

恐惧管理理论研究综述

娜迪扎·米尔加拉勒

新疆师范大学心理学院，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2022年9月5日；录用日期：2022年9月30日；发布日期：2022年10月10日

摘要

世间万物都要经历一个开始、发展、消亡的过程。近三四十年来，心理学家们对人类死亡心理进行了大量的探讨。在对死亡心理问题的探讨中，恐惧管理理论(Terror Management Theory, 简称TMT)成为了最具有影响力的理论之一。本文通过梳理近几年的文献，首先，概述了TMT的起源和核心观点。其次，介绍了TMT中应对死亡焦虑的三种防御机制。最后，针对TMT的三种心理防御机制中存在的问题，对未来该理论的发展进行了展望。

关键词

死亡心理，恐惧管理理论，心理防御机制

A Summary of Research on Terror Management Theory

Nadizha·Mierjialale

College of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Sep. 5th, 2022; accepted: Sep. 30th, 2022; published: Oct. 10th, 2022

Abstract

Everything in the world has to go through a process of beginning, development and extinction. In the past thirty or forty years, psychologists have discussed a lot about the psychology of human death. In the discussion of the psychological problem of death, the terror management theory (TMT) has become one of the most influential theories. This paper combs through the literature in recent years, first of all, outlines the origin and core views of TMT. Secondly, it introduces three defense mechanisms of TMT in dealing with death anxiety. Finally, aiming at the problems existing in the three psychological defense mechanisms of TMT, the future development of the theory is prospected.

Keywords

Death Psychology, Terror Management Theory, Psychological Defense Mechanism

Copyright © 2022 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

世间的万物都会经历一个开始、发展、消亡的过程，与其他动物相比，人类能够清楚地意识到自己死亡的必然性。人类自拥有独立自主的高级思想意识以来，对于死亡所产生的恐惧引导着宗教、哲学、艺术、语言、经济和科学的发展，推动着社会文明的进步。《拒斥死亡》一书中作者就曾提出过：“人类行为的基本动机是自身的生物性需要，是管控基本焦虑的需要，是排斥死亡恐惧的需要”(Becker, 1973)。纵观过去对死亡心理展开的研究，恐惧管理理论(Terror Management Theory，简称 TMT)已经成为最有影响力的理论之一。通过梳理文献，本文旨在总结 TMT 的理论内容，并对未来的研究寄予展望。

2. 死亡心理

死亡心理，泛指人类在面临死亡及相关事件时的各种复杂的心理反应，包括死亡态度、死亡意识、死亡应对等各种心理活动(韦庆旺, 周雪梅, 俞国良, 2015)。面对死亡，每个人的态度也千差万别，即便是同一个人，其态度也十分复杂。所谓死亡态度(death attitude)涉及对个体的评估以及对死亡(有时包括濒临死亡)的稳定的内部心理倾向(Dezutter, Luycks, & Hutsebaut, 2009)。其中“死亡恐惧”、“死亡逃避”，“死亡焦虑”属于负性的死亡态度，而“死亡接受”则属于正性的死亡态度。

死亡恐惧(fear of death)和死亡焦虑(death anxiety)常常在研究中被交替使用，然而二者的内涵还是有差异的。死亡恐惧是较为明确的、可知觉到的，其恐惧的对象是现实的、具体的；而死亡焦虑则是模糊的、不易觉察到的，其对象是不确定的、不具体的(陈四光, 金艳, 郭斯萍, 2006)。

3. TMT 的理论渊源和核心观点

3.1. TMT 的理论渊源

TMT 的理论基础主要是基于精神分析学家 Otto Rank 和文化人类学家 Ernest Becker 的著作提出，特别是《意义的生与死》(1962)、《拒斥死亡》(1973)和《逃离邪恶》(1975)。Becker (1973, 1975)认为，我们不能否认这样一个事实——我们会因恐惧而瘫痪，因此，随着时间的推移，随着我们认知能力的提高，我们形成了文化世界观，赋予宇宙秩序、可预测性、永恒性和意义。人类对生的渴望和对死亡必然性的认识是并列存在的，死亡的不可预测性和不可避免性，给人类带来了潜在的对结束生命的恐惧，因此，在人类建构的文明社会中，大多数行为的根本动机在于缓解人类对于死亡的恐惧(Becker, 1973)。

