

第四章 總結與建議

本章共分二節，第一節總結研究結果，第二節提出研究限制與對未來後續研究的建議。

第一節 研究結果總結

本研究的研究問題有五大類：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與非口語焦慮行為的關係。研究結果摘要如下：

一、外顯自尊與內隱自尊無關

研究問題一的結果指出，**內隱自尊與外顯自尊無關**，表示它們是不同的構念。本研究測量到兩種自尊的整體分數並無顯著的相關($r=.027, p=.75$)。在外顯自尊中，本研究對外顯自尊的細部測量分數呈現中高相關(.42~.59)，與陳學志等人(2002)、所得的結果類似，可以知道外顯測量分數之間又相當高的一致性。內隱自尊的測量方面，本研究以七階段測得的 IAT 平均值是 553.48 毫秒，標準差是 222.86，數值明顯比陳學志等人(2002)的內隱自尊指標(該研究是以五階段測量，平均數為 451.98 毫秒，標準差為 245.72)為大，再跟 Lane, Banaji, Nosek & Greenwald(2007)年對 IAT 的回顧文章中所比較，可以顯示本研究採用的中文極端正負向中文辭彙與七階段 IAT 步驟，的確可以有效測得受試者的內隱自尊，使得 IAT 的內隱測量更符合國情，更具有區辨力。

二、外顯自尊與不同情境對不同自我設限行為的作用

問題二要探討：「外顯自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對不同自我設限行為的作用」的研究問題。在宣稱式自我設限(「宣稱策略使用程度」)的分析結果顯示，情境具有主要效果，接受不同指導語的受試者表現出不同的「宣稱策略使用程度」，「宣稱策略暗示組」受試者的宣稱策略使用程度明顯比「控制組」來得高，其他組別的兩兩比較都沒有達顯著效果；在行為式自我設限(「練習時間」與「練習題數」)的分析結果皆顯示，「低外顯自尊、告知練習會影響測驗表現」受試者的練習行為都比「高外顯自尊、告知練習會影響測驗表現」者來得多、來得明顯。

三、內隱自尊與不同情境對不同自我設限行為的作用

問題三要探討：「內隱自尊與情境(告知使用不同自我設限策略)對不同自我設限行為的作用」的研究問題，在宣稱式自我設限(「宣稱策略使用程度」)的變異數分析結果顯示，內隱自尊、情境皆有主要效果：低內隱自尊者明顯的比高內隱自尊者容易宣稱自己有壓力、測驗不公平；不同情境中的受試者有不同程度的宣稱策略使用程度；「宣稱策略暗示組」受試者的宣稱策略使用程度明顯比「控制組」、「行為策略暗示組」來得高；在行為式自我設限(「練習時間」與「練習題數」)的分析結果皆無達顯著水準。

四、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

問題四要探討：「外顯自尊與內隱自尊的組合型態對不同自我設限策略作用」的研究問題，二因子變異數分析的分析結果顯示，「高外顯自尊、低內隱自尊」者的「宣稱策略使用程度」比「高外顯自尊、高內隱自尊」者的來得多。在行為式自我設限(「練習時間」與「練習題數」)的分析結果皆無達顯著水準。

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

問題五要探討：「外顯自尊與內隱自尊的組合型態對非口語焦慮行為影響」的研究問題，分析結果顯示，「高外顯自尊、低內隱自尊」者的「非口語焦慮行為頻率」比「高外顯自尊、高內隱自尊」者的來得多。至於「非口語焦慮行為強度」的分析，主要因子與交互作用因子皆無達顯著水準。

小結

綜上所述，在問題：(二)~(五)的四個研究問題中，獨變項與依變項的變異數分析考驗的結果如下表所示：

表 4-1 研究結果整理

獨變項		(A)	(B)	(C)
		情境、外顯自尊	情境、內隱自尊	外顯自尊、內隱自尊
宣稱式 自我設限	宣稱策略 使用程度	※情境	※情境 ※內隱自尊	※外顯自尊*內隱自尊
行為式 自我設限	練習時間	※外顯自尊 * 情境	—	—
	練習題數	※外顯自尊 * 情境	—	—
非口語 焦慮行為	強度			—
	頻率			※外顯自尊*內隱自尊 ※內隱自尊

