

恐惧管理理论综述

傅明成, 汤永隆

西南大学, 重庆

收稿日期: 2021年9月6日; 录用日期: 2021年9月27日; 发布日期: 2021年10月13日

摘要

本文对恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)的主体框架和理论内容进行了系统总结, 并具体介绍了TMT的双重加工模型——近端防御、远端防御, 理论基本假设, 三重远端防御机制——文化世界观防御、自尊防御、亲密关系防御, 最后综述了有关TMT现有研究的不足和未来展望。

关键词

恐惧管理理论, 文化世界观, 自尊, 亲密关系, 双重加工模型

The Review of Terror Management Theory

Mingcheng Fu, Yonglong Tang

Southwest University, Chongqing

Received: Sep. 6th, 2021; accepted: Sep. 27th, 2021; published: Oct. 13th, 2021

Abstract

This paper systematically summarizes the main framework and theoretical contents of Terror Management Theory (TMT), and specifically introduces the dual processing model of TMT—proximal defense, distal defense, the basic assumptions of the theory, the triple distal defense mechanisms—cultural worldview defense, self-esteem defense, and intimacy defense, and finally reviews the shortcomings of existing research on TMT and future prospects.

Keywords

Terror Management Theory, Cultural Worldviews, Self-Esteem, Close Relationship, Dual-Process Model

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

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

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



Open Access

1. 引言

2002年重症急性呼吸综合征(SARS)疫情, 2008年汶川大地震, 2010年玉树地震, 以及最近的2019新型冠状病毒(COVID-19)爆发, 短短不到20年的时间里, 一次次的天灾人祸不仅给中国带了惨痛的损失, 更给亲身经历的人们留下了难以磨灭的心灵创伤, 将中国人民置身于全国性恐慌之中, 这种恐慌源于谣言的夸大, 源于对未知的恐惧, 更源于灾难将遥远的“死亡”拉近到人们的视野之内, 从而引起人类心中最深处的恐惧——死亡焦虑(Death Anxiety), 那么死亡焦虑究竟会给我们带来怎样的影响? 我们又如何去应对死亡焦虑带来的影响? 阐述死亡焦虑影响及其管理机制的恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)也许可以给出问题的答案。

恐怖管理理论是在文化人类学家 Ernest Becker (Becker, 1973)工作基础上提出的社会心理学理论, 是解释死亡焦虑对人类行为影响的主要心理学框架。理论假设了人类独有的高级认知能力会使人们意识到死亡的必然性, 同时与趋利避害的动物生存本能相冲突, 矛盾产生了极大的生存恐惧, 为了抵御其侵袭, 人类不得不发展出相应的心理防御机制, 从而驱使着人类大多数行为的产生(Greenberg et al., 1986)。

2. 双重加工模型

研究死亡焦虑的防御机制, 首先要激起个体的死亡焦虑, 而死亡凸显(Mortality Salience)就是以各种方式提醒人们自身的“必死性”, 唤起死亡焦虑的实验操作。根据 TMT, 在不同意识层面进行死亡凸显, 个体会采取不同的防御进程来处理, 分为近端防御(Proximal Defenses)和远端防御(Distal Defense), 关于二者的区别, 可见表 1。具体而言, 在意识层面进行死亡凸显后, 会首先触发个体的近端防御过程, 人们通过分散注意力(例如, “今天天气不错”), 或者通过伪逻辑否认自己的脆弱性(例如, “自己还年轻”), 进而将死亡思维排出意识层面以暂时缓解焦虑。虽然这一过程消除了外显的焦虑情绪, 但死亡依然不可避免, 近端防御充其量只能提供部分和暂时的缓解。死亡思想仍然停留于潜意识层面, 且易被激活重返意识层面, 即死亡思维提取度(Death Thought Accessibility, DTA)上升。因此, 个体进一步启动远端防御过程, 为死亡的必然性提供一个象征性的解决方案, 即个体可以通过文化建构的世界观所提供的意义感获取保护, 并践行其个人文化标准来获得象征性永生以超越死亡, 从而降低 DTA, 使内隐的死亡焦虑得到缓解。另外, 如果是阈下死亡刺激直接作用于潜意识层面, 则不会启动近端防御, 而是直接激起个体的远端防御(Pyszczynski et al., 1999)。其过程机制, 见图 1。

