

藏族大学生的精神性自我：来自自我参照效应的证据

陈中雅

成都师范学院大学生心理健康教育中心，四川 成都
Email: 236535901@qq.com

收稿日期：2021年3月8日；录用日期：2021年4月19日；发布日期：2021年4月29日

摘要

目的：通过探讨藏民族宗教文化中宗教人物对当下藏族大学生自我概念的影响，揭示藏族大学生的精神信仰状况；方法：采用自我参照效应的R/K的研究范式，以藏族大学生为研究对象；结果：1) 藏族大学生具有明显的精神性自我；2) 精神性自我会随个体生活的社会文化背景的改变而发生改变；3) 在精神性自我中，不同宗教人物的影响力存在差异。

关键词

精神性自我，自我参照效应，藏传佛教

Religious Self of Tibetan College Students: Evidence from Self-Reference Effect

Zhongya Chen

Mental Health Educational Center for College Students, Chengdu Normal University, Chengdu Sichuan
Email: 236535901@qq.com

Received: Mar. 8th, 2021; accepted: Apr. 19th, 2021; published: Apr. 29th, 2021

Abstract

The purpose of this study is to use the R/K paradigm of self-reference effect to explore the influence of religious figures in Tibetan Buddhist culture on Tibetan college students' memory self-reference effect. The results showed that: 1) Tibetan college students have obvious religious self-concept; 2) Religious self-concept would change with the social and cultural background of indi-

vidual life; 3) For religious self-concept, the influence of different religious figures is different.

Keywords

Spiritual Self, Self-Reference Effect, Tibetan Buddhism

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

精神性是涉及生命意义、增强与万物之间意义联系，具有终极关怀性质的个人内在心理建构。从精神性的研究历程而言可将其分为宗教的精神性、人文的精神性以及科学的精神性(卢川, 郭斯萍, 2014)。精神性是一个人的内在支持系统，它可以从认知、情感和意志等多方面对个体的生活产生作用。就内在自我层面而言，精神性是一种整合身心的积极力量，它能激发个人的生命意义与成就感，带来生命的正能量，促进个体成长，并提升个人的生活质量。就与外在世界的互动层面而言，精神性能增进个体与他人、宗教信仰乃至宇宙万物之间紧密联系，并强化个人的生命意义与价值。精神性不仅强化了个体的存在意义，而且强化了和外在世界联系，不管是与他人、与宗教信仰、与自然环境，还是超自然的无形力量的联系。国内外的实证研究也发现，精神性与个体的行为密切联系，如精神性与幸福的关系及心理健康的关系(Davis & Kiang, 2020; Zeidner & Zevulun, 2018)，宗教信仰与亲社会行为的关系(董梦晨等, 2015)。藏民族是一个宗教文化非常浓厚的民族，很多藏族青少年从小深受其民族宗教文化的影响，虽然当代藏族青少年从小也受到了良好的科学教育和多元民族文化的影响，但他们的宗教精神性的发展及存在特征仍然是一个值得研究探讨的问题。

Markus 和 Kitayama (1991)从跨文化视角提出了自我建构理论。认为自我概念的形成和发展与文化存在密切关系，西方独立文化建构独立自我的概念，东方关系文化建构依存性自我概念。依存型建构和独立型建构是基于文化因素的两种不同自我建构方式，对个体的认知、情感、动机和行为有不同的作用。独立型自我建构所发展形成的自我概念的个体在人际交往中“以自我为中心”，社会联结动机较低；依存型自我建构发展形成的自我概念的个体在人际交往中与他人保持较近的人际交往距离，有着较强的社会联结需求。Markus & Kitayama (1991)也指出在独立和相互依存的文化中，个人的自我概念有很大的多样性，同时不同文化所建构的自我概念之间也有很大的相似性。但无论独立自我概念或依存自我概念在建构过程中，都无法脱离文化背景。大量研究证明这种不同自我概念形态的个体在认知加工、学习模式、动机等方面存在很大差异。如互依自我与独立自我的个体在怀旧诉求上偏好不同、信息加工深度也不同。藏民族具有独特的藏传佛教文化，根据 Markus 文化建构自我的理论，我们推断，生活在藏族宗教文化背景下的藏族青少年会形成独有的宗教性自我概念。

