



# 中国科学技术大学

## 课程研究报告

题    目：    自我妨碍与自我效能对大  
                  学生“摆烂”行为的影响

课程名称：    大学生心理学

姓    名：    王晨沣

学    号：    PB22061204

学院班级：    信院 2202 班

指导教师：    徐晓飞

二〇二三年五月二十九日

# 自我妨碍与自我效能对大学生“摆烂”行为的影响

王晨洋<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>中国科学技术大学, 安徽 合肥 230026)

**【摘要】目的:**探讨大学生中自我妨碍策略和自我效能感对摆烂行为的影响。**方法:**选取 102 名大学生使用问卷法进行调查, 选取 130 名大学生采用学业自我效能量表(ASES)、学业自我妨碍量表(ASHS)、学业摆烂情况问卷对其自我效能、自我妨碍与摆烂行为的关系进行研究。**结果:**自我效能能够负向预测摆烂情况( $\beta = -0.301$ ), 自我妨碍能够正向预测摆烂情况( $\beta = 0.483$ )。**结论:**自我效能感可以抑制摆烂行为, 自我妨碍策略会促进摆烂行为。

**【关键词】**自我妨碍 自我效能 摆烂

## 1 引言

当今社会竞争压力巨大, 很多年轻人在面对任务以及困难时不愿继续奋斗追求更高的目标, 而选择摆烂、躺平、停止努力。“摆烂”作为近来社交媒体上现象级的一大热词, 反映了当代青少年对于工作学习的心态, 引起了教育界心理学界的广泛关注与讨论。在主流价值观中, 青少年应当扮演积极向上、坚忍不懈的角色, 而摆烂作为一种消极抵抗的文化, 被主流媒体视为需要纠偏矫正的负面文化。既然这种行为需要被矫正消除, 那么就有必要对其背后的原因、动机进行追根溯源。现有研究认为这种行为是出于消费主义理念与内卷倾轧下的暂时逃避, 能够为自己制造出离开赛道、甚至类似于“遗世独立”的超然感与优越感<sup>[1]</sup>, 是一种“习得性无助”, 可以排解压抑以及不满的情绪<sup>[2]</sup>。其中出于逃避压力、排解压抑及不满的摆烂行为是自我效能感不足导致<sup>[3]</sup>, 而为了创造出优越感与对抗自卑情绪而产生的摆烂行为则是一种在他人印象中的形象塑造与保护自我价值的行为, 这种行为则可以视作自我妨碍策略。

最早对自我妨碍 (self-handicapping) 进行研究的是 Berglas 和 Jones<sup>[4]</sup>, 他们将这种行为定义为“在表现情境中, 个体为了回避或降低因不佳表现所带来的负面影响而采取的任何能够增大将失败原因外化机会的行动和选择”。自我妨碍策略可以分为两类, 一是行动式自我妨碍, 指在成功或失败前通过行动给自己的成功施加不利因素, 是个体为了做出有利于自己的归因而事先采取的一系列个体所能控制的对成功不利的行为策略; 二是自陈式自我妨碍, 通常表现为过分夸大成功中存在的障碍, 或在从事任务之前为将来可能的失败寻找一系列不可控制的借口。

在以成就为价值取向的社会中, 与个体能力评价有关的活动的结果对个体的影响巨大: 如果在活动中成功, 则个体会因为自我价值被认可而增强自信心与效能感; 反之则会引起个体的无力感、悲伤、羞耻等情感体验, 导致个体的自信心降低, 并使个体的自我价值受损。自我价值理论认为<sup>[5]</sup>, 人都有保护和维持自我价值的需要, 通常人们都努力争取成功以获得更高的自我价值, 但在面对不可阻挡的失败时, 个体便会采用自我妨碍或防御性悲观等自我保护策略以免自我价值受到损害<sup>[6]</sup>, 其中行动式自我妨碍则可以被视作一种摆烂行为。

