外顯自尊。因此，當討論到自尊的行為表現時，若未考量到內隱自尊，不但不夠全面，更使得過去探討的(外顯)高自尊與(外顯)低自尊之區別不夠明確。若某人在自尊量表上

獲得高分，被歸為高自尊，但他(她)的內隱自尊卻不高，那麼此人應該歸屬於高自尊還是低自尊呢？研究者認為，各種外顯自尊與內隱自尊類型的人，其背後應當有著不同的心理意涵，同時也對自我保護的自我設限行為，有著不同的影響，值得進一步釐清與探討。不同自尊類型者，可能在自我設限的行為表現上有著不同的表現。因此，在正向自尊需求的驅力下，外顯和內隱自尊有不一致的時候，談論個體的行為表現，就相當值得玩味了。

在內隱自尊與外顯自尊一致的情況中有兩種型式，即一致高自尊（「高外顯自尊、高內隱自尊」）與一致低自尊（「低外顯自尊、低內隱自尊」），在不一致的情況中亦有兩種型式，相關的研究也很多，命名型式也很多，如 Epstein (1983)即將之區分為「不一致低自尊」（「低外顯自尊、高內隱自尊」）與「不一致高自尊」（「高外顯自尊、低內隱自尊」）。Hill(2006)的研究中也以外顯自尊的高低為依據，將不一致自尊中的兩種型式命名為「矛盾的低自尊」(discrepant low self-esteem, 低外顯自尊、高內隱自尊)、與「矛盾的高自尊」(discrepant high self-esteem 高外顯自尊、低內隱自尊)。

雖然 Epstein (1983)認為，不一致低自尊(即 Hill(2006)所稱的「矛盾的低自尊」)出現的機會比不一致的高自尊(即 Hill(2006)所稱的「矛盾的高自尊」)來得少，這一類的人被認為是暫時性的心理憂慮(current psychological distress)，Bossen 等人(2003)的研究即是持著這樣的立場，又 Morf & Rhodewalt(2001)的研究指出，「矛盾的高自尊」的人，因在內隱層面上的不安全與自我懷疑，所以是脆弱且容易受傷的，這類的浮誇自尊、不願意承認自己的負向態度，跟自戀的概念是一樣的(Hill, 2006)，都是有避免自尊受到損害的效果。綜觀不一致自尊的研究，國外對不一致自尊的探討多是偏重於「矛盾的高自尊」，甚至對其有「威脅自尊」、「脆弱自尊」等代稱。但是「矛盾的低自尊」比「矛盾的高自尊」來得少的結論似乎有文化差異，如余思賢、孫蒨如(2004)對國人的兩種自尊在自尊需求研究上即發現，同屬於高外顯自尊的個體，相對於一致自尊者與低內隱自尊者，內隱自尊越高者會偏向較強的自尊需求，意即「矛盾的低自尊」在東方文化中是存在的，特別在某些情境中（如模糊

回饋情境下) 矛盾低自尊者的自尊需求甚至會比「矛盾的高自尊」來得明顯，更需要正向自尊需求的滿足，余思賢、孫蓓如(2004)即臆測「矛盾的low自尊」的存在乃是個體用以自謙的自我呈現動機所致，只是相關機制尚待研究的進一步釐清。這跟 Bosson(2003)的研究結果很不一樣，據此，我試圖深入討論這兩類的自尊。

五、四類自尊

根基於雙重態度模式與認知經驗自我理論，由於內隱自尊與外顯自尊是分離的概念，將外顯自尊與內隱自尊視為兩軸，是可以直交出四個象限的，自尊為個人特質變項，個體因為個人動機需求不同的關係，不同的人就會座落於不同的象限，面對外在環境的刺激，就會有不一樣的反應。對一致自尊的兩種型式，本研究將外顯自尊高、內隱自尊高者命名為「安全自尊者」，將外顯自尊低、內隱自尊低者命名為「完全低自尊者」，在不一致自尊的型式中，將外顯自尊高、內隱自尊低者命名為「威脅自尊者」，將外顯自尊低、內隱自尊高者命名為「謙虛自尊者」，各類自尊者的特質與相關研究分述如下：

(1)外顯自尊高，內隱自尊高(安全自尊者)：此類人在外顯口語表達上是陳述出高自尊，在內隱自尊的測量上也是屬於高自尊的人，他們的內在、外在滿足基本正向自尊需求後，也滿足了內、外一致的需求，因此整個行為的表現是比較屬於安適的(well-being)。Hill(2006)的研究即指出，安全自尊者的自尊狀態很穩定，可能是比較沒有如自戀者誇大行為的原因。