Rogers 认为，每一个体都存在一个自我图式，而且对我们自己相关的信息往往能够得到更深度的加工和编码，因此，当需要对信息进行回忆时，回忆的效果都要好于其他的信息，即存在自我参照效应(SRE)。研究者们认为，我们可以通过自我参照效应是否存在从学理上推断出个体自我概念的内在构成及影响因素。Czienskowski & Giljohann (2002)采取自己、朋友和语义三种条件，将自我参照和好友参照进行比较，发现两者成绩同样的好。这说明了朋友参照效应的存在及朋友对自我概念的重要影响。还有研究发现，

民族参照效应具有内隐性的特点,在外显的指标上并未表现出来(周爱保等,2010)。徐科朋等(2014)的研究发现,当个体对其所在群体高度认同的时候,会出现强烈的群体参照效应。这些研究,从学理上揭示了诸如亲密朋友,高认同群体及自我民族文化等对个体自我概念形成的重要作用。

自我参照效应的 R/K 范式与经典范式有一些相似之处,在学习阶段,被试的任务与经典 SRE 范式的任务相类似,但学习完成后,被试需要对每个词做更详细的判断。具体为:首先判断哪些词语是前面见过的、哪些词语是前面没见过的。如果被试判断一个词见过,则还要继续判断是 R 还是 K。R 就是“remember”,代表被试不仅见过该词,并且还记该词呈现时的相关场景和细节,主要是反映自我觉知的能力;K 就是“know”,代表被试虽然判断为见过该词,但是记得不是很清楚,而且并不记得该词呈现时的相关场景,仅仅记得自己“见过”,主要是一种熟悉感、知道感,反映的是一般觉知的能力。实验结果表明,在再认正确率指标上的结果和 R/K 反应上的结果不同,被试在再认正确率上自我参照效应并没有得到体现,但是在 R 反应上得到了体现。这说明在精准反映被试自我意识的程度上,R 反应比再认正确率灵敏度更高。这是由于 R 反应更多地让被试回忆细节和经验,在这个过程中含有很多与自我意识相关的东西。而 K 反应由于不涉及当时具体的细节和经验,所以不具备自我指向的成分。因此,R 反应更能体现自我意识,成为我们观测实验结果的主要指标。

研究者常应用记忆的自我参照效应是否存在,以及效应量的大小作为评定指标,以此为依据推断不同文化背景中影响自我概念形成的外部因素,或者推断不同文化背景中的人的自我概念的构成成分。大量研究从宏观角度分析了东西方文化和民族文化差异,发现了亲密关系的重要他人及亲密度不同的群体均存在记忆参照效应,但藏族是一个宗教文化非常浓厚的民族,其中宗教人物的社会影响特别大,那么,受良好教育的藏族大学生是否仍然受宗教文化的深刻影响,或者在其自我概念中,其宗教人物仍然占有极为重要的地位,将是本研究要探索的目的。

2. 研究方法

2.1. 被试

抽取拉萨藏族大学生 36 名,成都藏族大学生 35 名为被试。所有人视力正常,右利手,均熟练使用汉藏双语。

2.2. 实验材料

参考黄希庭和张蜀林(1992)两人编制的特质词。从中挑选 300 个人格特质词作为实验的预备材料,所有形容词均为双字,褒贬义各半。选取藏族大学生 15 名,要求对这 300 个人格形容词从意义度和熟悉度两方面进行五点评分。剔除掉意义度和熟悉度低于 3 分的词语,最后选出 242 个人格形容词作为正式实验的实验材料。其中两个词汇为练习阶段的材料,其余的 240 个形容词中,其中 120 个词作为学习阶段的旧词,120 个词作为测验阶段的新词。每一个参照组的词语都保证褒贬义词各占一半。

