

# Uroda przeciw śmierci: doświadczenie wyrazistości śmierci a koncentracja na własnym wyglądzie

Wiesław Łukaszewski<sup>1</sup>, Julia Boguszewska<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

<sup>2</sup> Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu

W artykule opisano badania na temat związku między lękiem przed śmiercią i koncentracją na własnym wyglądzie. W części badań (Badania 2 i 3) okazało się, że osoby, które doświadczyły wyrazistości śmierci, korzystniej oceniają swój wygląd niż osoby z grupy kontrolnej. Efekt taki – wbrew oczekiwaniom – nie wystąpił w Badaniu 4. Stwierdzono ponadto, że osoby, które doświadczyły wyrazistości śmierci, są bardziej zainteresowane czasopismami poświęconymi urodzie (Badanie 3) oraz deklarują większą gotowość do zmian we własnym wyglądzie (Badanie 4) niż osoby z grupy kontrolnej. W Badaniu 1 stwierdzono, że u osób, które doświadczyły wyrazistości śmierci, nie pojawia się tendencja do unikania autokonfrontacji, typowa dla warunków neutralnych. Wreszcie w Badaniu 5 sprawdzano, czy wskaźniki lęku przed śmiercią będą wyższe u osób, które dokonują porównań z innymi. Okazało się, że efekt ten występuje tylko u tych, którzy intencjonalnie porównywali się w górę, a nie występuje u tych, którzy porównywali się automatycznie, oraz tych, którzy porównywali się intencjonalnie w dół.

Wyniki opisanych badań pokazują ograniczenia eksplanacyjnej mocy teorii opanowywania trwogi.

Słowa kluczowe: *wyrazistość śmierci, samoocena, ocena własnego wyglądu, koncentracja na Ja*

Ciesząca się znaczną popularnością Teoria Opanowywania Trwogi (TOT) należy do koncepcji opartych na jednym założeniu. Dotyczy ono podstawowego biologicznego mechanizmu regulującego ludzkie zachowania, to jest instynktu samozachowawczego, sprawiającego, że ludzie, podobnie jak inne organizmy żywe, walczą o przetrwanie. Autorzy TOT odwołują się do podziału na Ja materialne oraz Ja symboliczne (James, 1950/1890) i zakładają w konsekwencji, że obrona przed skutkami przeświadczenia o własnej śmiertelności może dokonywać się nie tylko na poziomie realnym, ale także na poziomie

symbolicznym. Ludzie w tym celu wykorzystują swoje zasoby poznawcze, co z jednej strony daje im możliwości reinterpretacji sytuacji w taki sposób, aby wydała się bardziej bezpieczna, z drugiej zaś pozwala korzystać z pewnych buforów zabezpieczających przed lękiem (Greenberg i in., 1990; Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Simon i Breus, 1994; Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 1999; Solomon, Greenberg i Pyszczynski, 1991). W ramach klasycznej teorii wskazuje się na dwa takie intelektualne bufony. Pierwszy z nich to wysoka samoocena, a więc przekonanie, że jest się osobą wartościową. Doświadczenie wyrazistości śmierci skłania ludzi do poszukiwania powodów, dla których mogą cenić samych siebie. Z drugiej strony, zakładają twórcy TOT, wysoka samoocena zabezpiecza przed pojawianiem się skojarzeń ze śmiertelnością, na przykład zmniejsza wrażliwość na sygnały dotyczące śmierci. Jednym słowem, ludzie o wysokiej samoocenie czują się po prostu bezpieczniej (Greenberg, Solomon i Pyszczynski, 1997; Greenberg, Solomon i in., 1992).

---

Wiesław Łukaszewski, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81-745 Sopot, adres e-mail: wlukaszewski@swps.edu.pl

Julia Boguszewska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu, ul. Ostrowskiego 30, 53-238 Wrocław, adres e-mail: jboguszewska@swps.edu.pl

Korespondencję w sprawie artykułu prosimy kierować na adres: wlukaszewski@swps.edu.pl

Badania prowadzone od lat w kręgu TOT pokazują, że – ogólnie rzecz biorąc – jest to bufor efektywny. Należy jednak zwrócić uwagę na kilka ważnych spraw związanych z samooceną. Pierwsza z nich dotyczy stwierdzanego wielokrotnie faktu, że prawie wszyscy mają wysoką samoocenę. Szacuje się, że 80–90 procent populacji charakteryzuje się wysoką samooceną (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowska, 2007; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling i Potter, 2002; Schmitt i Allik, 2005; Wojciszke, 2002). Oznacza to (jeśli w badaniach grupy różne co do samooceny wyróżnia się na podstawie mediany), że w istocie granica leży między bardzo wysoką i raczej wysoką samooceną. Sprawa druga wiąże się z faktem, że pomiaru dokonywano niemal zawsze za pomocą skali SES Morrisa Rosenberga, a to oznacza, że badano tylko samoocenę jawną i ogólną. Kłopot polega i na tym, że jawna ogólna samoocena nie zawsze koreluje z bardziej dyskretnymi miarami (Fila-Jankowska, 2010), ale też na tym, że SES jest dość mocno skorelowana z tendencją do samooszukiwania (Mele, 1997; Peterson, Driver-Linn i DeYoung, 2002).

Kolejny problem z samooceną dotyczy jej funkcji. Autorzy TOT zakładają, że chronienie człowieka przed egzystencjalnym lękiem – lękiem przed śmiercią – jest podstawową funkcją samooceny. Tymczasem nie ma w tej kwestii zgodności. Poza kojeniem lęku (takiego czy innego, zob. Wojciszke, 2011), samoocenie przypisuje się też inne funkcje: (a) wskaźnika społecznego uznania czy socjometru (Leary, 2004; Wojciszke i Doliński, 2008); (b) wskaźnika dysfunkcyjnych odchyień w procesie regulacji zachowania (Roese i Olson, 2007); (c) wskaźnika posiadanych zasobów poznawczych i energetycznych (Lachowicz-Tabaczek, 2006; Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008) oraz (d) mechanizmu podtrzymywania aktywności ukierunkowanej na cel (Wojciszke, 2011).

Tak więc dane pokazujące związek między wysokością samooceny i lękiem przed śmiercią nie są bynajmniej jednoznaczne. Szczególnie niejasne jest, jakie funkcje samooceny (poza postulowaną przez autorów TOT) pozostają w związku z redukcją lęku przed śmiercią.

Bufor drugi to kolektywny system znaczeń (Reykowski, 1995), a w ujęciu autorów TOT – światopogląd (Greenberg i in., 1990; Greenberg, Simon, Pyszczynski, Solomon i Chatel, 1992). Wedle klasycznego ujęcia teorii człowiek zyskuje na sile i odporności nie tylko przez przekonywanie siebie, że jest wartościową jednostką, lecz także przez uświadomienie sobie, że jest wartościową jednostką podzielającą wartościowy system przekonań. Na pierwszy rzut oka nie pozostawia to wątpliwości. Tymczasem, kiedy przyjrzymy się bliżej temu, co autorzy TOT nazywają światopoglądem, zobaczymy prawie wszystko:

i poparcie dla amerykańskiej konstytucji, i potępienie prostytutki, i nakaz pomagania potrzebującym, i dietę czy sposób spędzania czasu wolnego (Arndt i Greenberg, 1999; Maxfield i in., 2007; Norenzayan, Dar-Nimrod, Hansen i Proulx, 2009; Wicklund, 1997). Światopogląd jest zazwyczaj traktowany jako dominujący, a nawet monopolistyczny system znaczeń, co pozostaje w jawnej sprzeczności z wiedzą na ten temat. Wystarczy sięgnąć do prac Zygmunta Baumana na temat heterogeniczności standardów kulturowych (Bauman, 1993, 1998, 2006). Co więcej, argument dotyczący dzielenia światopoglądu jako bufora zabezpieczającego przed lękiem pojawia się często *ad hoc*, a jeszcze częściej *post hoc*. Czasem jest to argument dotyczący odchudzania się (Goldenberg, Arndt, Hart i Brown, 2005), ale równie często dotyczący objadania się (Mandel i Smeesters, 2008). Czasem dotyczy to rozrzutnych zakupów (Arndt, Solomon, Kasser i Sheldon, 2004), a czasem oszczędzania pieniędzy (Łukaszewski, 2010). Co ważne, zaskakujące nieraz sprzeczności w uzyskanych wynikach najczęściej tłumaczy się różnicami w wysokości samooceny (Landau i Greenberg, 2006)

