

# “内化”抑或“分离”:年龄刻板印象对成功老化的影响

郭爱妹

**〔摘要〕** 年龄刻板印象对成功老化具有系统性影响,主要表现为两种相互矛盾的心理机制,即“年龄刻板印象内化”与“年龄组分离”。当面对积极或消极年龄刻板印象时,老年人会通过刻板印象内化将社会文化共享的年龄刻板印象信息同化到自我概念之中,引致同化效应,从而使年龄刻板印象成为自我实现预言;另一方面,当激活消极年龄刻板印象时,老年人亦倾向于“年龄组分离”,产生自我知觉偏见,从而引致对比效应,以保护个体自我概念,使成年晚期发展免受消极年龄刻板印象的不良影响。年龄刻板印象内化和分离整合模型(SIDI)进一步阐释了刻板印象内化或年龄组分离发生的边界条件,为成功老化干预提供了可行路径。

**〔关键词〕** 年龄刻板印象;年龄刻板印象内化;年龄组分离;成功老化

## 一、引言

成功老化是一个多维度的过程,包含健康、自主、社会参与、个体成长、主观幸福感及长寿等关键要素,涉及老年期生理、功能、认知、心理及主观健康等健康相关结果(Wurm, et al., 2017),被视为个体应对老化困境及其挑战的最优解决方案(Rowe & Kahn, 2015)。截至2021年底,我国60岁及以上老年人口达到2.67亿人,占总人口的18.9%;65岁及以上老年人口达2亿以上,占总人口的14.2%。在积极应对人口老龄化国家战略背景下,如何实现社会层面和个体层面的成功老化是我国当前面临的突出挑战。

在成功老化诸多前因变量中,年龄刻板印象(age stereotypes)被视为影响老年人成功老化的关键性情境变量(Diehl, et al., 2015; Levy, 2009)。年龄刻板印象是指社会文化所共享的关于老化过程和老年群体的观念与预期(Wurm, et al., 2017),有积极与消极、显性与隐性、描述性与诊断性之分(贺庆利、余林、马建苓, 2013)。尽管已有研究表明,年龄刻板印象会影响老年人的认知与记忆表现、健康轨迹和长寿、抑郁症状、功能健康、社会融合以及代际关系等成功老化相关结果(Levy & Leifheit-Limson, 2009; Kornadt, et al., 2018),但相对于关于年龄刻板印象积极或消极影响的大量探讨(王祯、管健, 2021),研究者对于年龄刻板印象对成功老化影响机理的探讨却屈指可数。

---

郭爱妹,心理学博士,南京师范大学金陵女子学院教授(南京 210097)。本文系国家社会科学基金项目“农业转移人口市民化背景下老年群体医疗保障城乡融合发展研究”(18BRK031)的阶段性成果。

聚焦于年龄刻板印象对老年人成功老化的系统性影响,主要有两种看似相反且相互矛盾的过程:一方面,当面对积极或消极年龄刻板印象时,老年人会通过年龄刻板印象内化(internalization of age stereotypes)将年龄刻板印象信息同化到自我概念之中(Rothermund & Brandtstädter,2003);另一方面,当老年人在面对老年群体的负面信息时往往亦会表现出“年龄组分离”(age-group dissociation)倾向,并采取向下比较策略来维持积极的自我概念,以避免消极老化刻板印象对其自我概念、认知表现、幸福感和健康产生的不利影响(Weiss & Freund,2012;Weiss & Lang,2012)。根据社会心理学对判断过程的研究,年龄刻板印象内化预测了同化效应(assimilation effects),而年龄组分离则预测了对比效应(contrast effects)。在同化效应下,积极或消极年龄刻板印象被同化到自我概念之中,继而影响其成功老化相关结果;相反,在对比效应下,对“典型老年人”的消极评价会增强积极的自我概念,从而促进成功老化。

“刻板印象内化”与“年龄组分离”是两种完全相反的过程还是“一枚硬币的两面”?其作用机制是什么?何种情境下发生刻板印象内化?何种情境下又会发生年龄组分离?本文旨在通过对“刻板印象内化”与“年龄组分离”的作用机制及其边界条件的系统考察,探讨年龄刻板印象对成功老化的影响机理,从而为成功老化干预提供科学依据。

## 二、年龄刻板印象内化及其对成功老化的影响

年龄刻板印象内化始于生命早期并持续至成年晚期(Levy,2009)。当个体进入老年期,自我的认知表征与内化的年龄刻板印象密切关联,从而导致个体的自我观和行为与内化的年龄刻板印象发生同化效应(Rothermund & Brandtstädter,2003),形成积极或消极的老化自我概念,从而对成功老化相关结果产生积极或消极的影响。