2.3. 实验设计

采用 5(参照条件:自我、母亲、释迦牟尼、活佛和语义判断)×2(生活地区:藏地和汉地)二因素实验设计。其中参照条件为被试内设计,分别对形容词进行 5 点评估(“1 代表非常不适合,2 代表比较不适合,3 代表不确定,4 代表比较适合,5 代表非常适合”或“1——强贬义/2——弱贬义/3——中性/4——弱褒义/5——强褒义”)。实验的因变量为正确再认率以及 R/K 判断率。实验过程中,为了避免顺序效应对被试的成绩产生影响,5 个参照条件采取拉丁方设计呈现。生活地区均为被试间设计,生活地区包括两个水平,分别为汉地(持续时间在 1 年以上)和藏地。

2.4. 实验过程

用 E-prime2.0 编写实验程序。实验程序包括三个部分：学习、干扰、测验。

学习阶段：在显示屏上呈现一个“+”，时长 500 ms，“+”消失后，在显示屏上呈现一个人格特质词，2 秒之后消失。形容词消失后呈现相应的问题(“你认为这个词适合描述你自己/你的母亲/释迦牟尼/活佛吗？”，语义组则是“你认为这个词是褒义还是贬义？”)和完成 5 点评价量表任务。量表任务不限时长，直到被试做出选择，程序才会继续呈现下一词汇。干扰阶段：为防止被试进行复述，在评价任务结束后，屏幕出现指导语，提示被试做两位数的加减法运算，时间约为 2 分钟。测验阶段：要求被试对在学习阶段见过其中的 120 个词，和另外 120 个是被试没有见过的做“见过”(F)/“没见过”(J)的决策。如果被试认为这个词见过，即“F”，就需要继续判定是“R”还是“K”。“R”反应代表被试不仅见过，而且还记得出现该词的时候的相关场景和细节。“K”反应是指被试仅仅记得自己“见过”，但不记得细节。

3. 结果与分析

3.1. 藏族大学生在各参照条件下的总体分析

3.1.1. 再认正确率的总体分析

各参照条件下的再认正确率描述性统计结果如下表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistics of recognition accuracy under reference conditions

表 1. 各参照条件下再认正确率的描述性统计

再认率	自我	母亲	释迦牟尼	活佛	语义
M	0.76	0.77	0.73	0.72	0.61
SD	0.12	0.12	0.15	0.15	0.12

再认正确率做重复测量方差分析结果显示：参照条件主效应显著($F = 41.481, P < 0.01$)。对再认正确率进行事后多重比较，结果表明，释迦牟尼、活佛参照组显著低于自我组；母亲组与自我组没有显著差异。释迦牟尼组与活佛组之间没有显著差异。四个参照组均显著高于语义组。这说明在再认正确率指标上，释迦牟尼、活佛虽然和自我有差异，但也显著高于语义组，这说明这两类宗教人物依然出现了回忆的优势效应，表现出了与藏族大学生自我概念的密切联系。

3.1.2. R 比率的总体分析

在各参照条件下的 R 比率进行描述性统计分析，结果如下表 2 所示。

Table 2. Descriptive statistics of R ratio under reference conditions of Tibet college students

表 2. 藏族大学生在各参照条件下 R 比率的描述性统计

再认率	自我	母亲	释迦牟尼	活佛	语义
M	0.56	0.57	0.56	0.53	0.39
SD	0.16	0.16	0.17	0.16	0.13

对 R 比率进行重复测量方差分析，结果显示参照条件主效应显著($F = 49.97, P < 0.01$)。进一步对 R 比率做事后多重比较，结果发现，释迦牟尼参照、母亲参照分别与自我参照的 R 比率没有显著差异；活佛参照的 R 比率显著低于自我参照与母亲参照和释迦牟尼参照。以上四个参照组均显著大于语义判断组。

