

第二章 文獻探討

本章共五節。第一節為自我跛足之定義與分類；第二節為自我跛足與學業成就；第三節為自我跛足與性別差異；第四節為自我跛足與成就目標、內隱理論、成敗歸因與教師態度；第五節為自我跛足與其他相關研究。

第一節 自我跛足之定義與分類

壹、自我跛足研究之源起

自我跛足的研究始於 1978 年 Berglas 和 Jones 的經典實驗模式。兩位學者認為，自我跛足是個體在面臨威脅情境時對自己的不確定感（uncertainty）及不安全感（insecurity）所引起，而不確定感或不安全感可能源自過往的經驗。

在其「藥物與智力表現」的實驗研究中，他們向選修心理學概論的大學生說明實驗是為了證明兩種藥物 - Actavil（宣稱服用後可增加智力表現）和 Pandocrin（宣稱服用後會抑制或干擾智力表現）是否有效，受試者必須在服藥前，先接受智力測驗前測，讓實驗者了解

原先智力狀況，服完後再接受後測。

Berglas 和 Jones 在實驗中操弄受試者接受智力測驗前測的困難度與事後的回饋，製造受試者的不確定感。在實驗中將受試者隨機分為關聯性正向回饋（contingent positive feedback）與非關聯性正向回饋（noncontingent positive feedback）兩組；在操弄關聯性正向回饋的實驗情境中，給受試者二十題簡單的智力測驗，之後給予正向回饋，告訴受試者表現相當不錯。由於測驗不難，受試者多半覺得自己表現不錯，頗能接受正向回饋，也相信自己在面對相似情境時也會有好表現，即關聯性正向回饋；相反，在操弄非關聯性正向回饋的實驗情境中，給受試者二十題困難的智力測驗，之後給予正向回饋，告訴受試者表現相當不錯。但由於測驗很難，因此正向回饋不會讓受試者有實至名歸的感覺，反而覺得成功是僥倖，所以在面對相似情境時，受試者會懷疑自己的能力，不會預期自己會有良好表現。

前測之後，受試者自由選擇是否服用聲稱會抑制智力表現，或提昇智力表現的藥物及劑量，之後再接受後測。結果發現非關聯性正向回饋中的男性受試者傾向選擇服用會抑制智力表現的藥物，因為若後測表現不理想，受試者可把失敗原因歸諸服用藥物的關係；證實個體在面臨威脅自我價值的評量情境時，對自己能力感到不確定者比較容

易產生自我跛足行為的傾向。Berglas 和 Jones 將個體主動安排情境，以便當面臨失敗時可以保護自我能力形象的行為，稱之為自我跛足策略；認為自我跛足者會事先尋找或製造一個可能的失敗原因，若失敗就有現成的下台階，若成功了可藉此自我顯揚（self-enhancement）。

Higgins 和 Harris (1988) 以飲酒量多的男性為受試者進行自我跛足的研究，研究中也發現在面臨可能失敗的情境時，接受非關聯性正向回饋的受試者比關聯性正向回饋的受試者表現出更多自我跛足行為，亦即喝酒的量更多。這研究結果支持了 Berglas 和 Jones (1978) 的結果。

貳、Covington 的自我價值理論

Covington (1992) 的自我價值理論說明學生使用自我跛足策略的原因。Covington 指出，失敗含有個人自我價值的意涵，因為失敗被認為是低能力的指標，而低能力等同於低自我價值。因此，有些學生極力避免失敗，有些則是傾向改變失敗的意義。他們所應用的一項策略是自我跛足。學校往往只能提供有限的獎賞，所以學生必須極力避免失敗。Covington 以「拖延」為例，很多學生明知考試將近，卻

跑出去玩，拖到考前才臨時報佛腳；如果考差了，學生會認為反正本來就沒努力，考好了，學生會認為沒唸書還考好是自己有能力；相對的，努力不一定成功，就算成功也無助於提升能力感，而努力反而失敗卻暗示自己沒有能力，嚴重傷害自我價值，這樣一來，努力似乎成了一把雙面劍（a double-edged sword）（Garcia，1995）。由此可看出自我跛足者很在意努力與能力間的關係。