### (一) 年龄刻板印象内化及其影响

“年龄刻板印象内化”是指社会年龄刻板印象被认可并融入个体自我概念的过程(Wurm, et al., 2017)。这一概念产生于20世纪70年代,后被Levy发展为刻板印象具身理论(stereotype embodiment theory)的理论基础(Levy,2009)。

研究发现,儿童从5岁起开始内化其所属社会文化的年龄刻板印象,Allport将这一过程描述为“接受了偏见的儿童正在从其家庭或文化环境中‘接管’(take over)社会文化的态度和刻板印象”(Allport,1954),其结果是大多数社会文化氛围中的儿童认为老年人是“无助的、无法自我照顾的、被动的”。经过数十年社会文化的不断强化,进入老年期的个体会越来越多地将年龄刻板印象融入其自我观中,成为自我刻板印象(self-stereotypes)。在Levy看来,个体在进入老年期之前,老年刻板印象并不适用于自己,因而更易发生刻板印象内化(Levy,2009);而且,当刻板印象内化导致个体对未来老化自我(future aging self)产生恐惧而寻求与老年人的心理社会分离时,这种反馈循环又会进一步强化消极年龄刻板印象的内化(Levy,2017)。

诸多跨文化追踪研究均表明,个体在生命早期持有积极年龄刻板印象者,其老年期表现出更好的生理、功能、认知、心理及主观健康(Levy,Slade & Kasl,2002;Levy, et al.,2002;Wurm,Tesch-Römer & Tomasik,2007)。然而,相对于积极年龄刻板印象,消极年龄刻板印象在大多数社会文化中更具普遍性和危害性,且内化的消极年龄刻板印象更可能被长期激活(Kornadt & Rothermund,2015)。Levy等研究表明,个体在18—39岁持有负面年龄刻板印象,其60岁后患心血管疾病的可能性是内化了积极年龄刻板印象的同龄人的两倍(Levy & Leifheit-Limson,2009)。个体在生命早期持有的消极年龄刻

板印象会增加抑郁症、记忆障碍、阿尔茨海默症等发病率,继而导致主观幸福感、认知表现、身体功能、健康和寿命的下降(Kornadt & Rothermund, 2015; Levy, 2009; Wurm, et al., 2017)。实验研究亦发现,相对于积极年龄刻板印象,消极年龄刻板印象的启动会导致老年人表现出更大的应激反应、较差的认知表现和记忆表现以及动机和身体功能,而且消极年龄刻板印象的影响几乎是积极年龄刻板印象的三倍(Hess, Hinson & Statham, 2004)。

内化的积极年龄刻板印象是否会产生消极影响呢? Fung 等研究认为,当不切实际的积极期望面临着强大的外部压力以及缺乏实现这些期望的手段和资源时,具有更积极内涵的年龄刻板印象亦可能会对老年人的主观幸福感和自尊产生负面影响(Fung, et al., 2015)。

## (二) 年龄刻板印象内化的作用机制

年龄刻板印象内化如何影响成功老化呢? 刻板印象具身理论认为,年龄刻板印象的学习、积累和内化贯穿于个体的整个生命周期,并通过老化自我刻板化(aging self-stereotyping),将内化的社会共享的年龄刻板印象同化到老年人的自我概念之中,从而产生超越当前的长远后果,影响其老年期的成功老化(Levy, 2009)。刻板印象具身理论主要从以下三个方面解释了年龄刻板印象内化对老年期成功老化的作用机制:

1. 老化自我刻板化。自我分类理论(self-categorization theory)认为,自我知觉会受到重要自我分类的影响,这种将内群体特征归属于自我的过程,即自我刻板化。依据这一理论,群体认同需要将外部的社会分类纳入内在的自我定义,从而使自我知觉和行为与内群体刻板印象和规范趋于一致。基于此,个体在进入老年期前,其内化的年龄刻板印象最初指向外群体(即老年群体),但随着年龄增长最终必然指向内群体(即自我),从而导致内群体同化(intergroup assimilation)的发生。换言之,当个体进入老年期,童年期开始内化的年龄刻板印象会变成自我相关(self-relevance),社会年龄刻板印象开始指向自我,导致老化自我刻板化(aging self-stereotyping),从而形成积极或消极的老化自我概念。为了验证这一观点, Rothermund 进行的一项追踪研究发现,与“典型老年人”相关的特征往往会被纳入老年人当前和未来的自我观之中;而且,年龄刻板印象不仅通过老年期的“可能自我”内化到自我概念之中,还会通过个体当前的自我观(self-views)影响其未来的自我观(future self-views)(Rothermund & Brandtstädter, 2003)。