综上所述, 自我妨碍策略与摆烂行为关系密切, 自我效能感不足也可能导致摆烂行为。由此推测摆烂行为在很大程度上取决于个体的自我妨碍与自我效能感。本次调研旨在检验自我妨碍策略对个体摆烂行为的作用, 以系统考察自我妨碍策略、自我效能感与摆烂行为间的关

系。

## 2 调研方法

### 2.1 调研对象

选取中国科学技术大学的全日制在校本科生作为研究对象。

第一份问卷共回收有效问卷 102 份。男生 72 人, 女生 25 人, 5 人性别未知; 年龄 16~22 岁。

第二份问卷共回收有效问卷 130 份。其中男生 108 人, 女生 22 人; 年龄 16~20 岁, 平均年龄 18.4 岁。

### 2.2 材料与程序

第一份问卷整体由 14 道题构成, 分为基本信息, 摆烂行为情况调查, 摆烂行为动机调查, 自我妨碍情况调查四个部分。

第二份问卷整体由三个量表构成, 第一个量表是学业自我效能量表(ASES), 参考 Pintrich & DeGroot (1990) 编制的学业自我效能感问卷修订而成<sup>[7]</sup>; 第二份量表是学业自我妨碍量表(ASHS), 参考董文旗、王慰编制的中学生自我妨碍量表修订而成<sup>[8]</sup>, 其中含有对自陈式自我妨碍和行动式自我妨碍的调查; 第三份量表是学业摆烂情况量表, 采自王晨洋修订的量表, 这一量表经验证性因素分析表明有着较好的结构效度, 其克隆巴赫信度系数为 0.7361。问卷整体也具有很好的结构效度, 克隆巴赫信度系数为 0.8357。所有量表均采用 5 点评分。

## 3 结果分析

### 3.1 问卷一数据

在被调查的 102 人中, 有 78.43% 的人曾存在考试前拖延复习等摆烂行为, 21.57% 表示未出现此种行为。

在发生过摆烂的人群中, 有 90% 表示这种行为导致了不理想的结果, 10% 的人认为这种行为并没有直接导致结果不理想。

在因为摆烂而导致结果不理想的人中, 88.89% 的人会感到自责, 11.11% 的人并不会感到愧疚感; 83.33% 的人会在完成任务后通过聊天等方式把不理想的结果归因于先前的行为, 16.67% 的人不会这样做。

在发生过摆烂的人中, 有 50% 的人在这种行为之后取得了超乎意料的结果, 50% 没有过。有 45% 的人认为没有复习而取得较好结果是值得炫耀的, 并选择下次继续采取类似策略, 55% 的人认为不会继续如此。有 75% 的人在近期的考试中仍然出现了此种现象, 25% 的人在近期没有发生类似现象。

在发生过摆烂的人中, 有 27.5% 的人认为自己做出这种行为的动机是保护自尊, 即相信自己的能力很强、不愿面对尽全力而结果不满意的事实; 有 71.25% 的人认为这种行为是出于自我效能较低, 认为之前的准备不佳而导致压力上升, 自己不愿意再去思考或者继续准备相关的事情; 有 15% 的人做出这种行为出于印象管理, 即强调自己行动时遇到的困难, 让别人相信自己很强; 有 6% 出于单纯的懒惰而不愿去努力。

由上述结果可以看出, 在大学生中摆烂这一现象是十分常见的, 而这种行为往往都会导致较为负面的结果。在考试后绝大多数人会将考试的成败归因于摆烂, 并且在一定程度上可以

减小他们失败的受挫感并增强他们成功时的自豪感，这一结果验证了自我妨碍行为对个体的影响与作用。另外，自我妨碍策略在摆烂的动机中也扮演了至关重要的角色，有较大一部分人出于保护对自己能力的自信、维持留给他人印象的原因而进行摆烂行为；当然，也有很大一部分人因为自我效能感较差而选择逃避与摆烂。

