

新型冠状病毒肺炎疫情下的死亡焦虑心理危机与应对*

黄 凤 姚本先

(合肥师范学院心理学系, 安徽 合肥 230601)

[摘要] 应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情, 人民群众的心理健康问题不容忽视。引入死亡焦虑作为维护人民群众疫情状态下心理健康的切入点, 着眼于提升人民群众的自尊水平、培养谦诚成长性力量、探索乐观主义解释风格作用、积极寻求专业服务, 应对疫情引发的人民群众的情绪和心理困扰, 切实维护人民群众的心理健康。

[关键词] 新型冠状病毒感染的肺炎疫情; 死亡焦虑; 自尊; 谦诚

[中图分类号] R395.6 **[文献标识码]** A

1 引言

2019年12月,“新型冠状病毒”因湖北武汉病毒性肺炎病例而被发现,2020年2月8日,国家卫生健康委员会将“新型冠状病毒感染的肺炎”命名为“新型冠状病毒肺炎”,简称“新冠肺炎”,英文简称“NCP”^[1]。2020年2月11日,世界卫生组织总干事谭德塞在瑞士日内瓦宣布,将新型冠状病毒感染的肺炎正式命名为“COVID-19”,国际病毒分类学委员会宣布这种病毒的英文名为“SARS-CoV-2”,此前,世界卫生组织将这一病毒暂时命名为2019-nCoV^[2]。此次疫情不仅影响全国人民的生命安全和身体健康,还给人民的心理健康造成了一定的危害。调查发现,恐慌、担忧、恐惧、悲伤、愤怒、无助等负面情绪在广大人民群众间不断传播、累积,严重影响了人民群众的心理健康。心理健康是评价一个人健康程度的重要指标,此外,保持积极的心态、维护心理健康,能有效提升个体的免疫力,帮助其更好的应对这次疫情。因此,帮助人民更好的应对疫情引发的各类负面情绪与心理困扰,成为抗“疫”工作重要的一环。

1月26日,国家卫健委印发《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》对紧急心理危机干预工作提出规范和指导^[3]。1月28日教育部发出通知要求“进一步发挥教育系统学科和人才优势,面向广大高校师生和人民群众开展疫情相关心理危机干预工作”^[4]。全国各高校、组织、机构纷纷响应国家卫健委和教育部的通知要求,积极投入疫情

*通讯作者:姚本先, ybx7756@126.com

期间人民群众的心理危机干预工作。恐惧和担忧是个体死亡焦虑激活最直接的情绪表现^[5]，因此，本研究在已开展工作的基础上，以死亡焦虑为切入点，探讨疫情状态下缓解人民群众情绪和心理困扰、维护心理健康的措施，为更好的开展疫情相关的心理危机干预工作提供支持和建议。

2 死亡焦虑的内涵

死亡焦虑 (death anxiety) 是指当死亡必然性被提醒时，个体内心深处受到死亡威胁而产生的一种带有恐惧、担忧的情绪状态^[5]，包括对自己死亡的恐惧、对他人死亡的恐惧、对自己将来会死亡的恐惧以及对未知的恐惧这四个维度^[6]。一般情况下，个体很难感受到死亡的压力，但是当个体遭遇亲属去世、看到有关死亡的新闻报道、书写与死亡相关的信息（如墓志铭）、经历战争或地震等危机事件会激活个体的死亡焦虑。当前，我国范围内爆发的新型冠状病毒感染的肺炎具有较高的传染性、暂时还未研发出有效的治疗药物、具有一定的致死性，且死亡人数仍在增加，这一自己及他人可能死亡的情境极大的激活了个体内心深处对死亡的恐惧，体验到较高的恐惧和担忧情绪。已有研究证实，死亡焦虑对个体的心理健康具有极大的危害，死亡焦虑较高的个体更容易出现心理障碍，比如罹患抑郁症、焦虑障碍、强迫症等^[7-8]，在危机事件后更容易出现创伤后应激障碍^[9]。因此，为有效改善当前疫情状况下人民群众的情绪困扰，提升人民群众的心理健康水平，有必要对人民群众被普遍激活的死亡焦虑进行有针对性的工作，缓解人民群众的死亡焦虑水平，能更有效的解决疫情引发的心理健康问题。

如何缓解个体的死亡焦虑水平、应对死亡焦虑带来的一系列消极结果，心理学家们在死亡焦虑提出之初就进行了大量的探索。当前研究认为主要存在两种方式应对死亡焦虑：自尊 (self-esteem) 和谦诚 (humility)。