这说明在 R 比率指标上, 母亲、释迦牟尼完全进入了藏族大学生的自我概念中, 出现了母亲参照效应和释迦牟尼参照效应。藏族社会的活佛参照虽然和自我参照有差异, 但也显著高于语义组, 这说明现实世界的宗教人物依然出现了回忆的优势效应, 从理论上讲仍与自我存在密切联系。释迦牟尼显著高于活佛参照组, 说明释迦牟尼在个体的自我概念中的作用大于活佛, 表现出了差序性; 另一方面现实社会中的活佛对于藏族大学生自我的影响要小于母亲的影响, 重要程度不及母亲, 而释迦牟尼与家庭中的母亲的影响则相当。

3.1.3. K 比率的总体分析

在各参照条件下的 K 比率进行描述性统计分析, 结果如下表 3 所示。

Table 3. Descriptive statistics of K ratio under reference conditions of Tibet college students
表 3. 藏族大学生在各参照条件下 K 比率的描述性统计

再认率	自我	母亲	释迦牟尼	活佛	语义
M	0.21	0.20	0.19	0.20	0.22
SD	0.12	0.11	0.11	0.11	0.08

对 K 比率进行重复测量方差分析, 结果显示参照条件主效应不显著($F = 1.902, P > 0.05$)。这说明在 K 反应指标上, 藏族大学生并没有出现自我参照效应以及宗教精神性自我参照效应。

3.2. 藏汉两藏族大学生自我参照效应对比

3.2.1. R 比率上的效应分析

对藏族大学生在不同参照条件下的 R 比率进行 5 (参照条件: 自我、母亲、释迦牟尼、活佛、语义) \times 2 (生活地区: 汉地、藏地) 的重复测量方差分析。两个自变量中, 生活地区是被试间变量, 参照条件是被试内变量。结果发现: 在 R 比率指标上, 参照条件的主效应显著($F = 52.219, P < 0.01$), 生活地区主效应显著($F = 5.702, P < 0.05$), 参照条件和生活地区的交互作用显著($F = 5.215, P < 0.01$)。

对参照条件与生活地的交互作用进行简单效应分析, 结果表明, 在藏区生活的被试中, 参照条件主效应显著($F = 26.452, P < 0.01$)。事后多重比较发现, 母亲参照组、释迦牟尼参照组、活佛参照组分别与自我参照组没有显著差($P > 0.05$), 宗教人物之间没有显著差异($P > 0.05$), 宗教人物与母亲没有显著差异($P > 0.05$), 所有人物参照条件均显著高于语义判断组($P < 0.01$)。说明在 R 反应上, 藏族大学生存在自我参照效应、宗教人物参照效应和母亲参照效应, 宗教人物没有出现差序性, 说明它们在藏族大学生自我概念中具有同地位。

汉地生活的藏族被试中, 参照条件主效应显著($F = 29.767, P < 0.01$)。母亲参照、释迦牟尼参照分别与自我参照间没有显著差异, 活佛参照显著低于自我参照。释迦牟尼参照、活佛参照均显著小于母亲参照。以上四种参照条件均显著高于语义判断组, 表现出在 R 反应上, 藏族青少年存在自我参照效应、释迦牟尼参照效应以及母亲参照效应。现实生活中的活佛虽没有完全进入被试的自我概念, 但加工程度高于语义, 出现了记忆的优势效应, 表现出与自我概念仍有密切关联。

对生活在藏地的被试和生活在汉地的被试在五个参照任务组上的 R 比率进行独立样本 T 检验, 结果发现, 藏区被试在释迦牟尼参照组、活佛参照组、信仰藏传佛教的人参照组上的 R 比率显著高于汉地被试(释迦牟尼: $t(132) = 2.166, P < 0.05$; 活佛: $t(132) = 2.908, P < 0.01$; 信仰藏传佛教的人: $t(132) = 3.027, P < 0.01$); 自我参照和母亲参照间没有显著差异(自己: $t(132) = 1.156, P > 0.05$; 母亲: $t(132) = -0.929, P > 0.05$)。

