

自我差异研究述评

杨荣华^{*1,2,3} 陈中永⁴

(¹中国科学院心理所,北京,100101)(²中国科学院研究生院,北京,100049)

(³南通大学教育科学学院,南通,226007)(⁴内蒙古师范大学,呼和浩特,010022)

摘要 自我差异理论提出了现实—理想自我差异、现实—应该自我差异等概念,其主要假设是:现实—理想差异单独与沮丧类情绪有关,现实—应该差异单独与焦虑类情绪有关,得到大部分研究的验证。自我差异的测量主要采用自我问卷的方法。早期社会化经历可能是产生自我差异的重要原因。自我差异与心理健康、自我认同、人格之间也存在一定的关系。

关键词: 现实自我 理想自我 应该自我 自我差异

现实生活中,人们的现实自我与理想自我、应该自我之间有差异的现象是一种常见而又重要的现象。早期的研究者很早就注意到,许多人因为现实自我与理想自我、应该自我之间的差异长期存在,难以消除,从而产生各种各样的不良情绪^[1]。那么,现实自我与理想自我、应该自我之间的差异与情绪、心理健康、人格等方面到底是什么关系?这种差异对人的动机、行为有什么影响?这种差异是怎样产生的,受到哪些因素的制约?这种差异怎样测量?诸如此类的问题越来越引起人们的重视。目前国内还很少就这些问题进行科学的探讨,国外以 Higgins 等人(1987)^[2]为代表提出自我差异(self-discrepancy)的概念和理论。本文拟介绍自我差异理论的主要内容及相关的研究成果,并对存在的主要问题作出简要的评价。

1 自我差异的概念

Higgins 等人首先定义了三种自我,分别为:现实自我、理想自我、应该自我。现实自我(actual self)指个体自己或他人认为个体实际具备的特性的表征,这里,“他人”可以是重要他人或一般化的他人(下同),可见,有两类现实自我,一类是以自己的角度表征的现实自我,一类是以他人的角度表征的现实自我。理想自我(ideal self)指个体自己或他人希望个体理想上应具备的特性的表征,同样,也有两类理想自我,一类是以自己的角度表征的理想自我,一类是以他人的角度表征的理想自我。应该自我(ought self)指个体自己或他人认为个体有义务或责任应该具备的特性的表征,同样,也有两类应该自我,一类是以自己的角度表征的应该自我,一类是以他人的角度表征的应该自我。理想自我和应该自我称为自我导向(self-guides)或自我标准。在这三种自我的基础上,就产生了自我差异的概念。自我差异(self-discrepancy)指现实自我与自我导向之间的差距。根据自我的领域和自我表征的角度不同,理论上应存在 8 种自我差异,但是,研究者一般很少研究从他人角度表征的现实自我,所以,研究者常研究如下 4 种自我差异:以自己的角度表征的现实自我与以自己的角度表征的理想自我之间的差异,为方便起见,记作“现实/自己—理想/自己差异”(下同);以自己的角度表征的现实自我与以他人的角度表征的理想自我之间的差异(现实/自己—理想/他人差异);以自己的角度表征的现实自我与以自

己的角度表征的应该自我之间的差异(现实/自己—应该/自己差异);以自己的角度表征的现实自我与以他人的角度表征的应该自我之间的差异(现实/自己—应该/他人差异)。

Higgins 等人认为自我差异是一种有情绪意义的、较为稳定的认知结构。

2 自我差异理论的主要假设

2.1 关于自我差异的动机意义的假设

自我差异理论认为,理想自我和应该自我是引导现实自我的标准,当现实自我与这些标准有差异时,就会产生要减少这种差异的动机,这种动机推动着人们以达到现实自我与相关的自我标准相匹配的状况。自我差异理论假设:人们在被推动以达到哪种自我标准方面存在个体差异,不是所有的人都有各种自我标准,有的人可能只有应该自我标准,有的人可能只有理想自我标准,有的人两种标准都有,因此,人们减少自我差异的动机倾向性是有个体差异的。后来,Higgins 等人(1997)^[2]提出提升聚焦(promotion focus)和防护聚焦(prevention focus)两种动机倾向性。提升聚焦指个体主要关注怎样达成自己的理想、抱负,防护聚焦指个体主要关注怎样达成自己应该完成的责任、义务,以避免惩罚、批评。