2. 老化自我知觉。作为年龄刻板印象影响成功老化的中介变量,老化自我知觉(self-perception of aging)是指个体在认知加工和评价基础上的关于自我老化过程的态度、信念与感受,是自我概念的重要组成部分(Wurm, et al., 2017)。研究发现,接触到积极的老年形象的个体会内化积极的老年刻板印象,而这些积极的年龄刻板印象会增加对个体老化的积极感知、减少消极感知,因而在行为上带来更好的生理、认知及功能健康表现;反之亦然(Levy & Leifheit-Limson, 2009)。因此,老化自我知觉是影响成功老化强大的心理力量(Westerhof et al., 2014),具有自我实现预言效应(self-fulfilling prophecies effect),能够准确地预测老年期的生理和功能健康、认知能力、主观幸福感和生活满意度及死亡风险等成功老化相关结果(Wurm, et al., 2013)。

3. 老化自我知觉主要通过心理路径、行为路径及生理路径影响老年期的成功老化(Levy, 2009)。
  - (1)心理路径(psychological pathway):老化自我知觉会通过控制感、自我效能感、生存意愿以及选择-优化-补偿策略(SOC)等心理过程影响成功老化。例如, Wurm 等研究发现,消极老化自我知觉会通过减少包括选择、优化和补偿(SOC)在内自我调节策略的使用,使内化的消极年龄刻板印象成为自我实现预言(Wurm, et al., 2013)。
  - (2)行为路径(behavioral pathway):老化自我知觉会通过健康的生活方式、服药依从性、及时就医及运动锻炼等预防性健康行为作用于成功老化。换言之,积极的

老化自我知觉能够促进老年人采取更多的预防性健康行为,降低其健康恶化的风险,从而使积极的老化期望可能成为现实。(3)生理路径(physiological pathway):老化自我知觉通过直接影响老年人的心血管应激反应(Cardiovascular reactivity)、炎症(inflammation)及胱抑素(Cystatin C)等生理应激反应影响其健康和寿命。

### 三、“年龄组分离”及其对成功老化的影响

尽管诸多跨文化研究验证了年龄刻板印象内化的发生,然而在许多社会情境和条件下,我们亦可以看到与之相反的“年龄组分离”(Weiss & Freund,2012)。依据社会认同理论和自我的社会认知理论,个体在面对消极年龄刻板印象时往往会采取下行比较的策略来维持积极的自我概念,表现出“年龄组分离”倾向,以避免消极老化刻板印象对老年人的自我概念、认知表现、幸福感和健康不利影响的过程(Wurm,et al.,2017)。

#### (一)“年龄组分离”及其影响

“年龄组分离”是一种在老年期表现出来的普遍现象,在诸多追踪研究和跨文化样本中均得到了验证。研究发现,为避免受到负面的老化信息与刻板印象的消极影响,抵御老化相关风险及污名,当面对所属年龄组相关的负面信息时,老年人会倾向于采用向下比较的社会比较策略,疏离其所属年龄组 and 实际年龄,与同龄人保持心理距离,从而表现出自我知觉年轻化倾向(Weiss & Freund,2012),这种现象被称为“年龄组分离”或“主观年龄偏见”(subjective age bias)(Kleinspehn-Ammerlahn, Kotter-Gruhn & Smith,2008)。主要有以下两种表现:一是老年人倾向于认为其同龄人都老了,而自己则是个例外,是一个“非典型性老年人”(Weiss & Freund,2012; Weiss & Lang,2012)。二是老年人对年轻群体和个体年轻化表现出强烈的内隐偏好。研究发现,当消极年龄刻板印象被激活后,老年人倾向于较低的年龄组认同,表现出自我知觉年轻化倾向(Weiss & Lang,2012)。Hess 等研究也发现,消极年龄刻板印象会导致老年群体报告更年轻的主观年龄,并与老年群体保持更大的距离,尤其突出体现在工作和健康等存在严重年龄刻板印象的领域(Hess,et al.,2017)。

年龄组分离有助于减轻和抵消负面年龄刻板印象的有害后果,使老年人维持积极的自我概念,促进成功老化。研究发现,年龄组分离往往与更好的身体和认知健康、更高的生活满意度和主观幸福感、更低的发病率和延长寿命等健康结果相关(Weiss & Lang,2012; Wurm,et al.,2007),对老年人的自评健康、记忆功能、心理健康等具有保护和促进作用(Spuling,et al.,2020)。当老年人表现出年龄组分离时,其所经历的无论是隐性还是显性的负面年龄刻板印象对其自尊的有害影响相对较小;而且,那些主观年龄年轻化且拒绝认同老年群体的老年人(即“低认同者”)表现出更高水平的心理健康并认为自己有更长的余寿时间(Weiss,Sassenberg & Freund,2013)。

