

现实—理想差异与动机、行为的关系

杨荣华^{1,2,3} 陈中永^{*4}

(¹中科院心理所,北京,100101) (²中科院研究生院,北京,100049)

(³南通大学,南通,226007) (⁴内蒙古师范大学,呼和浩特,010022)

摘要 目的:探讨现实—理想差异与动机、行为的关系。方法:用问卷法调查 173 名大学生,采用相关分析和单因素方差分析的方法。结果:(1)现实—理想差异与接近动机存在非常显著的负相关($p < 0.001$)、与回避动机、成绩目标显著正相关($p < 0.001$, $p < 0.05$)、与掌握目标无显著相关;(2)现实—理想差异与学业活力、生活活力存在非常显著的负相关($p < 0.001$);(3)现实—理想差异在成就动机、成绩目标上有消极效应,对掌握目标无显著影响,在活力上有消极效应。结论:现实—理想差异在动机、行为上基本上是消极效应,没有积极效应。

关键词 现实—理想差异 动机 行为 消极效应 积极效应

现实自我与理想自我有差距的现象在青少年人群中是比较普遍的,不少人因为现实自我与理想自我有较大差距而烦恼、失望、抑郁,甚至导致心理障碍,这就使得这种现象成为心理学长期关注的领域。Higgins 等人(1987^[1], 1989^[2])提出了自我差异理论。自我差异(self-discrepancy)指现实自我与理想自我、应该自我之间的差距。自我差异理论对自我差异与情绪之间的关系作出预测,认为现实自我与理想自我的差异(简称现实—理想差异)会导致沮丧类情绪,这个预测得到大部分研究的支持。由于沮丧类情绪往往降低行为的动机和效力,因此,根据上述预测,现实—理想差异在动机和行为上应有消极效应,即现实—理想差异越大则积极动机和积极行为应越少。

以往的研究探讨过现实—理想差异与一些行为的关系,发现,现实—理想差异与逃避、回避的应对方式、拖延行为等消极行为显著相关(如, Poon & Lau, 1999^[3]; Orellana - Damacela, 2000^[4]; Ferrar, 2007^[5])。可见,已有的研究表明,现实—理想差异在一些行为上有消极效应。

根据上述的理论预测和研究,现实—理想差异在动机和行为上应是消极效应,但是,人们可能会认为,某种程度的现实—理想差异可能更催人奋进,即现实—理想差异应有积极的作用,这里就存在着矛盾。那么,现实—理想差异是否可能在一些动机和行为上有积极效应(即某个水平的现实—理想差异比小于这个水平和大于这个水平的现实—理想差异在一些动机、行为上有更积极的表现)? 这个问题既是一个有争议的问题,也是一个有重要心理咨询价值的问题,如果现实—理想差异在动机和行为上有消极效应,那么在心理咨询中就要重视其消极影响,如果现实—理想差异有积极效应,那么心理咨询过

程中就应鼓励学生保持适度的现实—理想差异。根据上述理论预测,我们预期,现实—理想差异在动机和行为上有广泛的消极效应,应该没有积极效应。

以往的研究较少探讨现实—理想差异与行为的关系,也没有探讨它与动机的关系。成就动机、成就目标和活力是相关文献中研究得较多的动机、行为变量,较能代表人的动机、行为,本研究拟选取这些变量,试图探讨现实—理想差异与它们的关系,并检验我们的假设。

1 研究对象

鉴于这是一个关系研究,无必要包含大学四个年级的学生,所以本研究从一所中等层次的大学的大二、大三学生中采用整群抽样的方法抽取被试(每个年级抽取一个班,学号为偶数的学生参加本研究),只有各种测量工具均完整作答的被试才是有效被试,剔除无效被试 26 人后,得到有效样本容量为 173,有效率 87%,其中男生 58 人,女生 115 人,大二、大三学生人数分别为 95、78 人,中文师范本科、数学师范本科、工程管理、临床医学、应用心理专业分别为 40、39、23、28、43 人。

2 研究工具

2.1 活力问卷

关于活力的(Vitality)的概念,按牛津英语词典的解释,活力指强壮而积极的状态(Pearsall, 2001^[6])。Ryan & Frederick(1994)曾编制了一个有 7 个项目的心理活力量表(Psychological Vitality Scale)(参 Sheldon, 1995^[7])。本研究把活力作如下的操作性定义:活力包括两方面,学业活力指学业活动的主动积极、有乐趣、丰富多彩、富有成效的程度,生活活力指在生活中的主动积极、有乐趣、丰富多