整體而言，從(A)、(B)、(C)三直行的區塊分析中可以整理出五大發現：

在(A)直行的區塊分析，即以「情境」、「外顯自尊」為獨變項，對宣稱式與行為式兩類依變項的分析中，發現(1)：情境對宣稱式自我設限有主要效果：接受不同

指導語的受試者，「宣稱策略暗示組」受試者的宣稱策略使用程度明顯比「控制組」來得高；發現(2)：外顯自尊與情境對行為式自我設限有交互作用效果(「外顯自尊*情境」)：當暗示其練習會影響成績表現時，高外顯自尊者比低外顯自尊者有較少的練習行為，表示其會使用行為式自我設限。

在(B)直行，即以「情境」、「內隱自尊」為獨變項，對宣稱式與行為式兩類依變項的分析中，發現(3)：內隱自尊與情境對宣稱式自我設限皆有主要效果：當暗示其注意力、壓力會影響成績表現時，會比沒有暗示的人容易使用宣稱式自我設限；低內隱自尊者比高內隱自尊者會比較傾向使用宣稱性自我設限，容易表達出他注意力不集中、有壓力等口語訊息。

在(c)直行，即以「外顯自尊」、「內隱自尊」為獨變項，對所有依變項的分析中，發現(4)：外顯與內隱自尊的組合型態對宣稱式自我設限有交互作用效果：高外顯/低內隱自尊者(威脅性自尊者)比高外顯/高內隱自尊者(安全性自尊者)更會使用宣稱式的自我設限策略；(5) 外顯與內隱自尊的組合型態對非口語焦慮行為頻率有交互作用效果：高外顯/低內隱自尊者(威脅性自尊者)比高外顯/高內隱自尊者(安全性自尊者)表現出更多的不安、緊張等臉部與行為的表情。

參、兩種自尊在各情境中的影響

一、外顯自尊在各情境中的主要效果

高低外顯自尊者僅在「行為策略暗示組」中，「練習題數」有顯著差別，表示當受試者被暗示可以使用行為式自我設限時，自陳自尊高的人練習數學題數明顯比自陳自尊低的人少很多。這樣的結果跟文獻整理部分一致，即高自尊的人傾向使用行為式自我設限。但是並沒有支持低自尊傾向使用宣稱性自我設限的研究結果。細看本實驗所用宣稱性自我設限的內容(1.你目前注意力能專注於本實驗的程度多高？；2.你現在的壓力多大？；你認為一般的標準化測驗是否公平？)，三題反應

的內容有所不同，造成無法判斷的原因有可能是受試者生活型態的關係，檢視宣稱設限使用程度的涵義，發現「注意力」、「壓力」是詢問受試者在實驗情境中當下的狀態，「測驗是否公平」則是反應受試者的價值觀感，屬於較長期的態度判斷，因此我認為，「測驗是否公平」的問卷內容可能不是很適當，使得受試者填答出非當下的價值判斷，因而影響分析的結果。

二、內顯自尊在各情境中的主要效果

就「宣稱策略使用程度」而言，高低內隱自尊者僅在「控制組」中有顯著差別 ($t=-2.49, p=.02<.05$)，表示個體已經很習於使用這種策略，特別是低內隱自尊者因為內隱自尊需求非常強烈，自尊需求的強大趨力使得讓他比高內隱自尊者自然而然的用這個理由，在能力不確定，無法確認第二次的表現可否有之前的水準時，低內隱自尊者就容易宣稱不專注、壓力高以及測驗不公平，以做為表現不佳的藉口，但是若明確的跟受試者說可以使用這個策略，並了解這項策略使用的結果內容後，造成高低內隱自尊者沒有顯著差異，我推測可能受試者認為這種重複「理所當然」的意義就不太高，所以就不會特別去強調這些可能造成表現不好的理由，這個推論可待另外實驗的證明；就「非口語焦慮程度」而言，高低內隱自尊者在「宣稱策略暗示組」、「行為策略暗示組」中上有顯著差異，表示當暗示受試者可以使用宣稱式自我設限策略時，低內隱自尊者比高內隱自尊者容易顯示出言語上的不安、臉部表情與行為動作容易有較笨拙的行為，特別是當受試者在被暗示可以使用行為式自我設限策略的時候，這樣的差異更明顯。

