

特质自尊与焦虑的关系研究

赵林萍

(晋中学院 教育科学与技术学院, 山西 晋中 030600)

[摘要]目的: 研究特质自尊与焦虑的关系。方法: 被试为 317 名大学生, 研究工具为特质自尊量表(SLCS)、特质焦虑问卷、Zung 焦虑自评量表, 统计方法为积差相关、回归分析。结果: 特质自尊及自我喜爱、自我能力分维度与特质、ZUNG 氏焦虑总分及各分维度得分均呈显著负相关。特质自尊与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 28.0%、32.1%的变异量; 自我喜爱与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 27.5%、31.1%的变异量; 自我能力与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 21.3%、24.8%的变异量。结论: 与自我能力相比, 自我喜爱可以更好地预测焦虑的发生。自我能力与特质焦虑存在的相关比它与特质焦虑缺失的相关高。

[关键词]特质自尊; 特质焦虑; Zung 焦虑; 相关; 回归

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2017.01.025

[中图分类号] B84

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2017)01-078-04

罗森伯格认为自尊是个体对自己长期稳定的态度或自我评价, 强调自尊的长期性和稳定性, 恰当反映了特质自尊 (trait self-esteem) 的特征。爱泼斯坦提出了自尊的层次结构模型。他认为自尊如同一个三层“金字塔”, 金字塔底座是基本自尊或特质自尊, 受个体早期经验影响而逐渐成形, 一旦形成, 就成为最稳固、最有影响力的水平, 不容易因为外界事物而改变, 长时间维持一个稳定的状态。处于中间的是具体领域自尊; 处于顶端的是状态自尊^[1]。

詹姆斯(1890)看到了自尊的能力成分, 认为潜能的实现与期望的潜能的比率决定了自尊的水平^[2]。社会学家库利^[3]和米德^[4]则强调自尊的人际特征, 认为社会接纳决定了个体的自我价值感或自尊。Tafarodi 和 Swann(2001)综合了自尊的心理和社会取向, 编制了测量特质自尊的工具自我喜爱/自我能力量表(Self-Linking/Self-Competence Scale, 简称 SLCS), 认为自尊由能力和价值两个维度构成^[5]。国内外很多研究探讨自尊与焦虑的关系^[6], 但采用自我喜爱/自我能力量表这一工具的较少, 本研究的目的正在于分析两维度特质自尊与焦虑的关系。

一、对象与方法

(一) 对象

采取随机抽样的方法在山西医科大学、山西农业大学、晋中学院三所省级本科院校中发放 318 份

问卷, 其中有效问卷的数量为 317 份, 女生共计 203 名, 占总人数的 64.04%, 男生共计 114 名, 占总人数的 35.96%。

(二) 工具

对特质自尊的测量选用特质自尊量表(SLCS 量表的 2005 杨晓岚修订版)。共 16 题, 自我喜爱、自我能力题目各半。量表采用五级计分, 其中 7 道反向计分, 分数范围 16~80 分, 分数越高, 特质自尊水平越高。总量表的 $\alpha=0.92$, 自我能力分量表 $\alpha=0.93$, 自我喜爱分量表 $\alpha=0.90$ 。刘宏(2007)的研究发现该量表具有良好的结构效度^[7]。

对焦虑的测量采用信效度较高的特质焦虑问卷和 Zung 焦虑自评量表。前者简称 T-AI, 最低分 20, 最高分 80, 随得分升高, 特质焦虑水平提高。该量表分两部分, “特质焦虑存在”维度测量被试负性情绪的情况, “特质焦虑缺失”维度测量被试正性情绪的情况^[8]。量表同质性系数 α 值为 0.8230, 分半信度值为 0.7566^[9]。后者简称 SAS, 重度焦虑者标准分达 70 分以上, 中度焦虑者得分介于 60—69 分之间, 轻度焦虑得分介于 50—59 分, 不焦虑者得分低于 50。修订后的量表 $\alpha=0.931$ ^[10]。

