

自我觉知与情绪、心理健康的关系

程 蕾, 黄 希 庭

(西南大学 心理学院, 重庆市 400715)

摘 要:有关自我觉知的研究主要集中于自我觉知与自我标准差异、对归因的影响、与情绪及心理健康的关系等方面。自我觉知作为个体对自己有所认识或有所意识的主观状态,可以使个体意识到自身与标准之间的差异,并进而对个体情绪产生影响。适度的自我觉知是有益于心理健康的,但过度的自我觉知却是诸多心理障碍产生的根本原因。此外,将来用脑科学的方法对自我觉知的内在心理机制以及生理机制进行研究是很有必要的。

关键词:自我觉知;归因;情绪;心理健康

中图分类号:B842.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2008)01-0014-05

情商问题已受到心理学家越来越多的关注。一般认为情商包含自我觉知能力、情绪管理能力、自我激励能力、移情能力和人际关系能力五个重要能力。其中首当其冲的就是“自我觉知”能力。因而自我觉知便也引起了学者们的广泛研究,本文将从自我觉知的性质、功能、与心理健康的关系等几个方面来回顾该领域的一些研究。

一、自我觉知的性质及其类型

(一)自我觉知的定义

觉知(awareness)是一种对某物有所认识或有所意识的内部主观状态。自我觉知(self-awareness)就是个体对自己有所认识或有所意识的内部主观状态。

人们对自己的知觉包括对自身非常弱的刺激单纯原始的觉知,也包括对自身复杂性的认知和感性深入理解。前一种情况我们称为自我察觉或自我觉知,而后一种情况是个人将注意力集中于自身,即自我倾注(self-focused attention)^[1]。自我觉知和自我倾注是紧密联系的两个概念,人们往往从自我倾注着手对自我觉知进行研究。

自我觉知和意识密切相关,尤其是人们的认知指向个人所拥有的对自己的情感、责任、缺陷等方

面时,往往需要注意资源的投入^[2]。

(二)自我觉知的分类

从个体关注自己的方向来看可以将自我觉知分为私我觉知(private self-awareness)和公我觉知(public self-awareness)^[3]。私我觉知关注自我隐秘的、私人的方面。Buss^[1]认为私我觉知可以理清或加强一切对个体来说是重要的情感、动机或个人标准,个体的这些方面可以因此而得到强化。公我觉知则关注于了解作为社会个体的自我,试图从他人的角度审视自己并将自己作为他人评价的对象。一般而言,公我觉知会引发一种不适感或评价焦虑,从而使个人修正自己的行为以满足他人的期望,即使这些行为与其内在标准并不一致。也就是说,公我觉知和私我觉知的心理基础和诱发的行为是不同的。

自我觉知也可以从另一方面做出区分。最早对自我进行研究的James曾提出自我具有一种特殊的能力:将自己作为自身关注目标的能力^[1]。因此,自我应该包含作为事件经历者和作为知觉对象这两个方面。Duval和Wicklund在James的基础上进一步提出了“客体自我觉知(Objective self-awareness)”和“主体自我觉知(Subjective self-awareness)”的概念。主体自我觉知指“体验到自

* 收稿日期:2007-10-28

作者简介:程蕾(1980-),女,安徽合肥人,西南大学心理学院,硕士研究生,主要研究人格心理学。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD00031),项目负责人:黄希庭;重庆市教委人文社会科学研究项目“青少年责任心量表的编制和全国常模的简册”(200401001),项目负责人:黄希庭。