3.2.2. K 反应上的效应分析

对藏族大学生在不同参照条件下的 K 比率进行 5 (参照条件: 自我、母亲、释迦牟尼、活佛、语义) × 2 (生活地区: 汉地、藏地) 重复测量方差分析。两个自变量中, 生活地区是被试间变量, 参照条件是被试内变量。结果发现, 在 K 反应指标上, 参照条件主效应不显著 ($F = 1.821, P > 0.05$), 生活地主效应不显著 ($F = 0.012, P > 0.05$), 参照条件与生活地交互作用显著 ($F = 2.633, P < 0.05$)。

4. 讨论

4.1. 藏族大学生总体的自我参照效应

本实验采用特质词判断法的 R/K 范式对藏族大学生记忆的自我参照效应进行了考察, 除了母亲和自我, 还加入了藏传佛教中的两类人物: 释迦牟尼、活佛。在这两类佛教人物中, 释迦牟尼是藏传佛教中最为神圣的人物, 是高高在上的佛, 信众们对他充满敬畏与虔诚, 是宗教人物中最崇高的人物。而活佛是佛在现实世界的化身, 具有极高的宗教威望, 受到藏族民众的尊敬与朝拜。在藏族人民的生活中, 只要遇到重大事件, 常会去寺院请示活佛的指点。因此, 活佛对于藏族人民具有重要的现实意义。宗教人物的神圣程度从理论上讲是具有差序之分的, 以往对个体关系自我的研究中, 采用的参照对象往往只有父母和好友, 本研究试图结合藏族大学生的文化背景, 将藏传佛教中的人物也加入研究, 释迦牟尼和活佛与母亲一样, 属于被试的重要他人, 并且以信教内群体来考察其对宗教内群体的认同特点。实验结果发现, 从总体来看, 在再认正确率指标上, 藏族大学生关于释迦牟尼、活佛的再认正确率显著低于关于自我的再认正确率, 但显著高于语义判断组, 这说明释迦牟尼、活佛与自我仍存在密切联结。而母亲组的再认成绩与自我组没有差异, 这说明母亲作为对于个体来讲具有重要意义的重要他人, 完全进入了个体的自我概念里。而当我们进一步考察 R/K 反应指标时发现, 释迦牟尼参照组、母亲参照组与自我参照组的 R 比率没有显著差异, 活佛参照组显著低于自己, 但显著高于语义, 也存在记忆的优势效应, 与自我仍有关联。这说明 R 反应上, 母亲、释迦牟尼活、活佛均进入了藏族大学生的自我概念, 形成了稳定的宗教的精神性自我。而再认正确率指标上释迦牟尼并没有完全进入自我概念, 因为从理论上讲再认正确率反映的是比较外显的加工, R 指标比再认正确率指标能够更加灵敏的反映被试的自我意识成分, 所以在外显的指标上没有能够完全展现出来。同时, 由结果我们得知, 再认率指标上释迦牟尼参照组、活佛参照组间没有显著差异, 而 R 比率上释迦牟尼组显著高于活佛组, 这说明释迦牟尼处在个体的自我图式中更中心的位置, 对自我影响最大, 但这种层级区分表现得比较内隐。另一方面, 释迦牟尼参照组、活佛参照组的再认率显著低于母亲参照组。但进一步参考 R 指标发现, 释迦牟尼参照组和母亲参照组没有显著差异, 活佛参照组、信教的人参照组依然显著低于母亲参照组。这说明了藏族大学生的自我概念里, 活佛对个体自我的影响是不及母亲的, 母亲是更为亲密、重要的人物; 释迦牟尼在外显的层面上低于母亲, 但在内隐的指标上和母亲没有差异, 这不仅说明释迦牟尼和母亲对藏族大学生的自我概念有着同样的影响, 还说明关于释迦牟尼的认同具有内隐性的特点。在 K 反应指标上五个参照组之间的成绩并没有出现显著差异, 这说明 K 反应上并没有出现自我参照效应。