(2)外顯自尊高、內隱自尊低(威脅自尊)：此類人在外顯口語表達上是陳述出高自尊，在內隱自尊的測量上卻是屬於低自尊的人，這類人是國外許多研究相當感興趣的對象，許多研究指出，此類人的內心是比較脆弱的，跟防衛行為有很大的關係(Jordan., et al, 2003)，因此，是屬於不安全的高自尊，亦即雖然在外顯自尊的測量上得分高，但其內隱自尊的測量是屬於低的一方 (Jordan, Spencer, Zanna, Browne & Correll, 2003)。在 Hill (2006)自尊與自戀行為的研究即發現，低內隱自尊與高外顯自

尊的個體，他們對自我的態度雖然正向，但卻也是脆弱且易受威脅的，這種明顯的浮誇自我是跟自戀行為很類似(Kernberg, 1970)。又，Rhodewalt, Tragakis, & Finnerty (2006)在自戀與自我設限行為的研究上顯示，威脅自尊者在面對威脅情境下，所展現的二種行為皆有保護脆弱自尊的功能，因此推測自我設限也是一種自尊保護的行為，甚至認為被威脅的自尊跟自我設限可能有同樣的發展淵源。

(3)外顯自尊低、內隱自尊高(謙虛自尊者)：此類人在外顯口語表達上雖然陳述出低自尊，但在內隱自尊的測量上卻是屬於高自尊的人。研究者認為，此類人表面上對自我的評價不高，但是內心深處對自己有絕對的自信程度，其親密關係需求的程度應該會比其他類人來得高。余思賢、孫蓓如(2004)即指出，此類的人其人際關係需求高，因此，與其他類需求的折衷，犧牲一些外顯行為的高自尊表現，以獲得更好的人際觀感，就會有這樣的行為表現。然而 Schröder-Abé 等人(2007)指出，此類自尊者也是屬於不適應的，該研究以受傷害的自尊(damaged SE)稱之。

(4)外顯自尊低、內隱自尊低(完全低自尊)：此類人在外顯口語表達上是陳述出低自尊，在內隱自尊的測量上也是屬於低自尊的人。這類的研究並不多，但類似的概念或許可以根據 Higgins (1995)所提出的預防 (prevention) 概念來思考，研究者臆測，此類人應該是避苦需求高，因此會迴避一些不必要的訊息，平常沒有特殊的行為表現，甚至在面對威脅刺激時，也是處於逃避的狀態。這一類人的行為表現與需求之間的關係，尚待相關研究進一步的澄清。

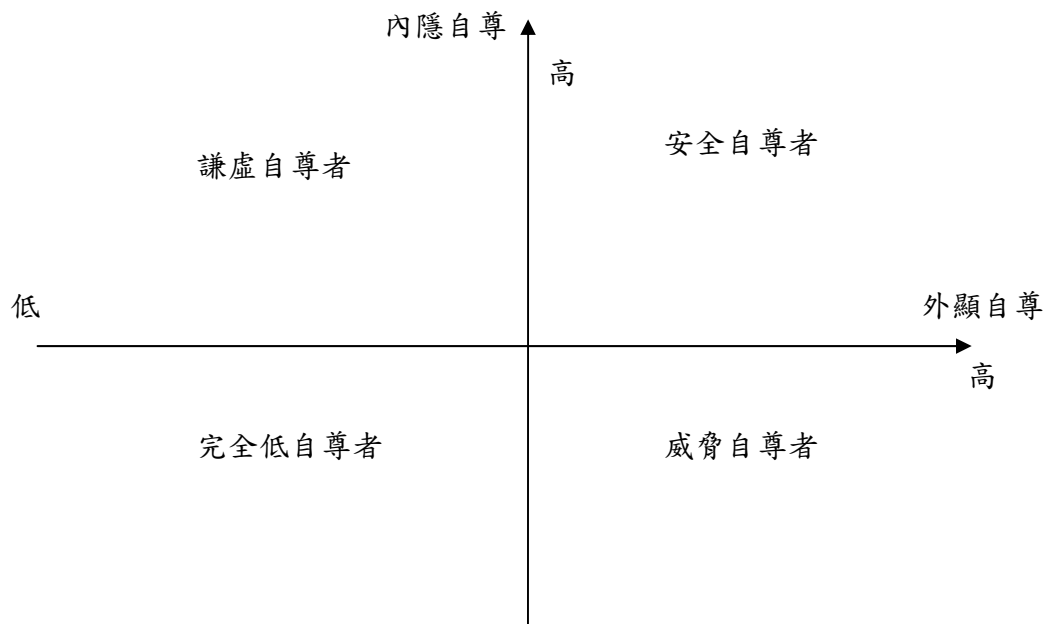


圖 1-1 自尊的類型

綜上所述，個體若在日常生活中遇到挑戰或挫折，使得自我受到威脅，藉由一些特別的行為模式，如自我設限的自尊保護的行為，可以來維護正向自尊或者提升自尊。然而每個人的生活經驗、思考模式、甚至生理構造等不甚相同，因此所擁有的自尊狀態也不甚相同。又不同的自尊狀態，面對外在刺激以及刺激所給予的回饋，個體也會根據生活經驗、所學知識予以回饋，因而展現出不同的行為。簡而言之，不同自尊的人在面對不同的刺激，其採用的因應行為也會有所不同。