參、自我跛足之定義

當面臨可能威脅到自我價值的失敗情境之前，人們可能會先預期威脅的來臨，於是事先尋找，甚至創造一些能夠防衛自我價值的行為策略，這樣就可以為可能的失敗預留歸因對象，避免自尊受到傷害（陳惠邦，民 79）。這種事先找下台階的行為就是「自我跛足」。

Aronson、Wilson 和 Akert（1994）將自我跛足定義為：「事先為自己的表現製造障礙或尋找藉口，為未來可能的失敗預留理由」。

Kimble、Kimble 和 Croy（1998）認為，當面臨威脅自我價值的情境時，個人採取保護或提升自我價值感的行動即是自我跛足。

Zuckerman、Kieffer 和 Knee（1998）更進一步說明，個人為保護或

提升自尊，使用自我跛足策略為未來表現製造障礙，這些障礙成為失敗時的藉口，保護自尊；這些障礙可能有害成功，但間接減少個人對失敗的責任；若障礙存在，但還是成功時，個人將增加成功帶來榮譽，將成功歸因於自己能力進而提升自尊。Bird（1998）大致認同以上自我跛足的定義，不過他認為使用自我跛足主要是為了減少個人對失敗的責任。

Snyder 和 Smith（1982, p.107）認為自我跛足是一種歷程，是個人在預期可能失敗，而失敗與個人能力有關，可能威脅自尊的情況下所做的反應。個人會利用一些特質或行為，如生病、不努力等，以提供個體：1.控制自己或他人對自己表現的歸因，以減少失敗和自己的關係，增加成功和自己的關係；2.逃避評價性情境的威脅；3.維持外在環境，擴大正向自我相關的回饋，減少負向自我相關的回饋。（向天屏，民 89）

Garcia、Matula、Harris、Dowdy、Lissi、Davila 和 Powdrill（1996）認為自我跛足的典型例子是拖延（procrastination），藉由拖延，個人若表現不好，就可以歸咎於缺乏努力，而非能力不足。個人雖保住自尊，但是相對地，成功機率大大降低。Tice（1991）就認為自我跛足是一種自我擊敗的行為，以可能的失敗交換歸因上的利益

(attributional benefits)。

乍看之下，自我跛足似乎與歸因相近。雖然自我跛足與歸因有關，但兩者不盡相同。歸因是個體在事後對自己的成敗做歸因，而自我跛足是事前先採取的策略，因此可說是主動塑造歸因（ Midgley, Arunkumar, & Urdan, 1996 ），如「考不好是因為不夠用功」是歸因，「故意不用功讓自己考不好時有藉口」是自我跛足。此外，歸因是在意識層面運作而自我跛足在潛意識運作（ Carver & Scheier, 1996 ）。另一方面，自利歸因（ self-serving attribution ）是將失敗歸因於工作難度、運氣等「外在」因素，而自我跛足是將失敗歸因於「能力」以外任何因素，因此歸因與自我跛足在意義上仍有區別。

綜合上述，當面臨威脅自我價值的評量情境時，個體若不確定自己會有好表現，會採取一些不利成功的行為或事先宣稱障礙，不論失敗或成功，都可以保護或提昇自我價值。本研究採 Aronson、Wilson 和 Akert（ 1994 ）的觀點，將自我跛足策略定義為「事先為自己的表現製造障礙或尋找藉口，以為未來可能的失敗預留理由」。

肆、自我跛足策略的分類

自我跛足策略的行為雖然很多，大體上可分為「取得的障礙」與「宣稱的障礙」(Arkin & Baumgardner , 1985)。

一、 取得的障礙 (**acquired obstacles**)

即事先操弄環境為自己的成功製造障礙，萬一失敗就有「能力」以外的現有歸因藉口，這就是「取得的自我跛足行為」 (Aronson, Wilson, & Akert, 1994 ; Leary & Shepperd, 1986)。