3.2. TMT 的核心观点

TMT 是用实验法研究死亡心理的代表，该理论的发展是为了回答三个基本问题：1) 人类为什么需要自尊；2) 人类为什么需要相信——在所有认识世界的方式中，自己的方式才是最正确的；3) 人类为什么很难与自己不同的人和平相处。TMT 的基本前提在于两个基本事实。首先，人类和其他生物一样，受到

自我保护本能的驱使。其次，与其他生物不同，进化了的生理及心理系统使人类得以生存，复杂而成熟的智力系统使人类意识到死亡是不可避免的。该理论认为，这种对生命本能的独特结合，再加上死亡是不可避免的认识，产生了一种无法解决的生存悖论，可能会产生恐惧感。因此，为了摆脱由于无法避免死亡的必然性而带来的无助感和恐惧感，人类设计了复杂的象征性心理机制，旨在将死亡意识从有意识思维中重新转移出来。

TMT 的提出者们认为，人类所有的焦虑，究其根本，都来源于对死亡可能导致的绝对毁灭的恐惧。从这个角度来看，对死亡的恐惧只是基本自我保护本能的情感表现(Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991)。

TMT 则是根据个体在死亡凸显(mortality salience, MS)引起死亡意识之后，社会行为的变化来验证自己的理论。死亡凸显(mortality salience, MS)是一种产生必死性意识的测试方法，例如向被试展示与死亡相关的图片、思考并回答关于自身死亡的开放式问题、填写死亡焦虑量表、浏览涉及死亡情节的视频等，从而唤起被试对死亡及死亡相关事件的思考。死亡凸显效应(mortality salience effect)则是指死亡凸显后产生一系列心理防御行为的现象(Greenberg, Pyszczynski, Solomon, Simon, & Breus, 1994)。

因此，该理论的核心观点是：人类追求生存却同时意识到死亡是不可避免的，为了缓解死亡焦虑的影响，人们在面对死亡时(死亡意识唤起时)，会启动心理防御机制，从而缓解焦虑并成功管理恐惧。这种心理防御机制包括三个方面，一是维护自己的文化世界观(cultural worldviews)，二是努力维持较高的自尊(self-esteem)，三是保持亲密关系(close relationship)。

4. TMT 的三种防御机制

早期的 TMT 认为，人们缓解死亡焦虑的心理防御机制主要包括两种，一种是文化世界观(cultural world view)，即人类创造和传播关于个人、群体共享的关于现实世界及社会运行的诸多价值标准，从而使意义的世界取代自然世界；另一种是自尊(self-esteem)，人们通过扮演不同的社会角色来遵守相关的价值标准，从而感到有意义即满足自尊感(Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991)。后来，又产生了一种新的防御机制——亲密关系(close relationship)，认为亲密关系也可以减轻死亡焦虑(Mikulincer, Florian, & Hirschberger, 2003)。这三种心理防御机制得到大量实验证据的支持，并共同构成 TMT 中个体应对死亡焦虑及死亡恐惧的核心防御机制体系。

4.1. 文化世界观防御

人类与其他动物的区别不在于人类是社会动物，而在于其是文化动物，任何特定的文化世界观都是一种象征性的社会建构(Solomon et al., 1991)。根据 TMT，人类使用高级的认知能力发展出了恐惧感，又通过创造文化来控制这种恐惧，即创造出一个有意义的世界，取代自然世界，将人类提升到比其他所有生物更高的生存水平。从这个角度来看，人类创造和传播的文化世界观的最重要功能之一是，缓解人类对自身脆弱性和死亡的独特意识所产生的焦虑，这些文化世界观是关于个人、群体所共有的现实本质的信念。文化世界观通过给宇宙注入秩序和意义，通过提供源有意义的现实概念的价值标准，以及通过承诺保护符合这些价值标准的人来缓解焦虑。更具体地说，文化世界观提供了概念和结构来组织人类的感知(例如，时钟和日历)，并回答基本的宇宙学问题(例如，世界是如何开始的？生命的目的是什么？人死后会发生什么？)以某种方式表明宇宙是稳定、有序和有意义的(Greenberg, Solomon, & Pyszczynski, 1997)。

