

在社会比较和时间比较中的自我认识

孙炯雯 郑全全

(浙江大学心理与行为科学学院, 杭州 310028)

摘 要 人们不仅会通过与他人的比较还会通过与过去自我的比较来评价自我。根据以往的研究发现在社会比较和时间比较中自我提高 (self-enhancement) 动机起了决定性作用。在社会比较中人们会贬低他人, 在时间比较中人们会贬低过去的自我, 从而来达到提高自我, 最终使现在的自我感觉良好。

关键词 社会比较, 时间比较, 自我提高。

分类号 B849:C91

个性品质是一个内隐的心理特质, 凭借行为表现, 人们能对自我品质有所了解, 但也是间接的。对自我认识的另一途径是进行社会比较。关于社会比较过程的大量研究已表明: 人与人之间的比较是生活中必不可少的部分, 个人与他人的比较在一定程度上决定了他们的自我概念、情绪状态和对未来的期望^[1]。所以说, 自我知觉是一个相对的概念, 是通过社会比较得来的。但值得注意的是, 人们并不只是把自己现在的品质和他人的品质进行比较, 还把自己现在的品质和自己过去的品质进行比较。例如, 我们经常会评价我们是不是和过去一样快乐, 我们的学业成绩是否较过去有所提高。这些“时间性”或者说“个人内部”的比较和社会比较一样决定着人们的自我评价、情绪和期望。

自从 1954 年 Festinger 提出社会比较理论 (Social Comparison Theory, SCT) 以来, 已经有许多心理学家涉足这个领域, 社会比较过程的动力机制研究也比较完善。但相对于社会比较理论来说, 时间比较理论 (Temporal Comparison Theory, TCT) 就像还未成熟的孩子, 正越来越受到人们的关注。研究者越来越关心现实社会中的一些很有意思的现象: 在与他人比较时, 人们常常会贬低他人, 赞赏自己; 在时间比较中人们也同样常常会贬低过去的自我, 夸大现在的自我, 而这种自我的变化并不一定是真实存在的。更有意思的是在时间比较中今天的我会成为昨天的我。在这种比较中是什么原因导致人们的自我认识的转变呢? 不同的情况下, 人们是不是总是作这样的比较和评价呢? 自我提高 (self-enhancement) 的需要在其中起了什么作用?

1 关于社会比较的研究

社会比较包括如何比较自己和他人的个性品质、观点和行为 (例如, 绩效、个性特征)。

在这方面,许多早期的研究思想来源于 Festinger (1954) 的社会比较理论,而且把重点放在人们如何利用社会比较来达到自我评价 (self-evaluation) 的目的。例如,人们经常需要建立一些相对稳定的关于自我的指标 (例如,技巧,能力)。为了建立这些指标,人们会把自己的成绩与他人的成绩进行比较,而这些成绩能预测这些指标^[2]。为了进行自我评价,比较时人们会挑选与自己观点相似的人。当比较中出现了分歧,人们就会从三方面入手来保持一致:改变对自己的评价,改变对他人的评价或停止比较^[3]。

许多近期的研究已经把重点放在自我提高动机如何影响社会比较上。为了检验自我提高动机的作用,许多学者研究了对自尊的威胁是否会影响人们的比较。不少理论假设,保持或提高自尊的动机会促使人们进行下行(downward)比较,即与比自己差的个体进行比较^[2]。这显然是符合逻辑的:如果自我提高决定了社会比较,那么当人们的自尊受到威胁时就更可能进行下行比较。国外学者认为,经受创伤性事件的受害者通常报告说,他们进行了下行比较。

如果说经历压力性事件或创伤性事件只是间接地假定了人们自尊受到威胁,那么, Brown 和 Gallagher 的研究就更直观了。在他们的实验中,被试分别给予否定的、肯定的和中立的智力测试反馈,接着每个人评价自己的和另一个人的品质 (如,聪明)。结果表明,自尊受到威胁会增加下行比较。在高自尊的被试中,接受否定反馈的被试比接受肯定反馈的被试对自己同他人的比较更加满意,并且他们通过贬低他人来夸大自己的优势^[4]。虽然自我提高动机对社会比较的影响并不很稳定,有许多变量会在其中发生作用,但这方面的研究表明,相对于没有受威胁的人,受威胁的人更可能会选择比自己不幸的比较对象,不大可能选择比自己好的比较对象。此外,在受威胁后人们不仅会进行下行比较,甚至还倾向于夸大自己和他人的差距来建立一个更极端的下行比较^[5]。总之,自我提高的需要会影响人们的社会比较,通过贬低他人,赞赏自己来构成一个更满意的自我概念,尤其是在自尊受到威胁的时候。