综上所述可以明显发现, 藏族大学生存在稳定的宗教精神性自我。

4.2. 生活地区对于藏族大学生自我参照效应的影响

本研究欲从 R/K 反应指标分别来看生活地区对于被试自我参照的影响。结果显示, R 反应上, 生活在藏地的被试, 母亲、释迦牟尼、活佛全都进入了自我概念, 宗教人物没有出现差序性特征, 并且宗教人物和母亲的影响没有出现差异。对于生活在汉地的被试, 释迦牟尼和母亲进入了被试的自我概念, 活佛没有完全进入被试的自我概念, 但与自己仍然存在密切关联, 这可能是由于释迦牟尼是藏传佛教中最

神圣的存在，藏族大学生从小从父母与社会中获得了释迦牟尼的神圣感和敬畏感，释迦牟尼的形象根深蒂固的存在于藏族大学生的自我意识中，处在自我图式的中心位置，即使生活环境改变，释迦牟尼与自我的联结并不会削弱。同时母亲的 R 比率高于释迦牟尼、活佛，这意味着对于生活在汉地的被试，宗教人物对于个体自我的影响不再与母亲同等重要，而是比母亲的影响低。分析其原因，可能身处异文化背景中，使其行为表现出了显著的文化框架效应，但母亲作为青少年生活中最亲密的人物，其重要性不会随生活地的变化而发生改变。

参考 T 检验的结果可以知道，藏地被试在释迦牟尼参照组、活佛参照组上的 R 比率显著高于汉地被试，自我参照组和母亲参照组没有显著差异，这也进一步说明了生活在宗教文化背景下的被试，其宗教人物与自我的联结强度是高于生活在汉地的被试的，也就是说，文化对于被试的自我构建和发展具有十分重要的影响，宗教精神性自我是会随文化环境的改变而发生变化。

5. 结论

- 1) 藏族大学生具有明显稳定的宗教精神性自我。
- 2) 在宗教精神性自我中，不同宗教人物的影响力存在差异。
- 3) 宗教精神性自我会随个体生活的社会文化背景的改变而发生改变。

基金项目

本研究得到国家社科基金项目(16BMZ040)和成都师范学院校级重点课题(CS20SA06)的资助。

参考文献

- 董梦晨, 吴嵩, 朱一杰, 郭亚飞, 金盛华(2015). 宗教信仰对亲社会行为的影响. *心理科学进展*, 23(6), 1095-1108.
- 黄希庭, 张蜀林(1992). 562 个人格特质形容词的好恶度、意义度和熟悉度的测定. *心理科学*, 15(5), 17-22.
- 卢川, 郭斯萍(2014). 国外精神性研究述评. *心理科学*, 37(2), 506-511.
- 徐科朋, 周爱保, 夏瑞雪, 王大顺, 李世峰, 任德云(2014). 社会身份重要性和社会认同对群体参照效应的影响. *心理科学*, 37(6), 1438-1443.
- 周爱保, 李琼, 史战, 吴慧芬, 张鹏英, 刘沛汝, 李玲(2010). 探索自我参照的新视角——社会认同与群体参照的比较. *心理科学*, 33(5), 1159-1162.
- Czienskowski, U. M. P. I., & Giljohann, S. F. U. B. (2002). Intimacy, Concreteness, and the “Self-Reference Effect”. *Experimental Psychology*, 49, 73-79. <https://doi.org/10.1027//1618-3169.49.1.73>
- Davis, R. F. I., & Kiang, L. (2020). Parental Stress and Religious Coping by Mothers of Children with Autism. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12, 137-148. <https://doi.org/10.1037/rel0000183>
- Markus, H. R. U. M., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Zeidner, M. Z. E. H., & Zevulun, A. (2018). Mental Health and Coping Patterns in Jewish Gay Men in Israel: The Role of Dual Identity Conflict, Religious Identity, and Partnership Status. *Journal of Homosexuality*, 65, 947-968. <https://doi.org/10.1080/00918369.2017.1364941>