Problemów z kolektywnym systemem znaczeń, podobnie jak z samooceną, jest znacznie więcej. Po pierwsze, efekty istotne dotyczyły przede wszystkim dzielenia poglądów konserwatywnych, znacznie rzadziej liberalnych czy lewicowych (Łukaszewski i Boguszewska, 2008). Po drugie, bufor odwołujący się do światopoglądu nie jest wcale niezależny od bufora odwołującego się do samooceny (Landau i Greenberg, 2006). Podzielanie światopoglądu traktuje się jako przesłankę wysokiej samooceny. Powyższe zastrzeżenia nie zmieniają faktu, iż – jeśli przymknąć oko na ogólnikowość i nieraz tautologiczne ujęcia światopoglądu (światopoglądem jest często to, co deklarują osoby badane) – doświadczenie wyrazistości śmierci zwiększa gotowość do afirmacji poglądów otoczenia społecznego, dzielenie zaś poglądów z innymi ludźmi zmniejsza wrażliwość na sygnały dotyczące śmierci.

Od pewnego czasu prowadzi się badania pokazujące, że trzecim ważnym buforem pozostającym w związku z lękiem przed śmiercią są bliskie związki z innymi ludźmi. Większość badań na ten temat przeprowadzono w Izraelu, ale ich wyniki dość systematycznie znajdują potwierdzenia także w innych kulturach. Okazuje się, że bliskie kontakty z innymi ludźmi zmniejszają lęk przed śmiercią, natomiast doświadczenie wyrazistości śmierci nasila pragnienie i poszukiwanie bliskich związków (Hirschberger, Florian i Mikulincer, 2005; Mikulincer, Florian i Hirschberger, 2003; Taubman-Ben-Ari, Findler i Mikulincer, 2002). Co interesujące, chodzi przede

wszystkim o związki romantyczne, o zainteresowanie innymi ludźmi, a nie o kontakty o zabarwieniu seksualnym (Hirschberger, Florian i Mikulincer, 2003; Łukaszewski, 2010). Nie jest to motyw nowy. Z dawnych badań Stanleya Schachtera nad afiliacją wiadomo, że w sytuacji przeżywania niepokoju ludzie wolą być z innymi niż pozostawać sami (Schachter, 1959), a szukanie wsparcia i pomocy u innych ludzi jest uniwersalnym sposobem radzenia sobie z intensywnym niepokojem (Kaniasty, 2003; Kaniasty i Norris, 1995). To jednak skłania do zastanowienia nad innym problemem. Badania pokazują, że poczucie osamotnienia wzmacnia lęk przed śmiercią (Taubman-Ben-Ari i Katz-Ben-Ami, 2008), ale pokazują i to, że doświadczenie lęku przed śmiercią nasila poczucie osamotnienia (Łukaszewski, w przygotowaniu). Co więcej, bliskie kontakty z innymi ludźmi traktowane są powszechnie jako jeden z najważniejszych sposobów poprawiania sobie nastroju (Thayer, Newman i McClain, 1994).

### Kwestie niejasne

Niezależnie od zastrzeżeń na temat omawianych buforów zabezpieczających przed lękiem, pojawia się jeszcze jeden kłopot – oddzielenie tych buforów od siebie nie wydaje się praktycznie możliwe. Bardzo rzadko udaje się ustalić, czy ktoś poszukuje bliskiego kontaktu z innym człowiekiem dlatego, że podziela dany standard społeczny, czy też dlatego, że powódzenie u innych jest dla niego źródłem albo przesłanką korzystnej samooceny, czy może dlatego, że syci swoją próżność. Analizując rozmaite zjawiska pozostające w związku z redukcją lęku przed śmiercią, natrafiłszy na coś, co może pozostawać w związku z wszystkimi trzema omówionymi buforami – samooceną, standardami społecznymi i poszukiwaniem bliskości innych ludzi. Zjawiskiem tym jest koncentracja na własnym wyglądzie. Nie ulega bowiem wątpliwości, że wygląd, uroda spełniają też funkcje instrumentalne.

Po pierwsze, własne ciało i jego zalety estetyczne są ważną przesłanką samooceny, szczególnie gdy dochodzi do porównań społecznych (Głębocka, 2009; Głębocka i Kulbat, 2005; Wheeler i Miyake, 1992). Niektórzy zwracają uwagę na automatyczny mechanizm porównań społecznych (Gilbert, Giesler i Morris, 1995), co oznacza, że wszelkie kontakty z innymi ludźmi powinny aktywizować samoocenę i w jakiś sposób ją korygować. Po drugie, własny wygląd jednostki jest w znacznym stopniu determinowany przez podzielane w danych społecznościach standardy urody. Spełnianie tych standardów staje się ważnym źródłem społecznej aprobaty i innych wzmocnień (Goldenberg, McCoy, Pyszczynski, Greenberg i Solomon, 2000). Choć standardy te są zmienne, ludzie

na ogół potrafią je trafnie zrekonstruować (Głębocka, 2009). Po trzecie, właściwości wyglądu decydują o większym lub mniejszym powodzeniu społecznym, o atrakcyjności dla innych ludzi. Dotyczy to w największym stopniu kobiet (uroda jest jednym z najważniejszych zasobów u kobiet), ale dotyczy też mężczyzn, np. wzrost czy stosunek długości nóg w proporcji do całego ciała (Buss, 1996, 2001; Sorokowski i Pawłowski, 2008; Szmajke i Sokołowska, 2010). Po czwarte wreszcie, wygląd zgodny z oczekiwaniami jest źródłem pozytywnych emocji – od przyjemności estetycznej, poprzez przyjemności zmysłowe, aż po dumę czy pychę (Etcoff, 2000; Feingold, 1992). Zatrzymajmy się przy tym ostatnim.

Robert Thayer (Thayer, Newman i McClain, 1994) wymienia sporo sposobów polepszania sobie nastroju oraz odzyskiwania energii, a między nimi takie, które mają związek z koncentracją na ciele. Należą do nich seks, odchudzanie się, ale też jedzenie, szczególnie słodczy, ćwiczenia fizyczne, także prysznic czy kąpiel, alkohol, sen oraz sporo innych. Jeśli przyjąć, że doświadczenie wyrazistości śmierci przyczynia się do powstania negatywnego stanu emocjonalnego oraz że zabiegi dotyczące ciała są rzeczywiście skutecznymi sposobami regulacji nastroju, to łatwo o przypuszczenie, że poza wymienionymi w literaturze sposobami radzenia sobie z lękiem przed śmiercią należy brać pod uwagę również i te, które mniej lub bardziej bezpośrednio dotyczą regulacji nastroju. Co więcej, nie wydaje się potrzebne rozważanie, co jest ważniejsze od czego, co jest pierwotne, a co wtórne. Istotne wydaje się to, że z czterech powodów koncentracja uwagi na wyglądzie (czy dbanie o wygląd) może pozostawać w związku z doświadczaniem wyrazistości śmierci: (a) z powodów powiązanych z samooceną; (b) z powodów powiązanych z kolektywnym systemem znaczeń; (c) z powodu kojącej funkcji afiliacji i bliskiej obecności innych oraz (d) z powodu dążenia do poprawienia nastroju. Postanowiliśmy zatem sprawdzić, co na ten temat wiadomo z dotychczasowych badań oraz przeprowadzić cykl badań własnych.

