

自尊能缓冲死亡焦虑吗？

——自尊对死亡提醒条件下大学生死亡焦虑的影响

张向葵* 郭娟 田录梅

(东北师范大学心理学系, 长春, 130024)

摘要 采用 2 × 4 两因素组间设计, 以 168 名大学生为被试, 考察了自尊对死亡提醒条件下死亡焦虑的影响。结果发现: (1) 死亡提醒操作确实唤醒了大学生的死亡焦虑, 焦虑平均值为 2.28 ± 0.49; (2) 支持了西方文化背景下提出的自尊缓冲死亡焦虑的假设, 即死亡提醒条件下, 自尊越高, 死亡焦虑越低, 说明自尊对死亡焦虑的缓冲作用是一种普遍心理现象。

关键词: 死亡提醒 自尊 死亡焦虑 大学生

1 前言

焦虑 (anxiety) 是指个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自我价值受到持续威胁下的一种紧张不安、带有惧怕色彩的情绪状态。死亡焦虑 (death anxiety) 是指当死亡必然性被提醒时, 个体的内心深处受到死亡威胁而产生的一种带有惧怕或恐惧的情绪状态。在日常生活中, 人们很难感受到死亡的压力, 故死亡焦虑也只能凭借着特殊情景诱发而产生, 如亲朋好友的逝世、报纸上有关死亡的新闻或报道、电视中有关死亡场面的故事情节、街上偶然遇到的出殡或某人出车祸而致死等等, 这些都会唤醒人们去面对、去思考死亡是所有人都不可回避且又必须面对的事情。当这种理性思考清晰地跃居在意识层面的时候, 死亡焦虑的压力就会像幽灵一样徘徊在人的精神世界中, 给人带来紧张、不安与恐惧等负性情绪的体验。

近二十年来, 西方学者就死亡焦虑的问题进行了广泛研究, 提出了死亡提醒 (mortality salience) 理论和死亡焦虑缓冲理论。死亡提醒理论指出, 实验者通过死亡恐惧量表、致命事件的胶片、接近殡仪馆、日常生活中的不幸事件等方式来唤起人们对死亡及与死亡相关事物的思考; 这将导致个体对自己文化世界观防御的提高。即在死亡提醒下, 个体将增加对世界观信仰的需要, 因而对支持世界观的任何人或事的喜爱反应, 以及威胁世界观的人或事的不喜爱反应都会增加。80 年代末, Rosenblatt 等人研究发现, 对妓女有消极态度的被试, 死亡提醒条件和控制条件下相比, 对妓女消极情感更强烈, 而对妓女没有消极态度的被试, 两组情况下的情感反应不存在差异; 在死亡提醒下, 被试对英雄的积极评价会比

控制条件下增加^[1]。90 年代以后, Greenberg 等人在 5 个不同国家 (包括中国) 进行了 75 项实验发现, 死亡唤醒使被试对组内人员及那些赞扬其文化的人们有更积极的评价, 对组外人员及那些批评其文化的人们有更消极的评价^[2]。Greenberg 等人 (1994) 在研究死亡唤醒和许多其他令人讨厌的主题, 如生理感觉剧烈疼痛、中风、社会排斥等事件时发现, 只有在死亡唤醒情况下, 人的文化防御性反应才会被观察到^[3]。而死亡焦虑缓冲理论则认为, 自尊是缓冲死亡恐惧的一种心理结构, 在威胁情况下, 加强这个结构, 将减少恐惧或与恐惧相关的防御性反应; 削弱这个结构将增加恐惧或与恐惧相关的防御性反应。依据该理论, 自尊被视为个体适应社会文化环境的心理机制, 具有缓解和减少由死亡引起的焦虑之功能。80 年代末, Rosenblatt 等人研究证明了自尊的缓冲效应, 如面临打击时, 高自尊的被试与中等自尊被试相比, 有更小的皮肤电反应; 在死亡立体场景下, 高自尊的被试和中等自尊被试比, 报告了较少的焦虑或恐惧^[1]。Greenberg 等人 (1992) 研究指出, 本身就是高自尊被试或通过情境提高了自尊的被试能削弱死亡唤醒和与死亡相关的防御, 即高自尊能减少对死亡的恐惧^[4]。

纵观上述分析不难发现, 上述两种理论学说都根植于西方文化的土壤, 其实验结果是否能解释我国文化背景下的被试心理现象有待证明。此外, 与死亡提醒理论相比, 死亡焦虑缓冲假设还没有被广泛研究。这引出两点思考: 一是如果用中国被试来验证西方学者的自尊缓冲死亡假设, 是否能获得相似的结果? 如果能, 说明自尊对死亡唤醒下的焦虑缓冲不受文化影响, 是人们的一种普遍心理现象; 二是如果中国被试自尊缓冲死亡焦虑是存在文化特点