「取得的自我跛足行為」雖然降低成功的可能性，但能減少失敗時的能力歸因，增加成功能力歸因，不論成功失敗都能從中獲得歸因上的利益 (陳惠邦，民 79 ; Leary & Shepperd, 1986) Baumeister 和 Scher (1988) 將這種以成功機會換取歸因利益的行為稱之「交易式的自我擊敗行為」 (trades-offs of self-defeating or self-destructive behavior)。

取得的自我跛足行為依「歸因向度」分為內在歸因和外在歸因兩種。內在歸因的自我跛足是將失敗歸咎於能力以外的其他內在因素，如減少練習時間或故意放棄嘗試機會 (陳惠邦，民 79 ; Harris & Snyder, 1986 ; Kimble, Kimble, & Croy, 1998 ; Tice & Baumeister,

1985) 飲用酒精(Berglas & Jones, 1978; Higgins & Harris, 1988; Tucker, Vuchinich & Sobell, 1981) 服用抑制表現的藥物 (Berglas & Jones, 1978; Koditz & Arkin, 1982) 減少努力程度(Pyszczynski & Greenberg, 1983) 競賽前不當練習或練習不足 (Rhodewalt, Saltzman & Wittmer, 1984) 等。而外在歸因向度的取得障礙之自我跛足，是指個人將失敗歸於外在情境因素，如故意選擇困難的目標、選聽會使人分心的音樂等 (王崇信，民 84)。

二、宣稱的障礙 (**claimed obstacles**)

宣稱的障礙又稱為「自我報告的自我跛足」 (self-reported handicapping) (Leary & Shepperd, 1986)。「宣稱的自我跛足」指沒有實際採取造成成功障礙的行動，但在評量情境之前宣稱有很多不利狀況存在；如事先宣稱自己有身體上或心理上的不適、最近太忙、練習不足等，以作為萬一失敗的藉口 (Aronson, Wilson, & Akert, 1994; Carver & Scheier, 1996; Kimble, Kimble & Croy, 1998; Leary & Shepperd, 1986)。

宣稱的障礙也可依「歸因向度」分為內在歸因和外在歸因兩種。例如宣稱練習不足 (Lay, Knish, & Zanatta, 1992; Warden, 1991)

宣稱因高度害羞、憂鬱、沮喪影響表現 (Baumgardner, Lake, & Arkin, 1985 ; Smith, Snyder, & Perkins, 1983 ; Snyder, Smith, Augelli, & Ingram, 1985) 等 , 以上是屬於內在歸因的自我跛足。而宣稱任務太困難 (Mayerson & Rhodewalt, 1988) 則是外在歸因的自我跛足。

第二節 自我跛足與學業成就

與自我跛足相關因素的研究有很許多探討的面向，本節就自我跛足與學業成就之相關研究探討。

自我跛足到底會不會妨害學業成績是許多研究的重點。雖然自我跛足本來是自我保護模式下所採取保護自我價值的策略行為，但在保護自己的同時似乎也威脅到成績表現。

Nurmi, Onatsu, 和 Haavisto 在 1995 針對芬蘭國中、高中、高職的調查中發現：低成就（underachiever）的學生以自我跛足策略，而非習得無助的方式來面對失敗的威脅。Rhodewalt（1990）的研究也發現，許多使用自我跛足策略的正好就是高智商低成就的學生。Rhodewalt（1994）在之後針對選修心理學的大學生研究中也發現自我跛足與個人成就有顯著負相關。

Urduan, Midgley 和 Anderman（1998）的研究發現，學生的平均學業成績與自評的學業表現水準都和自我跛足呈現負相關。Zuckerman、Kieffer 和 Knee（1998）指出自我跛足能有效預測大學

