

自我损耗理论及其影响因素

吴怡,刘凤林^{通讯作者}

(佳木斯大学教育科学学院,黑龙江 佳木斯 154007)

摘要:自我损耗是与自我控制相关的一个重要概念,它的出现给人们的生活带来很多负面影响。本文通过对以往文献的回顾,论述了自我损耗现象对人们生活造成的影响,以及相关的理论,最后重点总结了影响自我损耗的因素,旨在为以后的研究提供借鉴。

关键词:自我损耗;资源有限模型;自我控制

【DOI】10.12231/j.issn.1000-8772.2020.27.288

1 前言

自我损耗是自我控制资源有限模型中的一个重要概念,是指个体在每次执行自我控制任务之后都会消耗一定的自我控制资源,个体如果不断地进行自我控制并且这种自我控制资源没有得到恢复,自我控制能力将会下降的现象^①。心理学家 Baumeister 等人首先提出了自我损耗理论,他认为自我损耗是在个体进行自我控制等意志活动中出现的能力和意愿暂时下降或者失败的现象^②。目前对于自我损耗的概念,对自我损耗的理解还都没有一个统一的观点。有研究者把自我损耗理解为一种状态,就是在进行自我控制消耗部分资源之后,导致自我控制的执行功能暂时下降的一种状态^③。也有研究者把自我损耗理解为一种过程,即个体注意、动机和情绪暂时转移到追求更优目标的过程^④。在自我控制过程中,刚开始的自我控制活动因为消耗了一部分资源,导致后来的自我控制活动可利用的资源减少,就会让人们的动机下降,不愿意在对后来的活动实施自我控制,反而参与可以立即获得的,让人愉快的享乐活动^⑤。

虽然目前对于自我损耗研究还没有达到一个统一的观点,但是自我损耗对人们生活带来的影响却是有目共睹,不容忽视的。运动员在比赛时,为了抑制紧张情绪的出现或克制自己的习惯动作,就会消耗一定的自我控制资源,导致比赛成绩下降。生活中,很多节食者在白天可以有效地控制进食,而到了晚上就会开始暴饮暴食;工作人员白天与上司同事相处时,可以很好地控制情绪,而晚上回到家中就会控制不住对家人发脾气等等,这些现象都是自我损耗引起的。另外自我损耗还会导致个体过度饮酒,冲动消费,无节制上网,更严重可能还会导致犯罪行为^⑥。因此无论是在运动领域还是在日常生活中,自我损耗影响了人们的方方面面。在当今这个快速发展的时代,生活中处处充满了诱惑,人们为了符合社会期望或实现长期目标,就可能频繁施加自我控制,就会更容易发生自我损耗。因此找到影响自我损耗的因素就变得非常有必要。文本通过对以往文献的回顾,旨在总结影响自我损耗的因素,为以后对自我损耗的改善措施提供借鉴。

2 自我损耗理论

由前面可知,自我损耗是自我控制资源有限模型中的一个重要概念。自我控制是指个体对原来的习惯反应、本能的冲动和欲望进行抑制的一种能力。自我控制资源理论认为个体在执行自我控制时,需要消耗一定的心理资源或能量,这些资源在一定时间内是有

限的,如果之前的自我控制活动消耗了资源,但又没有得到及时补充,就会发生自我损耗,那么后来的自我控制活动就可能没有足够可利用的自我控制资源,就会出现自我控制执行功能的下降和自我控制失败^⑦。

后来在该理论的基础上,心理学家 Baumeister 等人提出了自我损耗理论。该理论认为^⑧:(1)自我损耗是在个体因为之前的自我控制活动中消耗了有限的心理资源,导致后来的自我控制活动中的心理资源减少,不能够成功完成该项活动时出现的;(2)自我损耗的心理资源经过一定时间的调整就可以得到恢复,另外,每个人的调控能力要受到性别、教育程度的影响,这在每个人身上都是不一样的;(3)每个人的调控能力不受到任务性质的影响,也就是说个体在一种任务中如果调控能力低,那么在与之完全不同的任务中也会表现出低水平的调控能力。比如之前的一项研究证明,在幼儿时期在抵抗诱惑中能够做到延迟满足,那么长大之后该个体在各个方面都会有良好的自我控制,并且更容易获得成功。