年龄组分离是否具有负面效应?亦有研究表明,年龄组分离不仅可能会导致老年人与其所处的年龄阶段重要的发展任务脱节,而且,年龄组分离只是阐明了个体主义试图抵制消极年龄刻板印象的努力,难以挑战社会和文化层面的消极年龄刻板印象,反而可能固化年龄歧视并阻碍社会变革(Weiss & Lang,2012)。

#### (二)“年龄组分离”的作用机制

年龄组分离如何影响老年人的成功老化?根据社会认同理论和自我的社会认知理论,“年龄组分离”是老年人在面对与年龄相关的负面信息时所表现出来的动机性的自我保护策略(self-protective

strategies)和适应性的自我提升策略(self-enhancement strategies)。

1. 自我保护策略。依据社会认同理论,人们往往倾向于拒绝认同被负面评价或社会地位较低的群体,因为消极的自我评价往往是令人沮丧的,人们通常会试图避免它们的威胁以保持积极的自我概念。作为一种因年龄而受到负面评价或对待的认同威胁,年龄刻板印象威胁(age-based stereotype threat)会严重损害老年人的认知功能和身体能力。因此,当老年人感受到消极年龄刻板印象威胁时,往往会选择下行比较(即将自己与那些境况更差的人进行比较:“我比我的同龄人过得更好”)来维持积极的自我概念。因此,年龄组认同是一种动机性的自我保护行为,老年人并不总是同化消极年龄刻板印象的自我实现预言;相反,当老年人接触到所属年龄组相关的负面信息或感知到健康等重要领域面临与年龄相关的消极变化时,其反应是远离所属年龄组和客观年龄,通过将自己与其他境况更差的人进行比较来保持积极的老化自我观,从而表现出自我知觉年轻化倾向,以抵御与老化相关的风险和污名,免受老化的负面信息与刻板印象的消极影响。

2. 自我提升策略。老化个体的自尊往往会受到社会所崇尚的年轻文化的威胁和挑战。依据自我的社会认知理论,个体自我的信息加工往往是有偏见的,并由自我提升所驱动,即维持或提升自尊的愿望。基于这一理论,自我知觉年轻化与积极的老化体验被视为维持自尊的“积极错觉”(positive confusion),有助于提升老年人的自尊水平。例如,Pinquart(2002)研究表明,当激活消极年龄刻板印象时,老年人虽然赞成同龄群体具有这些负面特征,但却报告了更年轻和更积极的老化自我知觉。因此,年龄组分离亦是老年人的一种适应性认知策略,在普遍贬低老年的文化中有助于保持积极的自我概念,促进健康和长寿,提升主观幸福感(Westerhof & Barrett,2005)。

#### 四、刻板印象内化与年龄组分离发生的边界条件

何种情境下发生刻板印象内化?何种情境下发生年龄组分离?为了回应上述问题,Weiss & Kornadt(2018)提出了年龄刻板印象内化与分离整合模型(age-stereotype internalization and dissociation,简称SIDI)(见图1),为理解年龄刻板印象对成功老化的影响机理提供了更为全面的理论框架。该模型基本假设有二:第一,年龄刻板印象对老年人的主观幸福感、行为表现及健康等成功老化相关结果的影响是通过自我概念这一中介机制实现的;第二,自我概念反映的是关于自我的界定与评价,包括老化自我知觉、自尊等,是年龄刻板印象所引致的动态的、情境依赖的年龄刻板印象内化或年龄组分离的结果。根据上述模型,年龄刻板印象内化和年龄组分离的发生与自我相关性(self-relevance)、双重年龄认同(dual age identities)及老化观念等个体因素及刻板印象激活方式、年龄刻板印象情境结构、社会文化等情境性因素紧密相关。

##### (一) 个体因素

1. 自我相关性。自我相关性是预测年龄刻板印象内化和年龄组分离的前提条件。自我相关性是指客观年龄上要成为老年人。研究表明,年龄刻板印象的启动效应发生在老年群体中(Hess, et al.,2004;Levy,2009),且具有年龄相关的纵向效应(Kornadt, et al.,2018)。其结果是,一方面,这种自我相关性可能会导致年龄刻板印象内化,导致同化效应;另一方面,在年龄刻板印象对自我概念构成威胁的情境下,老年人亦可能通过年龄组分离策略来避免年龄刻板印象的消极影响,从而引致对比效应(Weiss & Freund,2012)。