(三) 数据处理

本研究采用的数据统计工具为 SPSS19.0 中文版软件包。

二、结果与分析

(一) 特质自尊与特质、ZUNG 焦虑的相关分析

[投稿日期] 2016-10-12

[基金项目] 山西省教育科学“十二五”规划课题: 大学生内隐自尊的神经机制研究(编号: GH-13115)

[作者简介] 赵林萍(1978-), 女, 山西昔阳人, 讲师, 硕士, 研究方向: 社会心理学。

表 1 特质自尊与特质、ZUNG 焦虑的相关 (r)

	特质焦虑	T1	T2	ZUNG 焦虑	Z1	Z2	Z3	Z4
特质自尊	-.529***	-.471***	-.408***	-.566***	-.337***	-.347***	-.562***	-.478***
自我喜爱	-.524***	-.457***	-.415***	-.558***	-.330***	-.340***	-.559***	-.468***
自我能力	-.462***	-.421***	-.345***	-.498***	-.298***	-.307***	-.488***	-.421***

注：Z1 表示躯体症状；Z2 自主神经功能失调；Z3 运动性不安；Z4 焦虑的情绪体验。

从表 1 可以看出特质自尊与焦虑的 8 个项目之间均存在极其显著的相关 ($P<.001$)。与自我能力相比,自我喜爱与焦虑各项的相关程度更高。这说明,如果缺乏能力,我们会深陷焦虑的泥淖,但拥有了能力却不喜欢和尊重自己,不能为自己自豪并深信自己的价值,经常苛责自己,一想到自己就不开心,那将使我们更加焦虑。在与特质焦虑的关系中,特质自尊、自我喜爱、自我能力与特质焦虑存在 (T1) 的相关 ($r=-.471$ 、 $-.457$ 、 $-.421$) 均高于与特质焦虑缺失 (T2) 的相关 ($r=-.408$ 、 $-.415$ 、 $-.345$),这说明随着特质自尊的逐步提高,个体的负性情绪逐渐减少,正性情绪逐步增多,但是特质自尊对正性情绪的影响要略低于对负性情绪的影响。也就是说,随着特质自尊状况的改善,负性情绪少了,但正性情绪并没有相应规模的增多,改善的情况较前者略差。进一步分析我们发现,自我喜爱与 T1、T2 相关系数的差值 (.042) 要小于自我能力 (.076),相差 3 个百分点。这说明自我喜爱与自我能力对正性情绪和负性情绪的影响不一样。自我喜爱对负性、正性情绪的影响更一致。而自我能力的提高,可以有效缓解紧张、过敏、不安等负性情绪,却并不能使宁静、平静、满足、愉快这样的正性情绪同样程度地增加。正是因为自我能力与 T2 的相关较 T1 低,导致特质自尊与 T2 的相关相对较低。

(二) 特质自尊与特质、ZUNG 焦虑的回归分析

表 2 特质自尊与焦虑的回归分析

自变量	因变量	R ²	F	B	标准化β
特质自尊	特质焦虑	.280	122.493***	70.290***	-.529***
特质焦虑	特质自尊	.280	122.493***	87.610***	-.529***
自我喜爱	特质焦虑	.275	119.274***	68.860***	-.524***
特质焦虑	自我喜爱	.275	119.274***	44.772***	-.524***
自我能力	特质焦虑	.213	85.485***	64.544***	-.462***
特质焦虑	自我能力	.213	85.485***	42.838***	-.462***
特质自尊	ZUNG 焦虑	.321	148.828***	74.865***	-.566***
ZUNG 焦虑	特质自尊	.321	148.828***	85.748***	-.566***
自我喜爱	ZUNG 焦虑	.311	142.146***	72.953***	-.558***
ZUNG 焦虑	自我喜爱	.311	142.146***	43.719***	-.558***
自我能力	ZUNG 焦虑	.248	103.822***	68.125***	-.498***
ZUNG 焦虑	自我能力	.248	103.822***	42.030***	-.498***