2 关于时间比较的研究

时间比较是指一个人比较两个不同时间上的自我品质。1977年 Albert 通过对 Festinger 的社会比较理论的概念转换,建立了自己的时间较理论并指出:两个理论的区别在于:(1) TCT 指的是同一个人的比较,而不是人与人之间的比较;(2) TCT 强调时间性,是对不同时间里不同自我描述的比较。如果我们把过去的自我看成是与现在的自我不同的个体,只是在时间序列上与现在的自我有着不同的接近程度,那么时间比较就可以被看成是社会比较的一个补充,而且社会比较的研究思路也可用于时间比较^[6]。

2.1 时间比较中的认知决定性

人们头脑中已经形成的关于个人变化的理论决定了他们对过去自我品质的构思。一些研究发现,人们对个人发展理论的坚定性会影响人们的时间比较^[2,6]。当人们难以清晰地回忆起过去的自我品质,或者所回忆起的过去的自我品质难以接受时,他们就会用一种发展理论来判断过去的自我。只要过去离现在足够远,人们就会假定自己一定有所进步,因为发展理论说大多数人都会随年龄增长而发展。

人们还可能通过长期的经验发现他们过去的行为结果总是没有预测的好,这种“理想破灭”在现实生活中是经常存在的,这是因为人们对自己的未来过于乐观。事后认识(hindsight)偏见是一种认识偏差,可能导致人们对过去自我的不正确批评。

研究认知对时间比较的影响有两个不同的侧重点。一个是有关人们现在的观点如何影响有关过去自我品质的信息收集,另一个是有关人们对过去自我品质的信息收集如何影响现在的观点。还有些研究更关心什么样的条件会引起社会比较,而什么样的条件会引起时间比较。例如,Suls等(1991)提出,老年人会比年轻人进行更多的时间比较而非社会比较,因为他们的社会联系比较少,获取观点的能力也在下降,谈话时也经常追忆美好的旧时光^[7]。

2.2 动机对时间比较的影响

建立一个一致的、整体的认同感是人的基本需要,所以在进行时间比较时,人们有时会把过去的自我想象成同现在的自我是相似的。尽管如此,人们还是有一个基本的期望,认为自身是逐步发展的,正因为如此,人们往往会歪曲过去^[6]。为前所述,人们会用下行的社会比较(如,我比他更有洞察力)来提高自尊,那么,人们也可能用下行的时间比较(如,我比过去更有洞察力)来提高自尊。人们进行时间比较更多的是为了使现在的自我感觉好一些或者说得到一个满意的现在的自我评价,而不是为了得到一个精确的自我评价。例如,如果人们觉得现在的自我和人际关系比过去更加好,那么就会对现在的生活状态感到更加满意。

人们在进行时间比较时会用两种途径来达到自我提高的目的:低估过去的自我或高估现在的自我。先前的研究认为,人们往往会采用前者,因为低估过去的自我比较容易,也比较能让人接受,使现在的自我会更清晰明了。但是要指出的是,这种低估是相对的,批评、贬低过去的自我并不意味着极端的否定,它们只是比现在的自我夸大得更少一些罢了。

有些实验支持了自我提高动机影响了时间比较。Wilson等人1997年的研究发现,人们认为自己解决冲突的能力的增长速度比兄弟姐妹的快^[8]。为了提高现在的自我,人们往往会低估过去的自我,但并不是所有年龄段的人都是这样。Fleeson和Heekhausen等人于1977年做过一个实验,请不同年龄的被试评价现在的自我和过去的自我。结果表明,年轻人报告的进步最多,而老年人在不同的个性品质维度上的回答分别有进步的、下降的和稳定的,而且下降的多于进步的。虽然老年人已经认识到了自身在多方面的下降,但是他们认为自己的下降程度明显地小于其他同龄人,而且这种错觉最为强烈^[9]。