生的學業成就，高自我跛足者學業成就較低。Garcia (1993) 針對大學生研究自我跛足、防衛性悲觀 (defensive pessimism)，發現自我跛足傾向者學業成就較低。和樂觀 (optimistic)、防衛性悲觀、衝動 (impulsive) 的大學生比較，使用自我跛足策略的學生學業成就表現最差，對自己表現也最不滿意 (Eronen, Nurmi, & Salmela-Aro, 1998)。經路徑分析得出，自我跛足和負面教育態度有正相關，和學生學業成績有負相關。另一針對澳洲 584 名大學生做的研究中也指出自我跛足與學業成績呈現負相關的情形 (Martin, March & Debus, 2001)。

上述諸多研究皆顯示，傾向使用自我跛足策略可能導致學業成績低落。似乎自我跛足除了保護自尊外，對學業成績有百害而無一利。

第三節 自我跛足與性別差異

自我跛足與性別間的關係也是受到注意的變項。最早的 Berglas 和 Jones (1978) 的研究實驗發現，只有男性受試者傾向選擇自我跛足策略 (服用抑制智力的藥物)。Midgley 和 Urden (1995) 調查 256 位八年級學生發現高成就男生比高成就女生傾向使用自我跛足策略。Kimble (1998) 等人也發現小學六年級男生比女生更易出現「實際行為」的自我跛足策略。McCrea & Hirt (2001) 對 158 名大學生的研究中也指出男性比女性傾向使用自我跛足策略。

由上可知，男性似乎比女性較易使用自我跛足策略。但有些研究者質疑，許多研究當中的自我跛足行為比較符合男性概念，如喝酒、減少努力；女性可能使用其他較符合女性概念的自我跛足行為，如宣稱身體不適等，但目前研究沒發現 (向天屏，民 89)。對此，有些學者就認為性別與使用自我跛足策略的類型有關。男生較會使用取得的自我跛足策略，如喝酒、藥物使用、不努力等；相反的，女生較常使用宣稱的自我跛足策略，如聲稱對考試感到緊張、身體不適等 (Harris & Snyder, 1986) 或許宣稱的自我跛足策略隱含柔弱的意思，符合女性概念。

另外，Riggs（1992）認為女生在個人導向（person-oriented context）的情境中較易自我跛足，男生在任務導向（task-oriented context）的情境中較易自我跛足；此外，在與「智力」有關的評量情境中，男性較女性易使用自我跛足策略。也就是說性別與情境有交互作用。

值得注意的是，在性別差異上，很多研究似乎未考慮社會評價對性別的影響。或許造成男性高自我跛足傾向是因為社會對男性有較高的期待（尤其研究皆探討學業成就，一般社會認為男生要比女生有能力會唸書），以致男性必須採取自我跛足策略以維護自我價值，符合社會期待；而女性的自我跛足行為的出現與否應和情境有關，若有威脅女性社會期待情境出現時（如助人行為），女性的自我跛足行為可能會增加。

綜合上述，在與「能力」、「智力」有關的情境下，男生似乎比女生易使用自我跛足；而男女在使用自我跛足策略的型態上似乎也有所差異，男生傾向使用取得的障礙，而女生偏好使用宣稱的障礙。

第四節 自我跛足與成就目標、智力內隱、成敗歸因 以及教師之態度

與自我跛足相關因素的研究有不同面向的探討，本研究就自我跛足與成就目標、智力內隱、成敗歸因以及教師之態度之相關研究探討。

壹、自我跛足與成就目標之研究

在面臨與能力有關的威脅自我價值情境（如考試）時，學生的目標導向不同，也會影響其是否使用自我跛足策略（Garcia & Pintrich, 1994）。

研究指出：重視分數、能力表現和高競爭性的學校環境中，學生重視表現，較趨向「表現目標」；而重視努力、精熟和個人進步的學校環境中，學生重視任務本身，較趨向「精熟目標」。（Midgley, 1995）。在 Deppe 和 Harackiewicz（1996）的研究中也指出在強調「表現」的情境中，高自我跛足傾向者容易採取自我跛足策略。

