

自尊研究综述

郑顺艺

(沈阳师范大学教育科学学院 辽宁 沈阳 110034)

摘要:自尊是一个系统,它不仅涉及了个体的认知层面,还包括个体的情感层面,并且根据个体所处的特定的情景,其表现有时稳定,有时不稳定。自尊的情感模型主要探讨了自尊的组成成分与自尊的起源;自尊的认知模型把自尊看成个体对自己作为人的价值的有意识判断;以恐惧管理理论为代表的自尊的社会学模型又从新的角度解释了自尊的理论模型。罗森伯格的自尊量表开启了自尊测量的先河,我国学者在自尊的测量方面也取得了相应的进展。同时,从社会比较理论与评价性反馈两个角度阐述了自尊的作用。自尊的研究遍布群体从幼儿、青少年到大学生,都有丰富的实证研究。自尊结构的研究领域内出现了一些新进展,主要表现在内隐自尊、具体自尊及集体自尊研究的逐步兴起。

关键词:自尊;恐惧管理理论;自我报告;评价性反馈

中图分类号:B84,B848.8 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-6273(2011)04-784-04

A Review on Self-Esteem Study

ZHENG Shun-yi

(Educational Science College of Shenyang Normal University, 110034, Shenyang, China)

ABSTRACT: Self-esteem is a system, not only involves the individual's cognitive level but also the emotional level, and shows stability or instability from time to time according to the specified circumstances the individual's in. The emotional model of self-esteem mainly discussed the elements organized in and its origin, the cognitive model regarded self-esteem as a conscious judgment on the individual's value as human beings, and the social model labeled by Terror Management Theory from a new perspective explained the theoretical models of self-esteem. Rosenberg Self-Esteem Scale was the beginning of measuring self-esteem, and our native scholars also made a corresponding progress. Meanwhile, from the perspectives of social comparison theory and evaluative feedback, the function of self-esteem was sound explored. Some self-esteem studies of specified groups and related studies about self-esteem were involved, including children, teenagers and college students. Recently, the implicit self-esteem, the specified self-esteem and collective self-esteem have been raised rapidly.

Key words: Self-esteem; Terror Management Theory; Self-report; the evaluative feedback

Chinese Library Classification: B84, B848.8 **Document code:** A

Article ID: 1673-6273(2011)04-784-04

前言

自我一直是西方心理学研究的热门课题,而自尊作为自我心理中的重要成分更是引起研究的广泛关注。Steffenhagen 指出:"自尊是个性的核心,因而它也是所有行为的基础。"^[1]自尊的研究始于西方 19 世纪末詹姆斯提出的自尊模型——自尊 = 成功 / 抱负,20 世纪 80 年代以来,西方心理学对自尊的研究在实证研究和理论分析两个方面都取得了很大的进展。20 世纪 90 年代以后,内隐自尊、集体自尊以及自尊的跨文化研究相继兴起。本文从理论分析与实证研究两个角度对自尊研究进行了综述,主要包括以下方面:自尊的定义、自尊的理论模型、自尊的测量、自尊的作用、特定群体的自尊研究以及自尊的相关研究等。

1 自尊的定义

对于自尊的定义,如同其他难以界定的心理学概念一样,

学术界始终没有定论。但是,随着对自尊的研究的发展,主要有两种取向来理解自尊。一是情感取向,持该取向的心理学家认为自尊是对自己的一种情感体验,它通过非理性的过程形成;另一种是认知取向,倾向该取向的心理学家认为自尊是个体对自己的判断,这种判断主要依据对自己的各种能力和特质的评价。综合了上述两种取向,可以把自尊的概念分为三类:整体自尊、自我评价和自我价值感。

整体自尊是指人们通常是如何看待自己的。因为其持续时间很长,具有跨时间和情景的一致性。很多情况下,整体自尊被用来描述个性方面的变量,有时也称特质自尊。自我评价是指个体评价自己的能力和特性的方式。根据威廉·詹姆斯的理论,我们称这种情绪体验为自我体验(self-feeling)或者自我价值感(feelings of self-worth)。我们所说的自我价值感的一些例子包括为自己感到骄傲和高兴(积极的一面),或感到谦卑和羞耻(消极的一面)。当代的很多理论家,如 Bandura 认为^[2],相对于整体自尊,特定的自我评估是预测个体行为更好的指标,更有人指出,整体自尊只是一个虚构的概念或者只有很小的价值^[3]。在这一点上,已有的研究证据并不一致。Dutton 和 Brown 发现^[4],具体任务的自我评价指导个体对评价性反馈的认知反应,