* 通讯作者:陈中永。Email:chenzy@imnu.edu.cn

彩、富有成效的程度。然后编制相应的量表。

由于国内没有测量活力的工具,需编制相应的测量工具。根据上述的学业活力和生活活力的定义,我们各编制了10个项目,然后将学业活力和生活活力的数据分别做因素分析,根据因素分析的结果和专家判断删除一些不合适的项目。最终确定的学业活力问卷共由5个项目组成。项目记分采用5级评分:从“非常不符合”到“非常符合”。在本研究的173个被试组成的样本中,探索性因素分析的结果表明从这5个项目可抽得一个特征值大于1的共同因素,解释总变异的57.19%,5个项目的因素负荷均在0.70以上。将5个项目合并为一个问卷,即得到学业活力问卷,其内部一致性系数 α 为0.81。

最终确定的生活活力问卷共由5个项目组成。项目记分采用5级评分:从“非常不符合”到“非常符合”。分别记为1—5分。在本研究的173个被试组成的样本中,探索性因素分析的结果表明从这5个项目可抽得一个特征值大于1的共同因素,解释总变异的66.97%,5个项目的因素负荷均在0.76以上。将5个项目合并为一个问卷,即得到生活活力问卷,其内部一致性系数 α 为0.88。学业活力问卷和生活活力问卷合编为总的活力问卷,总的活力问卷的内部一致性系数 α 为0.892。

2.2 成就目标问卷

由Button编制,徐方忠、朱祖详修订,共19道题,测量两种目标倾向:掌握目标倾向和成绩目标倾向。本研究中的样本中,Cronbach α 系数分别为0.75、0.89,两个维度的相关系数为0.11,无显著相关。本研究中,每道题有5个评定等级,符合程度由低到高,分别为:非常不符合、比较不符合、不能确定、比较符合、非常符合。

2.3 成就动机量表

由Gjesme和Nygard编制,叶仁敏等人修订,该量表分别测量追求成功和避免失败两种动机,各15道题。本研究的样本中,Cronbach α 系数分别为0.82、0.89,两个维度的相关系数为-0.61,相关非常显著。本研究中,每道题有5个评定等级,符合程度由低到高,分别为:非常不符合、比较不符合、不能确定、比较符合、非常符合。

2.4 现实—理想差异工具

我们借鉴Carver等人(1999)^[8]的经典测量方法,从学业和非学业两个领域测量现实—理想差异,程序如下。

第一步,对相应的概念进行界定,使被试对有关概念有清楚的了解,具体概念如下:学业理想自我;学业现实自我;非学业理想自我;非学业现实自我。

第二步,要求被试用15个词组描述自己的理想自我的状况,其中学业理想自我方面的状况6个,非学业理想自我方面的状况9个。

第三步,要求被试针对自己写出的理想自我的每一个状况,评价现实自我的相应状况与理想状况的差距大小,有5个选项,“差距非常大”、“差距较大”、“差距中等”、“差距较小”、“差距非常小”。各选项依次计5、4、3、2、1分。

这种测量现实—理想差异的工具已被证明具有良好的信效度(Carver等人,1999)^[8]。在笔者的博士毕业论文中也做了实证效度和重测信度检验^[9]。检验的结果表明,在本研究的样本中,现实—理想差异与抑郁、焦虑都相关,偏相关的结果表明,在控制了抑郁后现实—理想差异与焦虑相关不显著($r=0.050, p=0.517>0.05$),控制了焦虑后现实—理想差异与抑郁仍相关显著($r=0.324, p<0.001$),这说明现实—理想差异与抑郁单独相关,符合Higgins等人(1987)^[1]理论预期,现实—理想差异测量工具有较好的实证效度。在本研究的样本中选取两个班共68人,于一周后重测了现实—理想差异测量工具,得到重测信度为0.70,说明现实—理想差异测量工具有较好的重测信度。

3 研究程序

在测试时,笔者和相关的辅导员亲自到场举行,以尽可能保证被试的配合。现实—理想差异测量工具先进行施测,在施测之前,向被试说明测验的目的,并告知被试大约一周后还有一次测验,承诺在第二次测验完成时反馈部分测验结果。被试参与测验的兴趣很大。第一次测验持续约30分钟。成就目标问卷、成就动机量表、活力问卷组成另一个综合测验,于大约一周后施测,测验过程持续大约30分钟。测验完后,当场反馈了一部分结果(由被试根据报出的答案记分)。数据用SPSS12.0统计软件处理。

4 结果

4.1 现实—理想差异与成就动机、成就目标的相关关系

简单相关分析的结果见表1。结果表明,现实—理想差异与回避动机显著正相关,接近动机显著负相关,也就是说,现实—理想差异越大,则回避动机就越强,接近动机越弱。现实—理想差异与掌握目标相关不显著,与成绩目标显著正相关,也就是说,