近年來關於內隱自尊與外顯自尊交互作用的研究多是著重於威脅自尊者，例如 Jordan, Spencer, & Zanna(2003)的研究中，他們測量個體的內隱自尊與外顯自尊，以回歸分析的方式，討論這兩類自尊對自大行為、內團體偏私、認知失調的預測能力，並發現內隱自尊與外顯自尊對這三類行為都有顯著的交互作用效果，特別是對自大行為，該研究指出自大行為乃因為自尊保護所需，威脅自尊者跟安全自尊者比起來，雖然同屬於高外顯自尊，但有明顯的自大行為；同屬於低外顯自尊的人，其內隱自尊越高的人，展現自大行為程度就比內隱自尊低的人來得多。由上可知，內隱自尊

與外顯自尊所勾勒出的個人特質，就會展現不同的行為樣貌，而藉由特定行為的觀察，研究者就可以間接推論行為背後的動機。

貳、自我設限

人們常藉由一些自我呈現的策略來影響別人對他的看法，或給予好的印象。例如，當人們因為害怕失敗帶來傷害，或者想要在成功時，更顯得自己特別優異而使用的方法，稱為自我設限策略(陳皎眉、王叢桂、孫蓓如，2006)。

一、自我設限的意義與相關研究

Berglas 和 Jones 是最早對自我設限(self-handicapping)進行研究的學者，他們認為自我設限是個體在面臨不確定及不安全威脅情境時為了保護自尊而使用的策略。因此，凡是能夠減少失敗可能性和能力的歸因關係，或增加成功可能性和能力的歸因關係，所採用的行動或情境選擇均屬之(Berglas & Jones, 1978)。

自我設限的典型實驗是他們在 1978 年對大學生做的研究。一開始乃是將受試分正向回饋與負向回饋兩組，欲操弄受試在作業情境中獲得不同的回饋經驗。正向回饋組是給予簡單、有答案的試題，在負向回饋組是給予困難、無答案的練習題，練習之後，正向回饋組立即給予關連性正向的回饋(contingent positive feedback)，目的是讓受試知覺到他的成功是因為努力而來的，也是讓他們感受在相同情境中，只要努力就會成功的經驗；負向回饋組則是接受隨機性的成功回饋，乃非關連性正向的回饋(non contingent positive feedback)，目的則是為了使受試知覺到成功與自身努力並不對等的經驗，進而懷疑自己的能力。接著，研究者告知受試即將接受下一個作業，但作業開始之前可以自由選擇是否要服用研究者所提供的藥物(有二種，一種是促進作業表現的藥物，另一種為抑制作業表現的藥物)。研究結果發現，具自我懷疑感受的負向回饋組因為對自己的能力不確定，甚至預期自己會失敗，因此會傾向使

用抑制作業表現的藥物，亦即表現出自我設限的行為(Berglas & Jones, 1978)。由此看來，個體失敗的經驗會使個體對自己的能力產生不確定感，與對環境產生不安全感時，會傾向主動安排情境產生自我設限的行為，藉以在面對失敗時可以保護自我能力的形象，甚者 Berglas 與 Jones 進一步主張，若個體使用這些策略後居然成功，那也可以藉此提升自我的價值感。

以上實驗，強調的是自我設限者採用服用藥物(或飲酒)等「實際行為」使自己在萬一失敗時能避免被質疑自身能力，但 Snyder 和 Smith (1982)進一步認為個體除了採用實際行為的自我設限策略外，也會用「口語宣稱」的方式。因此，Smith、Snyder 與 Handelsman (1982)便提出另一個典型性研究，討論高焦慮個體會事先使用口語宣稱考試焦慮的情形。實驗一開始是請受試自評當下自身的焦慮程度，以作為之後比較的基準，接著利用不同作業形式將受試分成二組，分別是評價性情境組(填答智力測驗)，與控制組(填答與智力無關的測驗)。在此二情境中再分出三小組，分別給予三種實驗操弄，第一個操弄是告知受試「焦慮會影響測驗成績」，第二個操弄是告知「焦慮不會影響測驗成績」，第三小組則是不提及焦慮的影響，操弄之後，再請受試自陳焦慮程度。研究發現，在評價性情境裡，被告知焦慮會影響測驗成績的受試，高焦慮者的確會報告說他有高程度的考試焦慮，在非評價性情境，高焦慮者則 Smith 等人認為，這些人會把焦慮當作表現不佳的藉口，因而口語宣稱說：「我很焦慮！」，這應該也是一種自我設限的行為。