满足文化的价值标准又反过来可以赋予文字和象征性的不朽。因此，文化世界观作用的方式主要有两种，即文字上的不朽与象征性的不朽(Pyszczynski, Solomon, & Greenberg, 2015)。文字上的不朽(literally

immortality)是通过灵魂不朽和来世等精神概念实现的，例如关于天堂、转世或某种形式的死后意识的信仰(Vail, Rothschild, Weise, Solomon, Pyszczynski, & Greenberg, 2010)。象征性的不朽(symbolic immortality)是通过与比自我更大、更持久的实体(如国家)的认同，以及通过持续的有形形式反映出一个人的存在，以及通过相信一个人死后会被家人和朋友怀念而实现的，例如道德习俗、法律法规、国家与文化、群体或个人观念等(Hayes, Schimel, Arndt, & Faucher, 2010)。当人们面对挑战或威胁自己文化世界观的群体时，会对该群体做出更多消极评价，这也是人类维护群体文化世界观的重要表现之一。

4.2. 自尊防御

Becker 提出，自尊的需要是人类独有的，之所以存在，是因为我们具有象征性、时间性和自我反思的能力(Becker, 1962)。自尊是一个人内心的自我镜像，是对于自我情感体验的评价。追求高自尊、努力保持或寻求对自己的积极评价是人类的重要动机之一(陆可心, 王旭, 李虹, 2019)。TMT 将自尊概念化为个人对自己达到文化价值标准的程度的感知，这表明特定行为对个人自尊的影响在很大程度上取决于，在特定文化背景下如何看待该行为。因此，自尊包括两个组成部分：1) 对文化世界观的信仰和对该世界观固有价值标准的接受；2) 一个人正在满足这些价值标准，因此，在现实的文化概念中具有重要作用的看法(Solomon, Greenberg, & Pyszczynski, 1991)。

TMT 中的自尊防御机制，提供了一种价值感，即人是有意义的、是重要且持久存在的重要组成部分(Greenberg, Solomon, Pyszczynski, Rosenblatt, Burling, Lyon, Simon, & Pinel, 1992)。TMT 提出，个体意识到死亡之后，会更加努力遵守相应的文化世界观中的诸多标准，从而提高自身的自尊感，缓解死亡焦虑。这也意味着，当个体的自尊受到威胁时，会导致焦虑上升。

4.3. 亲密关系防御

根据进化心理学，亲密关系的进化是为了解决基本的适应问题，并提高生殖的可能性和收集食物、建造住所和探索世界的能力。TMT 中的亲密关系防御机制理论源于依恋研究，Bowlby 提出，孩子与照顾者的早期互动塑造了安全、焦虑和回避的取向，这些取向以最佳或次优的方式影响未来的人际功能(Bowlby, 1988)。因此，对于有安全感的个体来说，亲密关系可以成为缓解焦虑和有效管理恐惧感的来源。

人们可以通过信任和依赖亲密关系中伴侣的爱、承诺和关怀来保护自己免受死亡恐惧(Mikulincer, Florian, Birnbaum, & Malishkevich, 2002)。这种依赖亲密关系进行的恐惧管理，不太可能导致产生大量不良结果。Mikulincer 等学者提出，亲密关系在处理死亡问题方面的特殊相关性主要涉及两种可能的经验认知过程。在经验层面上，亲密关系象征着连续性、持久性和死亡超越的承诺，这可以缓冲一个人的生物有限性意识所产生的恐惧感。在认知层面上，亲密关系可以直接消除基本的人际关系问题(Mikulincer, Florian, & Hirschberger, 2003)。