Dotychczasowe badania są dość zróżnicowane, choć w większości dotyczą kobiet. Odnoszą się do kilku spraw związanych z wyglądem i urodą. Jedną grupą badań dotyczyła diety. Stwierdzono w niej efekty do pewnego stopnia przeciwstawne. Wyrazistość śmierci pociągała za sobą tendencję do restrykcyjnego odchudzania u kobiet otyłych (Goldenberg i in., 2005), ale w innych badaniach stwierdzono, że pociągała za sobą skłonność do poszukiwania jedzenia i objadania się (Hirschberger i Ein-Dor, 2005; Mandel i Smeesters, 2008). Jamie Goldenberg wraz ze współpracownikami sprawdzała, w jakim stopniu wygląd determinuje przekonania o sobie samym, szczególnie jakie to ma znaczenie w warunkach wyrazistości

śmierci. Stwierdziła, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci osoby badane przywiązywały większe znaczenie do wyglądu jako składnika swojego Ja, pod warunkiem jednak, że wysoko oceniały walory swojego ciała. Osoby zadowolone z własnego wyglądu miały w warunkach wyrazistości śmierci bardziej pozytywny stosunek do seksu, a także skłonność do koncentrowania na sobie uwagi (mierzonej częstością myśli na temat własnego wyglądu). U osób niezadowolonych z wyglądu wyrazistość śmierci zmniejszała zarówno zainteresowanie seksem, jak i osłabiała tendencję do przyglądania się sobie (Goldenberg i in., 2000).

Kilka badań na temat związku między wyrazistością śmierci i koncentracją na własnym ciele wykonaliśmy w naszym zespole. Stwierdziliśmy na przykład, że wysoki poziom zadowolenia z wyglądu zmniejsza dostępność myśli o śmierci, a także ustaliliśmy, że aktywizacja myśli o śmierci pociąga za sobą zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn (u mężczyzn szczególnie) wysoką ocenę własnego wyglądu w porównaniu z warunkami kontrolnymi (Łukaszewski, 2010). Przedstawione tutaj nieliczne badania zdają się potwierdzać nasze przypuszczenia na temat związku między doświadczeniem wyrazistości śmierci i różnymi formami zainteresowania własnym wyglądem. Wraz z przytoczonymi wyżej przesłankami teoretycznymi dają nam podstawę do przewidywania, że:

- (a) doświadczenie wyrazistości śmierci zwiększy zainteresowanie własnym wyglądem i sprzyjać będzie działaniom (symbolicznym lub realnym) na rzecz poprawienia oceny własnego wyglądu;
- (b) zadowolenie z własnego wyglądu oraz podejmowanie czynności na rzecz subiektywnej poprawy własnego wyglądu sprzyjać będą zmniejszeniu dostępności myśli o śmierci oraz doświadczanego lęku przed śmiercią.

Dla sprawdzenia tych oczekiwań przeprowadziliśmy serię badań.

### Badanie 1

Badanie miało odpowiedzieć na pytanie, czy doświadczenie wyrazistości śmierci sprawi, że ludzie będą więcej uwagi poświęcali własnemu wyglądowi, a dokładniej, czy będą skłonni częściej i dłużej przeglądać się w lustrze. Teoria przedmiotowej samoświadomości zakłada, że autokonfrontacja aktywizuje Ja idealne, w związku z czym jest doświadczeniem przykrym i unikany, bo uświadamia rozbieżność między Ja realnym i Ja idealnym (Wicklund, 1975, 1982). Oczywiście, doświadczenie konfrontacji z samym sobą jest mniej przykre dla osób, u których rozbieżność między Ja realnym i Ja idealnym jest mniejsza. Z drugiej strony (o czym mowa była

wyżej), TOT postuluje, że doświadczenie wyrazistości śmierci skłania do poszukiwania argumentów na rzecz podwyższenia samooceny, co sprawia, że samoocena w tych warunkach jest zazwyczaj rzeczywiście wyższa. Jeśli tak jest, to doświadczenie autokonfrontacji powinno być mniej bolesne dla tych osób, które doświadczyły wyrazistości śmierci, niż dla tych, które takiego doświadczenia nie miały. Oczekujemy zatem, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci osoby badane będą skłonne częściej oglądać siebie w lustrze i więcej czasu poświęcać na oglądanie swojego lustrzanego wizerunku.

### Osoby badane i procedura

W badaniach uczestniczyły 43 kobiety (23 w grupie eksperymentalnej i 20 w grupie kontrolnej), w wieku od 30 do 50 lat (średnia wieku wynosiła 40,8), rekrutowane losowo spośród przechodniów na ulicy, przy której znajduje się laboratorium. Pod pretekstem badań opinii publicznej zapraszano kobiety do laboratorium i losowo przydzielano do grupy eksperymentalnej lub kontrolnej. Osoby zapraszano do pomieszczenia z lustrem weneckim i proszono o zajęcie miejsca naprzeciw lustra. Eksperymentatorka po chwili przeproszała osobę badaną i wychodziła rzekomo po potrzebne do badań formularze. Nieobecność trwała cztery minuty, po czym eksperymentatorka wracała i dawała do przeczytania oraz wypełnienia formularze, które rzekomo dotyczyły badania pamięci, a w rzeczywistości były manipulacją eksperymentalną. W grupie kontrolnej osoby badane czytały tekst na temat ochrony środowiska, w grupie eksperymentalnej tekst na temat odmowy eutanazji przez lekarza. Teksty przedstawiano jako materiał do badania pamięci. W osobnych badaniach sprawdzono te teksty z perspektywy efektywności manipulacji eksperymentalnej. Tak więc tekst dotyczący eutanazji wywoływał zarówno silniejszy jawny lęk przed śmiercią (mierzony skalą Marzeny Bryły i Piotra Olesia), jak i więcej skojarzeń ze śmiercią (skale asocjacyjne Wiesława Łukaszewskiego i Julii Boguszewskiej)<sup>1</sup>. Po przeczytaniu tekstu i wypełnieniu maskującej instrukcji dotyczącej zapamiętanych słów kluczowych, osoby badane znów na cztery minuty pozostawały same w pomieszczeniu laboratoryjnym. Przez lustro filmowano zachowanie osób, a przedmiotem analizy był zapis filmowy tych dwóch czterominutowych epizodów. Mierzono dwa aspekty zachowania: (a) łączny czas spoglądania w lustro oraz (b) liczbę spojrzeń kierowanych w lustro. Spojrzenie w lustro łączyło się z koniecznością oglądania własnego odbicia. Pomiaru dokonywała osoba niezająca przebiegu eksperymentu na podstawie wskaźników czasu automatycznie zapisywanych podczas filmowania.

## Wyniki

Analiza wariancji dla powtarzanych pomiarów dla obu zmiennych zależnych (dane zob. Tabela 1) przyniosła dość interesujące wyniki.

Jeśli chodzi o łączny czas spoglądania w lustro, wyniki analizy pokazały efekty nieistotne statystycznie, choć tendencje zgodne były z oczekiwaniami. Analiza efektów prostych (NIR Fishera) ujawniła, że o ile w grupie eksperymentalnej czas przeznaczony na oglądanie siebie jest taki sam w obu fazach, o tyle w grupie kontrolnej w fazie drugiej jest znacząco ( $p = 0,04$ ) niższy.

Co do liczby spojrzeń w lustro uzyskano znaczącą różnicę między grupami (kontrolna  $M = 3,77$  vs. eksperymentalna  $M = 5,70$ ;  $F = 4,56$ ,  $df = 1,42$ ,  $p = 0,04$ ), bliską istotności tendencję dla powtarzanych pomiarów (faza 1  $M = 5,01$  vs. faza 2  $M = 4,47$ ;  $F = 3,29$ ;  $df = 1,42$ ;  $p = 0,07$ ), a także tendencję dla interakcji ( $F = 2,73$ ;  $df = 1,42$ ;  $p = 0,10$ ). Analiza efektów prostych pokazała ponadto, że to wyniki grupy kontrolnej w fazie drugiej są źródłem uzyskanych zależności. O ile bowiem liczba spojrzeń w lustro nie zmieniała się między fazami w grupie eksperymentalnej, o tyle w grupie kontrolnej osoby badane w fazie drugiej spoglądały w lustro znacząco rzadziej ( $p = 0,03$ ).