二、自我設限之種類

自我設限的策略有很多種，例如使用藥物(drug use)(Berglas & Jones, 1978；Kolditz & Arkin, 1982)、飲酒(alcohol use)(Berglas & Jones, 1978；Higgins & Harris, 1988)、考試焦慮(test anxiety)(Smith, Snyder & Handelsman, 1982)、減少努力、缺乏練習(withdrawal of effort)(Pyszczynski & Greenberg, 1983)、嘗試放棄(not trying)(Tice & Baumeister, 1990；Kimble, Kimble & Cory, 1988)、心理症狀(psychological symptoms)(Lay, Knish & Zanatta, 1992)。因此，Arkin 和 Baumgardner (1985)即整合

自我設限的研究，依據「動機」及「行為的描述」，將自我設限加以分類。動機之分類如上述的「自我保護」與「自我提升」；行為描述之分類則是納入「行動」與「歸因方式」兩個向度。根據行動向度，是區分出兩種，分別是「行為式的自我設限」與「宣稱性的自我設限」。

「行為式的自我設限」(acquired self-handicapping)指的是個體會採取實際行動(如熬夜、使用藥物等)事先為成功之路取得障礙，主要是為了防止萬一真的失敗或表現不佳時能自我保護，而成功時則可以自我提升，所以不管結局如何，個體均可從此類的自我設限中獲得利益(attributional benefits)。但因為這是以冒著犧牲個體成功的機會交換而來的，代價頗高，Baumeister 和 Scher (1988)因此將之稱為「顧此失彼的自我擊敗」(trade-off of self-defeating)或「自我毀滅行為」(self-destructive behavior)。由於此類策略是個體實際主動採取行動而產生，因此也有學者稱之為「取得的障礙」(acquired obstacles)或是「行為性的自我設限」(behavioral self-handicaps)(Leary & Shepperd, 1986)。

「宣稱性的自我設限」(claimed self-handicapping)指的是個體並未採取實際行動來使未來的表現製造障礙，而是自己陳述(self reported)自己有某種不利於表現的障礙(如宣稱考試焦慮、身體症狀等)，為將來如果表現不佳時預備理由。由於此類策略並未採取真正行動來產生障礙，只是口語宣稱，因此有學者另稱之為「宣稱的障礙」(claimed obstacles)或「自我陳述的自我設限」(self-reported handicaps)，是不必付出成功代價的。

Arkin 與 Baumgarder (1985)將自我設限與 Rotter (1966)所提的控制信念(locus of control)相互結合，將行為式自我設限與宣稱性自我設限分為「內在歸因」與「外在歸因」自我設限。內在歸因包括藥物使用、減少努力，外在歸因如建立不利環境。綜合以上的分類，即是有四種自我設限：「行為式內在自我設限」(internal-acquired self-handicapping)、「宣稱性內在自我設限」(internal-claimed self-handicapping)、「行

為式外在自我設限」(external-acquired self-handicapping)、「宣稱性外在自我設限」(external-claimed self-handicapping)。

表 1-4 自我設限的分類形式與舉例

		行為式自我設限	宣稱性自我設限
歸 因 方 式	內在歸因	<u>行為式內在自我設限</u>	<u>宣稱性內在自我設限</u>
		◎ 藥物選用	◎ 考試焦慮
		◎ 酗酒	◎ 社交焦慮
	外在歸因	◎ 減少努力	◎ 生理症狀
		<u>行為式外在自我設限</u>	<u>宣稱性外在自我設限</u>
		◎ 選擇較不利情境	◎ 宣稱作業困難
	◎ 選擇困難目標		

引自：Arkin, R. M., & Baugardner, A. H., (1985)

「行為式內在自我設限」指的是個體在評價中，因為不確定自己是否有好表現，因此會事先安排環境，主動為自己先設置障礙，以使在萬一失敗的情況下，可以將失敗的原因歸因於能力以外的內在因素。例如選擇服用抑制表現的藥物、飲酒、減少努力、缺乏練習、比賽前減少練習時間或放棄比賽。

「宣稱性內在自我設限」是指個體在評價情境中，沒有採取實際的行動來為表現設置障礙，只是於事前宣稱自己有某種疾病、心理症狀、或不利的經驗等，以使萬一失敗了，可以將失敗歸因於能力以外的其他內在因素，例如：考試前宣稱考試焦慮、宣稱害羞、憂鬱影響了表現、或宣稱沒有盡力。

「行為式外在自我設限」是指個體針對可能到來的失敗威脅，事先尋找或創造障礙的行為，以使在失敗後可以將失敗歸因於能力以外的其他外在因素。例如：故意選擇較困難的目標、選聽會使人分心的音樂。

「宣稱性外在自我設限」是指當個體預期失敗威脅可能到來，而事先尋找或創造障礙的宣稱性藉口，以使在失敗後可以將失敗歸因於能力以外的其他外在因素。例如：宣稱任務太困難、提升他人(如想像競爭對手很用功，警惕自己要努力等)。