### 3.2 问卷二数据

被试在各量表上得分的平均数和标准差如表 1 所示，各变量之间的皮尔逊相关系数如表 2 所示，其中相关系数较大的值在表中以粗体标出。

表 1 被试自我效能、自我妨碍及摆烂情况得分统计

		自我效能得分	自陈式自我妨碍得分	行动式自我妨碍得分	自我妨碍得分	摆烂情况得分
总	平均数	3.278462	2.223077	2.290769	2.256923	3.190769
	标准差	0.79788	0.890854	0.980145	0.894164	0.829777
男	平均数	3.325926	2.17037	2.272222	2.221296	3.164815
	标准差	0.793769	0.814596	0.934308	0.832783	0.84889
女	平均数	3.045455	2.481818	2.381818	2.431818	3.318182
	标准差	0.776781	1.162535	1.175367	1.132731	0.715184

从表 1 可见，自我效能、自陈式自我妨碍在男女生之间有较为显著的差异，男生整体上自我效能感较强，进行自陈式自我妨碍较少，而女生则有着较弱的自我效能，进行自陈式自我妨碍较多。

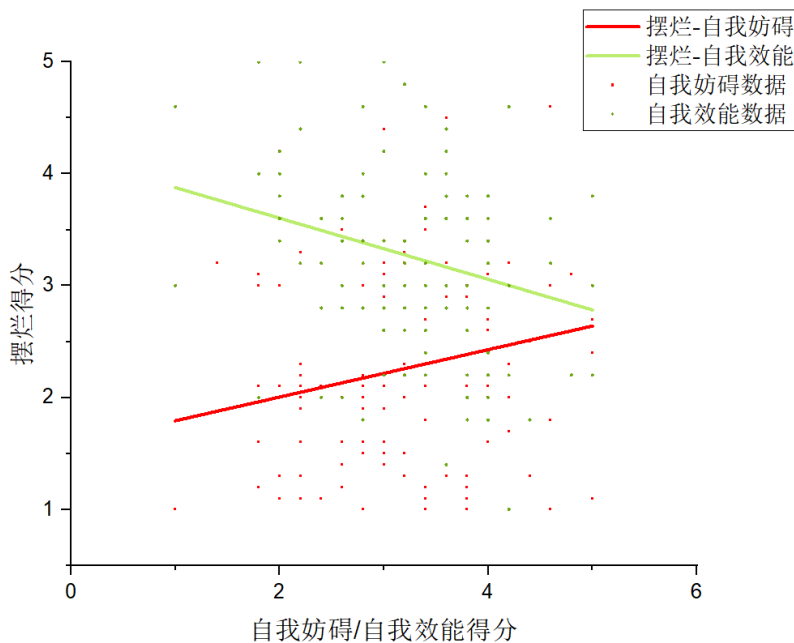


图 1 被试摆烂情况与自我妨碍和自我效能的关系

利用 origin 软件对调查数据进行分析，得到各个变量之间的皮尔逊相关系数。从表 2 中可以看出摆烂行为与自我效能有着较强负相关的关系( $r = -0.28426, p < 0.05$ )，而与行动式自我妨碍得分呈现正相关( $r = 0.25253, p < 0.05$ )，将这三者的数据进行线性拟合得到图 1。另外，自陈式自我妨碍和行动式自我妨碍有着很强的相关性( $r = 0.82677, p < 0.05$ )。而自我

效能与自我妨碍之间则并不存在显著的交互作用,表明这两种特征是相互独立的。

表 2 被试自我效能、自我妨碍、摆烂情况之间的相关系数

	1	2	3	4	5
1 自我效能得分	1	0.02984	0.05156	0.04204	<b>-0.28426</b>
2 自陈式自我妨碍得分	0.02984	1	<b>0.82677</b>	<b>0.95993</b>	0.1289
3 行动式自我妨碍得分	0.05156	<b>0.82677</b>	1	<b>0.95128</b>	<b>0.25253</b>
4 自我妨碍得分	0.04204	<b>0.95993</b>	<b>0.95128</b>	1	0.19645
5 摆烂情况得分	<b>-0.28426</b>	0.1289	<b>0.25253</b>	0.19645	1