自我提高动机还会影响进行时间比较和社会比较的可能性。当一种形式的比较会降低自我评价时,人们会用另一种形式进行比较。例如,一个人在社会比较中遇到了威胁,那么他就会进行更多积极的时间比较。

2.3 最近的研究趋势

近几年在时间比较领域里的研究越来越多,而且都很关注自我提高动机的影响。在受到威胁或经历创伤性事件的背景下研究时间比较是研究者常用的手段。他们认为受到威胁的人更可能运用提高自我的时间比较,这就直接检验了自我提高动机对时间比较的影响。McFarland和Alvaro(2000)研究了受害者(经历压力事件的人)的时间比较。实验中,首先

要求 324 名大学生描述在过去 2 年中自己和一个同伴曾遭受的最不幸的生活事件,并评估这个事件的不幸程度,接着分别评价本人和同伴现在的个性品质和发生事件前的个性品质。结果发现:(1)受害者报告说,与同伴相比,自己在更多的个性品质上有了进步,而且在严重事件条件下这种差异更显著(2)受害者通过贬低过去的自我品质来显示知觉上的个人进步。不论事件的严重程度,被试对现在自我的评价没有差异,而在对过去自我的评价中,经历严重事件的个体的评价明显低于经历轻微事件的个体的评价^[2]。

Wilson 和 Ross 通过时间比较的研究建立了时间性自我评价理论。该理论说:人们通过贬低时间距离远的自我,赞赏时间距离近的自我来保持良好的自尊。在评价重要的品质时,这个评价模型会更有效^[8]。在研究动机对时间比较的影响中,他们从两个曾被人忽视的维度入手:距离和品质的重要性。距离是指人们判断的现在自我和过去自我之间的时间距离。越重要的品质对自尊的影响越大,自然会影响评价。这两个维度在社会比较和时间比较中的作用是不一样的,在进行社会比较时,时间距离近的他人的成就就会使我们感到受威胁,尤其是成就被看成非常重要的时候。

Wilson 和 Ross 用 6 个实验来验证他们的理论。其中实验 6 最令我们感兴趣。实验中用到品质重要性和时间远近两个维度。首先,他们要求被试在 10 个个性品质维度上对现在的自我进行评价,接着评定 10 个个性品质的重要性。然后被试分成两组,评价两个月前的自我。两组只是在指导语上有不同。第一组称为“近期组”,指导语是:“现在花一点时间想想刚过去的学期初的那段时间。”第二组称为“远期组”,指导语是:“现在努力回想早已经过去的开学初的那段时间。”结果发现,对现在自我的评价要高于对两个月前自我的评价,但提高的程度在时间远近和个性品质重要性两个维度上是有区别的。在时间远近维度上,当过去的时间被知觉为是近期的,两次评价的差异不明显,当过去的时间被知觉为是遥远的,对现在自我的评价明显提高。在重要性维度上的远期比较中,重要的个性品质评价有明显的提高,但在近期比较中没有明显变化。而且近期组和远期组对现在重要的个性品质评价都一样高,而对过去重要的个性品质的评价,近期组明显高于远期组。在最不重要的个性品质上,时间的主效应存在但重要性和时间的交互作用不存在。也就是说,不管过去自我距离现在的远近,被试对不重要的个性品质的评价的提高程度是一样的^[8]。

Wilson 和 Ross 的时间性自我评价理论说明了两个问题:人们如何进行时间比较以及什么原因导致了这种比较。人们贬低过去自我不只是因为头脑中的发展理论,不只是因为自身的真实发展,也不只是因为事后认识的偏见,还有一个重要原因就是自我提高或者说保持自尊的动机。

社会比较会有同化(assimilation)和对比(contrastion)两个方向^[10, 11]。对上行比较和下行比较都有影响。在对比比较时,他人的成功(一种上行比较)是一种挫折和嫉妒的来源(例如,我比较差),他人的失败(一种下行比较)是对自我价值和地位的相对提高(例如,我比较好)。在同化比较时,他人的成功是一种激励来源(例如,我可能和他一样成功),对他人的失败则会感到沮丧(例如,我如他一样)或者感到危险(例如,我会像他一样)。在