2.1 自尊作为首要防御力量

自尊具有缓解死亡焦虑的作用起源于恐惧管理理论，(Terror Management Theory, TMT)^[10]，该理论提出，为了应对死亡焦虑，个体发展出三大防御方式：自尊，个人文化世界观和亲密关系，其中，自尊是缓解个体死亡焦虑的首要防御力量^[11]。该理论提出后，研究者们开展了大量的研究探索自尊在缓解死亡焦虑的过程中所起的作用。研究发现，个体无论是特质还是状态高水平自尊在面临死亡焦虑时体验到的焦虑水平、世界观防御都更低^[15, 12]。此外，当个体的死亡焦虑被激活时，更倾向于在感兴趣的领域中寻找自尊的满足^[13]。而且，有研究表明，自尊水平较高的个体能更快的从灾难性事件中恢复心理健康^[14-15]。

然而, 尽管自尊被证实是防御死亡焦虑的重要力量, 这种防御带有一定的破坏性。有研究发现, 面对死亡焦虑, 高自尊个体更有可能采用具有破坏性的应对方式, 比如偏爱内群体成员、损毁外群体成员、出现更多的攻击性行为^[16]。在本次疫情当中, 已然出现这一现象, 比如部分人、部分地区出现排斥、贬低、甚至辱骂重点地区的人。例如, 1月27日, 澎湃新闻报道称有武汉返乡人员个人信息遭泄露、被人打电话辱骂^[17]。这是一种典型的死亡焦虑被激活时, 高自尊个体的攻击性反应之一。基于此, 有研究者提出谦诚作为自我意识的重要组成部分之一, 可能是应对死亡焦虑的成长性力量^[18]。

2.2 谦诚作为成长性力量

谦诚是一种人格特质, 它是指个体能够准确的评价自己、有能力看到自己的局限并且接纳自己的局限。一个谦诚的人最重要的特点是能够诚实的看待自己, 因而在自我面临威胁时能自然接受它而不是采取防御性的应对措施, 比如贬低他人^[16]。这种对自己的准确评价使得谦诚的人在面临危机时更少关注自我, 而更加关注外部世界。Kesebir的研究发现, 谦诚的人在面对死亡焦虑时表现出更低的道德脱离水平(一种非道德行为的评价指标), 而且谦诚比自尊、安全型依恋、正念等更能有效的缓解个体的死亡焦虑^[18], 证实了谦诚在应对死亡焦虑中的积极作用。据此, 我们推测, 面对新冠病毒引发的肺炎疫情以及疫情导致的死亡焦虑激活, 具有谦诚人格特质的人, 感知到的死亡焦虑更低, 表现为较低的焦虑情绪, 能够从积极的角度思考这次疫情的意义^[19]; 更加关注外部世界, 例如面对疫情, 参与火神山医院建设的葛政委这样说“一开始我有点担惊受怕, 但是别的我不会, 安装板房是我强项。当前武汉面临困难, 我们不能袖手旁观”^[20]。

3 疫情引发的死亡焦虑心理危机应对

3.1 提升自尊水平, 调动防御性力量

死亡焦虑激活能够引发个体一系列的情绪、认知和行为反应。疫情全面爆发后, 很多人开始担心自己或者家人先前接触的人里会不会有潜在的病毒携带者, 开始考虑如果真的出了问题怎么办, 出现频繁洗手、抢购口罩, 甚至失眠等问题^[19, 21]。这是典型的疫情引发个体死亡焦虑的表现。根据恐惧管理理论, 应对死亡焦虑, 最快速、最直接的方式是提升个体的自尊水平, 即使是自尊水平的暂时性提高(状态高水平自尊), 也能降低死亡焦虑产生的消极影响^[5]。已有研究证实, 自尊不仅可以有效降低个体的死亡焦虑水平, 还能帮助其更快的从灾难事件中恢复心理健康。因此, 提升人民群众的自尊水平, 能有效帮助人们在当前疫情状态中保持心理健康。研究证实, 帮助个体理解自己、接纳自己^[22]、构建清晰的自我概念^[23]、

提升人际交往技能、形成良好的人际关系^[24]、降低压力性生活事件发生的频率^[25]等措施能有效提升个体的自尊水平。当前各类疫情心理应对中,提出的“疫情期间心理健康自评”“关注自己的情绪体验”“保持与外界的沟通和联系”“有限的接受疫情相关信息”^[26-27]等建议契合了通过提高个体自尊的方式,帮助人们抵抗疫情引发的死亡焦虑。