以被试的摆烂得分作为因变量,自我效能、自陈式自我妨碍、行动式自我妨碍、自我妨碍整体情况作为预测变量,利用 SPSS 工具进行多变量偏回归分析,如表 3 所示,得出  $F = 8.880, R^2 = 0.175, P < 0.05$ ,说明此回归方程的建立是有意义的。但所有预测变量仅能解释摆烂情况的18%,其中自我效能、行动式自我妨碍、自我妨碍整体情况都进入了回归方程,前二者的标准偏回归系数达到了显著水平( $\beta = -0.301, t = -3.719, P < 0.01; \beta = 0.727, t = 2.769, P < 0.06$ )。表明自我效能和行动式自我妨碍是判断个体摆烂情况的重要因素。

表 3 被试摆烂情况对各预测变量的多元偏回归分析

模型		系数 <sup>a</sup>					共线性统计	
		未标准化系数		标准化系数		显著性	容差	VIF
		B	标准错误	Beta	t			
1	(常量)	3.724	.325		11.450	.000		
	自我效能	-.314	.084	-.301	-3.719	.000	.997	1.003
	行动式自我妨碍	.677	.245	.727	2.769	.006	.095	10.534
	自我妨碍	-.448	.244	-.483	-1.839	.068	.095	10.525

a. 因变量：摆烂行为

## 4 讨论

早期国内外关于自我妨碍的研究主要集中在人格和社会心理学领域,所研究的行为有限,其所得结论也很难推广至其他领域。近年来一些教育心理学家将自我妨碍的研究推广至学校与课堂中来,此即学业自我妨碍。对于青少年而言,他们认为高努力却无法获得成功是一种能力低下的表现,而低努力获得成功则代表着聪颖与智慧。长期以来,研究者在研究学业自我妨碍时,大都集中在自尊、课堂自我取向等方面对个体自我妨碍行为的影响,有关学业自我效能的研究又大多集中在自我效能对个体课业表现水平方面,却鲜有人将这三者结合起来,对三者之间的联系进行进一步的探讨与研究。本研究不仅考虑了自我效能与自我妨碍,也把这两者与学业中摆烂行为进行联系,通过调研的方式探究了自我效能感与自我妨碍策略对摆烂行为的影响。

本研究发现摆烂行为源于个体的自我妨碍型动机和较差的自我效能感,同时摆烂行为具有持续性,并且在实行自我妨碍策略的个体上表现明显。这是由于自我妨碍策略通常与个体

的自尊性格相关<sup>[9]</sup>，自我妨碍策略通过增强个体在成功时的自豪感并减少失败时的受挫感使得个体的外显自尊得到满足。

本研究还发现自我效能感与性别有一定的关联，女生的自我效能感相比于男生较低，并且也有着更多的摆烂行为。这或许是由于被试所在环境导致，在科大校园中，男生较为保守，因此女生所能接触到的交际圈较小，进一步导致了较大的心理压力和负面情绪，从而使得自我效能感较低。通过本研究可知自我效能感与摆烂行为有着较为密切的联系，因此学校有必要对此方面进行重视，有助于减少女生的摆烂现象。

同时，本研究发现自陈式自我妨碍和行动式自我妨碍的相关度很高。虽然在人们心中仅仅停留在语言层面的自我妨碍有益无害，只有助于维护形象而不会对事件结果造成负面影响，但本研究表明自陈式自我妨碍与行动式自我妨碍有着很密切的关联，或许自陈式自我妨碍者会在潜移默化中改变自己对于事件的自我效能及信念，导致进一步表现出行动式自我妨碍的特征。

此外，本研究中发现女生无论是在自陈式自我妨碍还是在行动式自我妨碍中都相较男生有更高的得分，这与 Shepperd 和 Arkin 的研究结果<sup>[10]</sup>并不一致，造成这种不一致的原因可能源于被试的文化背景、能力水平、调研方面的差异导致的。以往的研究都是以西方的学生作为被试，他们的成长环境、价值观与中国学生有着很大的差异。有研究表明在中国男生与女生在努力方面的价值观念没有差异，对他人于自己的评判也没有性别差异，因此也不可能由于印象管理等原因导致男生拥有更高的自我妨碍水平。相反，在中国科学技术大学这样的环境中，可能会由于内卷风气严重、唯 GPA 论、异性同伴竞争激烈等原因导致男生更加注重结果而非是否被他人认为具有聪明的才智，进一步使得男生在学习方面更加努力，而女生可能由于交际圈较小、人际互动较少等原因导致并不十分内卷<sup>[11]</sup>。