3 自我损耗的影响因素

3.1 人格

每个人之间都存在着个体差异,在某些人格方面的差异会对自我损耗产生不同的影响。比如在特质自我控制、社会-自主倾向、宗教信仰。

自我控制资源有限模型把自我控制被分为特质自我控制和状态自我控制,特质自我控制是一种稳定的个人特质,不会随着时间和情景的改变而改变,属于人格层面^⑨。资源有限模型认为,特质自我控制能力高的个体拥有更多的自我控制资源,也就是说心理资源的总体储量要比低特质自我控制的个体高,因此更不容易发生自我损耗。已有研究表明,在研究自我损耗的经典双任务范式中,特质自我控制水平高的人在完成双任务范式中的第一项任务后发生的自我损耗程度比特质自我控制水平低的人小,并且在第二项任务中的成绩更好,也就是说在其他条件相同的情况下,特质自我控制水平高的人发生的自我损耗程度要低于特质自我控制水平低的人^⑩。

个体的社会-自主倾向能够调节自我损耗的效应,在双任务实验中,具有高自主倾向的参与者在损耗任务中的表现高于高社会倾向的个体,产生的自我损耗程度更小^⑪。对于亲社会倾向的个体来说,高倾向的个体更不容易产生自我损耗,在双任务实验中,具有高亲社会倾向的参与者在第二项自我控制任务上的表现上与没有受到损耗的

被试组的表现没有显著的差异,而低亲社会倾向的被试在第二项自我控制任务之后的表现明显低于了没有受到损耗的被试^[10]。另外,一个人的宗教信仰对个体的自我损耗也会产生影响,研究证明,有宗教信仰的个体比没有宗教信仰的个体更不容易产生自我损耗,对自我损耗的抵制力更强^[11]。

3.2 认知

每个人的认知水平或在完成一项自我控制任务时人们对其的价值判断将会影响个体的自我损耗程度,当人们认为自己有责任做某事或应该做某事的时候,自我损耗的影响就比较小,如果感觉是被迫做某事时,就会很容易发生自我损耗。有研究证明,如果一个人在一项任务中已经发生了自我损耗,如果在后来的任务是个体自愿,自主去做的,那么可以有效补充自我控制消耗了的心理资源,使自我损耗的程度减小,而如果个体在后来的任务中不是自主的,是受控的话,那么将会加剧自我损耗的影响^[12]。

3.3 动机

动机是影响自我损耗一个非常重要的因素。我们都知道,每个人执行自我控制的心理资源在一定程度上都是有限的,动机可以影响该资源是否得到充分的利用,如果一个人的心理资源再高,但没有做某事充足的动机,不想去做某事的话,那么个体也就不会充分利用心理资源,因此在执行自我控制时就容易发生自我损耗,与之相反,如果个体有充足的动机,那么个体就会充分利用心理资源,就不会轻易发生自我损耗。在目前的研究中,动机有着不同的分类,有的研究者将动机分为自主动机和受控动机,还有的将动机分为预防和促进动机等。根据不同类型的动机,不同的研究者分别验证了不同的动机类型对自我损耗的不同影响。有研究者在实验室中通过对实验情景进行操纵,通过满足被试的自主需要来激发个体的动机,结果表明自主动机下的被试的任务表现好于受控动机下的被试,证明了在自主动机水平下的被试产生的自我损耗效应要小于受控动机水平下的被试。欧阳益通过促进动机与预防动机研究了其对自我损耗的影响,最终证明,与具有预防动机的个体相比,拥有促进动机的个体产生的自我损耗程度低,在任务表现中更好^[13]。另外,奖励动机也可以对自我损耗产生影响。一项研究发现,如果在双任务实验中的第一项任务之后给予参与者一定的金钱奖励,那么就可以在一定程度上补充消耗的心理资源,使个体的自我损耗程度减轻,从而在第二项自我控制任务中表现更好^[14]。