2. 双重认同。双重年龄认同模型认为,个体拥有两种类型的年龄同期群认同:一是年龄认同,二是同期群认同(cohort identity)或世代认同(generation identity)(Weiss & Lang,2009)。尽管激活年龄

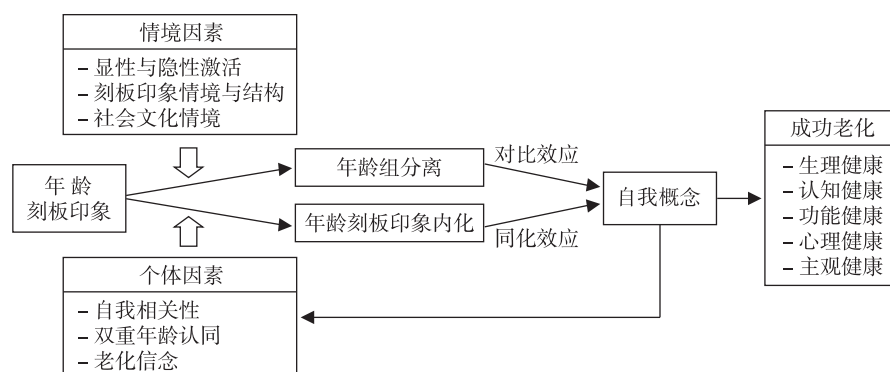


图1 年龄刻板印象内化与分离模型

认同会引致消极年龄刻板印象与有限的未来时间观,但激活同期群认同可能为老年人提供了一种能动、延续及积极的传承感;同期群认同基于共享的社会经历,具有补偿性的适应功能。

研究表明,刻板印象内化往往发生在年龄认同(age identity)的老年群体之中,即只有发生年龄组认同的老年人才会内化消极年龄刻板印象,从而引致同化效应,而且在缺乏有意义的替代性年龄认同(即同期群认同)的情况下,消极年龄刻板印象对认知功能等成功老化相关结果具有更大的负面效应(Weiss & Kornadt,2018)。反之,拒绝年龄认同的老年个体则倾向于年龄组分离。

如果老年人习惯性地表现出年龄组分离,则不可能将自我归类为老年人,也不可能表现出同化效应(Weiss & Lang,2012)。进一步研究发现,年龄组分离反映的是与同龄人的分离,而不是与同期群的分离(Weiss & Lang,2009)。为了保持积极的自我认知,并保护他们的自我概念不受负面年龄刻板印象的影响,老年人能够选择性地排斥消极年龄刻板印象,并利用其年龄认同的有价值的方面,通过集体认同的有益影响来缓冲消极年龄刻板印象对个体心理健康的威胁,有助于促进老年人的成功老化。这一矛盾过程反映了一种高度选择性和补偿性的适应机制。

3. 老化信念:本质主义还是非本质主义。年龄刻板印象内化或年龄组分离还取决于老年人所持有的老化信念是本质主义还是非本质主义的(Weiss,2018)。老化的本质主义信念(EBA)认为,老化过程是必然的且不可避免的,而不是可塑的和可变的。年龄刻板印象内化对认知表现与生理反应性的同化效应,往往发生在那些支持“老化是一成不变的”的老化本质主义观的老年群体中;而那些认为“年龄只是一个数字而已”的持有非本质主义观的老年人则可能表现出年龄组分离。例如,Weiss(2018)研究发现,持本质主义观的老年人倾向于将老化相关的丧失理解为不可避免的,更容易接受和内化消极年龄刻板印象,从而削弱老年人抗拒消极年龄刻板印象影响的能力,导致刻板印象内化的发生,并强化了消极年龄刻板印象对成功老化的消极影响。相反,持有非本质主义观的老年人认为老化相关的变化是可塑的,老年人可能采用自我保护策略和自我提升策略来抵消负面的年龄刻板印象,从而导致年龄组分离。

## (二) 情境因素

1. 激活方式。年龄刻板印象主要有两种激活方式,即内隐激活和外显激活。Hess等研究发现,内隐激活还是外显激活是预测年龄刻板印象内化或年龄组分离的关键性情境因素(Hess, Hinson & Statham,2004)。具体表现为,当外显激活消极年龄刻板印象时,老年人倾向于年龄组分离以避免消极年龄刻板印象的负面影响,因而表现为对比效应;相反,内隐激活年龄刻板印象信息会通过激活相关行为倾向而直接影响自我概念,导致年龄刻板印象内化(同化效应)。