Rhodewalt（1994）以選修心學導論課的大學生為研究對象，發現自我跛足和「表現目標」、「工作逃避目標」呈正相關，與「學習目

標」呈負相關；而高自我跛足傾向者多持「表現目標」，認為能力是先天決定不會改變，而低自我跛足傾向者多持「學習目標」，認為能力是可以增加的。Midgley 和 Urdan (1995) 指出：當學生知覺面臨與「能力」有關的評價情境時，使用自我跛足策略多於面臨與「努力」、「進步」、「精熟度」有關的評價情境。研究發現，低成就和負向學術導向的人做朋友、「外在目標導向」三者能有效預測自我跛足策略的使用。Anderman 等人 (1998) 在探討青少年作弊動機研究中發現，自我跛足策略的使用和個人「外在目標導向」成正相關，和個人「精熟目標導向」成顯著負相關。另 Martin, March 和 Debus (2001) 針對澳洲 584 名大學生做的研究中也指出：自我跛足策略的使用和個人「表現目標」成正相關，和個人「任務（精熟）目標導向」成顯著負相關。Ryska、Yin 和 Boyd (1999) 調查 206 為位 10 - 17 歲足球員，發現自我跛足量表中的「找藉口」分量表得分和足球員的低工作目標導向有正相關。

綜上可知，學生的目標導向會影響其自我跛足策略的使用。抱持「工作/ 學習/ 精熟/ 任務/ 內在目標導向」的學生以學習為最終目的，重視工作的精熟，增進本身的能力，成敗與自己比較，因此比較不會使用自我跛足策略，自我跛足傾向較低；抱持「表現/ 自我/ 外在

目標導向」的學生，在意證明自己的能力，成敗是與他人比較，因此較會使用自我跛足策略，自我跛足傾向高。

貳、自我跛足與智力內隱理論的研究

學生對智力的看法也和自我保護的議題有關（Martin, March & Debus, 2001）。對智力的看法，亦即智力內隱理論（implicit theory of intelligence）的內涵，分為實體論（entity theory）及增加論（increment theory）。持實體論者認為成就的因素（如智力、個性等）是固定不會改變的特質；反之，增加論者認為成就的因素是可以經後天努力而改變的（dynamic）。智力內隱理論之所以和自我價值保護有關原因有二：第一，因實體論者視智力能力為不變，因此他們關心的重點在如何保護自我價值而非學習及發展精熟；第二，實體論者較增加論者認為失敗是難以避免、無法克服的，因此會採取事先（preemptive）的自我保護行動。所以智力內隱理論在概念上與自我跛足有關（Rhodewalt, 1994）。

Dweck & Legget（1988）指出智力內隱理論論者與成就目標之間的關聯。持實體論者多持表現目標導向（performance goal），常顯示無助以避免挑戰及面對失敗，常在失敗前放棄努力。相對地，

增加論者多為精熟目標導向 (mastery-oriented / learning goal), 他們尋求挑戰, 展現毅力, 即使面臨失敗威脅也能堅持努力到底。

Rhodewalt (1994) 更進一步指出: 高自我跛足者多為表現目標導向、且持實體論, 視特質為固定不變; 低自我跛足者多為精熟目標導向、且持增加論, 視特質為可變動增加。

參、自我跛足與歸因型態的研究

歸因是人類面對生活中不確定的事件, 透過知覺與推論的過程了解事件的經過。近來研究常探討自我跛足與歸因型態的關聯。常將成敗歸因於外在因素的人較易預期自己會遭遇失敗, 因為他們認為自己沒能力避免失敗, 而又因失敗對自我價值的傷害最大 (Covington, 1992), 所以使用外在歸因的人有較強的自我保護動機; 而自我跛足又是將失敗原因外在化的自我保護策略, 因此使用外在歸因與自我跛足有關。

Rhodewalt (1990) 指出自我跛足量表 (Self-Handicapping Scale) 得分高者在歸因型態問卷 (Attributional Styles Questionnaire) 上呈現外在、不穩定因素之歸因型態。後續研究發現高自我跛足者對日常生活的成敗經驗較常歸因於外在、不穩定因