3.2 培养谦诚人格,孕育成长性力量

自尊虽然能快速、直接的保护个体免受死亡焦虑的消极影响,但也存在一定的破坏性作用。谦诚人格则具有成长性作用,能够在更加长远的时间里帮助个体更好的应对死亡焦虑。拥有谦诚人格特质的人能够更加准确的认识自己的优势和不足,能在更广阔的空间里去考虑问题,在遭遇死亡焦虑时,他们将死亡看的更轻^[18],因而更能投入到问题解决的过程中,也更加关注他人的福祉^[28]。正如当前疫情中,绝大多数奋斗在一线的医护人员所表现出来的那样:新冠肺炎疫情爆发后,北京、上海、广东、四川、湖南、江苏等多省市及医疗机构组成医疗队驰援湖北^[29],截至2月2日20时,共有68支医疗队、8130余名医疗队员去到湖北支援疫情防控工作^[30]。

谦诚人格由三个核心特质构成:准确认识自己的个人特点、知道自己的弱点、能够接受自己的弱点^[31]。由谦诚的核心特质,可以看出,谦诚的本质是客观的自我评价以及在此基础上形成的自我接纳。已有研究发现,核心自我评价与个体的谦诚人格密切相关^[32]。而关于谦诚与自尊关系的研究也发现,谦诚能够显著正向预测个体的自尊^[33]。即谦诚不仅可以直接帮助个体以更加积极的方式应对死亡焦虑,而且这种应对还包含高自尊的积极特性。需要注意的是,在谦诚人格的培养过程中,应区分知道自己的弱点并且接受自己的弱点与自我贬损。不能将准确认识自己、看到自己的缺点等同于自我贬损。

3.3 探索多样人格作用,健全防护体系

有关死亡焦虑的研究表明,除了自尊、谦诚外,还存在其他积极的人格特点能有效帮助个体应对死亡焦虑。已有研究发现,相比较于悲观主义解释风格,乐观主义解释风格的个体感知到的死亡焦虑水平更低^[34];大五人格特质中的责任心和情绪稳定性能有效降低死亡焦虑引发的创伤后应激障碍^[9];非适应性认知态度对维持个体的死亡焦虑具有积极作用^[35]。这些研究结果表明,个体可以通过练习乐观主义解释风格、进行积极思维训练改变非适应性认知态度、保持情绪稳定性、增强责任心等方式应对死亡焦虑。在本次疫情心理应对中,专家们提出的“应对疫情危机,稳定感最重要”“同济专家:新型肺炎疫情下,如何保持情绪稳定”“训练正性思维,培养积极心态”^[36-38]等建议有助于健全人民的心理防护体系,以便在疫情中维持健康心态。

3.4 积极寻求专业心理，维护心理健康

上述三条措施，重在调动个体内部力量防御死亡焦虑，当个体感知到没有足够的内部力量支撑或内部力量不足以应对死亡焦虑时，应积极向外寻求帮助，充分利用社会心理服务资源，寻求心理咨询和心理治疗服务，抵抗疫情引发的死亡焦虑。死亡焦虑不仅会影响个体的心理健康，甚至是许多心理障碍，如抑郁、强迫症、病理性焦虑障碍的潜在诊断因子^[7-9]。因此，当个体无法自行应对、缓解死亡焦虑时，应积极寻求心理咨询和心理治疗等专业心理服务。已有研究证实，心理咨询和心理治疗能有效缓解个体的死亡焦虑，其中认知行为疗法尤其有效^[39]。当前，我国公共卫生管理体系已经相当健全，人民群众对危机的心理承受力、心理健康状况已经纳入公共卫生管理体系中^[40]，此外，疫情发生后，国家卫健委、教育部、习近平总书记《在中央政治局常委会会议研究应对新型冠状病毒肺炎疫情工作时的讲话》中提出“着力稳定公众情绪”的要求^[3-4, 41]，这些为当前疫情状态下维护人民群众的心理健康提供了有力的支持和保障。

4 总结

应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，保证人民生命安全和身体健康是一方面，维护疫情状况下人民的心理健康水平，避免人民受负面情绪和心理问题的困扰是另一方面。抗击疫情，这两面都要抓，任何一方面都不能放松。应对疫情状态引发的情绪和心理困扰，核心是降低人民群众的死亡焦虑水平。促使个体形成清晰的自我构念、理解自我、接纳自我、建立良好的人际关系等能提升个体的自尊水平，从而能快速、有效的防御死亡焦虑带来的消极结果；准确自我评价、知道自己的局限并接受自己的局限有助于谦诚人格特质的形成，使个体能在更广阔、更积极的层面上应对死亡焦虑；此外，个体还可以进行积极思维训练、形成乐观主义解释风格、保持情绪稳定性、增强责任心等方式抵抗死亡焦虑。在必要的时候，寻求心理咨询和心理治疗等专业心理服务也能有效降低死亡焦虑水平，应对疫情引发的心理危机。