## Dyskusja

Zgodnie z postulatami teorii obiektywnej samoświadomości, osoby z grupy kontrolnej minimalizowały okazje do autokonfrontacji. Spoglądały w fazie drugiej w lustro rzadziej i krócej niż w fazie pierwszej. Taki efekt nie wystąpił w grupie eksperymentalnej, co może wskazywać, że „oswojenie z sytuacją” czy nasycenie bodźcami nie tłumaczy uzyskanych wyników. Nie widać tu tendencji do unikania autokonfrontacji, co zgodne jest z oczekiwaniami wynikającymi z TOT. Wynik ten, oczywiście, wymaga dalszych badań. Można jednak przyjąć, że po doświadczeniu wyrazistości śmierci autokonfrontacja była mniej przykra (a w konsekwencji słabiej unikana) niż w warunkach neutralnych. Można też przypuszczać, że wyrazistość śmierci spowodowała podwyższenie oceny własnego wyglądu. Postanowiliśmy sprawdzić, czy tak jest istotnie.

## Badanie 2

W tym badaniu sprawdzaliśmy, czy pod wpływem doświadczenia wyrazistości śmierci pojawi się tendencja do podwyższania oceny własnego ciała, a także – przy okazji – czy podniesie się ogólna jawna samoocena. Zgodnie z przewidywaniami wywiedzionymi z TOT należy oczekiwać, że osoby doświadczające wyrazistości śmierci ocenią siebie zarówno w aspekcie atrakcyjności fizycznej, jak i w aspekcie ogólnym wyżej niż osoby z grupy kontrolnej.

## Osoby badane i procedura

W badaniach uczestniczyło 125 osób (38 mężczyzn i 87 kobiet), w wieku od 19 do 47 lat (średnia wieku wynosiła 25 lat). Osoby werbowano pod pretekstem badań nad pamięcią spośród studentów niestacjonarnych jednej z uczelni wyższych. Osoby badane losowo otrzymywały jedną z wersji przygotowanych formularzy. Formularz składał się z trzech części: (a) materiału do manipulacji eksperymentalnej; (b) skali BES (Franzoi i Shields, 1984) w polskiej adaptacji Marleny Kossakowskiej oraz (c) skali SES (Rosenberg, 1965) w polskiej adaptacji Marioli Łaguny, Kingi Tabaczek-Lachowicz i Ireny Dzwonkowskiej (2007). Połowa badanych (grupa eksperymentalna) otrzymała materiał dotyczący eutanazji, którego efektywność sprawdzono w osobnych badaniach, pozostali (grupa kontrolna) otrzymali materiał dotyczący operacji giełdowych. Zadaniem badanych miało być zapamiętanie jak największej liczby szczegółów z otrzymanego tekstu i po krótkiej przerwie wpisanie słów kluczowych. Następnie osoby badane wypełniały skalę BES, a po niej skalę SES. O zabiegach manipulacji mowa była wyżej, skala SES Rosenberga jest powszechnie znana. Pozostaje przedstawić skalę BES (*Body Esteem Scale*). Osoby badane oceniają różne części ciała (na przykład nos) lub różne jego funkcje (na przykład aktywność seksualna) na pięciostopniowej skali (od 1 – *oceniłam zdecydowanie negatywnie* do 5 – *oceniłam zdecydowanie pozytywnie*). Dane na temat polskiej adaptacji BES, dokonanej przez Marlenę Kossakowską, dają podstawy, aby sądzić, że jest ona równoważna z wersją anglojęzyczną

Tabela 1.

Czas wpatrywania się w lustro i liczba spojrzeń w lustro w warunkach kontrolnych i po doświadczeniu wyrazistości śmierci

	Kontrolna faza 1	Kontrolna faza 2	Eksperymentalna faza 1	Eksperymentalna faza 2
Łączny czas wpatrywania się w lustro	21,2 <sup>a</sup>	15,08 <sup>a</sup>	19,62	20,00
Liczba spojrzeń w lustro	4,45	3,10 <sup>b</sup>	5,58	5,83 <sup>b</sup>

Dane oznaczone tym samym subskryptem różnią się istotnie na poziomie co najmniej 0,05 (NIR Fishera)

(Kossakowska, materiał niepublikowany). Przedmiotem pomiaru zmiennej zależnej były średnie oceny części i funkcji własnego ciała (BES) oraz średnie oceny ogólne (SES).

### Wyniki

Dane dla poszczególnych grup przedstawia Tabela 2. Rzetelność skali BES była wysoka,  $\alpha$  Cronbacha wyniosła 0,92. ANOVA 2 (płeć)  $\times$  2 (warunki eksperymentalne) przeprowadzona dla danych z BES ujawniła wyłącznie efekt główny warunków (grupa eksperymentalna  $M = 3,79$ , vs. grupa kontrolna  $M = 3,57$ ;  $F = 4,28$ ;  $df = 1,121$ ;  $p = 0,04$ ). Nie stwierdzono żadnego efektu zależnego od płci oraz efektu interakcyjnego płci i warunków eksperymentalnych. Okazało się, że osoby, które czytały tekst o eutanazji, oceniły swoje ciało znacząco lepiej niż osoby, które czytały tekst o operacjach giełdowych.

Podobna analiza, ale dla SES jako zmiennej zależnej, przyniosła bardziej złożony obraz wyników. Rzetelność skali była zadowalająca,  $\alpha$  Cronbacha wynosiła 0,81. Ponownie okazało się, że nie występuje efekt główny płci, za to odnotowano efekt główny warunków eksperymentalnych (grupa eksperymentalna  $M = 3,16$  vs. grupa kontrolna  $M = 2,92$ ;  $F = 6,87$ ,  $df = 1,121$ ;  $p = 0,009$ ). Wystąpił także istotny efekt interakcyjny ( $F = 4,48$ ;  $df = 1,121$ ;  $p = 0,03$ ). O ile u kobiet manipulacja eksperymentalna nie pociągnęła za sobą różnic w wysokości globalnej samooceny (Tabela 2), o tyle u mężczyzn różnica okazała się bardzo znacząca: po doświadczeniu wyrazistości śmierci samoocena mężczyzn była znacząco wyższa niż w warunkach kontrolnych. Okazuje się też, że nie ma korelacji między wiekiem osób badanych i oceną własnego ciała BES ( $r = 0,04$ ), istnieje natomiast znacząca, choć niezbyt wysoka korelacja między wiekiem i globalną samooceną SES ( $r = 0,21$ ). Silniej, choć nadal umiarkowanie, skorelowane z sobą są obie samooceny BES i SES ( $r = 0,47$ ;  $p = 0,01$ ).

### Dyskusja

Uzyskane wyniki – w tej części, która dotyczy oceny własnego wyglądu – potwierdzają oczekiwania. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni po doświadczeniu wyrazistości śmierci oceniają swoje ciało korzystniej niż w warunkach neutralnych. Przewidywania dotyczące globalnej samooceny okazały się trafne wyłącznie w stosunku do mężczyzn: ci, którzy doświadczyli wyrazistości śmierci, mają samoocenę wyższą niż mężczyźni z warunków kontrolnych. Tak więc doświadczenie wyrazistości śmierci pociąga za sobą wyższą ocenę własnego wyglądu i wyższą (choć tylko u mężczyzn) samoocenę ogólną.

### Badanie 3

Badanie to jest powtórzeniem Badania 2 w części, która dotyczy doświadczenia wyrazistości śmierci i jego wpływu na wysokość oceny własnego ciała. Wprowadzono jednak pewne uzupełnienie. Dotyczy ono nie tyle ocen własnego ciała, ile raczej deklaracji co do zachowań pozostających w pośrednim związku z wyglądem. Sądzimy, że zmiany w ocenie własnego ciała nie wyczerpują konsekwencji doświadczenia wyrazistości śmierci. Aktywizacja myśli o śmierci uruchamia ponadto inne formy zainteresowania ciałem, na przykład koncentruje uwagę na obiektach, które mają związek z wyglądem. Przykładem może być lektura książek i czasopism, dieta itp.