2.2 关于自我差异与情绪关系的假设

自我差异理论假设,每种类型的自我差异反映了一种特定类型的消极心理情境,而这种特定类型的消极心理情境又与特定的情绪问题相关联。具体地说,现实自我与理想自我的差异表示没有达到自己的理想状态,反映了“积极的结果没有出现”(absence of positive outcomes)的消极心理情境,这种心理情境会导致沮丧类情绪(dejection-related emotions),如抑郁、失望、挫折感、羞耻等。现实自我与应该自我的差异表示没有尽到自己的责任或者义务,这将预示着“消极结果的出现”(presence of negative outcomes),这种心理情境会导致焦虑类情绪(agitation-related emotions)。从这一假设出发,自我差异理论预期,现实—理想差异单独与沮丧类情绪有关,现实—应该差异单独与焦虑类情绪有关,这称为自我差异的情绪效应。

自我差异理论还假设自我差异的情绪效应受到一些调节变量的影响。Higgins(1989)^[3]认为,是否存在自我差异效应可能受到如下变量的影响:(1)自我差异的大小(2)自我差

* 通讯作者:杨荣华。E-mail: yangrh@psych.ac.cn

异的触接性(accessibility)(3)在现时的情境下自我差异的可用性(availability)和相关性(4)自我差异对本人的重要性。可用性取决于某种自我差异中的两种自我表征的差距程度。一个可用的自我差异的触接性取决于(1)该自我差异被情境性启动的程度(2)该自我差异被唤起的频率(3)该自我差异对刺激事件的可用性。

2.3 关于自我差异的产生机制的假设

根据自我差异理论的重要假设,现实—理想差异反映了“积极的结果没有出现”,现实—应该差异反映了“消极结果的出现”。Higgins 因此对自我差异的原因进行假设,他认为社会化的因素能回答为什么自我差异很痛苦和为什么人们不降低或不改变自我标准以减少自我差异。他假设,典型的以他们对孩子的希望来评价孩子的养育者,可能以让孩子面对积极后果的出现或不出现的方式来对孩子作出反应,其教养模式可概括为如下的条件—结果耦联(contingency):“如果达到 X(指理想标准),则有好事发生(如奖励、鼓励、赞扬),如果没有达到 X,则没有好事发生(如没有奖励、鼓励、赞扬)”。儿童总是试图避免与父母的消极相互作用造成的消极心理情境,久而久之,儿童就获得父母的理想标准的心理表征以避免积极结果的消失。这样,儿童越认为达到父母的理想标准很重要,就越有可能获得现实和理想标准的差异,就越有可能因具备这样的差异而痛苦,就越有可能不降低或不改变他们的标准。这里有一个问题,为什么儿童虽然因具备差异而痛苦,但是却降低或不改变他们的标准?自我差异理论没有作出令人信服的解释,需研究者进一步探讨。

形成对照的是,典型的以他们认为孩子应达到的应该标准(如责任和义务)来评价孩子的养育者,可能以让孩子面对消极后果的出现或不出现的方式来对孩子作出反应,其教养模式可概括为如下的条件—结果耦联:“如果有 X(指违反应该标准),则有坏事发生(如惩罚、批评),如果没有 X(指没有违反应该标准),则没有坏事发生(如不惩罚、不批评)”。久而久之,儿童就获得父母的应该标准的心理表征以避免消极结果的出现。这样,儿童越认为达到父母的应该标准很重要,就越有可能获得现实和应该标准的差异,就越有可能因具备这样的差异而痛苦,就越有可能不降低或不改变他们的标准。