* 通讯作者: 张向葵, 女。E-mail: zhangxiangkui@hotmail.com

的,其特点是什么?为此,本研究以我国大学生为被试,探讨在我国文化背景下不同自尊对大学生死亡焦虑的影响。这不仅对丰富与完善死亡恐惧理论有积极意义,而且对提升与优化人们的自尊水平、维持心理健康也有现实意义。

2 研究方法

2.1 设计

采用 2×4 两因素组间设计。自变量一是组别,有死亡提醒操作和中性主题操作两个水平;自变量二是自尊水平,有以下四个水平:身体自尊低、非身体自尊低(简称身低、非身低);身体自尊低、非身体自尊高(简称身低、非身高);身体自尊高、非身体自尊低(简称身高、非身低);身体自尊高、非身体自尊高组(简称身高、非身高)。

2.2 被试

随机抽取东北师范大学和吉林大学二、三年级的学生192人参加实验(男占61.66%,女占38.34%)。实验前筛选掉了烦乱、焦虑等心情不平静或有重大烦恼的被试及答题不认真及其他无效被试24人。正式实验的被试168人(男占61.90%,女占38.10%)。

2.3 测量工具

2.3.1 干扰问卷

人格诊断问卷(Steven E. Hyler, 1999)^[5],用该问卷的目的是把被试从真实的死亡唤醒目的上移开。当被试完成该任务后,告诉被试接下来的测量都是“创新人格评估”测验。

2.3.2 身体自尊量表

在Franzoi和Shields(1984)的身体自尊量表^[6]的基础上,通过半结构访谈、项目分析、因素分析而形成了包括身体各部分(6个项目)、身体能力(6个项目)、身体外表(3个项目)三个维度的量表。采用五点评分,范围从1(代表非常不喜欢)到5(代表非常喜欢),分数越高对该项目感觉越好。分量表与总量表的Cronbach's α 系数分别为0.88、0.84、0.69、0.94,重测信度为0.92,以身体自尊总分的平均分为指标进行数据分析。

2.3.3 非身体自尊量表

Rosenberg(1965)的自尊量表^[5]的项目大部分是关于非身体自尊的,故以此为基础修订成了非身体自尊量表。该量表由10个问题组成,采用4点记分,范围从1(代表很不符合)到4(代表非常符合)。为排除被试身体方面的感受,在指导语中加入:“下面的任何一个问题的描述都不包括您对自己身体各方面的感受”。修订后的量表的Cronbach's α 系数为0.

76,重测信度为0.81,以非身体自尊的总分平均分进行数据分析。

2.3.4 死亡提醒操作

先是给被试看交通事故致命胶片、遗体的照片、得重大疾病者的痛苦照片、殡仪馆的照片,并让他们描绘自己的心理感受和想法;然后使用Greenberg等(1990)的两个开放式问卷^[7]进行死亡提醒。在这操作中,被试不愿意看类似的照片,觉得晦气、不道德等。因此,改用日常生活事件导入法,然后再使用Greenberg等(1990)的开放式问卷进行死亡提醒;最终采用的正式的死亡提醒问卷由6个问题组成。

2.3.5 中性主题操作

使用Greenberg等人(1990)的两个开放式问卷^[7]:(1)幻想您看电视时的情感,我感觉____,(2)当您看电视时,您的身体上会发生什么?我感觉____。

2.3.6 延迟操作

死亡唤醒研究发现,在死亡唤醒的瞬间,被试对死亡的思考被抑制了,过大约5分钟后,死亡唤醒效应才会出现。延迟操作任务是Greenberg等人(1990)的填图游戏^[7]。

2.3.7 焦虑量表

使用Spielberger(1980修订版)的状态焦虑量表^[5]。该量表由20个问题组成,采用4点记分,范围从1(代表毫不符合)到4(代表非常符合)。

2.4 实验程序

采取个别实验方式,主试由8名经严格训练的心理学系研究生担任。实验分四步完成:让168名大学生填写干扰问卷及身体和非身体自尊量表;将168名大学生随机分成两组:死亡提醒操作组(85人),中性主题操作组(83人);两组操作结束后,立即进行延迟操作(5分钟);两组大学生都填写焦虑量表。在实验中间,安排一次休息,实验后,每个被试获得一个小礼物。