Oczekujemy podobnie jak w Badaniu 2, że u osób doświadczonej wyrazistości śmierci ocena własnego wyglądu będzie wyższa niż u osób z warunków kontrolnych. Oczekujemy dodatkowo, że mając do wyboru rozmaite czasopisma, osoby doświadczonej wyrazistości śmierci będą częściej niż inne wybierać te czasopisma, które dotyczą wyglądu.

### Osoby badane i procedura

Osobami badanymi było 180 osób, pracowników – głównie biurowych – rekrutowanych losowo z różnych zakładów pracy; w równej części kobiety i mężczyźni.

Tabela 2.

Średnie wskaźniki oceny własnego wyglądu (BES) i samooceny ogólnej (SES) w zależności od płci i warunków eksperymentalnych

	BES kontrolna	BES eksperymentalna	SES Kontrolna	SES Eksperymentalna
Kobiety	3,56	3,75	3,00	3,04 <sup>b</sup>
Mężczyźni	3,59	3,83	2,84 <sup>a</sup>	3,29 <sup>ab</sup>

Dane oznaczone tymi samymi subskryptami różnią się znacząco na poziomie co najmniej  $p = 0,05$  (NIR Fishera)

Badani byli w wieku od 20 do 42 lat, średnia wieku wyniosła 28,2. W części dotyczącej związku między doświadczeniem wyrazistości śmierci i oceną własnego ciała postępowanie badawcze było identyczne jak w badaniu drugim (tekst o eutanazji vs. tekst o operacjach giełdowych oraz skala BES). W tym badaniu po wypełnieniu skali BES proszono uczestników o wskazanie jednego z czasopism, które najbardziej ze wszystkich chcieliby zaprenumerować. W wypadku kobiet były to *Uroda*, *Kuchnia* i *M jak Mieszkanie*, w wypadku mężczyzn zaś były to *Men's Health*, *Film* oraz *Auto Świat*<sup>2</sup>.

### Wyniki

Rzetelność skali BES była wysoka,  $\alpha$  Cronbacha wyniosła dla badanej próby 0,93. Średnie wskaźniki oceny własnego ciała przedstawia Tabela 3. *ANOVA* 2 (płeć)  $\times$  2 (warunki eksperymentalne) wykazała, że brak efektu głównego płci osób badanych oraz efektu interakcyjnego obu zmiennych. Wystąpił – podobnie jak w Badaniu 2 – silny efekt zależny od warunków eksperymentalnych. Osoby wystawione na doświadczenie wyrazistości śmierci oceniały własne ciało znacząco korzystniej niż osoby z grupy kontrolnej (grupa eksperymentalna  $M = 3,82$  vs. grupa kontrolna  $M = 3,51$ ;  $F = 19,49$ ;  $df = 1,176$ ;  $p = 0,0001$ ).

Rozkład preferencji dotyczących czasopism do prenumeraty przedstawia Tabela 4. Bardzo wyraźne są tendencje kierunkowe. W grupie doświadczającej wyrazistości śmierci wystąpiła nadwyżka osób wybierających czasopisma związane z wyglądem i urodą, w grupie kontrolnej

Tabela 3.

Średnie wskaźniki oceny ciała (BES) w zależności od płci i od warunków eksperymentalnych

	BES kontrolna	BES eksperymentalna
Kobiety	3,47 <sup>a</sup>	3,81 <sup>a</sup>
Mężczyźni	3,56 <sup>b</sup>	3,82 <sup>b</sup>

Dane oznaczone tym samym subskrypcyjnym różnią się znacząco na poziomie co najmniej  $p = 0,05$  (*NIR* Fishera)

Tabela 4.

Częstość wybierania określonych czasopism w zależności od warunków eksperymentalnych

	Uroda/Men's Health	Kuchnia/Auto Świat	M jak Mieszkanie/Film	Razem
Kontrolna	25	40	25	90
Eksperymentalna	41	30	19	90
Razem	66	70	44	180

$\chi^2 = 6,12$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,046$

wystąpiła nadwyżka osób wybierających czasopisma neutralne z rozpatrywanej perspektywy.  $\chi^2$  dla  $df = 2$  wynosi 6,13;  $p = 0,047$ .

### Dyskusja

Uzyskane wyniki po raz kolejny potwierdzają oczekiwania na temat wysokiej oceny własnego wyglądu po doświadczeniu wyrazistości śmierci. Co więcej, w badaniach tych odnotowano pośrednie wskaźniki zainteresowania wyglądem. Okazało się bowiem, że doświadczenie wyrazistości śmierci zwiększa zainteresowanie czasopismami, które poświęcone są sprawom atrakcyjnego wyglądu. Sprawa nie kończy się zatem na ocenianiu siebie samego. Postanowiliśmy sprawdzić ten aspekt w kolejnych badaniach.

### Badanie 4

W Badaniu 4 ponownie sprawdzaliśmy przedstawione wyżej (Badania 2 i 3) oczekiwania dotyczące oceny własnego wyglądu jako konsekwencji doświadczenia wyrazistości śmierci. Ponadto postanowiliśmy sprawdzić, jak wygląda deklarowana gotowość do podejmowania działań ukierunkowanych na dokonywanie zmian we własnym wyglądzie. Oczekujemy, że u osób, które doświadczyły wyrazistości śmierci, nie tylko wyższa będzie ocena własnego wyglądu, ale także silniejsza będzie tendencja do wprowadzania zmian we własnej atrakcyjności (w porównaniu z warunkami kontrolnymi).

### Osoby badane i procedura

W badaniach uczestniczyło 120 osób dorosłych. W połowie byli to mężczyźni, a w połowie kobiety. Wiek wahał się od 18 do 64 lat ( $M = 31,68$ ). Osoby rekrutowano losowo spośród pracowników różnych zakładów pracy pod pretekstem badań nad pamięcią i nad postawami. Osoby badane otrzymały zestaw formularzy, na który składały się: (a) rzekomy materiał do badania pamięci, a w rzeczywistości materiał służący manipulacji eksperymentalnej (w grupie kontrolnej był to tekst dotyczący operacji giełdowych, w grupie eksperymentalnej był to tekst dotyczący eutanazji); (b) skala oceny własnego wyglądu

BES oraz (c) skala pomiaru gotowości do wprowadzania zmian we własnym wyglądzie. W wypadku ostatniego narzędzia osoby badane dowiadywały się, że mają do dyspozycji 16 tysięcy złotych. Pytano je, jaką część tej kwoty byłyby skłonne przeznaczyć na doraźne, krótkotrwałe zmiany w wyglądzie różnych części ciała, jaką na zmiany trwałe (chirurgiczne), a jaką część na inne cele. Wymieniono dziewięć części ciała: usta, policzki i brodę, nos, uszy, zmarszczki, pośladki, skórę, piersi, narządy płciowe. W odniesieniu do każdej z nich proponowano zarówno korektę doraźną, jak i korektę trwałą (chirurgiczną). Na przykład, zmiany krótkotrwałe dotyczące ust miały polegać na wstrzykiwaniu wypełniaczy, zmiany trwałe zaś na chirurgicznym instalowaniu implantów. Podobnie w wypadkach pozostałych. Oznacza to, że badani mogli wybrać od 0 do 9 zmian nietrwałych i od 0 do 9 zmian trwałych.

### Wyniki

Dane dla oceny własnego wyglądu (BES) przedstawia Tabela 5, zaś dane na temat gotowości do zmian w wyglądzie Tabela 6. *ANOVA* 2 (płeć) × 2 (warunki eksperymentalne) przyniosła tylko jeden efekt istotny: oceny własnego wyglądu u mężczyzn są znacząco wyższe niż u kobiet (odpowiednio  $M = 3,80$  vs.  $M = 3,41$ ;  $F = 14,16$ ;  $df = 1,116$ ;  $p = 0,002$ ). Nie odnotowano oczekiwanego efektu zależnego od doświadczenia wyrazistości śmierci.