己并成为自身感知及行动的根源”^[1,4]。而“当人们的注意力指向内部以及各人的意识集中于自身时,他就成为自己意识的客体,这就是‘客体自我知觉’”。

二、自我知觉与自我标准

(一)自我知觉与自我标准差异

Wicklund 和 Duval 最早对自我知觉在自我标准差异之中的作用提出了一个基本假设:自我知觉会使个体行为趋向于“正确标准”,所谓“正确标准”即为恰当行为、态度和特质的心理表征并设计实验验证了该假设^[4]。实验中,被试听自己的录音以增加客体自我知觉。结果发现,听录音的被试更能够同意积极参照团体的观点。后来的相关研究也表明,无论标准是内部的还是来自于外部的(如规范),该假设都体现了其正确性。如惩罚一个女子的时候,男子往往迎合一种隐含的社会标准,即“骑士精神”;分配群体所得时,学生们更倾向于公平平等^[1]。而当一个重要的个人标准与显著的外在标准相互冲突时社会标准会占据优势^[5]。Gibbons 和 Wright 为此设计了一项实验,实验先暗示被试性开放程度较高才是符合标准的,然后让保守和开放的被试(部分面对镜子,部分没有)就一些有关性的问题作答。结果发现,那些面对镜子(处于自我倾注状态)的保守被试提高了他们与外在标准的一致性,即表现出性开放度较高的倾向。从而证明当外在标准和个人标准不相符合的时候,个体会遵从外在标准。

但也有研究者认为自我知觉也可能导致自我一标准之间的背离。最突出的例子是青少年期的叛逆。在这一时期,青少年自我知觉能力增强,不再愿意按照父母指定的标准行事,甚至常常反向行之,表现出行为标准之间差异的扩大。

Carver & Scheiver^[6]在其研究中表明,社会比较现象很好地体现了自我一标准之间的趋向一致或背离:社会比较中的向上比较,是以“上”为标准,表现出趋向标准的倾向;而向下比较是为了远离消极品质而表现出与“下”的不同。Glenn, Shelia 和 Gunningham^[7]在对智障青少年的研究中也发现了这一现象:心理年龄较大的具备自我知觉能力的智障青少年也存在社会比较,且更多地进行向下比较以维持自尊。

经典的客体自我知觉理论认为人们会改变自己的行为以达到自我和标准的一致。但近期的研究显示,自我一标准之间的差异并不一定会使个体趋向或背离标准,也存在个体改变标准以使之更接近自己行为的可能性。Dana^[8]等人设计实验使处于自我知觉状态的被试的注意力分别集中于自己的表现或者行为的标准之上,然后给予消极反馈。

结果发现,将注意力集中于自己表现的被试在面对失败时倾向于提高自己表现水平以接近标准,而注意力集中于标准的被试则产生了三种反应:(1)将标准向自己的行为表现靠拢;(2)对标准的评价比注意自身行为表现的被试要消极;(3)在下一次的实验中不会试图提高自己的表现。该实验证明处于高自我知觉状态的人们将注意力集中于标准之上的时候,他们会倾向于改变标准而不是自己的行为。

(二)影响达成自我标准的因素

1. 期望

根据客体自我知觉理论,个体减少由自我和标准之间差异所产生消极情感的有效方法有两种:避免自我知觉或者尝试减少差异。Carver & Scheiver^[1,9]认为个体最终会产生哪种反应依赖于人们减少差异的可能程度,期望作为决定行为的重要因素在其中起到了非常重要的作用。如果人们期待成功,那么即使这个过程十分困难,个体也会竭力达到目标;如果人们预计自己最终会失败,他们会倾向于放弃努力甚至远离目标。简而言之,人们对结果有利与否的预期决定着最终的行为。

Carver 和 Scheiver^[6,7]的研究为这一构想提供了支持。在其中一项研究中,实验者要求自我报告为中等程度怕蛇的被试去接近并拿起一条活的蛇。所有被试对蛇的害怕程度都是中等的,仅在执行这项行为的自信度上有一点区别。结果发现,自我知觉与自信程度是相互影响的。自信程度高的被试相信自己能够完成任务,也就是期待成功的结果,于是尽力达成目标;而自信度低的人认为自己不能战胜恐惧,对失败结果的预期最终使他们放弃尝试。

Duval^[10]在此基础上进一步提出,期望其实并不仅仅简单地局限于结果的好或坏,也可以是对差异大小和人们减少差异速度之间对比的结果所产生的预期。具体地说,当人们预计他们进步的速度足以缩小差异时,他们会努力达成目标;如果他们认为进步的速度不够,就会产生逃避行为。