2. 年龄刻板印象情境及结构。年龄刻板印象内化还是年龄组分离,还取决于年龄刻板印象所涉

及的工作或健康等特定领域以及该特定领域的转变是处于预期之中还是已经完成。研究表明,年龄刻板印象内化是由特定领域对生命某些阶段即将发生的与年龄相关的变化和转变的预期引发的;而年龄组分离是由个体已经发生的变化所引发(Kornadt, Voss & Rothermund, 2017)。

年龄刻板印象是一种情境化的认知结构,既包括得与失(gains and losses),也涉及具有不同功能和属性的生活领域(life domains)。Kornadt, Voss & Rothermund(2017)将年龄刻板印象所涉及的生活领域分为家庭与亲密关系(家庭领域)、朋友和熟人(人际领域)、宗教和灵性(宗教领域)、休闲活动与社会责任(休闲领域)、财务状况(财务领域)、工作与退休(工作领域)、身心健康(健康领域)。研究表明,年龄刻板印象内化是由个体对老年期在家庭、人格、工作及休闲等特定领域(specific domains)中预期发生的与年龄相关的变化所引发的,因而在中青年群体中表达最为强烈,并体现在家庭、工作及休闲等领域的年龄刻板印象中。换言之,年龄刻板印象内化主要体现在老年期预期发生变化的生活领域,其内化过程取决于“老化的自我类化”(self-categorization being old)。而年龄组分离是由个体已经发生的变化所引发的,即是对个体已经经历过后变化所做出的反应,因而在老年群体中最为普遍(Kornadt, Voss & Rothermund, 2017)。根据自我韧性理论,老年期已经发生的健康、工作等领域的消极年龄刻板印象可能会危及其积极自我认知,因而当老年人面对年龄相关的变化或逆境时会采用自我保护机制或自我提升机制来保护个体自我认知不受健康恶化或工作丧失的消极影响。

3. 社会文化情境。个体主义与集体主义是文化差异的基本维度之一。研究发现,在崇尚年轻、以消极的方式看待和对待老年群体的个体主义文化中,当老年人经济自主不足或健康衰减时,老年人可能面临失去自我价值的风险,年龄组分离被视为一种具有补偿功能的自我提升策略(Westerhof & Barrett, 2005)。Westerhof 等研究表明,尽管这一策略在个体主义文化中普遍存在,但相较于西欧国家和北欧国家,这一策略在美国表现更为强烈,原因在于社会福利制度的差异。根据 Esping-Andersen 的福利体制理论(Esping-Andersen, 1990),自由主义福利体制的美国,强调的是个人主义和市场至上,政府提供的社会福利极其有限,公民个体需要对养老金和医疗保险等福利承担责任,因此,在养老中个体需要对自我的老化过程及其老年经济保障负责,老年人更需要通过积极的认知和自我提升策略促进主观幸福感;而在保守主义福利体制的德国、法国、奥地利等西欧国家或社会民主主义福利体制的瑞典、挪威、丹麦、芬兰等北欧国家,社会福利更多地被视为一种权利,强调基于团结而不是个人责任,老年社会福利更多地由国家提供,致使老年人可以感觉无须对自己的老化过程承担责任,而且老年社会福利的资格和权利与客观年龄的关系更为紧密,因此老年个体的客观年龄感会更为强烈(Westerhof & Barrett, 2005)。

## 五、结 语

年龄刻板印象对老年人成功老化具有系统性的积极或消极影响。尽管老年人积极与消极年龄刻板印象并存且随着行为领域的不同而不同,但与积极年龄刻板印象相比,消极年龄刻板印象更具普遍性和危害性(Diehl, Smyer & Mehrotra, 2020)。诸多基于全球样本的元分析均证实了消极年龄刻板印象对成功老化的不利影响(Meisner, 2012; Westerhof, et al., 2014),包括记忆受损、身体恢复迟缓、听力下降、生活意志丧失、死亡风险等常被错误地归因为老化不可避免的后果。

年龄刻板印象内化与年龄组分离是社会年龄刻板印象影响老年人成功老化的两种基本心理过程,在个体老化过程中发挥着根本性的作用。一方面,个体在潜意识水平上会通过刻板印象内化将年龄刻板印象同化到自我概念之中,从而唤起相应的认知和行为反应,使积极或消极的年龄刻板印象成为“自我实现预言”;另一方面,消极年龄刻板印象会激活老年人的自我保护策略或自我提升策