Analiza deklaracji dotyczących zmian we własnym wyglądzie pokazała, że wskaźniki zmian nietrwałych i trwałych są skorelowane ( $r = 0,26$ ,  $p = 0,004$ ). W związku

z powyższym wskaźniki tych zmian zsumowaliśmy i potraktowaliśmy to jako jeden wskaźnik ogólny gotowości do wprowadzania zmian. Dla tego właśnie wskaźnika (*notabene* analogiczne zależności odnotowano dla wskaźników składowych) *ANOVA* 2 (płeć) × 2 (warunki eksperymentalne) ujawniła dwa efekty główne. Pierwszy dla płci: kobiety, co raczej nie zaskakuje, przejawiają silniejszą skłonność do zmian niż mężczyźni (odpowiednio  $M = 1,72$  vs.  $M = 0,98$ ;  $F = 4,69$ ;  $df = 1,116$ ;  $p = 0,03$ ). Drugi efekt jest z punktu widzenia naszych oczekiwań kluczowy: w warunkach doświadczenia wyrazistości śmierci gotowość do zmian była ponaddwukrotnie wyższa niż w warunkach neutralnych (odpowiednio  $M = 1,97$  vs.  $M = 0,73$ ;  $F = 13,26$ ;  $df = 1,116$ ;  $p = 0,0004$ ).

### Dyskusja

Wyniki tego eksperymentu tylko połowicznie potwierdziły oczekiwania. Tym razem nie wystąpiły różnice w wysokości ocen własnego wyglądu zależne od warunków eksperymentalnych. Potwierdzenie dotyczy jednak nowego aspektu, mianowicie deklarowanej gotowości do korekty własnego wyglądu. Okazało się bowiem, że doświadczenie wyrazistości śmierci nasila tendencję do takich korekt. Co więcej, wskaźniki gotowości do zmian nie są znacząco skorelowane z wysokością ocen własnego ciała (choć mają znak ujemny:  $-0,13$  dla zmian doraźnych i  $-0,16$  dla zmian trwałych). Oznacza to, że wyznacznikiem gotowości jest nie tyle zadowolenie lub niezadowolenie z własnego wyglądu, ile raczej aktywizacja myśli dotyczących śmierci.

### Badanie 5

W tym badaniu sprawdzano oczekiwania dotyczącego wpływu ocen własnej atrakcyjności na poziom jawnego lęku przed śmiercią. Zgodnie z naszymi oczekiwaniami zależności między lękiem i koncentracją na urodzie są dwustronne. Z jednej strony bowiem aktywizacja lęku przed śmiercią zwiększa zainteresowanie własnym ciałem i skłania do wysokiego oceniania własnego wyglądu. Z drugiej strony oczekujemy, że wysoka ocena własnego wyglądu będzie buforem zabezpieczającym przed lękiem. Szczególnie ważnym źródłem pozytywnych lub negatywnych doświadczeń i zarazem ważną przesłanką oceny własnej atrakcyjności są porównania z innymi (Wheeler i Miyake, 1992). Oczekujemy zatem, że poziom lęku przed śmiercią będzie niższy wtedy, gdy porównania z innymi będą korzystne dla Ja (porównania w dół) niż wtedy, gdy porównania będą dla Ja niekorzystne (porównania w górę). Powstaje jednak pytanie, czy dotyczy to wszelkich porównań, a więc na przykład porównań biorących się z samego kontaktu z innym człowiekiem

Tabela 5.

Średnie wskaźniki oceny własnego wyglądu (BES) w zależności od płci i od warunków eksperymentalnych

	BES kontrolna	BES eksperymentalna
Kobiety	3,38 <sup>a</sup>	3,44 <sup>b</sup>
Mężczyźni	3,96 <sup>a</sup>	3,63 <sup>b</sup>

Dane oznaczone tymi samymi subskryptami różnią się znacząco na poziomie co najmniej  $p = 0,05$  (*NIR* Fishera)

Tabela 6.

Średnia liczba wybieranych zabiegów korekty urody w zależności od płci i od warunków eksperymentalnych

	Kontrolna	Eksperymentalna
Kobiety	1,33 <sup>a</sup>	2,10
Mężczyźni	0,13 <sup>ab</sup>	1,83 <sup>b</sup>

Dane oznaczone tymi samymi subskryptami różnią się istotnie na poziomie co najmniej  $p = 0,01$  (*NIR* Fishera)



(porównań automatycznych), czy tylko porównań dokonywanych świadomie i intencjonalnie. Sądzymy, że oczekiwane efekty wystąpią w drugim wypadku (porównania intencjonalne), nie wiemy natomiast, czy pojawią się w wypadku pierwszym (porównania automatyczne). Daniel T. Gilbert i jego współpracownicy twierdzą, że ludzie dokonują porównań automatycznie, ale – zastrzegając – w miarę możliwości unikają porównań niewygodnych (Gilbert i in., 1995).

### Osoby badane i procedura

W badaniach uczestniczyło 136 osób, w połowie kobiety i połowie mężczyźni. Badani byli w wieku od 19 do 78 lat ( $M = 44,7$ ). Osoby badane rekrutowano losowo spośród kuracjuszy dużego sanatorium oraz spośród pracowników dwóch firm. Badanie przeprowadzono w schemacie  $2$  (płeć)  $\times$   $2$  (kierunek porównań)  $\times$   $2$  (intencjonalność porównań). Osoby badane otrzymały formularze z materiałami do badań. Na pierwszej stronie zamieszczono zdjęcie kobiety (dla badanych kobiet) lub mężczyzny (dla mężczyzn). Zdjęcia przedstawiały albo osoby wysoce atrakcyjne (Marilyn Monroe i młody Marlon Brando), albo osoby wysoce nieatrakcyjne (co sprawdzono w osobnym sondażu). Połowa badanych otrzymała pod zdjęciem skalę siedmiostopniową i była proszona o porównanie swojej atrakcyjności z atrakcyjnością osoby ze zdjęcia (od *czuję się zdecydowanie mniej atrakcyjny/atrakcyjna*, przez *nie czuję się ani mniej, ani bardziej atrakcyjny/atrakcyjna*, aż do *czuję się zdecydowanie bardziej atrakcyjny/atrakcyjna*). Pozostali uczestnicy otrzymali zdjęcia, ale nie proszono ich o żadne intencjonalne porównania. Następnie wszyscy badani wypełniali skalę jawnego lęku przed śmiercią opracowaną przez Brylę i Olesia. Wskaźniki lęku mogły osiągać wartości od 20 do 80.

### Wyniki

Analiza pokazuje wystarczającą rzetelność skali lęku ( $\alpha$  Cronbacha wynosi 0,79). Wyniki dla wskaźników lęku przed śmiercią przedstawia Tabela 7. ANOVA (płeć  $\times$  kierunek porównań  $\times$  intencjonalność porównań) ujawniła

Tabela 7.

Poziom jawnego lęku przed śmiercią w zależności od kierunku i intencjonalności porównań społecznych

	Automatyczne	Intencjonalne
Porównania w górę	59,76 <sup>a</sup>	68,12 <sup>ab</sup>
Porównania w dół	57,38	59,88 <sup>b</sup>

Dane oznaczone tymi samymi subskryptami różnią się znacząco na poziomie co najmniej  $p = 0,0001$  (NIR Fishera)

dwa efekty główne i jeden interakcyjny. Nieistotne statystycznie okazały się efekty (i główne, i interakcyjne) związane z płcią. Istotne różnice dotyczą kierunku porównań. Osoby, które dokonywały porównań w górę, przejawiały znacząco silniejszy lęk niż osoby, które dokonywały porównań w dół (odpowiednio  $M = 63,9$  i  $M = 58,6$ ;  $F = 13,52$ ;  $df = 1,128$ ;  $p = 0,0003$ ). Osoby, które nakłaniano do porównań (porównania intencjonalne), przejawiały wyższy poziom lęku niż osoby, które tylko oglądały zdjęcia (porównania automatyczne). Średnie wskaźniki lęku przed śmiercią wynosiły odpowiednio  $M = 64,0$  i  $M = 58,5$  ( $F = 14,13$ ;  $df = 1,128$ ;  $p = 0,0002$ ).