在 TMT 中，亲密关系可以通过培养更大的象征性不朽感，直接缓解与死亡相关的强烈的原始恐惧感，这是因为亲密关系具有以下特征：1) 生物繁殖的框架，促进了与基因、思想、文化传播相关的不朽形式和价值观；2) 亲密关系作为一种社会实体(如夫妻、团体、社区)的方式，扩大了自我的界限，使个体感觉与世界的联系更紧密(Plusnin, Pepping, & Kashima, 2018)。

5. 小结与展望

TMT 理论作为当今研究死亡心理学最具影响力的理论之一，自 1986 年提出以来，与众多不同范畴的心理学研究进行了融合，将 TMT 应用于人类行为的各个方面研究。

然而死亡是一个复杂的问题，随着不同的死亡心理研究领域的发展，如死亡态度研究、人格发展的

创生理论及死亡反省研究等。TMT 在面对一部分质疑时，深陷困局。TMT 过分强调死亡结果的确定性，而忽略了死亡过程的不确定性，有研究者提出，死亡过程的不确定性同样会增加个体的死亡焦虑，然而这种不确定性所带来的负面情绪更强烈(Yang, Kexin, & Hong, 2020)。

目前有关 TMT 的研究主要集中在国外。不同文化背景下，群体对待死亡的态度、程序及行为也不尽相同。探索中国人的恐惧管理防御机制，是中国的研究者需要解决的问题。

参考文献

- 陈四光, 金艳, 郭斯萍(2006). 西方死亡态度研究综述. *国外社会科学*, (1), 65-68.
- 陆可心, 王旭, 李虹(2019). 恐惧管理中死亡焦虑不同防御机制之间的关系. *心理科学进展*, 27(2), 344-356.
- 韦庆旺, 周雪梅, 俞国良(2015). 死亡心理: 外部防御还是内在成长? *心理科学进展*, 23(2), 239-348.
- Becker, E. (1962). *The Birth and Death of Meaning*. Free Press.
- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press.
- Becker, E. (1975). *Escape from Evil*. Free Press.
- Bowlby, J. (1988). *Attachment and Loss: A Secure Base: Clinical Application of Attachment Theory*. Routledge.
- Dezutter, J., Luycks, K., & Hutsebaut, D. (2009). "Are You Afraid to Die?" Religion and Death Attitudes in an Adolescent Sample. *Journal of Psychology and Theology*, 37, 163-173. <https://doi.org/10.1177/009164710903700302>
- 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, 627-637. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.627>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why Do People Need Self-Esteem? Converging Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering Function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.913>
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- Hayes, J., Schimel, J., Arndt, J., & Faucher, E. H. (2010). A Theoretical and Empirical Review of the Death-Thought Accessibility Concept in Terror Management Research. *Psychological Bulletin*, 136, 699-739. <https://doi.org/10.1037/a0020524>
- 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*, 27, 20-40. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G., & Mslishkevich, S. (2002). The Death-Anxiety Buffering Function of Close Relationships: Exploring the Effects of Separation Reminders on Death-Thought Accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 287-299. <https://doi.org/10.1177/0146167202286001>
- Plusnin, N., Pepping, C., & Kashima, E. (2018). The Role of Close Relationships in Terror Management: A Systematic Review and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 22, 307-346. <https://doi.org/10.1177/1088868317753505>
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty Years of Terror Management Theory: From Genesis to Revelation. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 52, pp. 1-70). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions Cultural Worldviews of Self-Esteem and Cultural Worldviews. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 24, pp. 93-159). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60328-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60328-7)
- Vail, R. K., Rothschild, Z. K., Weise, D. R., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2010). A Terror Management Analysis of the Psychological Functions of Religion. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 84-94. <https://doi.org/10.1177/1088868309351165>
- Yang, G., Kexin, L., & Hong, L. (2020). Go with the Flow against Uncertainty about Self under Existential Threat. *Self and Identity*, 20, 438-461. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1737569>