略,疏离其所属年龄组 and 实际年龄,以维持积极的自我概念,并避免消极老化刻板印象对其自我概念、认知表现、幸福感和健康的不利影响。上述两种看似矛盾的心理机制,实际上是“一枚硬币的不同侧面”,由各种个体因素和情境因素所调节,继而通过自我概念这一中介机制对成功老化相关结果产生积极或消极影响。依据年龄刻板印象内化与分离整合模型,为了获得积极且一致的自我概念,个体能够有选择地同化积极年龄刻板印象,并与同龄群体疏离,以保护个体免受消极年龄刻板印象的影响(Weiss & Kornadt,2018)。因此,人类并不是完全被动地接受社会年龄刻板印象的影响;相反,人类能够反思与阐释自身老化的过程与体验,并将这种自我认知融入自我概念之中,形成老化自我,从而影响成功老化相关结果。近年来,越来越多的研究亦表明,主观老化(subjective aging),即个体如何看待自己的老化过程,对老年期健康和生存具有重大影响。

年龄刻板印象对成功老化影响机理的探讨不仅关系到终身发展心理学、老年心理学和健康心理学的基础研究,而且对于干预研究和公共卫生实践亦具有重要意义。近几十年来老年学相关学科研究均表明,无论在个人层面还是社会层面,都有充分的理由对人类老化持有更为积极的态度(Diehl, Smyer & Mehrotra,2020);但不可否认消极的老龄化叙事仍然根深蒂固(Levy,2017)，“老化作为一个过程,老年人作为一个社会群体,仍然大多是消极和悲观的”(Lindland, et al.,2015)。诚然,改变目前以丧失和衰退为导向的消极老龄化叙事不可能一蹴而就,但基于生命周期理论,将个体视为老化自我的积极建构者,从心理、行为及生理路径进行心理教育和行为干预,有可能成为促进成功老化的更为有效路径。

习近平总书记指出:“贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程”,强调“要积极看待老龄社会,积极看待老年人和老年生活,老年是人的生命的重要阶段,是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段”。在我国积极应对人口老龄化国家战略背景下,促进全社会树立积极老龄观,加强全生命周期教育,重塑对老年人的传统刻板印象,亟需心理学科在科学研究、健康促进及行为改变等领域发挥独特的作用,促进社会层面和个体层面的成功老化。

## 参考文献:

- 贺庆利、余林、马建苓,2012年:《老化刻板印象研究现状及展望》,《心理科学进展》第3期。
- 王祯、管健,2021年:《积极刻板印象会产生消极影响?》,《心理科学进展》第9期。
- Allport, G. W., 1954, *The Nature of Prejudice*, Reading, MA: Addison Wesley.
- Baltes, P. B. & M. M. Baltes, 1990, “Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation”, in P. B. Baltes & M. M. Baltes (eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, New York, NY: Cambridge University Press, pp. 1 – 34.
- Diehl, M., M. A. Smyer & C. M. Mehrotra, 2020, “Optimizing aging: A call for a new narrative”, *American Psychologist*, Vol. 75, No. 4, pp. 577 – 589.
- Diehl, M., H. Wahl & A. Brothers, et al., 2015, “Subjective aging and awareness of aging: Toward a new understanding of the aging self”, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 35, No. 1, pp. 1 – 28.
- Esping-Andersen, G., 1990, *The Three Worlds of Welfare Capitalism*, Princeton: Princeton University Press.
- Fung, H. H., T. Li & X. Zhang, et al., 2015, “Positive portrayals of old age do not always have positive consequences”, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 70, No. 6, pp. 913 – 924.
- Hess, T. M., E. L. O'Brien & P. Voss, et al., 2017, “Context influences on the relationship between views of aging and subjective age: The moderating role of culture and domain of functioning”, *Psychology and Aging*, Vol. 32, No. 5, pp. 419 – 431.