2. 归因

研究者们早就发现自我知觉对事件归因存在着一定的影响。对成功归因的研究出现了惊人的一致,即人们通常将成功归结于自身原因。Duval 和 Silvia 近期的实验^[11]表明,高自我知觉者更多地将成功归因于自己,因此比低自我知觉者拥有更高的状态自尊。

对失败归因的研究表现出了较大差异。Duval 和 Duval^[12]分析认为,自我标准差异和归因系统两个因素的交互作用是最终导致人们将成功或失败归结于自身或外在的根本原因,而自我知觉和状态提升的可能性是其中的两个调解因子。

当注意力集中于自身的时候,自我一标准的比较系统就会发挥作用:将当前状态与显著标准相比较。如果当前状态和标准之间存在差异就会产生消极情感,反之,则会产生积极情感。人们的归因系统一般倾向于将事件归结于比较可信的原因。自我一标准系统是以目标为导向的——目的是达到自身状态和目标的最大一致;而归因系统则是以可信为原则的。两个系统之间的目标可能存在三种情况:无关、相互矛盾或相互协调。当自我是成功的可信的原因时两个系统的目标就是一致的。但当两者相互矛盾时就可能存在两种情况:把失败归结于自身符合归因系统的原则,但会增加自我和目标之间的差异;或把失败归因于外在可以保护自我一标准的一致性,但会降低可信度,与归因系统的原则不符。

很多研究认为,状态提升的可能性和自我觉知是其中的关键因素。如果自我觉知程度很低,那么人们不会注意到自我和标准之间的差异,因此也就不会造成两个系统之间的失调^[7,8]。只有在自我觉知状态下,人们才会察觉并试图根据状态提升的可能性来协调两个系统之间的不一致:如果短期内可以取得进展,人们会将失败归结于内部原因;如果短期内无法进步,就会将失败归结于外部原因。有实验对此做出了证明^[11]:告知处于高自我觉知状态的被试他们的实验成绩可以很快提高,这些被试倾向于将失败归结于自身原因;而被告知没有提升可能的高自我觉知组的被试则将失败归结于外部原因。对低自我觉知的被试,成绩能否提升对他们的归因没有产生影响。

三、自我觉知与情绪

(一)自我觉知对情绪的影响

可以把人类的情绪分为两类:自我意识情绪(self-conscious emotion, SCM)和非自我意识情绪(non-self-conscious emotion, NSCM)^[13]。SCM是在与他人交往过程中所产生的,包括尴尬、羞愧、内疚、骄傲等^[14]。SCM与NSCM最大的区别之一在于SCM和自我觉知有着密切联系。Lewis^[15,16]认为SCM情绪的表达需要客体自我觉知能力的发展,即,人们首先要意识到自身,并进一步评价自己的行为与社会标准之间的差异后才会产生自我意识情绪,如超过标准会感觉到骄傲,而达不到标准会引起内疚、羞愧等情绪。

有研究认为^[17,18],对于因自我和标准之间差异而引发的情绪,无论这种情绪是积极的还是消极的,自我觉知都会增加情绪强度。但对于不是由自我和标准之间差异引发的情绪,存在两种假说,即显著性假说和消退假说。显著性假说认为自我觉知会增强消极情感,但对积极情绪影响不显著;而

消退假说则认为自我觉知会降低情绪强度。Csikzentmihaly用“流”的概念来解释消退假说。他认为流体验最显著的特征就是因注意完全集中于事件之上而导致自我觉知程度的降低,而当自我重新介入时,流状态终止,情绪消退^[19]。

Silvia^[17]认为前人研究结果不一致的原因主要在于有没有设置情绪要求这一变量。他在实验中增加了这一变量:让被试阅读一些描写他人经历的短文来引发悲伤的情绪状态,要求一部分被试尽力体验文中所描述的情绪,而对另一些被试则不作此要求。结果表明:当要求被试尽量诱发出与文中描述相一致的情绪状态情况下,自我觉知显著地提高了其悲伤情绪。这表明是情境需求与自我觉知相互作用对情绪状态产生了作用。但其另一项实验则表明,高度的自我觉知会降低积极情绪程度。