作者简介:郑顺艺(1985-),女,硕士研究生,主要研究方向:学习与教育心理。电话:13840284655,Email: lovezmy_521@163.com

(收稿日期:2010-11-12 接受日期:2010-12-06)

而整体自尊却指导个体对评价性反馈的情感反应。这些发现表明,这两个概念都有其侧重点,影响着心理的不同侧面。

通过自尊的三种概念,可以看出有时自尊指整体的情绪感觉,也就是整体自尊;有时指人们在具体各个方面评价自己的方式,也就是领域特定的自尊;有时自尊还指人们对瞬间的自我价值感,也就是状态自尊。可以说,自尊是一个系统,它不仅涉及了个体的认知层面,还包括个体的情感层面,并且根据个体所处的特定的情景,其表现有时稳定,有时不稳定。

2 自尊的理论模型

2.1 自尊的情感模型

自尊的情感模型主要探讨了自尊的组成成分与自尊的起源。其假设是自尊在个体早期形成,与婴儿依恋有很大关系,是亲子相互作用的结果,尽管如此,也并不是说,个体的自尊形成以后不会改变,只不过是强调其基础性、指导性。这样,无条件的归属感和掌控感就成了自尊的重要成分。已有研究表明,不同的依恋类型能够预测学前和幼儿园儿童的自尊水平,安全型依赖的儿童表现出最高的自尊,同时,在青少年和青年人身上也发现了同样的模式。

2.2 自尊的认知模型

认知模型提供的一个新的视角来理解自尊,把自尊看成个体对自己作为人的价值的有意识判断。目前有三个自尊的认知模型——逐项相加模型、重要性加权模型和自我理想模型。逐项相加模型假设整体自尊代表了人们对自己具体品质评价的总和。重要性加权模型假设自尊不仅依赖于你在具体的维度上如何评价自己,同时也取决于你对于做好某一点重要性的看法,这个观点可以追溯到詹姆斯的“自尊=成功/抱负”,意思是说相对于那些对个体并不重要的方面,对个人来说非常重要的方面的结果会对我们的自尊有更重要的影响。自我理想模型假设自尊决定于我们认为现在怎样与我们希望自己该如何之间的差异。

2.3 自尊的社会学模型

根据库里(Colley)的“镜像自我”以及Mead^[9]关于观点采择和广义他人的理论,社会学模型假设自尊受到社会因素的影响。最具代表性的是,以欧内斯特·贝克尔(Ernest Becker)的研究为理论基础,产生的恐惧管理理论。贝克尔认为:(1)人类存在的一个显著特征就是对死亡的思考,(2)对死亡的意识产生了焦虑和存在主义的恐惧,(3)文化的功能在于能够指出一条充满意义和价值的生活方式,从而缓解人们的这种恐惧,并让人看到了不朽的希望。恐惧管理理论有两个基本假设:一是焦虑缓解器假设,二是死亡突显性假设。焦虑缓解器假设提出,自尊是一种“焦虑缓冲器”(anxiety-buffer),自尊的强大会使个体较少受到焦虑的影响,并不易产生与焦虑有关的行为;而自尊的减弱会使个体更多地受到焦虑的影响,更易产生与焦虑有关的行为。死亡突显性假设认为,对个体焦虑的根本来源——不可避免的死亡(mortality salience,简称MS)的唤醒,会导致个体文化世界观信念需要的增长,个体会对支持其文化世界观的事物做出更多积极反应,而对与其文化世界观不一致的事物做出消极反应。文化世界观(cultural worldviews):这是一种人为创造的对现实的抽象符号系统,由同一文化群体中的成员共

享,能够赋予“存在”以意义、秩序和永恒;同时因为文化具有超自然性,它可以使人们象征性地超越死亡,比如通过文学作品、艺术作品等等,文化世界观也依此提出了一系列价值标准,认为坚信这种文化观并遵守价值标准的人可以获得不朽和永恒。这些不朽的东西能够让人类感受到世界是富有意义的(意义感),并且使人类感到自己是这个有意义的世界中的一份子,比纯粹的自然物质更有价值(价值感)。焦虑缓解器的假设已经得到实证研究的支持,如Greenberg、Sherman、Harmon-Jones、Simon的研究等。对于死亡突显性假设的验证,主要分为两种理论取向:一是“死亡突显性—世界观防御假设”(Mortality salience-worldview defense hypothesis),另一个是“死亡突显性—自尊假设”(Mortality salience-self-esteem hypothesis)。“死亡突显性—世界观防御假设”研究的较早,而且持此种观点的研究者占大多数;直到20世纪末21世纪初,支持“死亡突显性—自尊假设”的研究才逐渐多起来,这种观点认为对有关死亡想法的唤醒、暗示会增强个体自尊以及个体对自尊的追求^[6]。恐惧管理理论是精神分析取向的,它认为自尊是一种防御结构,其功能是为了保护人们免受来自于内心深处的(深深植根于心底的)死亡恐惧威胁。