表1 现实—理想差异与成就动机、成就目标的关系

动机	接近动机	回避动机	掌握目标	成绩目标
自我差异	-0.278***	0.287***	0.005	0.193*

*** $p < 0.001$ * $p < 0.05$

现实—理想差异越大,则成绩目标越强。表中也显示,现实—理想差异与成就动机关系的密切程度要高于与成就目标的关系。

4.2 不同组别的现实—理想差异在成就动机、成就目标上的方差分析结果

为了检验现实—理想差异是否可能有积极效应,我们把现实—理想差异分组,根据 27% 的分组原则和被试得分分布情况的综合考虑,把被试的自我差异分为 3 组:得分为 3.4 分以上的为高差异组,共 52 人,得分为 2.6 分至 3.4 分的为中等差异组,共 76 人,得分为 2.6 分以下的为低差异组,共 45 人。然后进行方差分析。

方差分析显示,不同组别的现实—理想差异在接近动机、回避动机和成绩目标上有显著的组间差异,在掌握目标上没有显著的组间差异。事后检验结果表明,就接近动机和回避动机而言,只有中等差异组与低差异组无显著差异,其他组间都有显著差异,而且是自我差异得分越高,接近动机得分越低,回避动机得分越高;就成绩目标而言,只有高差异组与低差异组有显著差异,中等差异组与其他两组无显著差异,而且是自我差异越高的组的得分高于较低差异组的得分。可见现实—理想差异在接近动机、回避动机和成绩目标上有消极效应。

4.3 现实—理想差异与活力的关系

4.3.1 现实—理想差异与活力的相关关系

简单相关分析表明,学业活力、生活活力的相关系数为 0.67, $p < 0.000$,说明两种活力相关非常密切,但两种活力并非完全一样。现实—理想差异与学业活力、生活活力的相关情况见表 2,都有非常显著的负相关。

表 2 现实—理想差异与活力的关系

活力	学业活力	生活活力
自我差异	-0.444***	-0.578***

*** $p < 0.001$

4.3.2 不同组别的现实—理想差异在学业活力、生活活力上的方差分析结果

为了检验现实—理想差异是否可能有积极效应,做方差分析,分组同上,结果显示,不同组别的自我差异在学业活力、生活活力上都有显著的组间差异。事后检验结果表明,就学业活力而言,只有中等差异组与低差异组无显著差异,其他组间都有显著差异;就生活活力而言,所有组间都有显著差异。而且,现实—理想差异越高的组在学业活力、生活活力上的得分低于较低差异组,即现实—理想差异水平越高,则活力水平越低。可见,现实—理想差异在学业活力、生活活力上有消极效应。

5 讨论

5.1 现实—理想差异在成就动机上有消极效应

本研究的相关分析和方差分析结果都显示,现实—理想差异与回避动机显著正相关,与接近动机显著负相关,也就是说,现实—理想差异水平越高,则接近动机越弱、回避动机越强,即现实—理想差异在成就动机上有消极效应,验证了我们的假设。

我们知道,动机与情绪是有密切关系的,一定的消极情绪或积极情绪都能导致个体在动机方面的变化。根据自我差异理论的预测,现实—理想差异将导致沮丧类的情绪,据此,现实—理想差异越大则抑郁情绪越强,则动机应越消极。

目前,还没有见到有研究探讨现实—理想差异与成就动机的关系。本研究首次探讨了现实—理想差异与成就动机的关系,具有一定的创新意义,揭示了现实—理想差异与成就动机的有意义的联系,增加了人们对现实—理想差异现象的理解。

5.2 现实—理想差异与成就目标的关系

本研究的相关分析和方差分析结果都显示,现实—理想差异与成绩目标显著正相关、与掌握目标无显著相关,即现实—理想差异在成绩目标上有消极效应,对掌握目标无显著影响,基本验证了我们的假设。

同上,根据自我差异理论的预测,现实—理想差异越大,个体在成就目标方面应越消极。

与成就动机一样,目前还没有见到有研究探讨现实—理想差异与成就目标的关系。本研究首次探讨了现实—理想差异与成就目标的关系,具有一定的创新意义,增加了人们对现实—理想差异现象的理解。

应注意的是,高现实—理想差异者可能在学习过程中显示出追求成绩目标的倾向,但高现实—理想差异与追求掌握目标无关,因为这样的个体既可能追求掌握目标又可能不追求掌握目标。

5.3 现实—理想差异在活力上有消极效应

相关分析和方差分析的结果都表明,现实—理想差异越大,则活力越低,即现实—理想差异在活力上有消极效应,也验证了我们的假设。本研究提示,现实—理想差异较小的人,在学业活动和生活方面会表现得主动积极、有乐趣、丰富多彩、富有成效,而现实—理想差异较大的人则表现出相反的特征。

虽然本研究的活力变量与下述研究的变量不完全一致,但有一定的关联,所以本研究的结论间接支持下述研究的结论。Poon & Lau(1999)的研究发现,自我差异大的学生,在应对压力时,更倾向于采