在回归分析中,我们首先将特质自尊、自我喜爱、自我能力作为自变量,预测特质、ZUNG 氏焦虑的走势,共建立了 6 个一元线性回归方程。在第二个步骤将自变量和因变量互换,也建立了 6 个回归方程。从表 2 可以看出,特质自尊与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 28.0%、32.1% 的变异量;自我喜爱与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 27.5%、31.1% 的变异量;自我能力与特质、ZUNG 焦虑分别可以解释对方 21.3%、24.8% 的变异量。自我喜爱对焦虑的预测力度要高于自我能力。

三、讨论

(一) 自我喜爱、自我能力与焦虑的关系

1. 提高能力对缓解焦虑的作用有限

依靠不断提高能力以降低焦虑的尝试所起的作用是有限的。本研究结果显示自我能力与焦虑的相关低于自我喜爱,自我能力与焦虑相互预测的效果也低于自我喜爱。詹姆斯强调自尊的能力成分,认为成功决定自尊的水平^[2]。拥有较其他个体高的能力,在与自然的斗争及与同类的生存斗争中获胜的希望更大,因此可以降低焦虑,提升自尊。前工业时代,人类征服自然的能力是差的,人类是高焦虑的。进入工业时代后,人类的集体信念是只要无止境地提高能力,人就可以获得幸福。但是这一伟大的理想没有实现。从机械能、电能到核能、信息技术的发展,人类不断进步,但是人类依然焦虑甚至更加焦虑。因为此时人类追求能力的目的已经异化了。最初提高能力的目的是为了生存,而此时则纯粹只是为了能胜过对方,或者人与人的对抗和斗争成了提升能力的最终目的。在这种背景下,即使资源丰富到足够让所有的人都生存得非常好,也会有斗争。个体通过能力的角逐占有了很多对生存来说没有用的多余的资源,例如一个人拥有 10 套房子,但是他还是要去竞争更多的房子。有人说这种行为背后的内驱力是贪欲,因为人的欲望是无止境的。但事实上这种行为背后的真正内驱力是恐惧,对人的恐惧。只有比其他人更强大,消灭他人,才可以消除恐惧。此时人类的敌人不是生存,而是人自身。

因此,人类不能仅靠提升能力来追求自尊,还

应该看到自我喜爱维度所代表的自尊的价值一面。只追求能力,随着力量的增强,人变成了超人。超人拥有发动核战争的能力,但这个能力的目的却是毁灭整个人类文明。所以人类不仅仅应该追求卓越于众人,同时应该追求生活于众人之中,人类的追求也不应是成为拥有控制其他人能力的超人,而应该是成为人。没有爱和理性的超人只能是没有灵魂的非人,当超人的力量是为大众服务的时候,他才具有价值^[12]。

2. 自尊不仅是个人问题,也是社会问题

特质自尊的另一个维度是自我喜爱,对自我抱有喜爱的感情,尊重自己,对自我的价值深信不疑,这种感情的来源有两个:一是源自我对宾我的感情,第二个来源更为重要,源自他人对自我感情的内化。后者库利(1902)^[3]和米德(1934)^[4]称之为自尊的社会性或价值成分,如果他人看重、接纳、需要自己,我们也喜欢自己,反之则不然。社会度量计理论(sociometer theory)(1999)^[1]甚至认为社会关系是自尊的唯一来源,个体不间断地检测社会关系的质量,当自己的社会接纳度遭到威胁时,个体就会产生消极情感来启动报警系统,此时个体会产生无价值感,不接受自己,不喜欢自己。很难想象一个遭到他人厌恶、孤立和排斥的个体会为自己自豪并能拥有良好的自我感觉。