除了上述三种模型,自尊还有两因素、三因素、四因素、六因素、八因素模型,以及内隐与外显自尊双重模型等。为了弥补上述这些模型的不足,张向葵等人^[7]又提出了自尊的“倒立金字塔”理论模型,他们认为:自尊是指个体对自身价值的一种积极的自我评价,是个体追求自身价值实现的一种内在动力,是个体内在心理活动的动态系统。在这个系统里,个体为了直接、准确地理解自尊的意义和达到自我实现的目的而能够有效地驱动、接受、选择、控制与调节自尊信息。在操作层面上,个体的心理活动系统包括驱动成分、认知成分、情感成分、监控与调节成分。按照这种界定,该系统包括三个基本心理维度:潜在自尊、社会自尊和元自尊。在“倒立金字塔”的第一层是潜在自尊,依次向下为社会自尊和元自尊。以“倒立的金字塔”模型比喻自尊系统是有意义的。一方面,这个系统表明潜在自尊作为人推动自身去追求生存价值、意义的原始动力决定其社会自尊与元自尊的水平。换句话说,个体的潜在自尊越强,其对社会自尊的渴求、想望与期盼就越高,越积极,对元自尊参与调节、执行监控的需要就越迫切、越主动。另一方面,这个系统又揭示了自尊具有驱动性、社会性与调节性三种功能。这三种功能的正常运作,既可以确保人能够存在一个良好的自尊系统,也能成为支撑人心理生态和谐统一的柱石。

3 自尊的测量

对于自尊的测量,主要采用自尊的自我报告法进行测量,应用最广泛、也最权威的,应属罗森伯格(1965)的自尊量表,此量表主要是测量整体自尊,关注人们整体上看待自己的方式,而没有涉及到一些具体的品质和特性。另一个应用比较广泛的是德克萨斯社会行为问卷,此问卷也是用来测量整体自尊,但实际上测量的是个体感觉自己在社交场合中的舒适度和胜任度。还有Coopersmith (1967,1975,1981)的自尊调查问卷、Marsh (1984)的自我描述问卷(Self Description Questionnaire, SDQ)、Janish和Field于1959最初编制,Fleming和Watts于

1980年修订的缺陷感量表(The Feelings of Inadequacy Scale, FIS)、Shrauger (1990)的个人评价问卷(Personal Evaluation Inventory, PEI)。我国也有许多学者对罗森伯格的自尊量表进行了修订,尽管此量表的中文版本在国内应用的很是广泛,但却存在着美中不足^[8]。所以,有许多我国学者自行编制的自尊量表,如魏运华^[9]的儿童自尊量表,黄希庭等人^[10]编制的青少年自我价值感量表等等。

4 自尊的作用

自尊有什么用?它是如何影响人的心理与行为的?我们将从社会比较理论与从评价反馈方面来探讨自尊在此过程中是如何起作用的。

4.1 社会比较理论

社会比较理论认为,人们会自觉不自觉地拿自己与周围的人比较,通过比较看到自己的优势和价值,从而提升自尊。但是,替代性经验的观点也认为,尽管通过比较表明自己很一般,但个体也可以从关系他人(relational others)的成功和荣耀中获得替代性自尊。社会比较有两个方向:向下比较和向上比较。一般情况下,人们在遭受挫折时,人们通过向下比较,即比较那些比自己更不幸的人,从而获得情绪的平静和生活满意感的提升。但是,进一步研究表明,只有低自尊者和那些遭受严重威胁的人才倾向于向下比较,而高自尊者倾向于寻求向上比较而激发积极性的情绪动力。有人解释,这也许因为他们在自尊受到威胁时采取了不同的策略。低自尊者通过逃避挑战,寻求安全来保护自尊,而高自尊者则是通过接受挑战来激发信心和增强自尊。