用逃避、回避的应对方式^[3]。Orellana - Damacela (2000)^[4]发现,自我差异与拖延显著相关。本研究从活力这一消极行为的反面入手进行研究,从反面间接支持了他们的结论。Hardin 等人(2007)^[10]发现,个人成长的积极性(personal growth initiative:指积极、有目的地从事个人改变和发展)与低自我差异相关。本研究的结果也间接支持了此研究的结论。此外,本研究也间接支持 Papadakis 等人(2006)^[11]、Roelofs 等人(2007)^[12]的结论,他们发现高自我差异与缺乏活力的沉思默想(rumination)有关。

关于活力与现实—理想差异的关系,我们也可以根据自我差异理论的情绪效应假说来解释。根据自我差异理论的预测,现实—理想差异越大则抑郁情绪越强,则活力越低。

最后应特别注意的是,很遗憾,本研究的方差分析结果并没有发现现实—理想差异在动机、行为方面有积极效应。现实—理想差异的积极效应问题是一个重要的基础问题,也是一个复杂的问题,要考察现实—理想差异在动机、行为上是否有积极效应,可能要改变现有的研究思路,特别是要考虑一些调节变量,例如,如果个体坚信自己能达到理想目标,那么,适度的现实—理想差异可能会激发出强大的动机、行为的力量。总之,现实—理想差异在动机、行为上的积极效应问题还需进一步努力探索。

6 结论

现实—理想差异在动机、行为上基本上是消极效应,没有积极效应。

7 参考文献

- 1 Higgins E T. Self - discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 1987, 94(3): 319 - 340
- 2 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 - 130
- 3 Poon W T, & Lau S. Coping with failure: Relationship with self - concept discrepancy and attributional style. *The Journal of social Psychology*, 1999, 139(5):639 - 653
- 4 Orellana - Damacela L E, Tindale R S, Suárez - Balcázar Y. Decisional and behavioral procrastination: How they relate to self - discrepancies. *Journal of Social Behavior & Personality, Special Issue: Procrastination: Current issues and new direction.*, 2000, 15(5):225 - 238
- 5 Ferrari J R, Driscoll M, Diaz - Morales J F. Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought, and undesired attributes. *Individual Differences Research*, 2007, 5(2):115 - 123
- 6 Pearsall J. *The New Oxford Dictionary of English*. Shanghai: Shanghai Foreign Language Education Press, 2001
- 7 Sheldon KM, Kasser T. Coherence and congruence :Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 531 - 543
- 8 Carver C S, Lawrence J W, & Scheier M F. Self - discrepancies and affect: incorporating the role of feared selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, 25:783 - 792
- 9 杨荣华. 大学生现实自我与理想自我的差异:其一般特点、产生机制和效应. 中科院心理所博士研究生学位论文,2008:51 - 52
- 10 Hardin E E, Weidold I K, Nixon A E. Self - discrepancy and distress: the role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 2007, 54(1):86 - 92
- 11 Papadakis A A, Prince R P, Jones N P, Strauman T J. Self - regulation, rumination, and vulnerability to depression in adolescent girls. *Development and Psychopathology*, 2006, 18(3): 815 - 829
- 12 Roelofs J, Papageorgiou C, Gerber R D, et al. On the links between self - discrepancies, rumination, metacognitions, and symptoms of depression in undergraduates. *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45 :1295 - 1305

The Relationship of Actual-Ideal Discrepancy with Motivation and Behavior

Yang Ronghua^{1,2,3}, Chen Zhongyong⁴

(¹ Institute of Psychology, Chines Academy of Sciences, Beijing, 100101)(² Graduate School, Chines Academy of Sciences, Beijing, 100049)

(³ Nantong University, Nantong, 226007)(⁴ Inner Mongolia Normal University, Hohhot, 010022)

Abstract To investigate the relationship of actual-ideal discrepancy with motivation and behavior, we adopted questionnaires in a sample consisting of 173 undergraduates from a middle-ranking university and analyzed the data using correlation analysis and variances analysis. Our results are as follow: (1) Actual-ideal discrepancy significantly correlate with approach motivation negatively($p < 0.001$), significantly correlate with avoidance motivation and performance goals positively($p < 0.001$, $p < 0.05$), but did not significantly correlated with mastering goals. (2) Actual-ideal discrepancy significantly correlated with academic vitality and life vitality negatively($p < 0.001$). (3) Actual-ideal discrepancy played a negative role no positive role in achievement motivation, performance goals and vitality, but had no significant influence on mastering goals. To conclude, basically, actual-ideal discrepancy plays a negative role in motivation and behavior.

Key words actual-ideal discrepancy, motivation, behavior, negative effect, positive effect