綜上所述，不同的自我設限行為會產生不同程度的代價及效益，因此，個體在選擇自我設限策略時，可能會因為情境的不同而有不同選擇。例如，在障礙性質層面上，個體會考慮採用的自我設限對自己或對他人的說服程度、自我價值、保護程度，以及要付出多少失敗機會等，來考量採用何種類型的自我設限策略。例如，行為式自我設限策略對自己與其他人的說服性比較高，但個體也是要付出較為龐大的成功代價。

三、自我設限的動機

相關研究指出，會使用自我設限行為乃是因為個體為了自我保護(self protecting)與自我提升(self-enhancement)。Covington (1992)的「自我價值論」(self-worth theory)即認為尋求自我接納是人類的本能，而失敗有否定自我價值的意涵，因此個體為了保護自我價值，企圖保留一個正面的自我形象，努力逃脫愚笨的標籤，會在感受到威脅時，發展出保護自我價值的策略。Covington 稱這些策略為機巧的躲避策略(ruses and artful dodges)，這些策略包含逃避求助、抵抗學習、減少努力等。

Kelly (1971)指出，個體若對重要事物減少準備，即可將失敗或較差的表現歸因於準備的缺乏，而不是因為自己能力差的關係，以保護個人的自我概念。Berglas 和 Jones (1978)認為，當個體重要能力評價處於受威脅，而且沒把握自己能成功的情境時，就容易產生自我設限行為。個體在害怕被負面評價的情形下，會故意創造出障礙，讓自己陷於不利的情境，而影響實際表現。而當行為結果如預期的失敗了，個體便能將這樣的結果歸咎於事先設計好的障礙，如此的歸因方式，就是採用自我保護的策略。

但是有研究指出，自我設限不盡然全是因為自我保護的需求，也會有自我提升的作用，亦即，當個體在面對作業情境時，如果沒有因為原先設下的障礙失敗，個體就會容易將成功歸因於自己能力等內在因素，藉以自抬身價，尤其在公開的情境下更容易發生(Kolditz & Arkin, 1982)，可見個體也會試圖去操弄他人的觀感，營造出比實際狀況更好的公共形象(public image)。Tice 與 Baumeister (1990)提供受試一個作業，並給予受試事前練習的機會，研究者藉此觀察高、低自尊者在公開及私下的練習時間。在實驗過程中，發現不論受試自尊的高低，在公開情境中的練習時間均比私下練習的少，由此可知，自我設限行為的使用能讓人們不用明講，就可以讓他人覺得自己是一個優秀的人。

綜上所述，可見自我設限的動機多元，又多元動機的趨使使得個體就會展現出多元的行為樣貌，後續研究正如 Jones 與 Berglas(1978)所預言，許多行為都可以視為自我設限（如在表現之前宣稱睡眠不足、酗酒或服用讓表現降低的藥物、減少練習行為、選用較高難度的目標等），然而在這些諸多行為之間，自我設限的動機該如何從行為推論呢？相關領域的研究採用的方法是，藉由指導語的操弄，探討特定行為上的反應，亦即在操弄組中，研究者告訴受試者某某行為會影響表現，在控制組中就沒有告知此訊息，再比較操弄組與控制組的差異，就可以知道有多少受試者是因為該行為的動機使然，使用這個方法，研究者就可以探索受試者在表現情境中使用的特定自我設限策略類型。例如 Hirt、Deppe、Gordor(1991)即使用該方法，比較宣稱與行為自我設限給予的有無，來推論受試者的心理意涵。在該實驗中，研究者將實驗情境分成四組，分別是告知壓力有影響（即宣稱自我設限）、告知練習效果有影響（即行為自我設限）、告知壓力與練習效果皆有影響（即宣稱與行為自我設限）、皆無告知，在這四組情境中，研究者分別給予不同的指導與操弄，操弄結束後，即測量受試者在宣稱性自我設限使用程度上、與行為自我設限使用程度上的依變項。將三組有操弄效果的組別與控制組相互比較，則可以得知受試者使用自我設限的狀況，配合受試者的特質變項（該研究以量表測量受試者自陳的自我設限程度，將受試者分為高自我設限者與低自我設限者），進一步推論其心理意涵。

