

# 自我设限及其相关研究综述<sup>※</sup>

戴妍

(西华师范大学 教育科学学院, 四川 南充 637002)

**【摘要】**自我设限是在自尊受到威胁的情形下, 保护或提升个体自尊的一种策略。本文在理性诠释自我设限的界定、分类及影响它的情境因素的基础上, 述评了自我设限及其相关研究, 这使我们不仅可以从宏观上整体认识这一领域, 而且可以从总体上把握其研究现状与动态。

**【关键词】**自我设限; 成就目标; 自尊; 自我效能感; 归因

**【中图分类号】**B848.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2006)03-0102-03

在现代社会中, 自我尊重成为人的基本需要, 而自我尊重的前提是要肯定自我的价值。自我价值主要由个人对自己能力的知觉或他人对自己能力的知觉所决定。人们往往用成功来肯定一个人的能力, 而用失败来认为一个人的能力低下, 同时低能力与低自我价值又是等同的, 所以失败会威胁到个人的自我价值感。人们为了保护自我价值会预先采取一定的回避性策略来避免失败的消极含义, 这些回避性策略被称作“自我设限 (self-handicapping)”。对于自我设限的研究在80年代中后期逐渐兴起, 研究者从各自的研究视角对此问题展开了研究。本文旨在总结过去研究的基础上, 综述了自我设限的相关研究。

## 1. 自我设限的界定、类型及情境因素

Jones最早用“自我设限”一词描述了在面对可能的危险时, 预先保护自尊的过程。他们认为, “自我设限涉及行为或成就情境的选择, 这会提高对失败作外部归因 (或借口) 并对成功作内部归因的机会”。Covington认为, 自我设限是给个人的表现制造一些障碍 (想象的或真实的) 从而为个人的潜在失败提供一个预先的借口。Rhodewalt把自我设限定义为个体有意无意地给自己设置障碍, 这些障碍可以是行为的结果或没有行为, 自我设限涉及到的行为出现在成就行为之前或同时出现, 而不是在之后出现。因此, 根据国内外的有关研究, 把自

我设限定义为: “个体针对可能来临的失败或威胁, 而事先设计障碍的一种防卫行为, 这种行为是一种策略性的行为计划, 其目的是为了自我保护、自我提升或自我呈现”。

自我设限策略分为: 行为的或获得的 (behavioral or acquired) 自我设限、声称的或自陈的 (claimed or self-reported) 自我设限以及抬举他人 (other-enhancement) 三类。

行为的自我设限是指个体以实际行为设限从而阻碍成功结果的出现, 以换取归因上的利益, 达到自我保护或自我提升的目的, 如酗酒、缩短练习时间等。声称的自我设限是指个体用难辨真伪的借口公开表示自己处于不利的竞争情境, 但并不一定减少实际的努力, 失败时据此归因又容易博取他人的谅解, 同时也避免了自我价值感受到伤害, 如声称练习不足、抱怨他人干扰等。抬举他人是一种特殊的自我设限策略, 当个体在面临竞争时, 给竞争者提供额外信息或帮助使其有更好的表现, 同时自己尽力以求最佳表现。如失败了, 则可将之归因于竞争者所获取的额外利益, 从而避免对自己能力的怀疑; 同时还可以博取不自私、有爱心的美名。

情境因素对自我设限策略的使用产生影响。首先, 在某种程度上, 公众前的行为往往会增加自我表现的动机, 也会增加保护或提升自尊的欲望。别人在场的影响会通过多种方式作用于自尊, 包括一个人为了形成社会认可的公众形象和从别人那里得到关于自己的信息, 试图决定怎样从别人那里知觉

收稿日期: 2006-06-14

※基金项目: 四川省西华师范大学科研启动基金资助项目, 项目编号: 05B091

作者简介: 戴妍 (1978- ), 女, 西华师范大学教育科学学院讲师, 心理学硕士, 从事心理学研究。

自己来提高自我觉察。其次,行为对个体的重要性,它决定是否使用自我设限策略保护或提升自尊起着关键作用。与自我概念无关的成就情境不太可能诱发自我设限行为,因为在不重要的任务中,成功或失败对自尊几乎没有影响。最后,任务的性质和及时反馈对自我设限行为起中介作用。Strube指出在某种程度上,不同的任务可以诊断个体在任务中能力的高低。任务失败了,表明能力低的任务能敏感地检测失败,并对自尊有消极影响,要求最低行为标准的任务也很可能敏感地检测失败,因为尽管失败的概率可能很低,但大多数人都能通过,失败明确地表明了对任务相关成分的无能为力。