素，很少歸因能力因素。Murray 與 Warden (1992) 也發現自我跛足者傾向使用外在、不穩定的歸因，且較少擁有正面情緒感受。Martin、 March 和 Debus (2001) 研究也指出自我跛足與外在歸因有顯著相關，且外在歸因能有效預測自我跛足。國內研究葉明衡(民 90) 也呈現一致結果。葉明衡針對 10 到 12 歲國小學童的問卷調查也顯現，自我跛足傾向者易對失敗做外在歸因。

肆、自我跛足與教師態度的研究

Turner, Midgley, Meyer , Gheen , Anderman, & Kang (2002) 在其針對 1197 位中小學生及九位老師，結合質的觀察與量的分析的研究中指出：學生所知覺到的教室目標導向及老師的教導授課方式的教室環境與學生是否使用自我跛足策略、不願嚐試創新以及不願尋求協助有關。若老師傳達出希望學生在學業表現上比他人優越、常強調成績、能力等，學生會擔心自己的能力表現，並且認為尋求幫助、努力等會威脅到自尊，因此較會使用自我跛足策略；若老師傳達的訊息是強調學習本身、理解、努力以及樂趣，學生不感受威脅，因此比較不會使用自我跛足策略。

此外，老師若給予學生動機上和情感上的支持也會減少自我跛足

策略的使用。Goldstein (1999) (引自 Turner, Midgley, Meyer, Gheen, Anderman, & Kang, 2002) 發現, 若老師親切且較能回應學生、給予支持, 可建立學生的信心, 並增加其投入任務及挑戰的意願。相反地, 若教師只注重成績、常諷刺學生、給負面評價, 學生較易使用自我保護策略; Turner 等人 (2002) 的研究中亦支持此一結果。

由上可知, 教師若持表現目標導向, 亦即強調競爭、重視成績表現和評量, 學生較會使用自我跛足策略; 若教師持精熟目標導向, 強調學習本身、重視精熟發展和學習過程樂趣, 學生較不會使用自我跛足策略。至於教師給予的支持方面, 若教師態度溫暖、常鼓勵、支持學生、給予正向回饋等, 學生較不會使用自我跛足策略; 若教師態度冷淡、只重表面成績、常潑學生冷水、給負面回饋等, 學生較會使用自我跛足策略。

第五節 自我跛足與其他相關研究

除上述變項外，自我跛足與其他變項的研究也是研究的焦點。本節就自我跛足與自尊以及任務重要性的關係探討之。

壹、自尊

對於自尊與自我跛足策略使用的關係尚未有一致的定論。有些學者發現，低自尊者對自己沒自信，認為自己會失敗，因此在面臨威脅評價情境時，會使用自我跛足策略。（Midgley & Urdan, 1995；Kimble, Kimble & Croy, 1998）。也有些學者認為高自尊者比較會使用自我跛足策略，因為高自尊者重視自我的形象，為避免失敗會傷害自我形象，所以採取自我保護策（Tice, 1991）。另外，也有學者提出：高、低自尊者都會使用自我跛足策略，蛋糕自尊者使用自我跛足策略主要是為了提昇自我能力形象讓，別人認為自己不努力也能成功，而低自尊者使用自我跛足策略主要是為了保護內在自我價值（Baumeister, Tice, & Hutton, 1989；Tice, 1991）。綜合來說，自我跛足和自尊的關係為何，尚待進一步釐清。

貳、任務的重要性

自我跛足的使用也可能因任務的不同，而有使用上的差別。個體若面對簡單的任務，不論成功或失敗都與能力概念無關，不會威脅自我價值，因此比較不會使用自我跛足策略；但當面臨與能力概念有關的評量情境時（如智力測驗），比較會使用自我跛足策略（Tice, 1991）。McCrea 和 Hirt（2001）的研究也有同樣的發現，在針對 158 名男女心理系大學生的研究中指出，在與自己能力概念有關的學科領域（如心理學）中，男女生較常使用自我跛足策略，以維持自我價值與能力感。由上可知，自我跛足的使用，可能會因個體所認知其任務的重要性及威脅性，而有所不同。