3 自我差异的测量

Higgins(1987)^[1]用自我问卷(The Selves Questionnaire)来测量自我差异,这是自我差异的经典测量方法。每个被试对每一种自我(现实、应该、理想)用 10 个词来描述它们的特性(这 10 个词如果是由被试自己产生的就称为非限定词法,如果是由被试从主试给出的一组词中选出的就称为限定词法)。此一过程分两部分实施。第一部分牵涉以自己的角度,第二部分牵涉到以父亲、母亲和最亲密的朋友的角度。然后计算 4 种自我差异(现实/自己—理想/自己;现实/自己—理想/他人;现实/自己—应该/自己;现实/自己—应该/他人)。首先,对于每种自我差异的计算都是先比较一种自我的特性和另一种自我的特性,以决定哪些特性是匹配的哪些特性是不匹配的。然后,把两种自我的不匹配总数减去匹配总数就得到这两种自我的差异分数。后来,Higgins 等人又改进了自我差异的计算方法,被试描述出每种自我的特性后,要求被试评价他们实

际具备或应该具备或希望具备每个特性的程度,使用的是从“有点”(1)到“极为”(4)的 4 点量表,两种自我的相同特性的评价分的差不大于 1 的称为“真正的匹配”,评价分的差大于或等于 2 的称为“不匹配”,不相同的特性是不匹配,其它计算步骤相同。每个问卷由两个评分者计分。如果两个评分者得到不同的结果,则用电脑化的词典解决。

除了 Higgins 等人的经典测量方法外,后来的研究者也提出了一些改进的测量手段,但大部分研究采用的是经典测量法。

4 自我差异的实证研究

4.1 自我差异与情绪的关系

根据自我差异理论的重要假设,现实—理想差异单独与沮丧类情绪有关,现实—应该差异单独与焦虑类情绪有关。这个基本假设得到大部分实证研究的支持(例如,Higgins 等人,1987,1989^[3],1997^[2]; Struman 等人,1987^[4],1992^[5]; Scott 等人,1993^[6]; Roney 等人,1995^[7]; Heppen 等人,2003^[8]),但也有例外。Cheung(1997)^[9]发现虽然在欧裔美国人中,现实—理想差异与抑郁症状有关,但在亚洲人中,现实—理想差异更能预测焦虑,预测抑郁要弱一些。Tangney 等人(1998)^[10]的研究使用限定词法和非限定词法测量都未能发现自我差异效应,可能是该研究测得的自我差异的触接性低。Bruch 等人(2000)^[11]在焦虑和抑郁情绪的三重模型的基础上探讨自我差异与情绪的关系。在此模型中,焦虑和抑郁症状被分为三个亚型:一般困扰(如不安定,不集中,焦虑和抑郁心境),躯体化焦虑,快感缺失。偏相关的结果表明,现实—理想差异与各个抑郁指标及害羞都相关但与焦虑有关的情绪不相关,现实—应该差异意外地与焦虑的三种测量不相关,却与快感缺失单独相关。此研究的结果可能是因为焦虑项目包含躯体症状项目,在正常人群身上难以体现。王垒(1994)^[12]发现两种自我差异类型与抑郁类情绪不相关,却都与焦虑类情绪都相关。郭力平(1996)^[13]发现焦虑组的两种自我差异都显著偏高,这与王垒(1994)的结果一致,但抑郁组的现实—理想差异显著偏高,与自我差异理论的假设一致。

大部分研究都证明了自我差异效应,之所以有一些矛盾的结果,可能是因为一些调节变量的影响。不少人曾探讨过一些调节变量,由于结果比较繁杂,在此不赘述。

4.2 自我差异与心理健康的关系

根据自我差异理论的假设推论,自我差异可能与焦虑症、抑郁症有着独特的关系,具体来说,焦虑症患者可能比别人有更高的现实—应该差异,抑郁症患者可能比别人有更高的现实—理想差异。此外,由于强迫症牵涉到对自己的不满意,所以与自我差异也应该有关,而社交恐怖者预期别人对自己在社交场合的表现有很高的期待(即应该自我的标准很高),所以社交恐怖应该与现实—应该差异可能有关。