第二節 研究限制與後續研究建議

一、樣本特性

受試者皆為政治大學在學學生，學業成就表現是偏向頂尖的樣群，建議可以比較不同學業成就的受試者，數學測驗所造成的威脅感可能會更強烈。

二、樣本人數不足，三因子對依變項影響的探討有限

本實驗在探討高低自尊時是採用分組的處理，但是本研究基於研究經費與能力的限制，只考慮情境的實驗設計，僅將所有受試者依照前來實驗室的順序隨機分派到四個情境中，並沒有考慮受試者的自尊特質。造成雖然情境人數相等，但是外顯自尊與內隱自尊的主要效果得力量卻沖散了，又由於每個細格人數過少，樣本資料分配基本假設的前提不容易符合，雖然僅在宣稱性自我設限可以進行三因子變異數分析，其他依變項卻無法進行更嚴謹的 ANOVA 分析。建議之後的實驗設計，可以分二階段進行：先找出具區辨程度的高低內外自尊者，再隨機分派到實驗情境。或者是用本實驗的設計與程序，樣本蒐集受試者增加到 320 人。

三、討論外顯自尊、內隱自尊二因子交互作用時，未考慮情境效果

由於實驗經費與人力所產生的實驗人數不足的問題，使研究者無法嚴謹探究情境、外顯自尊、內隱自尊的三因子變異數分析，然而本研究的研究重點是在探討內隱自尊與外顯自尊的組合型態對不同類型自我設限的影響效果，在研究問題的回答上，研究者仍然忽略情境的影響效果，將所有情境的受試者打散，期待對內隱自尊與外顯自尊的共同作用有個初探性的討論。

四、研究程序上並未考慮威脅刺激對內隱自尊的影響

Nosek 等人(2007)對 IAT 的回顧文章中指出，內隱自尊與外顯自尊的測量先後順序並不會干擾彼此的效果，因此本研究就沒有特別對這兩項自尊近行對抗平衡的實驗程序。然而，由於 Spald & Hardin(1999)指出，外顯自尊會影響個體的外顯知覺層面，為了降低威脅刺激對受試者的影響，因此本研究特別處理威脅刺激對外顯自尊的影響力，在實驗的一開始就讓所有受試者先接受外顯自尊的測量，並接續給予數學測驗的威脅刺激。然而考慮人力與實驗流程的流暢度，研究者將內隱自尊的測量安排在威脅刺激之後，並沒有特別處理威脅刺激對內隱自尊的影響效果。雖然雙重態度的研究者認為內隱自尊是穩定而不容易受外界刺激影響的認知層面，建議後續研究將該研究結果進行共變數分析，探索更單純的內隱自尊效果，或者是檢驗雙重態度的看法，比較威脅刺激出現的先後順序對內隱自尊的影響效果。

五、影片資料的處理略顯粗糙

雖然本實驗的非口語焦慮行為是請不知情的影片評量者評分，但是仍然無法將屏除干擾因素，舉凡評量者的知識背景、身體狀況、個人特質等，都有可能影響評量分數，本實驗礙於研究經費與能力的限制，僅根據四位評量者的分數，因此建議後續研究可以對影片資料的處理採取更標準化的水準；又，非口語行為的樣貌捕捉並不是這麼完善，建議後續研究可以納入情緒面部表情，或身體膚電等較客觀的儀器測量之。