

对生命无意义感和生命不确定感的防御方式研究进展

梁颢蓉

云南师范大学教育学部, 中国·云南 昆明 650500

【摘要】死亡焦虑是人类动机的核心源泉,也是人类问题的主要根源。人类能够意识到死亡的必然性,以及死亡的不确定性,于是会产生生命无意义感和不确定感。人类无法逃避死亡,但是人类衍生出一些能够与之共处的方式,就是我们所说的防御机制。本文介绍了在意识层面上的死亡焦虑的近端防御方式和在无意识层面上的死亡焦虑的远端防御方式,其中远端防御方式中,把以往研究对死亡必然性和死亡不确定性的防御进行了综合阐述,并对未来研究方向提出展望。

【关键词】防御方式; 研究展望

引言

人的生命只有一次,然而死亡是每个人都无法逃避的问题,它始终伴随着人类的存在而存在,有生也就有死。人类学家 Becker (1997) 曾指出,相对于其他生物,人类有一种独特的心理冲突:所有生物都拥有本能的求生欲望,但是,人类拥有高级认知,我们能够意识到死亡的必然性,以及死亡的不确定性。一方面是求生的本能,另一方面是对死亡的意识,这就造就了人类的困境。死亡的不能预测和不可控制,使人类产生潜在的死亡焦虑。死亡焦虑是人类动机的核心源泉,也是人类问题的主要根源。

但是在日常生活中,我们大多数健康的人并不会经常、直接体验到死亡焦虑,也不会时时刻刻思考并担忧这个问题。研究者 Greenberg, Pyszczynski 和 Solomon (1986) 指出,人类之所以能维持一个较好的适应性生存状态,是因为人类发展出各种防御机制,使死亡的想法和焦虑,不会时刻处于意识当中,而是无意识的状态。

不少研究者试图探讨死亡焦虑背后的防御机制,并形成各自的理论。其中,近年来最有影响力的理论之一是恐惧管理理论。该理论最早来源于 Becker (1973)《拒斥死亡》一书中。Becker 认为,死亡恐惧是人类动机的核心源泉,是人类问题的主要根源 (Becker, 1973)。恐惧管理理论认为,死亡恐惧也人类进化史的一个适应性问题,在求生意识和死亡意识的矛盾心理下,死亡恐惧会摧毁个体正常的心理功能,只有那些成功管理恐惧并获得心理平衡的个体,才能更好的生存下去。

那么,对于死亡焦虑,人类有哪些防御方式呢?

1 防御方式

恐惧管理理论的核心观点是,当个体意识到死亡的必然性以及不确定性时,为了缓解这种意识带来的死亡焦虑,人们会产生一系列的防御行为。在实验中,研究者通常通过死亡凸显实验来研究防御机制问题。死亡凸显,就是一些能够引发被试的死亡意识的操作比,比如让被试观看含有死亡情节的视频、想象自己年迈时即将离开的场景,以及完成死亡焦虑量表等。在死亡凸显之后,人们采取防御行为的现象,就叫做死亡凸显效应 (陆可心,沈可汗,李虹, 2017)。

研究者 Pyszczynski, Greenberg 和 Solomon (1999) 在恐惧管理的基础上,进一步提出了死亡凸显效应的认知模型,即二元过程模型。根据该模型,当死亡思维进入意识层面时,人们首先会启动近端防御,随后,当死亡思维进入无意识层面时,死亡思维

活跃程度(即死亡思维提取度, death thought accessibility, DTA) 上升后,人们会启动远端防御。目前对死亡焦虑防御方式的研究中,近端防御的研究相对较少,主要研究集中在三种主要的远端防御机制,分别是:世界观、自尊和亲密关系。

1.1 近端防御

近端防御是在意识层面的防御方式,负责将存在于意识层面的死亡焦虑驱逐出意识,或者将本不可接受的事实慢慢内化,直到它成为可接受的一部分。根据 Pyszczynski 在 1999 年的研究,近端防御主要分为三个层次,分别是无认知过程的防御,有认知偏向的防御和无认知偏向的防御。首先,无认知过程的防御,是指全盘否认或完全回避死亡有关的想法或事实。有认知偏向的防御,这种防御经过一些理性的思考,有一定的行为逻辑,但其中包含着认知偏向。例如:拿到医院的检查单时,否认医生的权威性。无认知偏向的防御,即已经能够接受死亡也是生命的一部分,心境开始变得平静。