4.2 评价性反馈

评价性的反馈无外乎分为两类:积极的反馈和消极的反馈。当人们接受评价性反馈时,对于积极的反馈,自尊的影响很小^[11],主要来关注消极的反馈产生时,自尊是如何作用的。这种消极的反馈,在高自尊与低自尊的不同个体上有显著差异。

4.2.1 对失败的情绪反应 Brown和Dutton^[12]的一项研究表明,当个体面对失败的时候,自己可以感到悲伤和失望,这是可以理解的,无论自尊或高或低的人,都是如此,但是只有低自尊的人会在失败以后对自己的感觉很差,他们把失败当做个体的原因,这会羞辱他们并让他们以自己为耻,而高自尊的人没有表现出这样的反应,他们不会感觉自己很差。

4.2.2 对失败的认知反应 对失败的认知反应是指,当个体遭遇失败时,两种自尊水平的个体对自己的表现有不同的评价,低自尊的个体更倾向于把差的表现归为自己能力低,这让他们对自己的感觉非常差,并让他们觉得很丢脸,而高自尊的个体虽然在失败后很失望,也能够接受失败意味着自己缺乏特定能力这一事实,但是,他们并不把失败当成对自己的整体否定,他们也不会感到丢脸或者羞耻。

4.2.3 对失败的行为反应 约瑟夫等人(Josephs, Larrick, Steels, & Nisbett, 1992)^[13]发现低自尊者特别倾向于避免冒险;泰斯(1991)的研究表明低自尊的人使用自我妨碍来避免自己能力的感觉(也就是一种自我保护形式),而高自尊的人使用自我妨碍来加强他们能力很高的感觉(也就是一种自我增强形式);自

我妨碍策略缓解了失败对低自尊者的打击,并且增加了高自尊者获得成功后的兴奋(Rhodewalt, Morf, Hazlett, & Fairfield, 1991)^[14]。

至此,我们可以看到,自尊无论是在情绪方面、认知方面,还是行为方面都影响着个体的表现,其作用在低自尊的个体身上尤其明显,这也充分体现了自尊的作用机制。

5 自尊的研究群体发展

自尊的研究遍布群体从幼儿、青少年到大学生,都有丰富的实证研究。杨丽珠^[15]等人用自编问卷对3-9岁的儿童的自尊结构进行了研究,结果表明3-9岁儿童自尊结构由重要感、自我胜任感和外表感构成。在对大学生自尊的研究中,张丽华^[16]等人采用自编的问卷对大学生的自尊进行的研究表明,随着年级的增长大学生自尊呈稳定发展趋势,重要感、胜任感、归属感三个维度上表现出显著的年级差异;大学生自尊发展存在着显著的性别差异,男生发展水平显著高于女生,性别差异主要体现在归属感维度;文科生外表感维度得分显著高于理科生,独生子女、城市学生以及学生干部在自尊总分及其三个维度得分显著高于非独生子女、农村学生以及非学生干部。还有研究表明,个体自尊的差异主要表现在城乡差别、家庭经济状况、学生性质,但是在性别差异上的研究表现出不一致,尽管有研究表明大学生在性别变量上没有差异,但从自尊获得方式的比较结果来看,在不同种类及其子类的获得方式上,男女虽各有侧重,差异显著,但其自尊获得方式的种类、程度在整体表现上基本保持平衡。自尊的群体研究显示,自尊在各个群体所处其发展阶段所面临的任务及主要的心理危机与自尊的关系,已有研究表明,自尊与个体渡过心理危机有一定的作用。

6 自尊研究发展趋势

在20世纪90年代以前,人们对自尊的研究可以归结为对外显自尊、总体自尊、自尊高低维度和个人自尊的研究。近年来,自尊结构的研究领域内出现了一些新进展,主要表现在内隐自尊、具体自尊及集体自尊研究的逐步兴起。外显自尊(explicit self-esteem)是内隐自尊(implicit self-esteem)是指通过内省不能确定的自我态度对与自我有关或有联系的事物评价的影响。与外显自尊不同的是,它测量的是被试在无意识或潜意识状态下对自我的反映。与外显自尊相比,内隐自尊能更真实、准确地反映人们对自己的态度。如角色扮演效应、姓名字母效应与内群体偏见都是内隐自尊的表现^[17]。对于具体自尊研究较多的是躯体自尊,躯体自尊是指个体对自己躯体意向(body image)的情感性评定或对自己躯体或外表的自我评价。一般认为,躯体自尊应包括外表、体重和归因3个方面。研究表明,低躯体自尊与抑郁、焦虑、饮食紊乱等存在显著相关;肥胖者的躯体自尊低于一般人的躯体自尊;对自己外表评定高的人具有较高的自我价值感。在对自尊的跨文化研究中发现集体自尊越来越受到人们的重视。集体自尊即个体对自己所属群体的评价性程度。还有高自尊的异质性研究^[18],所谓高自尊异质性(heterogeneity of high self-esteem)假设是指高自尊(high self-esteem)的性质不是单一的,而是存在多种类型,高自尊者的行为比低自尊者的行为要复杂得多。