需要指出的是，本研究选用的是中科大在校本科生的数据，存在数据样本维度窄、数据量小、数据可靠性低等问题，所得结果可能出现一定的误差。因此，后续研究将会增加样本的数量与维度，以得到误差更小、更可信的数据结果，从而更好地验证摆烂行为与自我效能和自我妨碍之间的关系，并为大学生的摆烂行为提供更好的应对与解决办法。

## 5 结论

综上，自我效能感可以对大学生的摆烂行为产生显著的负向影响，自我妨碍策略会显著地促进其摆烂行为。因此，学校有必要培养大学生的自我效能感，大学生应尽量减少在学业中应用自我妨碍策略。

## 参考文献

- <sup>[1]</sup> 宋玉茹,秦梦.青年“摆烂文化”的表征解析、理论诱因与引导路径[J].青少年学刊,2023,(01):44-50.
- <sup>[2]</sup> 林希佳.“摆烂”:后疫情时代的社会疲劳与自我缓解[J].科技传播,2022,14(17):132-136.
- <sup>[3]</sup> 肖丽.互联网时代下大学生学习自我效能感对学习倦怠的影响研究[J].公关世界,2023,(03):114-115.
- <sup>[4]</sup> Berglas S, Jones EE. Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978, 36(2):405-417.
- <sup>[5]</sup> Covington MV. *Making the grade: a self-worth perspective on motivation and school reform* [M]. Cambridge: Cambridge University press, 1992.
- <sup>[6]</sup> 洪明,范兆雄.大学生自尊、自我妨碍、防御性悲观和成功恐惧的关系[J].中国心理卫生杂志

---

志,2015,29(03):230-235.

<sup>[7]</sup> Pintrich, R. R., & DeGroot, E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82,33-40.

<sup>[8]</sup> 董文旗. 团体辅导对高二学生学业自我妨碍的干预研究[D].新疆师范大学, 2018. DOI: 10.27432/d.cnki.gxsfu.2018.000070.

<sup>[9]</sup> 李晓东,袁冬华.内隐自尊与外显自尊对自我妨碍的影响[J].心理科学,2004,(06):1337-1339+1336.

<sup>[10]</sup> Shepperd J A, Arkin R M. Behavioral other - enhancement: Strategically obscuring the link between performance and evaluation[J]. *Journal of Personality and Social Psychology* 1991 60: 79-88

<sup>[11]</sup> 谢莉,杨海涛,张玲玲,郑旭.学业准备对大学生学业收获的影响——人际互动与学业自我效能感的中介作用[J].教育学报,2020,16(01):83-91.

## The Effects of Self-Handicapping and Self-Efficacy on College Students' Slacking Behavior

WANG Chen-Feng<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>University of Science and Technology of China, Hefei 230026, China)

**[Abstract] Objective:** To explore the effects of self-handicapping and self-efficacy on slacking off behaviors among college students. **Methods:** To survey a total of 102 college students with a questionnaire; select 130 college students to explore the relationship between their self-efficacy, self-handicapping, and slacking off behaviors using the Academic Self-Efficacy Scale (ASES), the Academic Self-Handicapping Scale (ASHS), and a questionnaire on slacking off behaviors. **Results:** Self-efficacy can negatively predict slacking off behaviors ( $\beta = -0.301$ ), while self-handicapping can positively predict slacking off behaviors ( $\beta = 0.483$ ). **Conclusion:** Self-efficacy can reduce slacking off behaviors, while self-handicapping strategies can promote slacking off behaviors.

**[Key Words]** self-handicapping; self-efficacy; slacking off