Table 1. Difference between proximal and distal defenses

表 1. 近端防御与远端防御的区别

区别	近端防御	远端防御
防御对象	有意识的死亡想法	潜意识的死亡想法可提取性
防御方式	从意识中移除与死亡相关的想法和/或将死亡推向遥远的未来	将个人作为超越死亡的永恒实体中的重要成员之一
防御性质	理性的	经验性的
防御延迟	在死亡凸显后立即发生	在分散对死亡的注意力 3~5 分钟后发生
防御范畴	不响应潜意识的死亡刺激	响应潜意识的死亡刺激且防御反应立即发生

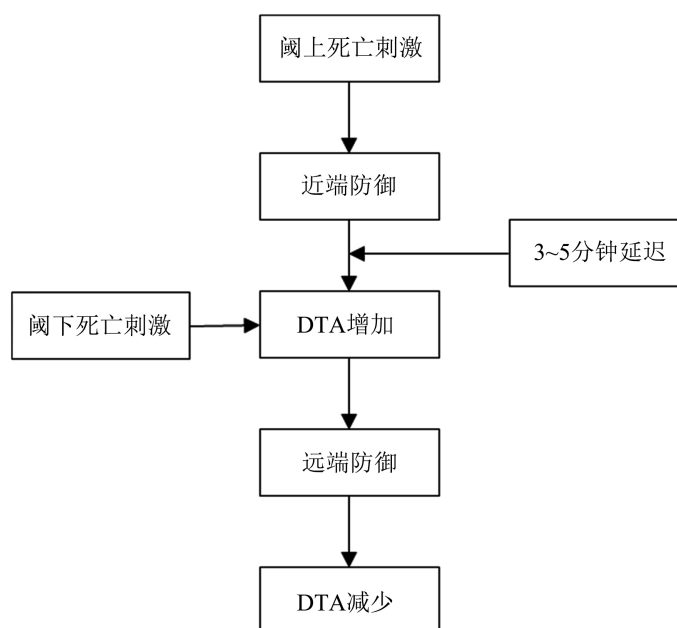


Figure 1. Terror management process

图 1. 恐怖管理过程

3. 基本假设

人类发展以应对死亡焦虑的心理结构, 研究该如何从纷繁复杂的心理现象中确认切实有效的死亡焦虑防御机制? 对防御机制实证有效性的检验需要从理论中逻辑地推导出假设, 并对其进行实验验证。因此在总结几十年来对于死亡焦虑的防御机制的实验研究基础上加以逻辑推导, 有人提出了三条相互关联的重要假设作为 TMT 的理论基石, 用于检验某一种心理结构是否具有死亡焦虑防御功能(Wisman et al., 2015)。

3.1. 死亡凸显假设(Mortality Salience Hypothesis)

该假设认为, 如果存在能够缓解死亡焦虑的心理机制, 那么通过各种方式激起个体的死亡焦虑时, 个体会增强对这种防御机制的需求, 即死亡凸显效应。针对假设, 一项涵盖 277 项研究的元分析提供了支持性证据, 指出死亡凸显效应是一种中等至强烈的效应($r^2 = 0.35$), 属于社会心理学领域最明显效应的前 20% (Burke et al., 2010)。

3.2. 焦虑缓冲假设(Anxiety-Buffer Hypothesis)

该假设认为, 在死亡凸显条件下, 如果个体加强缓解死亡焦虑的心理机制, 会减少个体的死亡焦虑与防御反应; 反之, 减弱这种机制, 个体的死亡焦虑与防御反应会增加。例如, 通过实验提高自尊的被试较少否认他们被引导认为与预期寿命短有关的特征, 而未获得自尊提升的被试更可能否认自己具有与死亡相关的特质, 即自尊防御的增强减少了个体否认早逝可能的近端防御反应(Greenberg et al., 1993)。

3.3. 死亡思维提取度假设(Death Thought Accessibility Hypothesis)

该假设认为, 如果存在缓解死亡焦虑的心理机制, 那么威胁到该心理机制会导致 DTA 升高, 即潜意识中死亡相关想法更容易进入到意识中。在其实证研究中, DTA 的测量通常使用残词补笔来进行, 任务中被试补完的死亡相关词汇越多, 说明死亡思想越接近意识层面。例如, 阅读一篇提出支持进化论的文