## 2. 自我设限的相关研究

### 2.1 成就目标与自我设限关系的研究

自我设限的研究从人格领域延伸到学业领域。国内李晓东等人从成就目标(包括个人目标取向和课堂目标结构)、自我效能和价值三个方面对中学生学习数学时的自我设限倾向进行研究。国外Urduan和Midgley人从成就目标理论出发,对个人目标取向和课堂目标结构与中小学生学习数学时的自我设限策略的关系进行了研究。结果发现,成绩回避目标和成绩接近目标的课堂目标结构对自我设限策略有显著的正向预测作用;个人任务目标和任务取向的课堂目标结构对自我设限有显著的负向预测作用。Midgley和Urduan用成绩回避目标和成绩接近目标考察了自我设限,成绩回避目标比成绩接近目标更能预测自我设限。成绩回避目标在课堂里需要帮助时,正预测回避寻求帮助,而成绩接近目标不能预测。但自我设限与成绩回避目标存在显著的正相关,而与成绩接近目标相关不显著,与以前的研究相反;掌握目标取向是微弱的,但对自我设限有显著的负向预测作用。在Midgley和Urduan的研究中,掌握目标取向和自我设限存在显著负相关,但掌握目标不能作为预测自我设限的有力因子。

高自我设限比低自我设限更有可能采用成绩目标,但高自我设限比低自我设限更不会采用掌握目标。高自我设限的人,认为超过别人比掌握一些知识更有成就感。这是因为超过别人,使其他人能够看得见的,而掌握一些知识是别人看不

见的。低自我设限的人,当超过别人时也觉得有成就感,但与高自我设限的人有轻微的不同,如低自我设限的人更有兴趣超过别人,但他们与典型的成绩目标学生不同,这是因为他们关注他们超过的人。当他们超过别人时,问他们有怎样的感觉,他们觉得自豪,但也为失败的人感到难过。

### 2.2 自尊与自我设限关系的研究

自我设限主要发生在成就情境中,由于自我设限是个体自尊受到威胁时所采取的一种自我保护策略,故自尊与自我设限有不可分割的联系。最初的自我设限量表(SHS)与自尊测验之间存在负相关,这说明二者具有相反性。然而,Rhodewalt认为自尊是失败感的晴雨表,能够引发自我设限。当自尊受到威胁时,个体就接受了退缩的信号。Baumeister和Hutton认为自尊与自我设限的关系比较复杂。高自尊和低自尊的人都可能自我设限,但他们的动机不同。高自尊的个体倾向于提升他们的公众形象,而低自尊的个体更倾向于保护他们的自我形象。高自尊者使用自我设限以自我提升,低自尊者则是为了自我保护。高自尊者可能想凭借稍许的努力就获得成功,使自己显得突出和卓越;而低自尊者主要是为了维持其自我形象。因而高自尊者在自我设限且侥幸成功之后会归因于自己的能力,而低自尊者则无此现象出现,并且这种现象更明显地表现在不稳定的高、低自尊者身上。Newman和Wadas认为自尊的稳定性与自我设限的关系更大,他们发现个体间自尊稳定与不稳定的差异比自尊高低的差异与自我设限的关系更大。

随着研究的进一步深入,一些研究者发现,自我设限与低自尊呈正相关。但大多数研究表明,自我设限倾向与自尊的高低没有关系。最近的一项研究结果进一步表明,无条件自尊将显著减少自我设限倾向。由上可知,有关自尊和自我设限关系的研究结果不尽一致,这可能是由于外显自尊无法反映完整的自尊概念,完整的自尊概念必须包括自动化的、直觉性的自我评价,即所谓的内隐自尊。Spalding等人研究结果表明,内隐自尊和外显自尊对自我设限的主效应都显著,高内隐或高外显自尊者的自我设限倾向都较低。

### 2.3 自我效能感与自我设限关系的研究

班杜拉认为自我效能感指个体在执行某一行为操作之前对自己能够在什么水平上完成该行为活动所具有的信念、判断或者主题自我把握和感受。个体

的能力并不完全影响个人的行为结果,而自我效能感则直接影响着行为的结果,相同能力的人做同样的事情时,可能由于各自的自我效能感的不同而产生不同的结果。自我设限者对自己将来任务完成存在着不确定性,这种不确定性与自我效能感有着非常密切关系。Martin 和 Brawley 在运动领域中研究了一般的自我效能和运动领域的自我效能这两类自我效能与自我设限的关系,发现两类自我效能与自我设限都存在着负相关。国内有人在初中生学业自我设限研究中,引入了自我效能感变量,研究发现自我效能感与自我设限之间的关系并不显著,但自我设限、自我强化、自我效能却直接影响着学业成绩。因此关于自我设限与自我效能感的关系如何论述还需进一步研究。