死亡心理学领域先驱家 Kubler-ross, 临床研究了大量癌症患者,于 1969 年提出了死亡五阶段理论框架:否认、愤怒、讨价还价、抑郁、接受。结合近端防御理论进行比对,我们发现,死亡五阶段中,否认、讨价还价、接受这三个阶段,分别对应了近端防御的发展顺序。

当死亡焦虑长时间过度停留在意识层面,而且产生了弥散性的焦虑和恐惧,并对生活产生了不良影响,就应该寻求外界的帮助,必要时进行心理咨询。

1.2 远端防御

远端防御是无意识的、内隐的防御机制,产生于个体经验性的、非理性的模式中,所以大多数人在生活中,根本不能意识到自己的大多数行为都是在换届死亡焦虑。远端防御被用以防御不在意识层面的死亡焦虑,它通过一些象征性的、间接的方式来解决死亡问题,通过使生命显得有意义、有价值 and 持久性来提供安全性。

研究者 Dechesne 和 Kruglanski (2014) 认为,死亡凸显首先可以使个体意识到死亡的必然性,这就削弱了人们生存的意义感,产生生命无意义感。另外,死亡的另一大属性是它的不确定性,它发生的时间、地点、方式、过程以及影响等,都是不可预测的。因此,这些问题的思考都会引发生命的不确定感。换句话说,死亡凸显对人们具有双重影响。那么人们面对死亡威胁,也具有双重心理防御体系。以往研究关注点多集中在死亡凸显后死亡必然性对心理的影响,忽略了死亡的不确定性对心理的影响。

1.2.1 对死亡必然性的防御方式

根据恐惧管理理论的观点,死亡凸显后,面对死亡的必然性,人们会产生无意义感。此时,他们会努力维护自己的文化世界观,以获得象征性不朽;会通过追求自尊的方式提高自我价值感;个体还会增加对亲密关系和群体归属感的需求。

(1) 世界观防御

世界观是指一种为多数人共享的、关于现实的解释和信念。人们通过这种信念体系,赋予生命和生活以意义、秩序和永恒性,并相信只要人遵从这些信念,就能得到安全的保障和对死亡的超越。世界观的防御作用体现在字面意义上和象征意义上的永生两个方面。单就字面意义上的永生来说,主要指在传统文化观念,或者宗教信仰当中,对死亡后的一些想象和描述,比如中国的一些宗教信仰中的地狱、轮回等,外国宗教信仰中的上帝、天堂等。在实验操作中,死亡凸显后,这些信念和观点都会得到人们的强化。世界观的象征意义体现在,世界观中包含的文化、信念和秩序等,是能够持续存在下去的事物,人们通过成为其中的一部分,并认同它来获得安全感和不朽感。比如国家的文化、法律法规,或者是道德习俗等。

(2) 自尊防御

根据恐惧管理理论,死亡凸显实验操作后,个体会做出更多的能够提高个体自尊的行为,也就是说,个体会采取行动是自己达到他所在的群体和文化中的价值标准。比如,当个体认为外表好看的人更加受欢迎,那么,在死亡凸显操作后,这些个体对整容手术的支持力度就高于其他个体。在实验中,通过某些行为降低被试的自尊水平后,被试的死亡思维提取度就显著上升。

(3) 亲密关系防御

在恐惧管理理论中,亲密关系防御是指通过与他人建立和保持亲密的关系,寻求与他人在一起、亲密、依恋和联结,从而缓解存在焦虑的机制。研究者认为,亲密关系防御可以分为两种类型。首先是一般的社会亲密关系,它是发生在短期内,在一定情境之下的人们物理距离的亲近,它具有一定的焦虑缓解和情绪释放的作用。比如,在死亡凸显操作后,原本各不认识的被试,会坐得更近。另一种是与重要他人建立的亲密关系,包括父母、孩子、爱人等。这样的关系时间很长,卷入性比较高,联结非常强烈,这是一种在象征意义上对死亡的超越。这样的亲密关系一方面有利于个体在不利的环境中更好的生存,他们能够给我们提供物质和精神方面的支撑和帮助。另一方面增加也了繁衍后代的可能性,人们普遍认为繁衍是生命的延续。