章会增加神创论参与者的在对残词补完更多的死亡相关词汇,即增加被试 DTA 水平(Schimel et al., 2007)。另一种方法是词汇决策任务,在屏幕上以极短时间闪过一串字母,要求被试判断是单词还是非单词,对死亡相关的词汇回应得越快,表示 DTA 水平越高。

4. 三大防御机制

在远端防御过程中,个体会以象征性方式来处理死亡问题,发展在他们的文化中得到了认可的标准和价值观,然后尝试按照这些标准和价值观生活,让其感觉到自身是一个有秩序的、恒久的宇宙的有价值的贡献者,以某种形式达成不朽。正是基于这种观点,TMT 提出了三种远端防御的具体防御机制,即文化世界观防御(Worldview Defense)、自尊防御(Self-Esteem Defense),以及新进的亲密关系防御(Close Relationship Defense)。

4.1. 文化世界观防御

文化世界观(Cultural Worldviews)是一种人为创造并为相同文化背景的个体所共有,用以反映客观现实的抽象符号系统,例如文学、艺术作品等,这一符号系统赋予了人类存在意义、价值和不朽,通过将自身融入群体的文化世界观来延续其存在,让人们象征性地超越死亡从而抵御死亡焦虑。因此,只有践行文化世界观的价值标准并获得群体认可的人,才能得以不朽,进一步感受到自身存在的意义与价值(Becker, 1973)。文化世界观可以让个人产生一种不朽的感觉,这种感觉可以是文字上的,也可以是象征性的。字面意义上的永生(Literally Immortality)是指相信文化世界观中描述的某种形式的来世,例如,天堂、灵肉二分、轮回等(Vail et al., 2010)。象征性永生(Symbolic Immortality)是指自我的象征性延伸,即将自身寄托于事物的一部分来获得不朽感,例如家族血统、艺术作品等(Hayes et al., 2010)。在面对死亡焦虑时,人们会对支持自己文化世界观的人给予更多的正面评价,并负面评价与其文化世界观相悖的人,以巩固和坚持自身信念(Simon et al., 1997)。

为了验证文化世界观的防御作用,研究者从不同角度进行了实验检验。文化世界观防御符合死亡凸显假设:相对于没有前科的被告,死亡凸显条件下被试会对有卖淫前科的被告设置更高的保释金额,以此惩罚违反道德的个体,维护其文化世界观(Rosenblatt et al., 1989);死亡凸显也会激发对威胁世界观的他人的攻击,在实验中被试有机会选择目标并指定必须消费的辣酱数量,相对于未贬低被试的政治观点的目标,被试会给贬低其政治观点的目标分配更多的辣酱(McGregor et al., 1998)。文化世界观防御也满足死亡思维提取度假设:相较于对照组,被试在阅读贬低加拿大文化价值观和成就的网页后,其 DTA 水平会提高(Schimel et al., 2007)。

4.2. 自尊防御

自尊,是个体对自身践行其文化价值标准的程度的评价(Solomon et al., 1991)。基于 TMT,人类的自尊需求源于婴儿期的无助和脆弱,个体需要依赖于父母来保障自身安全和需求满足。这也意味着孩子必须控制自己的行为来遵循父母的标准,从而赢得父母的爱和支持,是自尊社会化的开始。随着孩子逐渐成长,他们开始理解死亡,意识到父母无法保护孩子免受死亡威胁,他们必须扩大其安全基础。个体从遵守父母的标准扩展到其思想文化体系的标准和价值观,通过满足文化世界观的标准来获取价值感,相信他们是正在上演的文化戏剧的重要贡献者(Schimel et al., 2008)。可以说,自尊是人们购买死亡超越的货币,在死亡威胁下,个体会产生更多的自尊寻求行为(Self-esteem Striving),即更加努力的达到个体自尊赖以建立的文化价值标准,从而将自身嵌入到不朽的文化体系中,缓解根深蒂固的生存恐惧。

