

第五章 結論與建議

本章共分兩節，綜合討論上述各章的研究發現，就本研究就問題與研究假設提出各項研究結論，進而延伸出本研究之建議，提供對相關議題感興趣及後續研究者參考。

第一節 結論

綜合第四章的研究發現，本節提出以下的結論：

壹、不同背景變項之高中生在自我跛足策略使用的差異

一、男女生在自我跛足策略中的取得之障礙上沒有性別差異。

二、男女生在自我跛足策略中的宣稱之障礙上有性別差異，男生比女生不常使用宣稱之障礙。

貳、高中學生之成就目標導向、歸因方式、智力內隱理論、學生知覺教師態度對自我跛足策略使用之預測作用

多元迴歸分析的結果顯示，表現目標導向、精熟目標導向、外在歸因、內在歸因、實體論、增加論、學生知覺教師成就目標態度以

及學生知覺教師精熟目標，可聯合預測取得之障礙總變異量之 14.2 %；宣稱之障礙總變異量之 13 %；自我跛策略使用總變異量之 15 %。「表現目標導向」、「外在歸因」與「內在歸因」能有效預測取得之障礙的使用；「表現目標導向」、「外在歸因」與「增加論」能有效預測宣稱之障礙的使用；「表現目標導向」、「外在歸因」與「增加論」能有效預測宣稱之障礙的使用能有效預測自我跛足策略的使用，其中又以「外在歸因」對自我跛足策略的使用具有較大的預測效果。高中學生之「表現目標導向」、「外在歸因」傾向越高，「增加論」傾向越低，越常使用自我跛足策略。至於「精熟目標導向」、「實體論」、「學生知覺教師成就目標態度」、「學生知覺教師精熟目標」對自我跛足策略的使用的預測力則不顯著。

參、自我跛足策略使用與學業成績之相關

相關分析結果顯示，整體自我跛足策略與學業成績有顯著相關，即越使用自我跛足策略，其學業成績越不理想。自我跛足策略中，取得之障礙與學業成績有顯著相關，越使用取得之障礙策略，其學業成績越不理想。至於宣稱之藉口與學業成績未達顯著相關。

第二節 建議

本節根據上述研究發現與結論，就教育與輔導以及未來研究提出建議，以供相關人員參考。

壹、教育與輔導上的建議

一、對教師教學輔導上之建議

（一）培養學生的精熟目標導向

避免課堂上強調成績表現。若學生為求分數表現，而考試成為學習動力時，學生的學習目標很容易導向表現目標，而更容易使用自我跛足策略。因此，教師要強調學習本身的樂趣，教導學生和自己做比較，把失敗的經驗當作自我成長的機會，不以分數決定自我價值，不用依賴自我跛足策略。

（二）降低班級競爭氣氛

在競爭的氣氛中，學生容易感到威脅，因此使用自我跛足策略保護自我價值。所以教師可以使用團隊合作的學習方式，不強調個人的成績表現，鼓勵學生以合作方式解決問題，提高學生的學習動機。另外，教師的評量標準不要只以學業能力為依規，不去比較學生能力上的表現。

（三）歸因訓練

本研究發現，對學業成敗採外在歸因的人比較會使用自我跛足策略，採內在歸因的人比較不會使用。教師應教導學生成功要歸因於自己的努力以及學習策略運用得宜，並輔以自我肯定訓練（王崇信，民84），增加學生的自我控制感，使學生認為成敗操之在己，應盡自己最大努力，對成敗有正向的價值觀，讓學生有信心面對挑戰，減少自我跛足策略的使用。

（四）就智力內隱理論的建議

本研究發現持增加論者比較不會使用自我跛足策略，因為它們認為智力、能力是可以改變的，失敗不會否定自我價值。因此教師應鼓勵學生智力、能力可以靠後天努力增加，在學生失敗時避免指責「牛牽到北京還是牛」這類的話，配合歸因訓練，建立學生增加論的信念。

二、對家庭教育上之建議

（一）不要拿他人和子女比較，培養子女正確的學習觀念

本研究發現表現目標導向的學生，容易使用自我跛足策略。很多父母喜歡拿別人和子女比較，而這種比較心態正是造成孩子有壓力、時時被威脅的感覺，因此會採取自我跛足策略逃避應對。父母不應只重視成績的表現，以分數定成敗；應教導孩子重視學習內容本

身，提昇自己內在的實力；教導孩子勝不驕敗不餒，以鼓勵替代疾聲斥責，建立孩子正確的學習態度，免去失敗後的心理負擔，不需藉由自我跛足策略維持自我價值。

（二）觀察子女的言行，了解其行為背後的動機

自我跛足策略的使用，會影響學業成績。自我跛足常有的行為包括考前不唸書、跑出去玩、打電腦、和同學聊天、拖拖拉拉等，或是每次考前會先說自己沒準備好、太緊張，一定會考不好等，家長可以觀察子女是否常有這些行為，仔細找出孩子行為背後的動機，適時加以輔導，鼓勵以正向積極的心態面對挑戰。

貳、未來研究之建議

一、對研究架構之建議

本研究在背景變項上只就性別討論與自我跛足的關係，不過父母對子女學習的態度、父母本身成就目標導向、班級氣氛、學習科目等也可能會影響學生使用自我跛足策略；未來研究可進一步探討其他個人背景變項、家庭、學校等因素。

在本研究探討自我跛足策略的使用與學業成績之間關係。但自我跛足除了對學業有影響外，也可能影響學生的學習動機、信心、情緒等，未來研究可進一步探討其影響。

另外，自我跛足的使用源自於感受到自我威脅，因此可以考慮學科的影響。學生對不同學科所感受到的自我威脅不同，不同的學科老師對學生的影響也不同，如何影響自我跛足策略的使用以及和學業成績之間的關聯，可做進一步探索。

二、 對研究樣本之建議

本研究以台北四所公立高中生為研究樣本，未來學者可進一步研究台灣地區其他縣市，或比較公、私立高中學生在自我跛足使用上的得差異。此外，大學生、國中、國小的自我跛足策略使用情形是否與高中生有所不同，也有待進一步探討。

三、 對研究工具之建議

在成就目標導向表上，本研究只針對表現目標導向以及精熟目標導向做探討，但成就目標導向的分類不只有這兩種分法，未來可就更細的成就目標分類修訂探討之。

在自我跛足量表上，本研究發現自我跛足策略可分為取得之障礙與宣稱之障礙，女生偏好使用宣稱之障礙。未來在編制自我跛足量表時，可以多訪談學生在取得之障礙是否男女生有不同的類型，以了解性別在自我跛足策略使用上的差異情形。

四、 對研究方法之建議

本研究採取問卷調查的方法蒐集高中學生在我跛足策略使用的情形，僅能以統計數據作為解釋之依據，仍有許多訊息未能充分掌握。因此，將來的研究可採質性研究法，採取深度訪談、教室觀察、個案研究等，了解學生使用自我跛足的動機、原因、過程及行為，進一步掌握學生自我跛足策略的使用情形，綜合質與量的研究，能獲得更多元的資料