自我提高需要的影响下,同化比较多发生在上行比较中,而在对比比较中常出现下行比较中。

3 讨论

社会比较和时间比较是不可完全分开的,人们可以通过比较进一步了解自我,但因为人不能像机器那样完全理智地进行比较,做出客观的评价。人们会低估他人,高估自己,贬低过去自我来夸大自己现在的进步,这些无意识的评价歪曲是为了保持和提高自尊,本质上是为了 feel good,或者说快乐原则,自我评价既是目的也是获得快乐的手段。

不同文化习俗的人有不同的思维方式。社会比较和时间比较上,不同文化背景的人也会有差异,所以跨文化的研究是有意义的。在社会比较和时间比较上个体差异也是存在的,这是由于人们个性和所处的环境的不同。

社会比较(包括时间比较)是连接重大生活事件和自我知觉转变的一个中介^[12]。人们在受到威胁时会改变社会比较的数量和水平,人们会进行更多的社会比较而且往往是下行比较。下行比较从短期效果来看,能够改善比较者的情绪状态,使比较者变得更加乐观,减缓压力,而且能够帮助比较者从另一个角度来看待自己所处的环境。当人们相信“事情可能是更糟糕,但现在它们不会发生”时,下行比较是有益的。如果发生更糟糕的事情是不可避免的,那么下行比较就很危险了。而且长期的下行比较可能导致自我概念的恶化,因为它会使比较者认同比较的对象^[12]。相反,上行比较会让比较者建立起乐观、向上的生活态度。那么在什么情况下人们才会进行上行比较呢?不同环境下,人们为达到不同的目的,比较的方式也会变化,(例如,为了激励自我进行上行比较)。但是,如何激励人们多进行上行比较,这些方面的研究还比较少。

时间比较中人们不仅仅只和过去的自我进行比较,还会预测未来,和未来的自我进行比较,比较的时间序列不应该只延伸到过去,还应延伸到未来,这是有待进一步研究的课题。

参考文献

- [1] Wood J V. Theory and research concerning social comparison of personal attributes. *Psychological bulletin*, 1989, 106: 231~248
- [2] McFarland C, Alvaro C. The impact of motivation on temporal comparisons: coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 327~343
- [3] Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 1954, 7: 117~140
- [4] Brown J D, Gallagher F M. Coming to terms with failure: private self-enhancement and public self-effacement. *Journal of Experimental social Psychology*, 1992, 28: 3~22
- [5] Brown J D, Collins R, Schmidt G. Self-esteem and direct versus indirect forms of self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55: 445~453
- [6] Albert S. Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 1977, 84: 485~503
- [7] Suls J, Marco C A, Tobin S. The role of temporal comparison, social comparison, and direct appraisal in the elderly's self-evaluations of health. *Journal of Applied Social Psychology*, 1991, 21: 1125~1144
- [8] Wilson A E, Ross M. From chump to champ: people's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social*

- Psychology, 2001, 80: 572~584
- [9] Fleeson W, Heckhausen J. More or less “me” in past, present, and future: Perceived lifetime personality during adulthood. *Psychology and Aging*, 1997, 12: 125~136
- [10] Stapel D A, Koomen W. I, we, and the effects of others on me: how self-construal level moderates social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 766~781
- [11] Mussweiler T, Strack F. The “relative self”: Informational and judgmental consequences of comparative self-evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 23~38
- [12] Gibbons F X. Social comparison as a mediator of response shift. *Social Science & Medicine*, 1999, 48: 1517~1530

Self-cognition in Social Comparison and Temporal Comparison

Sun Jiongwen, Zheng Quanquan

(The College of Psychology and Behavior Science, Zhejiang University, Hangzhou, 310028)

Abstract: People make self-evaluation by comparing themselves not only with others, but also with past selves. The previous research revealed that the motivation of self-enhancement played a crucial role on social comparison and temporal comparison. People often derogate others in social comparison and the past selves in temporal comparison, so that they can achieve self-enhancement and ultimately get good self-feelings.

Key words: social comparison, temporal comparison, self-enhancement.