- Hess, T. M., J. T. Hinson & J. A. Statham, 2004, "Explicit and implicit stereotype activation effects on memory: Do age and awareness moderate the impact of priming?", *Psychology and Aging*, Vol. 19, No. 3, pp. 495 – 505.
- Kleinspehn-Ammerlahn, A., D. Kotter-Grühn & J. Smith, 2008, "Self-perceptions of aging: Do subjective age and satisfaction with aging change during old age?", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 63, No. 6, pp. 377 – 385.
- Kornadt, A. E. & K. Rothermund, 2015, "Views on aging: Domain-specific approaches and implications for developmental regulation", *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 35, No. 1, pp. 121 – 144.
- Kornadt, A. E., T. M. Hess & P. Voss, et al., 2018, "Subjective age across the life span: A differentiated, longitudinal approach", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 73, No. 5, pp. 767 – 777.
- Kornadt, A. E., P. Voss & K. Rothermund, 2017, "Age Stereotypes and self-views revisited: Patterns of internalization and projection processes across the life span", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 72, No. 4, pp. 582 – 592.
- Levy, B. R., 2009, "Stereotype embodiment", *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 18, No. 6, pp. 332 – 336.
- Levy, B. R., 2017, "Age-Stereotype paradox: Opportunity for social change", *The Gerontologist*, Vol. 57, No. suppl – 2, pp. 118 – 126.
- Levy, B. R., M. D. Slad & S. V. Kasl, 2002, "Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 57, No. 5, pp. 409 – 417.
- Levy, B. R. & E. Leifheit-Limson, 2009, "The stereotype-matching effect: Greater influence on functioning when age stereotypes correspond to outcomes", *Psychology and Aging*, Vol. 24, No. 1, pp. 230 – 233.
- Levy, B. R., M. D. Slade & S. R. Kunkel, et al., 2002, "Longevity increased by positive self-perceptions of aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 2, pp. 261 – 270.
- Meisner, B. A., 2012, "A meta-analysis of positive and negative age stereotype priming effects on behavior among older adults", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 67B, No. 1, pp. 13 – 17.
- Pinquart, M., 2002, "Good news about the effects of bad old-age stereotypes", *Experimental Aging Research*, Vol. 28, No. 3, pp. 317 – 336.
- Rothermund, K. & J. Brandstädter, 2003, "Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions", *International Journal of Behavioral Development*, Vol. 27, No. 6, pp. 549 – 554.
- Rowe, J. W. & R. L. Kahn, 2015, "Successful aging 2.0: Conceptual expansions for the 21st century", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 70, No. 4, pp. 593 – 596.
- Weiss, D., 2018, "On the inevitability of aging: Essentialist beliefs moderate the impact of negative age stereotypes on older adults' memory performance and physiological reactivity", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 73, No. 6, pp. 925 – 933.
- Weiss, D. & A. E. Kornadt, 2018, "Age-stereotype internalization and dissociation: Contradictory processes or two sides of the same coin?", *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 27, No. 6, pp. 477 – 483.
- Weiss, D. & A. M. Freund, 2012, "Still young at heart: Negative age-related information motivates distancing from same-aged people", *Psychology and Aging*, Vol. 27, No. 1, pp. 173 – 180.
- Weiss, D. & F. R. Lang, 2012, " 'They' are old but 'I' feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age", *Psychology and Aging*, Vol. 27, No. 1, pp. 153 – 163.
- Westerhof, G. J. & A. E. Barrett, 2005, "Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 60, No. 3, pp. S129 – S136.
- Westerhof, G. J., M. Miche & A. F. Brothers, et al., 2014, "The influence of subjective aging on health and longevity: A meta-analysis of longitudinal data", *Psychology and Aging*, Vol. 29, No. 4, pp. 793 – 802.

Weiss, D., K. Sassenberg & A. M. Freund, 2013, “When feeling different pays off: How older adults can counteract negative age-related information”, *Psychology and Aging*, Vol. 28, No. 4, pp. 1140 – 1146.

Wurm S., C. Tesch-Römer & M. J. Tomasik, 2007, “Longitudinal findings on aging-related cognitions, control beliefs, and health in later life”, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 62, No. 3, pp. 156 – 164.

Wurm, S., L. M. Warner & J. P. Ziegelmann, et al., 2013, “How do negative self-perceptions of aging become a self-fulfilling prophecy?”, *Psychology and Aging*, Vol. 28, No. 4, pp. 1088 – 1097.

Wurm, S., M. Diehl & A. E. Kornadt, et al., 2017, “How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection”, *Developmental Review*, Vol. 46, pp. 27 – 43.

(责任编辑:陈 雪)

## **Stereotype Internalization or Age-Group Dissociation: The Influence of Age Stereotype on Successful Aging**

GUO Aimei

**Abstract:** The influence mechanism of social age stereotype on successful aging is mainly manifested by two opposing effects, namely “internalization of age stereotypes” and “age-group dissociation”. On the one hand, it has been shown that older adults assimilate socially-shared age stereotypes into their self-concepts through age stereotype internalization when faced with positive or negative age stereotypes, then making age stereotypes become self-fulfilling prophecies. On the other hand, there is considerable evidence for age-group dissociation, showing that older adults are motivated to counteract negative age stereotypes and engage in self-protective behavior by putting psychological distance between oneself and similarly aged people to protect their self-concept and adult development from negative age stereotypes, giving rise to the contrast effects. Furthermore, the integrated model of age-stereotype internalization and dissociation (SIDI) further elucidate the boundary conditions under which the assimilation effect or contrast effect occur, and thus provide possible pathways for successful aging intervention.

**Keywords:** age stereotypes; age-stereotype internalization; age-group dissociation; successful aging

**About the author:** GUO Aimei, PhD in Psychology, is Professor at Ginling College, Nanjing Normal University (Nanjing 210097).