2.5 数据的处理与分析

利用SPSS10.0进行数据的录入和统计。

3 结果与分析

3.1 死亡提醒对焦虑的唤醒作用——初步分析

表1列出了不同组别、自尊大学生焦虑的平均数及标准差。从表1可以看出,无论是各组内还是总体上,死亡提醒条件下的焦虑值都大于中性主题条件下的焦虑值,而且该条件下的焦虑值除身高、非身高组外,其余都大于2(小于2为非焦虑状态)。这说明死亡提醒确实唤醒了不同自尊大学生的死亡焦虑。

表1 不同组别、自尊的大学生其焦虑平均数及标准差

自尊水平	组别				
	中性主题		死亡提醒		
	$M \pm SD$	n	$M \pm SD$	n	
身低、非身低	1.86 \pm 0.28	18	2.85 \pm 0.45	19	
身低、非身高	1.84 \pm 0.45	25	2.27 \pm 0.36	26	
身高、非身低	1.87 \pm 0.31	17	2.30 \pm 0.40	18	
身高、非身高	1.81 \pm 0.33	23	1.83 \pm 0.29	22	
总体	1.84 \pm 0.37	83	2.28 \pm 0.49	85	

3.2 自尊对不同条件下大学生焦虑的影响

以性别为协变量,死亡提醒和自尊为自变量,对大学生的焦虑进行2(组别) \times 4(自尊)的方差分析(ANOVA)。结果发现(见表2),组别的主效应十分显著,死亡提醒操作条件下被试的焦虑明显高于中性主题操作条件下的焦虑;自尊的主效应也十分显著,这表明不同自尊的被试其焦虑水平是不一样的;组别与自尊的交互作用也非常显著。

表2 组别、自尊在大学生焦虑上的方差分析

变异来源	SS	df	MS	F
性别	4.027E-02	1	4.027E-02	0.041
组别	5.103	1	5.103	36.566***
自尊	2.926	3	0.975	6.989***
组别 \times 自尊	2.401	3	0.800	5.736**

注: ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

采用条件筛选法对组别与自尊的交互作用进行单纯主要效果检验,结果表明:中性主题条件下,不同自尊组的大学生其焦虑不存在显著差异($F = 0.068, p > 0.05$);死亡提醒条件下,不同自尊水平的大学生其焦虑存在显著差异($F = 12.411, p < 0.001$)。经进一步比较发现:死亡提醒条件下,身体自尊和非身体自尊水平都低的大学生其焦虑值显著高于其他三组自尊水平的大学生;身体自尊和非身体自尊水平都高的大学生的焦虑值显著低于其他三组自尊水平的大学生;身低、非身高与身高、非身低的大学生相比,其焦虑不存在明显差异。在身低、非身低组或身低、非身高组或身高、非身低组,死亡提醒下的焦虑值都显著高于中性主题下的焦虑值(分别为 $t = 5.41, p < 0.01$; $t = 3.17, p < 0.01$; $t = 2.73, p < 0.05$)。在身高、非身高组,死亡提醒和中性主题下的焦虑值不存在显著差异($t = 0.22, p > 0.05$)。概括起来说,上述结果指出,大学生的自尊水平越高,死亡提醒下的焦虑就越少;死亡提醒只提高了身体自尊低或非身体自尊低的被试的焦虑水平。

4 讨论

4.1 死亡提醒对死亡焦虑的唤醒作用

从表1可见,死亡提醒下的焦虑值都高于中性主题下的焦虑值。这说明一些日常生活事件确实唤醒了大学生的死亡焦虑。Becker(1973)在《拒绝死

亡》一书中曾提出,人人恐惧死亡,人人惧怕死亡,对死亡的焦虑与恐惧是人类最本能、最直接的防御性反应,是人类本能性自我保护的一种表现^[8]。因此,当一些日常生活事件涉及死亡主题时,人们的焦虑水平增加就是这一本能性自我保护反应的体现。这为教育者和社会工作者如何创造一个良好的教育与社会环境,避免有关死亡的恶性刺激(如电视电影等媒体)提供了较好的依据。

4.2 自尊对不同条件下大学生焦虑的影响

本研究发现,自尊对不同条件下死亡焦虑的影响是不同的。具体而言,在中性主题条件下,不同自尊的大学生其焦虑不存在显著差异,而死亡提醒条件下不同自尊大学生的焦虑则存在显著差异,表现为大学生的总体自尊水平越高,死亡焦虑越低。同样,对不同自尊水平而言,死亡提醒只是显著提高了自尊水平低的大学生的焦虑水平,高自尊水平的大学生并未受到死亡提醒的明显影响。这一结果支持了在西方文化背景下提出的自尊缓冲死亡焦虑的假设,从而把该假设的适用范围扩展到了我国文化背景下。恐惧管理理论认为,自尊是指环境中的个体对其价值感和意义感的体会^[9]。人们想到死亡的有关问题时,就一定会想到自身的存在价值(人最终都会死,那么为什么还要活着,活着的意义是什么),处于一种自身价值冲突的焦虑之中。此时只有体会到自己生活的价值感和意义感,焦虑才能减轻,这正是自尊所起到的作用。但是,本研究也发现,这里所指的自尊似乎是总体自尊,如果被试的身体自尊或非身体自尊有一种水平偏低,就不能很好地缓冲死亡焦虑。