关于自我觉知对情感的影响,目前尚无定论,需要进一步研究。Feifar和Hole所做的元分析发现自我觉知确实可以加剧消极情感^[20],但他们强调应该限制对自我觉知和情绪关系的研究,因为在去除一些调节变量和认知差异(如自我一标准之间的差异等)之后,这两者之间的关系并不显著。

(二)情绪对自我觉知的影响

研究发现情感和自我觉知之间呈双向关系。但情绪究竟是如何影响自我注意状态的,对此仍没有一致的观点^[13]。总的来说,研究者认为可以用两个基本模型来对此做出解释。其中之一是情感—行为序列模型。根据这个模型可以推测无论是积极情感还是消极情感都可以激发自我注意状态。Salovey^[21]要求被试想象发生在自己身上的事件来诱发悲伤、中性和快乐的情绪,然后用人称代词选择法来测量其自我倾注程度。结果发现,处于积极和消极情感中的人,其自我倾注程度明显比处于中性情绪的人要高。另一个则是情感指向模型^[1]。该模型认为消极情绪会增加自我觉知,而积极情绪则会降低自我觉知。Jeffrey等人在实验中用快乐的、中性的以及悲伤的音乐分别诱发出被试相应的情绪,并要求被试在听完音乐后两分半钟内将想到的事情全部记录下,以此来测量其自我觉知程度。结果发现与中性情绪相比,悲伤情绪增加了自我觉知程度,而快乐情绪则降低了自我觉知程度^[22]。研究者认为消极情绪中隐含着动作需求,如因失败而引起的羞愧、内疚等消极情绪必然会引起个体的反省以期改进,这必然会增加自我觉知;而积极情绪使得个体对当前的目标更为坚定,从而保证更多的注意转向外部,这也就意味着自我倾注程度的降低。

这两个模型的共同点都认为消极情绪会增加自我觉知。Salovey^[21]对此的解释是个体寻求理解消极情绪的意义并力图转变这种情绪,因此会导致

个体自我觉知程度的增加。两个模型的主要区别在于积极情绪对于自我倾注的影响这一问题上。情感一序列模型认为积极情感会增加自我觉知,而情感指向模型则认为积极情绪会降低自我觉知。Andrea E. Abele 和 Paul Silvia 认为这两个模型都忽略了一个潜在会产生影响的调节因素——情境因素。他们在相关的实验中增加了情境要求(situational demand)这一变量:被试在实验开始前就被告知结束后还有一项任务要完成(高情境要求,因为这会诱发焦虑);而实验结束后才得到通知的被试则属于低情境要求。实验结果表明情境需求低时,积极情绪增加了自我觉知;而情境需求高时,积极情绪却降低了自我觉知^[23]。

四、自我觉知与心理健康

自我觉知对个体心理健康有利。首先,自我觉知有利于观点采择。因为采择能力(perspective-taking)的提升依赖于自我觉知能力^[24]。有学者认为自我觉知是为了帮助我们理解他人这个具体目的而发展起来的,也就是说我们是有投射倾向的。在发展心理学中,刺激理论的倡导者提出儿童理解他人是通过反思他们的内部状态、情感、意向、推测在他人的头脑中发生了什么^[25]。第二,增强自我觉知能力有利于提高人们的自我控制力并使其更好地达到社会标准。依据客体自我觉知理论,自我觉知的人能更好地意识到自我和外在标准之间的差距,因此能努力提升自己以期减少差距^[1]。另有研究表明,自我觉知也可以限制人们的反社会行为冲动^[26]。第三,自我觉知能提高人们的自尊水平。人们往往将成功归因于自身,这会引发个体的自豪感并提高自尊^[16]。Duval 和 Silvia 通过实验发现,自我觉知促进了人们对成功的内部归因,进而增加了状态自尊^[11]。另外,有研究表明自我觉知能促进人们的创造性工作^[23]。但其具体原因仍有待进一步的研究。