參、自尊對自我設限行為的影響

有關自尊與自我設限的研究顯示，自尊會引發個體出現自我設限行為。研究者藉由操弄情境來使受試者對其能力感到不確定時，維護整體自尊的動機會增強 (Berglas Jones, 1978)，而且與未使用自我設限的人比起來，有使用此項策略者確實能夠在得知失敗的結果後，有更高的整體自尊(Feick & Rhodewalt, 1997)。由此可知，自尊是引發個體出現自我設限行為的重要因素。另外，過去研究顯示出在自尊相關特質上的個別差異會影響不同自我設限策略使用的傾向，有人認為，高自尊的人會比低自尊的人更會有使用自我設限行為的傾向(Beck, Koons & Milgrim, 2000; Feick & Rhodewalt, 1997; Tice & Baumeister, 1990)，但有些人卻有完全相反的看法，認為低自尊者在使用自我設限行為上的傾向比較高(Kass, 2002; Martin & Brawley, 2002; Spalding & Hardin, 1999; Prapvessis & Grove, 1998)。深究其因，是自我設限種類選用的不同所致，會有高自尊容易有自我設限行為出現的研究結果者，多是採用行為性的自我設限策略作為依變項 (Beck, Koons & Milgrim, 2000; Tice & Baumeister, 1990)，反之，低自尊有較多自我設限行為的結論者，則是使用了宣稱性自我設限作為指標 (Kass, 2002; Martin & Brawley, 2002; Spalding & Hardin, 1999; Prapvessis & Grove, 1998)。

Hirt, Deppe 與 Gordon(1991)雖然曾在研究中同時採用行為性與宣稱性自我設限策略進行探討，並發現受試者較傾向使用宣稱性自我設限，但其研究未探討高低自尊與不同自我設限策略使用的關係。邱蜀娟(2005)即有探討高低自尊者使用不同自我設限的關係，並發現其結果僅部分與過去一致。該研究與過去研究結果一致的是，受到刻板印象威脅的女性，若其自尊越低者，越傾向使用宣稱性自我設限，但該研究卻發現自尊越高的女性，卻沒有使用行為式自我設限行為的傾向。研究者質疑這樣的研究結論稍顯粗淺，忽略了內隱自尊的作用，因此，必須將個體內隱自尊納入考量，才能全面性的描述行為表現。

另外，就前述 Beck 等人(2000)、Tice 與 Baumeister (1990)的研究結果來說，個體自陳為高自尊者，會傾向使用代價較高的自我設限，然而個體會使用自我設限之用意，有可能是為了自我保護，也有可能是為了自我提升，這關係到個體內外自尊的一致性調適狀況 (Nosek, 2007)。Schröder-Abé 等人(2007)指出，一般而言，內外自尊一致者會比不一致者有較好的生活適應，因為不一致自尊者個體的自我呈現並不完全整合，所以與防禦行為有關，在他們的 2007 年的第二個研究中，研究者給予受試者正面或負面社會回饋的訊息，並以讀取負面訊息的時間為防禦行為的指標。在正面社會回饋組中，受試者在電腦螢幕上讀取跟他們同組的夥伴給他正向的評價，並想要一起合作的回饋；而在負面社會回饋組中，受試者也在電腦螢幕上被告知跟他們同組的夥伴給他的評價是負面的，並且合作的意願很低的評價，研究者即計算所有受試者在電腦螢幕上讀取回饋單的時間，並以情境、外顯自尊、內隱自尊，以及所有交互作用的變項做為預測因子，發現內隱自尊與外顯自尊有二因子交互作用效果，情境、外顯自尊與內隱自尊有三因子交互作用效果，表示具高外顯自尊的個體，內隱自尊與讀取回饋訊息的時間有正向的關係，如脆弱自尊者(該研究以 fragile SE 代稱，即高外顯自尊低內隱自尊)讀取負向回饋訊息的時間會快於一致高自尊者，而傷害自尊者(該研究以 damaged SE 代稱，即低外顯自尊高內隱自尊)讀取負面訊息的時間會快於一致低自尊者。這表示，內外不一致自尊者(即落差自尊者)，不管是低外顯高內隱自尊者，或高外顯低內隱自尊者，兩者對負向的回饋反應都快於一致自尊者 (Schröder-Abé, Rudolph, Wiesner & Schütz, 2007)。亦即，不管是哪一種落差的自尊，都是不適應的。這概念同等於 Thompson 與 Zanna(1995)所提的矛盾態度，認為人們的正負向態度並存，常導致個體內心緊張與負向情緒(Has, Katz, Rizzo, Bailey, & Moore, 1992)。

由於防禦行為有很多種型式存在 (Baumeister et al., 1998)，既有研究都認為防禦行為是個體對社會回饋訊息處理偏誤所造成，Baumeister 與 Newmann(1994)即指出兩個認知處理過程中的特色：(a)控制訊息的再譯、(b)調節與重新編碼訊息，因此個體可以以較喜歡的方式去處理負面的社會訊息，例如不相信不好的訊息 (Pyszczynski, Greenberg, & Holt, 1985)，也可以避免訊息全部都跑到腦子裡面，如粗