参考文献(References)

- [1] Steffenhagen R. A. Self-esteem Therapy [M]. An Imprint of Greenwood Publishing Group, Inc, 1990: 1~27
- [2] Bandura, A. Social foundation of thought and action [M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986
- [3] Gergen, Kenneth J. The concept of self[M]. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971
- [4] Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. From the top down: Self-esteem and self-evaluation [M]. Manuscript submitted for publication, 1997
- [5] George Herber Mead. Mind, Self and Society [M]. Edited by Charles W. Morris. Chicago, University of Chicago Press, 1934
- [6] 张阳阳,佐斌.自尊的恐惧管理理论研究评述[J].心理科学进展,2006,14(1):273-280
Zhang Yang-yang, Zuo Bing. Self-Esteem Terror Management Theory [J]. Advances in Psychological Science, 2006,14 (1):273-280(In Chinese)
- [7] 张向葵,张林,赵义泉.关于自尊结构模型的理论建构[J].心理科学,2004,27(4):791-795
Zhang Xiang-kui, Zhang Lin, Zhao Yi-quan. Theory Constructing About the Self-Esteem Structural Model [J]. Psychological Science, 2004,27(4):791-795(In Chinese)
- [8] 田录梅.Rosenberg(1965)自尊量表中文版的美中不足.心理学探新,2006,26(2): 88-91.
Tian Lu-mei. Shortcoming and Merits of Chinese Version of Rosenberg(1965) Self-Esteem Scale[J]. Psychological Exploration, 2006,26(2):88-91(In Chinese)
- [9] 魏运华.自尊的概念与结构 [J].社会心理科学,1997,(1):35-39
Wei Yun-hua. The Definition and Construct of Self-Esteem [J]. Science of Social Psychology, 1997,(1):35-39(In Chinese)
- [10] 黄希庭,杨雄. 青年学生自我价值感量表的编制 [J]. 心理科学,1998,21(4):289-292
Huang Xi-ting, Yang Xiong. The Developing Scale of Self-value of Teenagers[J]. Psychological Science, 1998,21(4):289-292(In Chinese)
- [11] Brown, J. D., & Dutton, K.A. The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1995b,(68): 712-722
- [12] Brown, J. D., & Dutton, K.A. The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1995b,(68): 712-722
- [13] Josephs, R. A., Larrick, R. P., Steele, C. M., & Nisbett, R. E. Protecting the self from the negative consequences of risky decisions [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1992,(62): 26-37
- [14] Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S., & Fairfield, M. Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1991, (61): 121-131
- [15] 杨丽珠,张丽华.3~9岁儿童自尊结构研究[J].心理科学,2005,28(1):23-27
Yang Li-zhu, Zhang Li-hua. A Study On the Structure of Self-Esteem in Children Aged from 3 to 9 [J]. Psychological Science, 2005,28(1): 23-27(In Chinese)
- [16] 张丽华,韩慧敏.自尊结构研究新趋向 -- 自尊的双重结构模型[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版),2008,31(2):40-43
Zhang Li-hua, Han Hui-min. The New Trend of the Research of Self-esteem Structure----Dual Self-esteem Model [J]. Journal of Liaoning Normal University (Social Science Edition), 2008,31(2): 40-43(In Chinese)
- [17] 刘皓明, 张积家. 自尊结构研究的发展趋势 [J]. 心理科学进展, 2004,12(4):567-572
Liu Hao-ming, Zhang Ji-jia. Research and Development on the Structure of Self-Esteem [J]. Advances in Psychological Science, 2004,12(4):567-572(In Chinese)
- [18] 田录梅, 张向葵. 高自尊的异质性研究述评 [J]. 心理科学进展, 2006,14(5):704-709
Tian Lu-mei, Zhang Xiang-kui. Heterogeneity of High Self-Esteem[J]. Advances in Psychological Science, 2006,14(5):704-709(In Chinese)