Strauman(1989)^[14]发现,抑郁障碍有最大的现实/自己—理想/自己差异,社交恐怖有最大的现实/自己—应该/他人差异。Strauman 等人(1992)^[5]发现,烦躁不安的被试显示出最大的现实—理想差异,而焦虑被试显示出最大的现实—应该差异。Scott 等人(1993)^[6]发现,抑郁者比非抑郁者有更高的现实—理想差异,焦虑者(包括有或者没有抑郁症状)比

非焦虑者(正常的或者只是抑郁者)有更高的现实—应该差异。Amico 等人(2004)^[15]用实验方法发现,特质焦虑和现实—应该/他人差异都能较强地解释社交情境中的烦恼。Ferrier 等人(2005)^[16]发现,强迫症和焦虑症的人比正常被试都有显著更大的现实—理想差异,但两种障碍之间的现实—理想差异没有显著区别。焦虑症的现实—应该差异比正常被试显著的高,但强迫症的现实—应该差异与焦虑症和正常被试都没有显著差异。

从这些研究看,它们只牵涉到自我差异与少数几种心理障碍之间的关系,没有涉及到范围更广的心理症状,如人际关系敏感、偏执等,也没有研究自我差异与幸福感等心理健康的正性指标之间的关系。

4.3 自我差异与自我认同(ego-identity)的关系

Erikson(1963,1971)^[17]在自我认同形成的心理社会发展理论中强调个体各种自我、自我意象或自我表征的整合在同一感的发展中的重要性。根据 Erikson 的观点,同一感越发展,则各种自我概念间应该越和谐(差异越小)。因此可以预期,对自我差异的探讨会揭示不同同一性状态个体的差异。但目前这方面的研究还很少,而且缺少系统的理论思考和理论假设。

Makros 和 McCabe(2001)^[17]在一项关于自我差异与自我认同的关系研究中发现,就一般同一性而言,延缓型比成就型和排他型有显著高的现实—理想/自己差异,但是没有其他自我差异类型的差异。延缓型也被发现比成就型和排他型有显著高的现实—理想/他人差异。但是延缓型而不是扩散型有最高的这种自我差异。扩散型比成就型和排他型也显示出显著高的现实—理想/自己差异。但以上的效果量都只是中等。就意识形态的同一性而言,在现实—理想/自己差异上,延缓型和扩散型比成就型和排他型有显著高的现实—理想/自己差异,延缓型和扩散型之间,成就型和排他型之间均无差异。在现实—理想/他人差异上,延缓型和扩散型比成就型有显著高的现实—理想/他人差异。成就型和排他型之间无差异。其他方面均无差异。然而,延缓型和扩散型之间有一个显著水平的差异 $P=0.052$ 。就现实—应该/自己差异而言,正如预期的,成就型比延缓型和扩散型有显著低水平的这种差异,但与排他型没有显著差异。以上的效果量都只是中等。就人际同一性而言,4种同一性状态在两种自我差异上均无显著差异。

4.4 自我差异与人格的关系

关于自我差异与人格的关系,目前还只有一些零星的研究,没有深入广泛的探讨,也缺乏关于自我差异与人格的系统的理论思考和理论假设。

Rogers(1951)^[18]很早就认识到自我差异与自尊的关系,认为自尊取决于现实自我概念评价和理想自我概念评价之间的差距。Moretti 等人(1990)^[18]发现,采用限定词自我差异测量方法,当控制了现实自我评价后,现实—理想差异与自尊的关系不显著,形成对照的是,采用非限定词自我差异测量方法,当控制了现实自我评价后,现实—理想差异与自尊的关系显著。更进一步,只是与理想自我匹配的积极的现实自我特性与高自尊相关,只是与理想自我不匹配的消极的现实自我特性与低自尊相关。Marsh(1999)^[19]发现,现