参考文献

- [1] 国家卫生健康委. 国家卫生健康委关于新型冠状病毒肺炎暂命名事宜的通知[R/OL]. (2020-2) [2020-2-8]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202002/18c1bb43965a4492907957875de02ae7.shtml>.
- [2] 世界卫生组织. 世卫组织总干事在2020年2月11日举行的2019新型冠状病毒新闻通报会上的讲话[R/OL]. (2020-2) [2020-2-11]. <https://www.who.int/zh/dg/speeches/detail/who-director-genera>

l-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020.

- [3] 国家卫生健康委. 关于印发新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则的通知[R/OL]. (2020-1) [2020-1-26]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467.shtml>.
- [4] 教育部. 教育部部署教育系统针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情开通心理支持热线和网络辅导服务[R/OL]. (2020-1) [2020-1-28]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202001/t20200128_416721.html.
- [5] 张向葵, 郭娟, 田录梅. 自尊能缓冲死亡焦虑吗?[J]. 心理科学, 2005, 28(3): 602-605.
- [6] Zuccala M, Menzies R E, Hunt C J, et al. A systematic review of the psychometric properties of death anxiety self-report measures[J]. *Death Studies*, 2019: 1-23.
- [7] Egan S J, Wade T D, Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review[J]. *Clinical psychology review*, 2011, 31(2): 203-212.
- [8] Lo A, Abbott M J. Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism[J]. *Behaviour Change*, 2013, 30(2): 96-116.
- [9] Hamama-Raz Y, Mahat-Shamir M, Pitcho-Prelorntzos S, et al. The link between death anxiety and post-traumatic symptomatology during terror: Direct links and possible moderators[J]. *Psychiatry research*, 2016, 245: 379-386.
- [10] Greenberg J, Pyszczynski T, Solomon S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory[M]//Public self and private self. Springer, New York, NY, 1986: 189-212.
- [11] 陆可心, 王旭, 李虹. 恐惧管理中死亡焦虑不同防御机制之间的关系[J]. 心理科学进展, 2018, 27(2): 344-356.
- [12] Harmon-Jones E, Simon L, Greenberg J, et al. Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduced mortality salience effects[J]. *Journal of personality and social psychology*, 1997, 72(1): 24.
- [13] Vess M, Arndt J. The nature of death and the death of nature: The impact of mortality salience on environmental concern[J]. *Journal of Research in Personality*, 2008, 42(5): 1376-1380.
- [14] 刘军, 李雨辰, 张希, 等. 汶川地震灾区中学生心理弹性及其影响因素分析[J]. 中国卫生事业管理, 2012, 10: 782-784.
- [15] 李雨辰, 杨帆, 刘巧兰. 汶川地震灾区初中生心理弹性变化分析[J]. 中国卫生事业管理, 2013,