综上,自尊不仅是个人问题,更是社会问题。自我喜爱与焦虑各个成分的相关比自我能力更高,这说明个体认为遭到拒斥比缺乏能力要更危险。为了摆脱被排斥的危险,个体会尝试种种融入社会的努力。但是个人的力量是有限的,如果整个社会都将他人视为仇敌,恐惧他人的成功,努力提高自己的能力以压制他人,那么人类终将焦虑不安,无法融入彼此之中。解决这个问题的主角不应是个人,应该是整个人类社会。我们需要在建设新社会的过程中培养一代新人,从根本上改变人的基本价值观和态度,或者说改变社会的性格即群体性格,使人人信任他人,将他人视为好人而不是要与之争高下的敌人,成功的目的不是为了凌驾于众人之上,而是为了与人分享,与人受益。这时人不会焦虑,因为周围的人没有危险,没有伤害,人与人是互爱的、尊重的,人类在彼此的身上找到了自己的价值。

米德(1934)认为个体社会化的过程中产生了自我,社会与自我是孪生物,^[11]进一步分析,恶性互动的社会将导致焦虑的自尊,人人惶恐不安,自卑防御,如资本主义社会。而良性互动的社会,将最大程度地避免焦虑自尊的形成,有助于个体形成

真正的安全高自尊。所以自尊不仅是个人问题,更是社会问题,有什么样的社会就会形成什么样的自尊,提高自尊不仅是个人的事情,也是社会的责任。

(二) 自我能力与正性、负性情绪的关系

1. 只有积极主动地提高能力才有助于正性情绪的增长

本研究发现,自我能力与负性情绪的相关要高于与正性情绪的相关。我们认为,如果个体只是忙碌而不是积极主动地去提高能力,就只能有效缓解负性情绪而不能大幅度提升正性情绪。本研究中,个体能力提高了,但正性情绪增长有限,说明个体只是忙碌而缺乏积极主动。

忙碌地提高能力有助于减少负性情绪。忙碌(buzy)和积极主动(activity)是不同的。^[12]忙碌的推动力量不是我本身,而是其它内在或外在的强迫性驱力。奴隶受的是外在力量的驱迫,而现代人则受到内心恐惧的驱迫,恐惧被社会淘汰。恐惧驱动人们行动起来,不断提高能力。要使这样的个体停止忙碌真的很难,他们一旦停下来,就会忧心如焚,感到自己失去了一切安全的保障。忙碌确实可以减少负性的情绪,因为能力提高了就可以克服困难,解决问题,捍卫利益,从而缓解紧张和焦虑。

忙碌不能增加正性的情绪。因为在忙碌中,我不是行动的主体,是内在或外在的力量通过我来行动,我和我从事的活动没有任何联系。我要的是活动的结果——提高能力。最终我和我活动的结果也相脱离,因为这样的能力真的是我想要的吗?它不过是某种与我相脱离的、超乎我之上的、与我相对立的“彼岸”的东西。所以我在忙碌的工作中没有快乐和满意,活动和活动的结果都不是我想要的。我只是不想焦虑罢了,而这个目的也已经达到了,我确实不那么消极了。

只有积极主动地提高能力,正性情绪才能增长。积极主动时,我从事的活动正是我感兴趣和追求的,我是行为的发起主体;在活动过程中,我创造性地运用并最大程度地挖掘自己的各种力量——能力、才干、天赋(每个人生来都拥有这一切,只不过程度不同而已)使自我得到不断地更新、成长和释放;活动的结果即能力的提高是真正的自我实现。在这个过程的始终,我、我的活动和我的活动的结果融为一体,我体验到快乐、幸福、满足等正性的情绪。