但是,过度的自我觉知却是诱发抑郁和神经症等心理问题的根源。研究抑郁的学者发现抑郁者倾向于内省和自我关注。他们过多地思考自我、质疑自己的情感并检查自己的人格特征。Ingram^[27]发现抑郁的个体比非抑郁个体花更多时间来思考自我。根据客体自我觉知理论,过度的自我觉知常常使人觉知到自己与标准之间的差异以及自己难以实现的理想和愿望^[4],而且如前所述,自我觉知会提高情绪强度,尤其是消极情绪的强度。抑郁期间自我觉知力强的人可能比低的人体验到更强烈而持久的抑郁反应。当自我觉知诱发的消极感觉过于强烈时,个体就会试图从自我中逃离出去,从而产生诸多破坏行为如酗酒、吸毒等以降低自我觉知。如果个体不能降低自我觉知程度,依然处于紧

张状态就会最终产生自杀念头甚至行为。自杀意味着抑郁者为摆脱强烈自我觉知的最后努力。

森田正马认为神经症的产生主要是因为患者过多地将注意力集中到自己身上,意识到自己的实际情况和期望(也就是为自己制定的标准)存在差距,从而对自己的评价过低并产生一系列心理纠葛^[28]。其根本症结在于过度的自我觉知:当人的注意力过多地集中在自己身上时,必然更多地注意到自身的不足而诱发消极情感,产生感觉过敏并进而导致意识狭窄。而意识狭窄又使得个体更多地注意集中于自身,由此产生恶性循环。

五、小结

自 20 世纪 70 年代以来,学者们对自我觉知进行了各种研究并取得了不少成果。从这些研究中我们可以了解到自我觉知与自我标准、归因、情绪和心理健康的关系。

当前,对自我觉知的研究还有许多问题值得深入探讨。除了前述提及的自我觉知与自我标准的关系、自我觉知和情绪、心理健康之间的关系,有不少问题有待进一步的研究外,例如像自我认识、自我概念、自我评价、自我监控和自我表征等与自我觉知的关系都值得我们关注并加以研究。大家知道,当前国内外的很多心理学教科书都把意识定义为个体对内外刺激的觉知,自我意识是个体对自己的觉知,显然像自我认识、自我概念、自我评价等心理成分都与自我觉知有关,而内隐自我(implicit self)虽无自我觉知参与,但它们之间转化关系也值得我们关注。另外,自我在人格中占有重要的地位,它与其他人格特质之间的相互关系,也值得我们研究。至于研究方法,除采用调查法和行为实验外,尝试用脑科学的方法对自我觉知研究也应积极开展起来。

参考文献:

- [1] M. R. Leary & J. P. Tangney, Handbook of self and identity [M]. New York: Guilford press, 2003.
- [2] Michel Ferrari; Robert J. Sternberg, Self-Awareness Its Nature and Development[M]. The Guilford Press New York London 1998.
- [3] 黄希庭,夏凌翔. 人格中的自我问题[J]. 陕西师范大学学报(人文社会科学版),2004(2):108—111.
- [4] Duval, S., & Wicklund, R. A. A theory of objective self-awareness[M]. New York: Academic Press 1972.
- [5] F. X. Gibbons; R. A. Wright, Self-focused attention and reaction to conflicting standards[J]. Journal of Research in Personality., June 1983; 263—273.
- [6] Carver, D. S., & Scheier, M. F. On the Self-Regulation of Behavior[M]. New York: Cambridge University Press, 1998.
- [7] Glenn, Sheila & Cunningham, Cliff., Self-awareness in young adults with down syndrome. International Journal of Disability