实—理想差异能独立于现实自我评价预测自尊。王垒(1997)^[20]发现现实—理想差异、现实—应该差异与自我效能有非常显著的相关。Ben - Artzi(2002)^[21]发现,自我反省(self-reflectiveness)与现实—应该自我差异有显著相关,但与现实—理想自我差异无显著相关。

4.5 自我差异的制约因素

Manian 等人(1999)^[22]等人认为,根据自我差异理论关于自我差异形成的假设,现实自我与理想自我的匹配应该与温暖型教养方式相关,现实自我与应该自我的差异应该与拒绝型教养方式相关。此外,正性情绪(PT)和负性情绪(NT)两个气质维度也应该是制约自我差异形成的因素,因为如果一个孩子出生后有相对高水平的 PT,他将会知觉和体验到有潜在积极后果的亲子相互作用,因而更有可能获得现实自我与理想自我相匹配的结果;如果一个孩子出生后有相对高水平的 NT,他将会知觉和体验到有潜在消极后果的亲子相互作用,因而更有可能获得现实自我与应该自我有差异的结果。

Manian 等人(1999)^[22]探讨了温暖型和拒绝型两个教养方式维度、PT 和 NT 两个气质维度与自我差异的关系。结果表明,PT、温暖型与现实—理想自我的匹配单独关联,NT、拒绝型与现实—应该自我的不匹配单独关联,更进一步,PT 与温暖型的交互作用也预测现实—理想自我的匹配,NT 与拒绝型的交互作用也预测现实—应该自我的差异。但值得注意的是,此研究并没牵涉到造成现实—理想自我有差异的教养方式、气质因素。

5 简评

自我差异理论是一种很重要的理论,也获得了不少重要的研究成果,最明显的表现就在于发现了现实—理想差异、现实—应该差异与情绪类型和心理症状类型之间的独特关系,但目前的研究还存在一些问题。

其一,自我差异理论局限于人格特质领域,即现实自我、理想自我和应该自我都是关于个体的人格特性方面的。对于个体来说,学业、事业、人际交往、社会生活等方面可能也是重要的,因此自我差异理论有必要扩展到这些领域。

其二,目前的研究似乎暗示着自我差异只有消极效应,但是,自我差异是否也有积极效应?尤其是,自我差异是否能促进个体的动机,改善个体的行为?对这个问题的回答具有重要的现实意义。但这个问题目前几乎没有得到探讨。

其三,自我差异的产生机制问题是一个重要的理论问题,牵涉到自我差异理论的理论深度,但这一问题还没有得到很好的解决,目前仅 Manian 等人(1999)探讨了这个问题,并且此研究只能回答造成现实—应该自我有差异的两个制约因素,没能回答造成现实—理想自我有差异的制约因素。Higgins 只是从与自我差异相关联的心理情境(即积极结果的出现与否、消极结果的出现与否)出发来思考自我差异的产生机制。事实上,关于自我差异的产生机制问题,必须要回答个体产生自我差异的动机,即到底是什么动机在推动着个体产生自我差异。回答了这个问题,就能由此追溯到造成自我差异的家庭因素、教育因素、社会文化因素以及包括气质因素在内的其他心理因素。

其四,包括自我认同在内的自我整合一直是自我理论的

热点问题,而自我差异牵涉到现实自我与理想自我、应该自我的匹配整合问题,显然可以归结到自我整合的范畴。将来的研究可能有必要在自我整合的框架内对自我差异进行广泛研究。

其五,Higgins等人认为自我差异是一种认知结构,但是,从自我差异具有较高的稳定性来说,自我差异似乎也是一种稳定的人格特点。若确实如此,则高自我差异者可能有特定的人格剖面图。对这个问题的探讨有重要的应用价值,目前这方面研究还仅仅起步,将来的研究可能有必要探讨这方面的理论。