Najważniejszy jest tu jednak efekt interakcyjny kierunku porównań i intencjonalności porównań (zobacz Tabela 7). Jak widać z przedstawionych danych, efekt ten jest zdeterminowany przez wskaźniki lęku przed śmiercią w jednej tylko grupie: osób, które dokonywały intencjonalnych porównań w górę, a zatem świadomie oceniały swoją atrakcyjność jako niższą od atrakcyjności przedstawionego na zdjęciu obiektu porównań.

### Dyskusja

Przedstawione wyniki zdają się wskazywać, że przyczyną wysokiego lęku u jednej tylko grupy osób – dokonujących intencjonalnie porównań w górę – jest nie tyle niska samoocena, ile raczej doznawana przykrość. Przemawia za tym fakt, że osoby, które dokonywały intencjonalnych porównań korzystnych dla siebie, bynajmniej nie przejawiały niższego niż inni lęku przed śmiercią.

### Dyskusja końcowa

Przedstawiono pięć badań, w których sprawdzano związek między lękiem przed śmiercią oraz różnymi przejawami koncentracji na własnym wyglądzie. W Badaniach 2, 3 i 4 sprawdzano, czy aktywizacja myśli o śmierci pociągnie za sobą zmiany w ocenie własnego wyglądu. W Badaniach 2 i 3 odnotowano takie zmiany: osoby, które doświadczyły wyrazistości śmierci, oceniały swój wygląd znacząco lepiej niż osoby z warunków kontrolnych. Podobny efekt nie wystąpił jednak w Badaniu 4. We wszystkich trzech badaniach nie stwierdzono efektu zależnego od płci. Odnotowane efekty dość dobrze pasują do tezy TOT, że aktywizacja myśli o śmierci skłania do poszukiwania w sobie mocnych stron, co skutkuje podwyższeniem samooceny.

Na pierwszy rzut oka podobną interpretację można by zastosować do wyników Badania 5. Tu stwierdzono, że niekorzystne dla siebie porównania w górę (pod warunkiem, że czynione intencjonalnie) zwiększają poziom lęku przed śmiercią. Nie stwierdzono jednak – i to rozmiąga się z hipotezą samooceny jako bufora zabezpieczającego

przed lękiem – aby korzystne dla siebie porównania w dół (i te intencjonalne, i te automatyczne) w jakikolwiek sposób obniżały dostępność myśli o śmierci. Co więcej, w osobnych badaniach Katarzyna Wiklandt stwierdziła, że dostępność myśli o śmierci u osób dokonujących porównań w dół była podobna, jak u osób, które nie dokonywały żadnych porównań, bo oglądały zdjęcia krajobrazu (dane niepublikowane). Oznacza to, że powinniśmy poszukiwać innego (niż odwołujące się do samooceny) wyjaśnienia dla efektów odnotowanych w Badaniu 5.

Tym bardziej że pozostałych wyników (Badania 1, 3 i 4) także nie można interpretować, odwołując się do któregośkolwiek z trzech buforów postulowanych przez teorię opanowywania trwogi. Tak więc w Badaniu 3 osoby, które doświadczyły wyrazistości śmierci były bardziej zainteresowane czasopismami dotyczącymi urody, osoby zaś, które takiego doświadczenia nie miały, były bardziej zainteresowane innymi czasopismami. Można zatem powiedzieć, że sprawy wyglądu były w centrum ich uwagi. Także wyniki Badania 1 pokazują, że doświadczenie wyrazistości śmierci pociąga za sobą silną tendencję do przyglądania się sobie, wyniki zaś Badania 4 wskazują, że odnotowana tam wysoka gotowość do podejmowania zmian we własnym wyglądzie nie jest skorelowana z oceną własnej atrakcyjności. Jedno z możliwych wyjaśnień może odwoływać się do wspomnianej już koncepcji regulacji nastroju proponowanej przez Roberta Thayera i jego współpracowników (Thayer i in., 1994). Z ich badań wynika, że wszystkie opisane powyżej wyniki badań można też interpretować, odwołując się do mechanizmów korygowania nastroju. Zarówno dostarczanie sobie dowodów na to, że jest się wartościową jednostką, jak i zmiany we własnym wyglądzie i efekty społecznych porównań. Wyjaśnienia odwołujące się do nastroju nie są bynajmniej alternatywą dla opisanych wcześniej buforów zabezpieczających przed lękiem egzystencjalnym. Należy je traktować raczej jako uzupełnienie istniejących wyjaśnień, a w dalszych badaniach podejmować próby określenia zasadności każdego z nich.

Przedstawione badania wymagają oczywiście replikacji, w których zastosowano by zarówno odmienne metody manipulacji eksperymentalnej, jak i alternatywne narzędzia pomiaru zmiennych zależnych.

Na koniec pragniemy zwrócić uwagę na pewną ważną cechę naszych badań. Uczestniczyli w nich – w przytłaczającej większości – ludzie dojrzały, natomiast – w odróżnieniu do prawie wszystkich innych badań z kręgu teorii opanowywania trwogi – nie uczestniczyli w nich studenci. Jesteśmy przekonani, że jest to ważna zaleta naszego projektu. Przede wszystkim dlatego, że wraz z wiekiem wskaźniki lęku przed śmiercią obniżają się, co

powinno sprzyjać efektom pozostającym w opozycji do naszych hipotez.

## LITERATURA CYTOWANA

- Arndt, J., Greenberg, J. (1999). The effects of a self-esteem boost and mortality salience on responses to boost relevant and irrelevant worldview threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25 (11), 1331–1341.
- Arndt, J., Solomon, S., Kasser, T., Sheldon, K. M. (2004). The urge to splurge: A terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 14 (3), 198–212.
- Bauman, Z. (1993). Ponowoczesne wzory osobowe. *Studia Socjologiczne*, 2, 8–31.
- Bauman, Z. (1998). *Śmierć i nieśmiertelność. O wielości strategii życia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Buss, D. M. (1996). *Ewolucja pożądania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buss, D. M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Etcoff, N. (2000). *Przetrwają najpiękniejsi*. Warszawa: Wydawnictwo CiS, Wydawnictwo WAB.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological Bulletin*, 111 (2), 304–341.
- Fila-Jankowska, A. (2010). *W poszukiwaniu samooceny autentycznej*. Warszawa: Academica.
- Franzoi, S. L., Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48, 173–178.
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (2), 227–236.
- Głębocka, A. (2009). *Niezadowolony z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Głębocka, A., Kulbat, J. (red.). (2005). *Wizerunek ciała. Portret Polek*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Goldenberg, J. L., Arndt, J., Hart, J., Brown, M. (2005). Dying to be thin: The effects of mortality salience and body mass index on restricted eating among women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (10), 1400–1412.
- Goldenberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: The effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (1), 118–130.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S. i in. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308–313.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility of death-