在对自尊防御机制的实验验证中,同样存在许多支持性证据。实验支持了死亡凸显假设,死亡凸显

后,在健身对个人自尊很重要的被试中会立即增加健康意图以维持自尊(Arndt et al., 2003)。实验也支持了焦虑缓存假设,主试通过伪造的智力测试反馈来提高或降低被试的自尊,然后让被试观看有关死亡的录像,结果发现自尊提高的被试报告的死亡焦虑更少,对想象的电击的痛苦程度的估计更低(Greenberg et al., 1992)。自尊的死亡思维提取度假设也得到支持,死亡凸显会导致个体对认知任务的成败产生了更多的自我服务归因,并且个体通过自我服务归因减少了死亡凸显后的 DTA 水平(Mikulincer and Florian, 2002)。在实验情景外,生活中低自尊的人也会有更高水平的死亡焦虑(Koole et al., 2014)。

4.3. 亲密关系防御

最初, TMT 主要探索死亡威胁下个体对自尊的需求和文化世界观的维护,然而随着理论发展,有研究者进一步提出了一种新的独立的防御机制——亲密关系防御,认为与他人的亲密关系也能缓解死亡焦虑(Mikulincer and Florian, 2002)。具体而言,亲密关系(Close Relationship)是指双方彼此相互影响,互相依赖的一种和谐融洽的关系,比如家庭、婚姻、友谊、恋爱、性爱等关系。根据进化心理学,与重要他人保持持久且高度卷入的关系是一种心理进化手段,可以提高人们应对灾难、获取资源的生存能力,同时也增加了个体遗传自身基因的可能。其次,亲密关系让个体感受到自身是更大社会实体的一部分,是象征意义上对死亡的超越(Mikulincer et al., 2003)。

作为新型的防御机制,亲密关系防御的有效性也经过了多重研究验证。在实验中,研究者让实验组被试想象自身死亡,然后要求被试参与群体讨论,并让他们在事先安排好的房间里选择自己想要的座位,结果发现,死亡凸显后的被试更愿意选择坐在一起而非远离他人,即死亡焦虑增强了个体对亲密关系的需求(Wisman and Koole, 2003)。在另一实验中,主试把手搭在被试的肩膀上,通过这种方式来增强被试的亲密感受,结果显示被试在死亡凸显后的死亡焦虑和防御反应减少,亲密需求的满足起到了死亡焦虑缓冲器的作用(Koole et al., 2014)。另外,让人们想象与伴侣长久分离,威胁其亲密关系,也会导致个体 DTA 水平提高(Florian et al., 2002)。

4.4. 防御机制间的关系

大部分针对恐怖管理防御机制的研究都是对单一的防御机制的验证,或者威胁某一防御机制来激活其他防御机制,但很少对不同防御机制间的优先关系进行研究。与之相应的,早期观点也认为三种机制在防御死亡焦虑的功能上是地位平等的,具有替代补偿的作用,即威胁某一防御机制时,补偿机制就会激活并替代受威胁的机制(Hart et al., 2005),这种防御机制间的补偿关系便是“流动补偿机制”(Fluid Compensation)(Heine et al., 2006)。然而,流动补偿机制无法解释冲突情景,即死亡凸显后,备选的防御机制存在冲突,加强一种防御机制必然削弱另一机制,此时个体必须选择具有更高优先级的防御机制。基于上述冲突情景和实证研究,国内学者进一步提出了“优先级假设”(Priority Hypothesis),认为人们会在冲突情景中选择优先级最高的机制来防御死亡焦虑,即使会威胁其他的防御机制,其具体优先级是亲密关系高于世界观,世界观高于自尊(Lu et al., 2019)。

5. 总结与展望

恐惧管理理论是一门相对完善的社会心理学理论,随着进行 TMT 研究的学者数量增加,其理论大厦也在众多研究者的努力下不断得到修缮,理论内容的各种细节也经过多重实验验证。但世界上不存在完美的理论,研究者也发现了 TMT 的很多缺陷和问题。首先, TMT 提出了远端防御机制是通过死亡超越的方式来解决人的“必死性”意识,但研究并没有直接证明防御机制的死亡超越性质,而是通过死亡凸显后的防御反应和 DTA 水平来间接推断其性质。未来研究可以针对于防御机制的死亡超越性以更为直接