2. 提高能力只有合乎道德才有助于正性情绪的增长

本研究中,自我能力与正性情绪的相关低于与负性情绪的相关。弗洛姆说“快乐是道德,伤感乃

罪恶”^[12], 而我们认为“道德是快乐”, 提升能力的活动只有符合道德才能使个体体验到幸福和自我满意等正性情绪。否则, 即使能力提高了, 也不能使正性的情绪增长。亚里士多德认为, 奴隶也像自由人一样可以体验到感性的快乐, 但幸福却不在于感官的享乐, 而在于与道德相一致的生活。人们追求世俗的成功、金钱和荣耀, 成功的瞬间, 欲望满足了, 人们体验到感官的享乐, 极乐。但享乐的高潮一旦过去, 总是留下无尽的空虚和无聊, 期盼的幸福仍然遥不可及, 因为人没有成长, 人的内心没有发生任何的变化。感性的享乐因为没有道德作为灵魂, 所以不能带来幸福和快乐。道德反映了人与自然、社会、自我的合乎规律的正确关系。在提高自我能力的过程中, 如果个体能够不畏艰难地坚守源自最高的道德和精神信念, 那么他的内心就必须进行积极地生产和创造, 就必须不断滋养爱和理性。当人的内心不断发生合乎道德的变化, 人的内在力量就会增长, 人发展了, 就能体验到自我实现的幸福和快乐。

参考文献:

- [1] 石伟. 自尊的理论与研究[M]. 合肥: 安徽教育出版社, 2012, 9:8-9, 157-162, 165.
- [2] James W. The principles of psychology(vol.1). New York:Holt, 1890.
- [3] Cooley C H. Human nature and social order[M]. New York:Charles Scribner's Sons, 1902.
- [4] Mead G H. Mind, self, and society[M]. Chicago: University of Chicago Press, 1934.
- [5] Tafarodi R W, Swann W B Jr. Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. Journal of Personality Assessment, 1995, 65(2): 322-342.
- [6] Whitley B E, Gridley B J. Sex-role orientation, self-esteem, and depression: A latent variables analysis[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 1993, 19:363-369.
- [7] 刘宏. 特质自尊、主观幸福感及其关系的模型建构[J]. 哲学与人文科学辑, 2001 (S1): 47-50.
- [8] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订[J]. 北京大学学报(自然科学版), 1995, 31(1): 108-112.
- [9] 肖凌燕, 邹泓. 大学生特质焦虑: 结构及其特点[J]. 心理发展与教育, 2000, 4: 44-50.
- [10] 罗艳丰, 何朝阳, 杨福, 等. 焦虑自评量表对医学硕士研究生的测量结果及因素分析[J]. 现代预防医学, 2006, 33(16): 2304-2306.
- [11] 乔纳森·布朗著, 陈浩莺等译. 自我[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2011, 3: 73.
- [12] 埃里希·弗洛姆著, 李穆等译. 占有还是存在[M]. 北京: 世界图书出版公司, 2015, 1: 3, 75-81, 107.

[责任编辑 王云江]

Research on the relationship between the trait self-esteem and anxiety

ZHAO Lin-ping

(Institution of Educational Science and Technology, Jinzhong College, Jinzhong 030600, China)

Abstract: Objective: To study the relationship between the trait self-esteem and the anxiety. Methods: 317 undergraduates were assessed by the Self-Liking /Self-Competence Scale(SLCS), the Self-Rating Anxiety Scale and the Trait Anxiety Inventory. Statistical methods used were product-moment correlation analysis and regression analysis. Results: The scores of the trait self-esteem, self-liking and self-competence are in significantly negative correlation with the trait anxiety and the self-rating anxiety respectively. The trait self-esteem can explain 28.0% , 32.1% of the variance of the trait anxiety and the self-rating anxiety respectively; Self-liking can explain 27.5%, 31.1% of the variance of the trait anxiety and the self-rating anxiety respectively; Self-competence can explain 21.3%, 24.8% of the variance of the trait anxiety and the self-rating anxiety respectively, and vice versa. Conclusion: Compared with self-competence, self-liking can predict anxiety better. Compared with the trait-anxiety-missing, the correlation coefficient of the self-competence and the trait-anxiety-existing was higher.

Key words: trait self-esteem; trait anxiety; self-rating anxiety; correlation analysis; regression analysis