6 参考文献

- Higgins E T. Self - discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 1987, 94(3): 319 - 340
- Higgins E T, Shah J, Friedman R. Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72: 515 - 525
- Higgins E T. Self - discrepancy theory: What patterns of self - beliefs cause people to suffer? In: Berkowitz L. (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. New York: Guilford Press, 1989: 93 - 136
- Strauman T J, Higgins E T. Automatic activation of self - discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53: 1004 - 1014
- Strauman T J. Self - guides, autobiographical memory, and anxiety and dysphoria: Toward a cognitive model of vulnerability to emotional distress. *The Journal of abnormal Psychology*, 1992, 101(1): 87 - 95
- Scout L, O' Hara M W. Self - discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 1993, 102(2): 282 - 287
- Roney C J, Sorrentino R M. Reducing self - discrepancies or maintaining self - congruence? Uncertainty orientation, self - regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68(3): 485 - 497
- Heppen J B, Ogilvie D M. Predicting affect from global self - discrepancies: The dual role of the undesired self. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2003, 22(4): 347 - 368
- Hardin E E, Leong F T L. Optimism and Pessimism as mediators of the relations between self - discrepancies and distress among Asian and European Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, 52(1): 25 - 35
- Tangney J P, Niedenthal P M, Covert M V, et al. Are shame and guilt related to distinct self - discrepancies? A test of Higgins (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75: 256 - 268
- Bruch M A, Rivet K M, Laurenti H J. Type of self - discrepancy and relationships to components of the tripartite model of emotional distress. *Personality and Individual Differences*, 2000, (29): 37 - 44
- 王垒, 郑英焯等. 青少年自我差异与情绪关系的实验研究——自我认知对情绪的启动效应. *心理发展与教育*, 1994, (1): 6 - 11
- 郭力平. 中学生抑郁、焦虑症状与自我差异的关系研究. *心理科学*, 1996, 19: 374 - 376
- Strauman T J. Self - discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 1989, 98(1): 14 - 22
- Amico K R, Bruch M A, Haase R F, et al. Trait shyness, actual - ought self - discrepancy and discomfort in social interaction. *Personality and Individual Differences*, 2004, (36): 1579 - 1610
- Ferrier S, Brewin C. R. Feared identity and obsessive - Compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43 (10): 1363 - 1374
- Makros J, McCabe M. P. Relationships between identity and self - representations during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 2001, 30(5): 623 - 639
- Moretti M M, Higgins E T. Relating self - discrepancy to self - esteem: The contribution of discrepancy beyond actual - self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1990, 26(2): 108 - 123
- Marsh H W. Cognitive discrepancy models: Actual, ideal, potential, and future self - perspectives of body image. *Social Cognition*, 1999, 27(1): 46 - 75
- 王垒. 自我认知、情绪、自我效能的关系: 动态结构与机能的理论与实证研究. 北京大学博士研究生学位论文, 1997
- Ben - Artzi E, Hamburger Y A. Private self - consciousness subscales: correlates with neuroticism, extraversion, and self - discrepancy. *Imagination, Cognition, and Personality*, 2001 - 2002, 21(1): 21 - 31
- Manian N, Strauman T J, Denney N. Temperament, recalled parenting styles, and self - regulation: Testing the developmental postulates of self - discrepancy theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 75(5): 1321 - 1332

A Review on Self-discrepancy Studies

Ronghua Yang^{1,2,3}, Zhongyong Chen⁴

(¹ Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing, 100101, Beijing, 100101)

(² Graduate School, Chinese Academy of Sciences, Beijing, 100101, Beijing, 100049)

(³ School of Educational Science, Nantong University, Nantong, 226007)(⁴ Inner Mongolia Normal University, Hohhot, 010022)

Abstract The self-discrepancy theory put forward the concepts of actual-ideal self-discrepancy, actual-obligatory self-discrepancy, etc. The theory's main hypothesis that actual-ideal self-discrepancy uniquely correlated with dejection-related emotions and actual-obligatory self-discrepancy uniquely correlated with agitation-related emotions was proved by most studies. The Selves Questionnaire was mostly adopted to measure self-discrepancy. The experiences of early socialization may be the important cause for self-discrepancy. There is relationship of self-discrepancy with mental health, ego-identity, and personality.

Key words: actual self, ideal self, ought self, self-discrepancy