- 30(12): 944-946.
- [16] McGregor I, Gailliot M T, Vasquez N A, et al. Ideological and personal zeal reactions to threat among people with high self-esteem: Motivated promotion focus[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2007, 33(11): 1587-1599.
- [17] 澎湃新闻. 武汉返乡人员信息遭泄露, 被误认作新冠肺炎确诊人员[R/OL]. (2020-1) [2020-1-27].
https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_5644452.
- [18] Kesebir P. A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2014, 106(4): 610.
- [19] 华东师范大学心理与认知科学学院. 疫情下的焦虑, 一次存在反思的机会[R/OL]. (2020-2) [2020-2-2]. <http://psy.ecnu.edu.cn/42/9f/c17484a279199/page.htm>.
- [20] 人民网-江苏频道. 江苏东海 8 位民工兄弟请缨支援武汉火神山医院板房安装[R/OL]. (2020-1) [2020-1-28]. <http://js.people.com.cn/n2/2020/0128/c360303-33748502.html>.
- [21] 澎湃新闻·澎湃号·湃客. 这个春节, 我们一家都出现了“疑似症状”[R/OL]. (2020-2) [2020-2-3].
https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_5758254.
- [22] 张琪, 张雅文, 吴任钢, 等. 大学生自我接纳与自尊的关系: 自我效能与领悟社会支持的双重中介[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, (12): 31.
- [23] 李放, 王琴瑶, 钟林鹏, 等. 大学生自我概念清晰性与智能手机成瘾的关系: 自尊与社交焦虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(5): 900-904.
- [24] 钟歆, 肖清滔, 钟成华. 人际关系团体辅导对回避型依恋者内部工作模型的改善[J]. 中国临床心理学杂志, 2019 (5): 44.
- [25] 桑青松, 卢家楣, 刘思义, 等. 压力性生活事件与青少年自尊: 被动性社交网站使用和人生意义感的中介作用[J]. 心理科学, 2019(5): 1155-1160.
- [26] “学习强国”学习平台. 关注心理健康 学习强国上线“疫情期间个人心理健康自评量表”[R/OL]. (2020-2) [2020-2-14]. https://article.xuexi.cn/articles/index.html?art_id=12015527688857074164&item_id=12015527688857074164&study_style_id=feeds_default&pid=&ptype=-1&source=share&share_to=wx_single&from=singlemessage.
- [27] 教育家杂志. 战“疫”|孩子为疫情恐慌、焦虑, 父母如何应对?[R/OL]. (2020-2) [2020-2-12].
https://article.xuexi.cn/articles/index.html?source=share&art_id=5835197884551039987&study_style_id=feeds_default&share_to=wx_single&study_comment_disable=0&ptype=0&item_id=5835197884551039987&from=singlemessage&isappinstalled=0.

- [28] 韦庆旺, 周雪梅, 俞国良. 死亡心理: 外部防御还是内在成长?[J]. 心理科学进展, 2015, 23(2): 338-348.
- [29] 人民日报. 各地医生驰援湖北 [R/OL]. (2020-1) [2020-1-24].
https://weibo.com/2803301701/IqUWnNTn?type=comment#_rnd1581848941403.
- [30] 新华网. “回来后, 我娶你”: 感谢你们, 逆行的白衣天使 [R/OL]. (2020-2) [2020-2-4].
https://article.xuexi.cn/articles/index.html?source=share&art_id=14680308863687796633&showmenu=false&study_style_id=feeds_default&t=1580998298046&share_to=wx_single.
- [31] Tangney J P. Humility[J]. Handbook of positive psychology, 2002: 411-419.
- [32] 谢威士, 张雯, 范元辰. 青少年核心自我评价对心理资本的影响: 谦虚人格特质的中介作用[J]. 合肥学院学报 (自然科学版), 2018 (2018 年 04): 134-139.
- [33] 谢威士. 青少年谦虚人格特质对心理资本的影响: 自尊的中介作用[J]. 合肥学院学报 (自然科学版), 2019 (2019 年 05): 82-86.
- [34] Barnett M D, Anderson E A, Marsden III A D. Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults?[J]. Archives of gerontology and geriatrics, 2018, 77: 169-173.
- [35] Lau B H P, Wong D F K, Fung Y L, et al. Facing death alone or together? Investigating the interdependence of death anxiety, dysfunctional attitudes, and quality of life in patient-caregiver dyads confronting lung cancer[J]. Psycho-oncology, 2018, 27(8): 2045-2051.
- [36] 澎湃新闻. 中科院心理所吴坎坎: 应对疫情中的心理危机, 稳定感最重要 [R/OL]. (2020-1) [2020-1-27]. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_5650006.
- [37] 新浪新闻综合. 同济专家: 新型肺炎疫情下, 如何保持情绪稳定 [R/OL]. (2020-1) [2020-1-26].
<http://news.sina.com.cn/c/2020-01-26/doc-iihnzakh6370147.shtml>.
- [38] 新浪安徽. 安徽省发布中小学生应对新型肺炎疫情心理自助指南 [R/OL]. (2020-2) [2020-2-3].
http://ah.sina.com.cn/news/wltx/2020-02-03/detail-iimxyqvy9820293.shtml?from=ah_cnxh.
- [39] Menzies R E, Zuccala M, Sharpe L, et al. The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials[J]. Journal of anxiety disorders, 2018, 59: 64-73.
- [40] 叶琳, 刘雅文, 王伟, 等. 建立和完善我国公共卫生危机管理体系 [J]. 中国卫生事业管理, 2005, 22 (1): 4-6.

- [41] 习近平. 在中央政治局常委会会议研究应对新型冠状病毒肺炎疫情工作时的讲话[J]. 求是, 2020, (4).