- related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 627–637.
- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., Chatel, D. (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions of others who threaten one's worldview? *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 212–220.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T. (1997). Terror Management Theory and self-esteem and social behavior: Empirical and conceptual refinements. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 29, s. 61–141). San Diego: Academic Press.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D. i in. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 913–922.
- Hirschberger, G., Ein-Dor, T. (2005). Does a Candy a day keep the death thoughts away? The terror management function of eating. *Basic and Applied Social Psychology*, 27 (2), 179–186.
- Hirschberger, G., Florian, V., Mikulincer, M. (2003). Strivings for romantic intimacy following partner complaint or partner criticism: A terror management perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20 (5), 675–687.
- Hirschberger, G., Florian, V., Mikulincer, M. (2005). Fear and compassion: A terror management analysis of emotional reactions to physical disability. *Rehabilitation Psychology*, 50 (2), 246–257.
- James, W. (1950/1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Kaniasty, K. (2003). *Kłęska żywiołowa czy katastrofa społeczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kaniasty, K., Norris, F. H. (1995). Mobilization and deterioration of social support following natural disasters. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 94–98.
- Lachowicz-Tabaczek, K. (2006). *Samoocena jako monitor zasobów emocjonalnych i energetycznych jednostki*. Referat, III Zjazd Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej, Gdańsk, 24–26 września.
- Lachowicz-Tabaczek, K., Śniecińska, J. (2008). Intrapsychiczne źródła samooceny: znaczenie emocji, temperamentu i poczucia zdolności do działania. *Czasopismo Psychologiczne*, 14, 229–246.
- Landau, M. J., Greenberg, J. (2006). Play it safe or go for the gold? A terror management perspective on self-enhancement and self-protective motives in risky decision making. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (12), 1633–1645.
- Leary, M. R. (2004). The function of self-esteem in Terror Management Theory and Sociometer Theory: Comment on Pyszczynski i in. (2004). *Psychological Bulletin*, 130 (3), 478–482.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2 (4), 164–176.
- Łukaszewski, W. (2010). *Udręka życia. Jak ludzie radzą sobie z lękiem przed śmiercią*. Sopot: Smak Słowa.
- Łukaszewski, W., Boguszevska, J. (2008). Strategie obrony przed lękiem egzystencjalnym. *Nauka*, 4, 23–34.
- Mandel, N., Smeesters, D. (2008). The sweet escape: Effects of mortality salience on consumption quantities for high- and low-self-esteem consumers. *Journal of Consumer Research*, 35 (2), 309–323.
- Maxfield, M., Pyszczynski, T., Kluck, B., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S. i in. (2007). Age-related differences in responses to thoughts of one's own death: Mortality salience and judgments of moral transgressions. *Psychology and Aging*, 22 (2), 341–353.
- Mele, A. R. (1997). Real self-deception. *Behavioral and Brain Sciences*, 20, 90–136.
- Mikulincer, M., Florian, V., Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (1), 20–40.
- Norenzayan, A., Dar-Nimrod, I., Hansen, I. G., Proulx, T. (2009). Mortality salience and religion: Divergent effects on the defense of cultural worldviews for the religious and the non-religious. *European Journal of Social Psychology*, 39 (1), 101–113.
- Peterson, J. B., Driver-Linn, E., DeYoung, C. G. (2002). Self-deception and impaired categorization of anomaly. *Personality and Individual Differences*, 33, 327–340.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of Terror Management Theory. *Psychological Review*, 106 (4), 835–845.
- Reykowski, J. (1995). Kolektywny system znaczeń. W: W. Łukaszewski (red.), *W kręgu teorii czynności* (s. 53–68). Warszawa: Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17 (3), 423–434.
- Roese, N. J., Olson, J. M. (2007). Better, stronger, faster: Self-serving judgement, affect regulation, and the optimal vigilance hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 2 (2), 124–141.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation*. Palo Alto: Stanford University Press.
- Schmitt, D., Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623–642.
- Solomon, S., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (s. 91–159). San Diego, CA: Academic Press.
- Sorokowski, P., Pawłowski, B. (2008). Adaptive preferences for leg length in a potential partner. *Evolution and Human Behavior*, 29 (2), 86–91.

- Szmajke, A., Sokołowska, L. (2010). Ile jest ideałów kobiecego piękna? Obrazowo-spostrzeżeniowy i liczbowo-wyobrażeniowy wzorzec atrakcyjności kształtu kobiecego ciała. W: A. Kolańczyk, B. Wojciszke (red.), *Motywacje umysłu* (s. 65–82). Sopot: Smak Słowa.
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., Mikulincer, M. (2002). The effects of mortality salience on relationship strivings and beliefs: The moderating role of attachment style. *British Journal of Social Psychology*, 41, 419–441.
- Taubman-Ben-Ari, O., Katz-Ben-Ami, L. (2008). Death awareness, maternal separation anxiety, and attachment style among first-time mothers: A terror management perspective. *Death Studies*, 32 (8), 737–756.
- Tesser, A. (2001). Self-esteem. W: A. Tesser, N. Schwarz (red.), *Blackwell handbook of social psychology* (s. 479–498). Oxford: Blackwell Publishers.
- Thayer, A., Newman, R., McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910–925.
- Wheeler, L., Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760–773.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. W: L. Berkowitz (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 9, s. 233–275). New York: Academic Press.
- Wicklund, R. A. (1982). How society uses self-awareness. W: J. Suls (red.), *Psychological perspectives on the self* (t. 1, s. 209–229). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wicklund, R. A. (1997). Terror Management accounts of other theories: Questions for the cultural worldview concept. *Psychological Inquiry*, 8 (1), 54–60.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B., Doliński, D. (2008). Psychologia społeczna. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 293–448). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

## PRZYPISY

1. Ponieważ zakładaliśmy wielokrotne użycie materiału na temat odmowy eutanazji przez lekarza i materiału na temat ochrony środowiska (a w innych wersjach materiału na temat operacji giełdowych), wykonaliśmy badania dotyczące skuteczności manipulacji. Miarą skuteczności był poziom jawnego lęku w grupach osób czytających materiał o eutanazji i materiał neutralny, mierzony 20-itemową skalą udostępnioną nam przez Marzenę Bryłę i Piotra Olesia (materiał niepublikowany). Skala ta według informacji otrzymanych od autorów korelowała znacząco z miarami lęku (STAI). Skale asocjacyjne naszego autorstwa (służyły do pomiaru wskaźników lęku utajonego) polegały na uzupełnianiu słów lub fraz, które mogły być rozwinięte na wiele sposobów. W toku badań wstępnych zebraliśmy dane od blisko tysiąca osób, które sędziowie kompetentni (dwaj psychologowie, nauczycielka i duchowny) oceniali jako skojarzone lub nieskojarzone ze śmiercią. W pomiarze używano wyłącznie te skojarzenia, które przez czterech sędziów zostały zgodnie zakwalifikowane jako powiązane ze śmiercią. Analiza wyników pokazała, że osoby czytające tekst o eutanazji (w porównaniu z osobami czytającymi tekst neutralny;  $N = 287$  vs.  $N = 311$ ) miały wyższe wskaźniki lęku jawnego ( $p = 0,001$ ) oraz wyższe wskaźniki lęku utajonego ( $p = 0,0001$ ). Wskaźniki lęku jawnego i lęku utajonego były skorelowane z sobą ( $r = 0,31$ ;  $p = 0,001$ ).
2. Tytuły czasopism zostały wybrane w badaniach sondażowych przeprowadzonych na grupie pracujących kobiet i mężczyzn ( $N = 138$ ). Osoby badane otrzymały listę tytułów czasopism, z zdaniem wybrania czasopism adresowanych do kobiet vs. do mężczyzn i – co jest najważniejsze – czasopism poświęconych wyglądowi kobiet i mężczyzn. Wybór czasopism dotyczących wyglądu okazał się dość stereotypowy (*Uroda* vs. *Men's Health*), ale zapewne oddaje on typowe dla kobiet i dla mężczyzn formy zainteresowania własnym wyglądem. Cztery pozostałe tytuły (cokolwiek by o tym nie myśleć) reprezentują czasopisma „kobiece” lub „męskie” – w rozumieniu osób badanych.

## Beauty versus death: Mortality salience and body self-image focus

Wiesław Łukaszeński<sup>1</sup>, Julia Boguszeńska<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *University of Social Sciences and Humanities, Sopot Faculty*

<sup>2</sup> *University of Social Sciences and Humanities, Wrocław Faculty*

### Abstract

The article describes five studies concerning the relationship between fear of death and focus on body self-image. The results of Studies 2 and 3 showed that participants placed in the mortality salience condition evaluated their body higher compared to participants in control condition. This effect – contrary to expectations – did not appear in Study 4. Moreover, the results showed that participants in the mortality salience group were more interested in magazines on health and body care (Study 3) and declared higher willingness to introduce changes to their bodies (plastic surgery – Study 4) than participants in control conditions. The study 1 showed that participants placed in the mortality salience group did not avoid self-confrontation compared to control group. Finally, the Study 5 examined if fear of death would be higher among those participants who compared themselves with others. The results showed that this effect appeared only among those who drew intentional upward comparisons, but did not appear among those who drew automatic comparisons (both upward and downward) and those who made intentional downward comparisons. The results highlight limits of the explanatory value of the Terror Management Theory.

Key words: *mortality salience, SES, body self-esteem, self-confrontation*

Złożono: 19.02.2012

Złożono poprawiony tekst: 8.10.2012

Zaakceptowano do druku: 19.11.2012