(4) 三种防御方式的关系

陆可心在2019年的研究指出,远端防御中这三种主要防御机制的地位并不是平等的,而是存在优先级关系。目前的死亡凸显实验中,研究者会制造两种防御机制冲突的情况,观察人们会如何优先选择。研究发现,死亡凸显后,当亲密关系与自尊或者世界观发生冲突时,人们优先选择强化亲密关系,而当世界观与自尊发生冲突时,人们优先选择维护世界观。这些实证研究证明了防御方式之间存在优先级关系,优先级关系是:亲密关系优先于世界观防御和自尊防御,而世界观防御优先于自尊防御。

1.2.2 对死亡不确定性的防御方式

死亡凸显后,当个体意识到死亡的不确定性,就会产生生命不

确定感。根据不确定感管理模型,当产生不确定感时,人们会增强对稳定的秩序感,和对生活的控制感的需求。文化世界观中包含社会的秩序和规则,还包含历史积累的普世的理念和观念,能够使个体感到稳定,因而能减弱个体不确定感。例如,Sani (2009)研究表明,在死亡凸显操作后,被试会增强对内群体的身份认同程度。另外,个体还会增强对控制感的需求来减少不确定感,例如,人们会通过获取金钱的途径来缓解死亡焦虑。近年来,有研究表明,刻板印象也是一种应对死亡凸显的复杂心理机制。首先,刻板印象使个体能够更快速地理解和预测外界的环境,产生可控感。另外,刻板印象通过强调他人或者团体的负面特性,可以使个体获得更好的自我感觉,增强个体的自我价值感。

2 研究展望

(1) 探讨死亡焦虑防御方式的文化差异。因为死亡心理各国文化传统、习俗等有很大的关系,所以,死亡心理也具有很大的文化差异。比如,在中国传统文化中,生命可以轮回,这种观念在一定程度上,能够缓解死亡焦虑。未来的研究应进一步探讨死亡心理的文化差异。

(2) 填补近端防御研究的空白。死亡焦虑现有研究中,多集中在远端防御方式上,而有研究发现,死亡凸显后,近端防御可能会与远端防御产生截然相反的结果。比如,在近端防御阶段,人们为了自己的生命健康,会采取更多健康的生活方式,但是在远端防御阶段,人们反而会采取不健康的生活方式,或者做出一些危险行为,比如吸烟、高危驾驶等。

(3) 探索应对死亡焦虑的其他防御方式。远端防御方式中,除了这主要的三种,是否还有其他方式,能够缓解无意识层面的死亡焦虑呢?精神分析理论中曾经提及过,性也可能是一种重要的防御机制。性的活动能够为个体带来一些自尊感,而性的失败,则可能会导致死亡思维提取度上升。我们论及的三种防御机制,并不是死亡焦虑防御机制的全部内容,其他防御方思还有待研究。

参考文献:

- [1] 刘亚楠,许燕,于生凯. 恐惧管理研究:新热点,质疑与争论. 心理科学进展, 2010, 18 (001), 97-105.
- [2] 陆可心,沈可汗,李虹. 恐惧管理理论中情绪的作用. 心理科学进展 2017 (1).
- [3] 陆可心,王旭,李虹. 恐惧管理中死亡焦虑不同防御机制之间的关系. 心理科学进展, 2019, 27 (02) 158-170.
- [4] 韦庆旺,周雪梅,俞国良. 死亡心理:外部防御还是内在成长? 心理科学进展, 2015, 000 (002) 338-348.
- [5] 殷融. 不确定感管理模型视角下的死亡凸显效应:争论与整合. 心理科学进展, 2010, 18 (011), 1747-1755.
- [6] 周佳. 癌症患者死亡威胁及其防御机制研究. (Doctoral dissertation) 2019.

作者简介:

梁懿蓉 (1995-), 性别: 女; 民族: 汉族; 籍贯: 云南曲靖; 职务/职称: 学生; 学历: 硕士研究生; 单位: 云南师范大学教育学部; 研究方向: 应用心理。