- [J]. *Development and Education*. 2004, 5(4): 363—381.
- [8] Dana, E. R., Lalwani, N., & Duval, T. S. Objective self-awareness and focus of attention following awareness of self-standard discrepancies: Changing self or changing standards of correctness[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1997, 16: 359—380.
- [9] Carver, C. S. Scheier, M. F. *Attention and Self-Regulation: A Control-theory Approach to Human Behavior*[M]. New York: Springer-Verlag. 1981.
- [10] Duval, T. S., Duval, V. H., & Mulilis, J.-P. Effects of self-focus, discrepancy between self and standard, and outcome expectancy favorability on the tendency to match self to standard or to withdraw[M]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992, 62: 340—348.
- [11] Duval, T. S., Silvia, P. J., Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias[J]. *Journal of Personality and Psychology*, 2002, 82, (1) 49—61.
- [12] Duval, T. S., Duval, V. H., Level of perceived coping ability and attribution for negative events[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1987, 5: 452—468.
- [13] Michel Ferrari, Robert J. Sternberg, *Self-awareness, Its Nature and Development*[M]. The Guilford Press. New York, London. 1998,
- [14] Susan Harter *The construction of the Self-A Developmental Perspective*[M]. The Guilford Press, New York, London, 1999: 94—95.
- [15] Lewis, M. Myself and me. In S. T. Parker, R. W. Mitchell, & M. L. Boccia, *Self-awareness in animals and humans: Developmental perspectives*[M]. New York: Cambridge University Press, 1992.
- [16] Michael Lewis *Ways of knowing: Objective Self-Awareness or Consciousness Developmental Review*[M]. Volume 11, Issue 3, September 1991: 231—243.
- [17] Silvia, P. J., Self-awareness and emotional intensity[J]. *Cognition and Emotion*, 2002, 16(2): 195—216.
- [18] Duval, T. S., & Silvia, P. J. *Self-awareness and causal attribution: A dual systems theory*[M]. Boston: Kluwer Academic. 2001.
- [19] M. Flow. Csikzentmihalyi[M]. New York: Harper & Row, 1990.
- [20] Fejfar, M. C., Hoyle, R. H., Effect of private self-awareness on negative affect and self-referent attribution: A quantitative review[J]. *Personality and Social Psychology Review*. 2000, 4: 132—142.
- [21] Salovey, P., Mood-induced self-focused attention[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992, 62: 699—707.
- [22] Jeffrey D. Green, Constantine Sedikides, Judith A. Saltzberg, Joanne V. Wood, Lori-Ann B. Forzano, Happ mood decreases self-focused attention[J]. *British Journal of Social Psychology*, 2003, 42: 147—157.
- [23] Andrea E. Abele, Paul J. Silvia, Ingrid Zoller-Utz, Brief Report-Flexible effects of positive mood on self-focused attention[J]. *Cognition and Emotion*. 2005, 19(4), 623—631.
- [24] Silvia, P. J., Maureen, E. Obrien., Self-awareness and constructive functioning: revisiting “The Human Dilemma”[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2004, 23 (4): 475—489.
- [25] Lawrence A. Pervin & Oliver P. John. *人格手册:理论与研究(第二版)*[M]. 黄希庭主译. 上海:华东师范大学出版社,2003:620.
- [26] Postmes, T., & Spears, R. Deindividuation and antinormative behavior: A meta-analysis[J]. *Psychological Bulletin*, 1998, 123: 238—259.
- [27] 乔纳森·布朗. *自我*[M]. 陈浩莺等译,彭凯平审校. 北京:人民邮电出版社,2004.
- [28] 田代信维,施旺红. 森田疗法及其理论进展[J]. *神经疾病与心理卫生*,2001:49—51.

责任编辑 曹莉

The Relationship Among Self-awareness, Emotion and Mental Health

CHENG Lei, HUANG Xi-ting

(School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: The researches on self-awareness mainly focus on the following aspects: self-awareness and self-standard discrepancies, influence on attribution, and the relationship with emotion and mental health, etc. As a kind of mental subjective state, self-awareness occurs when one's attention focuses on himself and enables everyone to realize the difference between himself and the standard, and further exerts influence on one's emotion. In addition, self-awareness can be beneficial or harmful to mental health. Therefore, it is necessary to explore the internal psychological and physiological mechanism of self-awareness in the future.

Key words: self-awareness; attribution; emotion; mental health