此外,本研究也发现了与以往研究不一致的结果,有两个方面:

Rosenblatt等人关于自尊缓冲死亡焦虑的研究曾表明^[1],虽然死亡提醒下自尊水平高的个体的焦虑值低于自尊水平低的,但高自尊水平的个体仍然会产生焦虑。而本研究结果却发现,高自尊水平大学生死亡提醒下的焦虑值不但低(1.83 \pm 0.29),而且处于非焦虑状态。这可能与死亡提醒操作的不同有关。Rosenblatt等人的研究是深度的死亡提醒操作,如面临打击或在一个极接近真实的死亡立体场景下的死亡提醒情境。这种死亡情境唤起了个体强烈的死亡焦虑,即使对于高自尊水平的个体,也很难在短时间内从焦虑中摆脱出来。而本研究主要是引用一些日常生活中与死亡相关的事件进行死亡提醒,只是轻微的死亡必然性提醒,唤起的焦虑很轻,因此对于自尊水平很高的个体来讲,这种死亡必然性所唤起的焦虑及不愉快感很快就会被他们强烈的

生命价值感和生活意义感所冲淡。

在死亡焦虑未被唤醒的状态下(中性主题操作),不同自尊的大学生其焦虑没有明显差异,这与有些研究的结果(自尊与焦虑密切相关^[10]、自尊是焦虑的缓冲器^[11])相矛盾。这可能是因为删除了烦乱、焦虑等心情不平静或有重大烦恼的被试之后的样本其状态焦虑较为平均,加之中性主题操作对大学生是一较易完成的任务,未唤起被试的一般焦虑,因此难以看出不同自尊组间在该条件下的焦虑水平差异。对此尚需进一步的研究探讨。

5 结论

本研究的结论主要有两个:

- 5.1 死亡提醒操作确实唤醒了大学生的死亡焦虑,焦虑平均值为 2.28 ± 0.49 。
- 5.2 支持了西方文化背景下提出的自尊缓冲死亡焦虑的假设,即死亡提醒条件下,自尊越高,死亡焦虑越低,说明自尊对死亡焦虑的缓冲作用是一种普遍心理现象。

6 参考文献

- 1 Rosenblatt A, Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S. Evidence for terror management theory: I: The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(4): 681 - 690
- 2 Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S. Evidence for terror management theory: the effects of mortality salience reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58: 308 - 318
- 3 Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S. Role of consciousness and accessibility of death - related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67: 627 - 637
- 4 Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski T, Rosenblatt A. Accessing the terror management analysis of self - esteem: Converging evidence of an anxiety - buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 26: 677 - 681
- 5 汪向东等编. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京:中国心理卫生杂志社,1999
- 6 Greenberg J, Simon L, Arndt J. Direct and symbolic defenses: Evidence that mortality salience triggers direct defense and then symbolic defense. Manuscript in Preparation, 1996
- 7 Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S, et al. Evidence for terror management theory: The effects of mortality salience reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58: 308 - 318
- 8 Becker E. *The denial of death*. New York: Free Press, 1973
- 9 黄敏儿. 自尊的本质. *广州师院学报(社科版)*, 1996, (2): 38 - 43
- 10 孙志凤. 高中生自尊研究. 苏州大学优秀硕士学位论文, 2001
- 11 Cast A, Burke P. A theory of self - esteem. *Social Forces*, 2002, 80(3): 1041 - 1068

Can Self-esteem Buffer Death Anxiety?

—The Effect of Self-esteem on Death Anxiety Caused by Mortality Salience

Zhang Xiangkui, Guo Juan, Tian Lumei

(Department of Psychology, Northeast China Normal University, Changchun, 130024)

Abstract Using a 2 × 4 between-subject design of two factors and 168 undergraduates as subjects, we investigated the effect of self-esteem on death anxiety caused by mortality salience. It showed that: (1) the operation of mortality salience did raise the death anxiety of those undergraduates, the mean score of anxiety was 2.28 ± 0.49 ; (2) the hypothesis that self-esteem can buffer death anxiety proposed in the western cultural context was supported, i. e. under the condition of mortality salience, the higher the level of self-esteem, the less the death anxiety, an indication that the function of self-esteem's buffering death anxiety was a common psychological phenomenon.

Key words: mortality salience, self-esteem, death anxiety, undergraduates