淺的處理訊息(Baumeister & Cairns, 1992)。如上研究都顯示當個體接受社會回饋後，內隱自尊與外顯自尊的落差現象對行為的影響，而該如何清楚解釋個體的行為，與個體的內外自尊的一致與否確有極大的關係，哪一類自尊者傾向使用何種自我設限，尚待研究進一步釐清。

當社會情境給的成就評價，使個人能力感受到威脅時，個人有動機去維護自己的整體自尊，會使人們進行認知或行為上的因應來紓解能力威脅感。特別是「數學能力」是國內普遍認為是重要且不可或缺的能力，人們無法避免被評價，或忽視這種能力威脅，因此，為了因應這從小就伴隨而來的能力威脅感，個人如何出現防衛性的保護行為就將當重要。自我設限策略是個人的保護性行為，當他擔心自己會表現不好時，可能找尋其他解釋原因，以說服自己或他人並非因為自己能力不好，而是來自其他不可控制的因素。

肆、非口語焦慮行為

Spalding 和 Hardin (1999)研究有同時討論內隱自尊與外顯自尊對自我設限行為的影響，並發現外顯自尊與內隱自尊對自陳式自我設限有獨立的影響，而且外顯自尊的影響層面比內隱自尊來得大。他們認為，內隱自尊和外顯自尊影響的層面應該有所不同，因此對不同行為會有不一樣的影響，非語言行為由於沒有被個體的意識控制，應由內隱自尊所影響；反之，語言的行為則由外顯自尊所影響。在他們的實驗中，研究者先讓受試接受一段和自我有關或無關的議題訪談，並紀錄他們在非語言行為上表現出的焦慮反應，訪談結束後，再以焦慮量表和自我設限量表量測受試在自我報告上的焦慮反應，以及在訪談過程中對自己表現的自我設限傾向。由於自尊可以緩衝、降低焦慮的表現，Spalding 等人發現，在個體接受自我相關議題的訪談時，內隱自尊可以預測在非語言行為上顯現的焦慮程度，外顯自尊則可以預測個體在焦慮量表上的焦慮反應。

焦慮是個體受到威脅時的反應，Spielberger(1985)認為焦慮包含個體主觀想法反應、客觀生理反應、個體實際動作反應三部分，是一個複雜的心理歷程。個體主觀想法反應是個體知覺到他自己不安、緊張、憂慮的情緒，客觀生理反應則是以儀器測出來的指標，有包括心跳加速、呼吸加快、汗腺作用等等，個體實際動作反應則是包括非口語焦慮行為表現(nonverbal behavioral expressions)，有身體動作(kinesics)、姿勢(postures)、臉部表情(facial expressions)、語音及語調(paralanguage)等(沈勝昂，1998)。

關於非口語焦慮行為的測量，沈勝昂(1998)曾整理以非語言行為表現來衡量焦慮程度，在他的研究中以身體、目光的轉移、臉部表情、語音及語調、說話速度、人際距離會隨著焦慮的增加而不同，將以上的指標用於非口語焦慮行為的測量。Bosson, Haymovitz 與 Pinel(2004)用行為觀察的方式測量受試者在威脅情境下的焦慮，請影片評量者評估受試者在互動過程中顯出不舒服的程度，與不安、焦慮、笨拙等行為表現，研究結果發現，接受威脅實驗操弄的受試者表現出較多的行為焦慮(轉引自周育瑩，2005)。

雖然 Spalding 等人在焦慮表現上清楚的分開內隱自尊與外顯自尊的影響層面，但是他們的研究存在某些問題。首先是 Spalding 等人將內隱自尊視為潛意識的建構，個體無法察覺該建構的內容，所以內隱自尊只會影響沒有意識介入的非語言行為。事實上，至今並沒有任何證據證明個體無法察覺自己的內隱行為，又，Spalding 等人在研究中也同時測量受試者在訪談表現的自我設限行為傾向，發現即使是語言行為，也可能受到內隱自尊的影響。這樣的概念正如 Fazio 與 Olson (2003)所提的 MODE 想法，這兩個歷程對個體的交叉作用時間並不是很清楚。

此外研究者亦認為，Spalding 等人 (1999)的研究限制在於其設計僅涉及自陳式的自我設限，雖然有觀察個體的焦慮行為，沒有給予個體實際選擇行動式自我設限的機會，即無法評斷受試者使用代價的程度，無法更精準的捕捉到受試者的行為表現。因此，本研究試圖以較全面性的研究觀點，把自尊測量納入外顯層面與內隱層

面，並同時在研究過程中給予受試兩種自我設限行為的選擇，希望藉由比較全面性的討論，來解釋自尊對自我設限的調節情形。



第三節 研究問題與假設

綜合以上文獻分析，本研究主要探討下面五個問題：

- 一、內隱自尊與外顯自尊關係的檢驗
- 二、外顯自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對自我設限的影響
- 三、內隱自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對自我設限的影響
- 四、外顯自尊與內隱自尊的組合型態與不同自我設限行為的關係
- 五、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