3.4 情绪

除了以上的人格、个体认知和动机对自我损耗的影响之外,情绪在对自我损耗的影响方面也有着不可忽视的作用,一直以来也是自我控制研究中的一个重要研究领域。已有研究证明,我们在控制自己情绪的时候,会消耗我们的心理资源,不论是对积极情绪还是消极情绪的调节都会导致心理资源的损耗^[15]。另外,一个人的情绪对自我损耗的影响还表现在积极情绪有效缓解自我损耗的程度,在双任务范式中,通过诱发个体不同的情绪,证明了在损耗条件下,被诱发积极情绪的个体在自我控制任务中的表现要优于被诱发中性情

绪的被试,但是在没有损耗的条件下,两者之间没有显著的差异,这说明了积极情绪可以在一定程度上补充消耗的心理资源,有效缓解了自我损耗效应^[15]。另外也有研究证明,积极情绪不光可以补偿自我损耗效应还可以预防自我损耗。已有研究证明无意识的内隐情绪对自我损耗也会产生影响,在产生自我损耗之后,通过诱发个体的内隐积极情绪可以有效缓解自我损耗程度,而诱发消极情绪会使自我损耗更加严重^[16]。

4 结束语

自我损耗是目前心理学中研究的一个热点,它在一定程度上影响了人们的生活。自我损耗的发生会给人们的生活带来一些负面影响,导致人们不能按照个体所期望的那样行事,行为总是与自己的意愿相反,不利于个人目标的实现,另外还会形成一些不良的习惯。因此本文重点论述了影响自我损耗的四大因素:人格、认知、动机和情绪,希望通过对自我损耗影响因素的了解,让人们知道如何更好的避免自我损耗的发生,从而按照自己的期望或社会标准行事,养成更多良好的习惯。

参考文献

- [1]Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(4),495.
- [2]Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of personality and social psychology*, 74(5),1252.
- [3]Inzlicht M, Schmeichel B J, Macrae C N. Why self-control seems (but may not be) limited [J].*Trends in Cognitive Sciences*, 2014, 18(3):127-133.
- [4]马高翔.自我损耗对不同类型自我控制的影响[D].西安:陕西师范大学.
- [5]林嘉文.动机对自我损耗能量补偿作用的实验研究[D].南昌:江西师范大学,2013.
- [6]Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,1252-1265.
- [7]Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- [8]Dvorak R D, Simons J S.Moderation of resource depletion in the self-control strength model: Differing effects of two modes of self-control[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009,35(5):572-583.
- [9]谭树华,许燕,王芳,等.自我损耗:理论、影响因素及研究走向[J].*心理科学进展*,2012,20(5):87-97.
- [10]Balliet, D.,& Joireman, J.(2010). Ego depletion reduce s

proselfs' concern with the well-being of others. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13, 227-239.

[11]McCullough, M.E., & Carter, E. C. (2011). Waiting, tolerating, and cooperating: Did religion evolve to prop up humans' self-control abilities? In K. D. Vohs (Ed.), *Personality and self-regulation*. 422-437.

[12]Moller, A.C., Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024-1036.

[13]欧阳益. 预防与促进动机对自我控制的影响及机制[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2016.

[14]陈思远. 奖励动机对于自我控制行为的影响[D]. 重庆: 西南大学, 2018.

[15]董梦玲. 积极情绪对自我控制资源损耗的补偿[D]. 上海: 华东师范大学, 2017.

[16]徐伟文. 内隐情绪对自我损耗的影响[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2013.

作者简介: 吴怡(1999-), 女, 黑龙江大庆人, 佳木斯大学在读本科生, 主要研究方向为应用心理学。

通讯作者: 刘凤林(1965-), 男, 黑龙江泰来人, 佳木斯大学教授, 研究生导师, 从事心理学基本原理和心理咨询与治疗。