#### 2.4 归因与自我设限关系的研究

自我设限是一种保护性的归因策略,但它与归因也有非常重要的区别。自我设限是发生于成就活动之前,是为了给可能的失败寻找一个合理借口而采取的预先准备,不是对实际失败结果的事后合理化。而归因则在结果出来后对这种结果所做的解释。Jones 和 Berglas 认为,自我设限是一种减少对自己表现负责的方式。自我设限者把失败的原因归因于外部因素(如运气),而没有归因于内部因素(如能力)。Carolyn 和 Robert 研究发现,自我设限者的归因仅符合折扣原理。不管是成功还是失败,自我设限者比非自我设限者更少作内部归因,更多作外部归因。Crant 和 Bateman 研究发现,他人对自我设限者的成功也较少作内部归因,这一点与自我设限者把成功更多地归因于外部因素相一致。但 Cox 和 Giuliano 的研究发现,他人对自我设限者的失败更多归因于消极的人格特质,并且 Luginbuhl 和 Palmer 的研究发现,他人对自我设限者人格特质的消极评价要多于非自我设限者,自我设限行为尽管

为了避免他人对自己的能力作出消极评价,却造成他人对自己的失败更多地作消极人格特质方面的归因,这一点与自我设限者把失败更多地归因于外部因素不一致。

### 3. 对自我设限的相关研究简评

通过对国内外自我设限及其相关研究的回顾,我们会发现关于自我设限的研究领域在不断地扩大,如自我设限与成就目标、成就动机、自尊、归因、自我效能感等的关系研究;研究深度在不断地深入,如除了研究自我设限与外显自尊的关系外,许多学者又考察了自我设限与内隐自尊的关系以及揭示了自我设限的动力机制;研究领域在不断地扩展,如从人格领域延伸到学业领域,从特殊领域扩充到具体一般领域等。

虽然关于自我设限的研究在某种程度上取得了一定进展,但它不可避免地会存在一些不足:首先,对自我设限的界定还不明确。许多研究仅看到自我设限的自我保护一面,而忽视了自我设限的自我提升功能,而实际上个体采取自我设限可能是自我保护和自我提升两种目的兼而有之,也可能有主次之分。其次,其他变量与自我设限的分类研究很少,国外有学者对这方面进行了研究,国内学者研究甚少。再次,大部分关于自我设限的研究都以假设自我设限的稳定性为前提,在单一的时间点上进行研究,忽视了自我设限不稳定性、跨时间性和跨情境性,应该把个体的自我设限行为置于具体的不同情景中,从自我设限行为的不稳定性中析出它的稳定性。最后,可以从自我设限的相关研究综述中获悉自我设限的相关研究虽然得出了一些一致性的结论,但有些研究结论存在着一定的矛盾性,需待进一步研究。

#### 注释及参考文献:

[1] Hirt E R, McCrea S M, Boris H I. Audience reaction in self-handicapping: A matter of who sees what in whom. Manuscript submitted for publication, 2000, Indiana University - Bloomington.

[2] 李晓东,林崇德,聂尤彦,鹿爱莲. 课堂目标结构、个人目标结构、自我效能及价值与学业自我妨碍. 心理科学, 2003, 26(4): 590 ~ 594.

[3] Urdan T, Midgley C. Academic self-handicapping: what we know, what more there is to learn. Educational Psychology Review, 2001, 13(2): 115 ~ 137.

[4] Midgley C, Urdan T. Academic self-handicapping and achievement goals: a further examination. Contemporary Educational Psychology, 2001, 26(1): 61 ~ 75.

(下转 117 页)

[4] 张正东. 外语教育学[M]. 北京: 科学出版社, 1999.

## A Brief Analysis on the English Learning Characteristics of Tibetan Students under the “Tibetan-Chinese-English” Trilingual Structure

DU Hong-bo

(Foreign Languages School, Xihua University, Chengdu, Sichuan 610039)

**Abstract:** Based on the relevant theories and research findings of Second Language Acquisition and the relevant theories of teaching method, the present paper aims at the description of the current situation of Tibetan EFL students' English learning, attempting to give some useful suggestions for the improvement of English learning for students in Tibetan area. By means of a set of English test, questionnaire and individual interview for Tibetan students, the study focus on the situation of the application of different kinds of teaching methods especially the Grammar-Translation method in this area.

**Key words:** Tibetan Area; English Teaching as a Foreign Language; Application of Teaching Methods

(责任编辑: 周锦鹤)

上接 104)

## On Summarization of Self-handicapping and Its Correlative Research

DAI Yan

(School of Education Science, China West Normal University, Nanchong, Sichuan 637002)

**Abstract:** Self-handicapping is a strategy which is used to protect or promote individuals' self-esteem in the case of their self-esteem is threatened. The article narrates and comments the self-handicapping and its correlative research based on annotating the definition, classification and effective complexional factors of self-handicapping. Therefore, we can not only understand this field macroscopically, but also grasp its research conditions and trends as a whole.

**Key words:** Self-handicapping; Achievement Goal; Self-esteem; Self-efficacy; Attribution

(责任编辑: 周锦鹤)