的方式进行实验验证。其次, TMT 没有讨论三种远端防御都受到威胁或缺少相应资源的情况, 对此, Wisman (2006)提出了前象征性机制——逃避自我意识, 这一机制相对象征性的三种远端防御机制在进化和发展上更为基本, 不需要象征性能力的大量参与, 可以在象征性机制失效时启用。因此, 未来应对远端防御机制失效的情景进行更多研究和探讨, 将前象征性机制纳入到理论中。最后, 其他类型威胁(例如, 不确定性、社会排斥等)也会诱发防御, 那么死亡凸显的影响机制是否与其他威胁所诱发的机制相同? 尽管有证据表明死亡凸显的影响至少部分是通过 DTA 中介的, 但其他威胁产生影响的机制尚不清楚。后续研究应专注于对该问题的回答, 划分死亡威胁与其他威胁的分界, 研究其影响机制的路径。

参考文献

- Arndt, J., Schimel, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Death Can Be Good for Your Health: Fitness Intentions as a Proximal and Distal Defense against Mortality Salience. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 1726-1746. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01972.x>
- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press.
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Salience Research. *Personality and Social Psychology Review, 14*, 155-195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Hirschberger, G. (2002). The Anxiety-Buffering Function of Close Relationships: Evidence that Relationship Commitment Acts as a Terror Management Mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 527-542. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.527>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (pp. 189-212). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pinel, E., Simon, L., & Jordan, K. (1993). Effects of Self-Esteem on Vulnerability-Denying Defensive Distortions: Further Evidence of an Anxiety-Buffering Function of Self-Esteem. *Journal of Experimental Social Psychology, 29*, 229-251. <https://doi.org/10.1006/jesp.1993.1010>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D. et al. (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>
- Hart, J., Shaver, P. R., & Goldenberg, J. L. (2005). Attachment, Self-Esteem, Worldviews, and Terror Management: Evidence for a Tripartite Security System. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 999-1013. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.6.999>
- 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>
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations on the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
- Koole, S. L., Tjeb A Sin, M., & Schneider, I. K. (2014). Embodied Terror Management: Interpersonal Touch Alleviates Existential Concerns among Individuals with Low Self-Esteem. *Psychological Science, 25*, 30-37. <https://doi.org/10.1177/0956797613483478>
- Lu, K. X., Wang, X., & Li, H. (2019). The Relationship of Death Anxiety Defense Mechanisms in Terror Management Theory. *Advances in Psychological Science, 27*, 344. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2019.00344>
- McGregor, H. A., Lieberman, J. D., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Simon, L., & Pyszczynski, T. (1998). Terror Management and Aggression: Evidence That Mortality Salience Motivates Aggression against Worldview-Threatening Others. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 590-605. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.590>
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2002). The Effects of Mortality Salience on Self-Serving Attributions—Evidence for the Function of Self-Esteem as a Terror Management Mechanism. *Basic & Applied Social Psychology, 24*, 261-271. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2404_2
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation & Emotion, 27*, 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

- 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*, 835-845. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.4.835>
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. (1989). Evidence for Terror Management Theory: I. The Effects of Mortality Salience on Reactions to Those Who Violate or Uphold Cultural Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 681-690. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.681>
- Schimmel, J., Hayes, J., Williams, T., & Jahrig, J. (2007). Is Death Really the Worm at the Core? Converging Evidence That Worldview Threat Increases Death-Thought Accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 789-803. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.789>
- Schimmel, J., Landau, M., & Hayes, J. (2008). Self-Esteem: A Human Solution to the Problem of Death. *Social and Personality Psychology Compass*, *2*, 1218-1234. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00104.x>
- Simon, L., Greenberg, J., Harmon-Jones, E., Solomon, S., Pyszczynski, T., Arndt, J., & Abend, T. (1997). Terror Management and Cognitive-Experiential Self-Theory: Evidence That Terror Management Occurs in the Experiential System. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 1132-1146. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1132>
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions 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, K. E., 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>
- Wisman, A., & Koole, S. L. (2003). Hiding in the Crowd: Can Mortality Salience Promote Affiliation with Others Who Oppose One's Worldviews? *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 511-526. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.511>
- Wisman, A. (2006). Digging in Terror Management Theory: To Use or Lose the Symbolic Self? *Psychological Inquiry*, *17*, 319-327. <https://doi.org/10.1080/10478400701369468>
- Wisman, A., Heflick, N., & Goldenberg, J. L. (2015). The Great Escape. The Role of Self-Esteem and Self-Related Cognition in Terror Management. *Journal of Experimental Social Psychology*, *60*, 121-132. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.05.006>