一、內隱自尊與外顯自尊關係的檢驗

由於本研究是根基於認知經驗系統理論，認為內隱自尊與外顯自尊是不同的建構，但如文獻分析所述，二者可能又有些關聯，因此本論文的第一個研究問題是再去探討內隱自尊與外顯自尊關係，對此問題我假設：內隱自尊與外顯自尊是低相關或無相關。

二、外顯自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對自我設限的影響

就前述文獻整理可知，對外顯自尊者容易使用自我設限的研究結果看法的人多是採用行為式自我設限為依變項；認為低自尊者容易使用自我設限的人多是採用宣稱式自我設限，這些研究結果多是測量受試者的外顯自尊，本研究除了欲檢驗既有的研究結果，也想了解若暗示受試者可以同時使用兩種自我設限策略時，他們的反應會怎樣呢？

Snyder 和 Smith(1982)特別指出，在日常生活中，自我設限策略是一項相當普遍的行為，其類型非常多元，特別是宣稱性自我設限，個體常會自然而然的使用之。反觀行為式自我設限的使用，個體必須花費的更多的資源去運作，所以個體的觸及性就沒那麼強，藉由觸及性的容易與否，可以間接推斷策略代價使用的高低。Hirt 等人(1991)亦提到不同自我設限方式背後所代表的動機也非常多元，必須用特定的方法學，例如給予受試者特定行為的指導語，再去測量該行為的反應程度，這樣才能釐清不同行為背後所代表的動機。

因此本研究採用 Hirt 等人(1991)研究中的做法：給予指導語操弄。在宣稱設限暗示組中明確告知受試者可以使用口語宣稱策略，並測量受試者使用宣稱性自我設限策略的程度；在行為式設限暗示組中，利用指導語明確告知受試者可以使用減少練習來作為表現不佳的理由，並測量受試者使用行為式自我設限策略的程度；在宣稱與行為皆暗示組中，明確告知受試者可以使用口語宣稱與減少練習這兩種策略，並測量這兩類依變項的反應程度；在控制組中，就沒有明確告知這樣的訊息。

然而在本研究中，為了更全面捕捉受試者的行為反應，即對所有受試者皆測量宣稱式與行為式自我設限這兩類依變項。

三、內隱自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對自我設限的影響

內隱社會認知的研究典範指出，個體的想法還有一部分是自己無法察覺的部份，因此欲探討個體想法如何影響特定行為時，必須納入內隱認知的考量。因此，研究者以內隱關聯測驗(IAT)測量個體對自己的內在評價，同樣在指導語中暗示某種策略會影響其某樣表現，看不同程度的內隱自尊者，是不是會使用該種暗示的策略。

四、外顯自尊與內隱自尊的組態與不同自我設限行為的關係

本研究的第四個問題是深入探究外顯自尊與內隱自尊的組態與使用不同自我設限策略的關係。

從雙重處理模式的概念思考，這兩種自尊應該會有一致與不一致的情況。在不一致的情況中，如前述文獻分析，可以有威脅自尊者與謙虛自尊者。因此有些研究者是以一致與不一致的觀點去描述這兩類自尊的作用，也有些研究者是直接將內外自尊一致性與否直接分出四種類型，再詳細討論四種類型自尊者的行為模式。

在一致與不一致自尊的說法中，如 Schroder 等人(2007)的研究。他們指出不一致自尊者會比一致自尊者來得不穩定，所以自我保護的動機會比較高，但是如前述文獻分析所陳，西方文化多以不一致自尊者代表威脅自尊者，並認為謙虛自尊者只是暫時的心理狀態，研究者認為這樣的結論稍顯粗淺。在重人際關係的華人社會上，許多人從小潛移默化被教導要客氣、自謙，讓人們認為個人的成敗不比團體和諧來得重要，因此這樣的力量引導著人們不同的價值觀。謙虛自尊者獲得的另一種肯定或許堅固地存在於東方文化中，內外自尊一致性的說法與否能否反應自我設限行為使用的狀況呢？研究者認為需要再詳細檢驗之。

又很多研究都顯示，不一致自尊中的威脅性自尊者，自尊需求非常強烈 (Jordan, Spencer, 2003; Hill, 2006; 余思賢、孫蓓如，2004)，這類的人受到內隱層面正向自尊需求的驅使，其使用頻率、程度會比其他人來得高，這樣的人是如何使用自我設限策略呢？這是本研究的關切重點。

五、外顯自尊與內隱自尊與非口語焦慮行為的關係

Spalding 和 Hardin (1999)的研究中認為內隱自尊與外顯自尊對自陳式自我設限有獨立的影響，而且外顯自尊的影響層面比內隱自尊來得大，但是並沒有討論對行為式自我設限的影響。本研究除了想要檢驗這個研究結果，並且加入行為式自我設限的討論。