

VONA GÁBOR

## A halálszorongó főemlőstől a kultúrateremtő emberig

### A Terror Management Theory története, módszertana és kutatásai

**Összefoglalás** ♦ *Greenberg, Pyszczynski és Solomon első, azóta már klasszikussá vált tanulmánya 1986-ban jelent meg, lényegében innentől számíthatjuk a Terror Management Theory (TMT) történetének kezdetét. Az első cikk megjelenése óta eltelt közel negyven évben a világ 26 országában összesen 1400 TMT-kutatást végeztek el az elmélet iránt elkötelezett szakemberek. Az elmélet kiindulópontja, hogy az embernek, ahogy minden élőlénynek, alapvető célja az önfenntartás, de egyedül a mi fajunk bír tudomással saját mulandóságáról, ami rettegéssel tölti el. Mivel a permanens halálszorongással lehetetlen együtt élni, ennek csökkentésére fajunk egy hármas megküzdési rendszert alkotott meg: a különféle kulturális világképekkel való azonosulást, az önbecsülés felépítését és a más emberekkel kialakított tartalmas kapcsolatok létesítését. Az alábbi írásban először áttekintjük az elmélet történetét a kezdetektől, megvizsgáljuk a magyarországi recepciót, aztán bemutatjuk a TMT elméleti alapjait, módszertanát és szerteágazó kutatásait. Röviden kitérünk a pandémiával kapcsolatos fejleményekre is, végül megemlítjük mind az elméletet ért kritikákat, mind az alternatív modelleket.*

**Kulcsszavak:** Terror Management Theory, rettegéskezelési elmélet, halálszorongás, COVID-19

## From the primate with death anxiety to the culture-creating man

### The history, methodology and research of Terror Management Theory

**Summary** ♦ *Greenberg, Pyszczynski and Solomon's first, and now classic, paper was published in 1986, and essentially marks the beginning of the history of Terror Management Theory (TMT). In the nearly 40 years since the first article was published, a total of 1400 TMT studies have been carried out by dedicated TMT researchers in 26 countries around the world. The theory is based on the premise that man, like all living beings, has the fundamental goal of self-*

*preservation, however, only our species alone is aware of its own impermanence, which fills it with terror. Because the permanent fear of death is impossible to live with, our species has created a threefold coping system to reduce it: identifying with different cultural worldviews, building self-esteem and establishing meaningful relationships with other people. In the following paper, we will first review the history of the theory from its beginnings, examine its reception in Hungary, and then present the theoretical foundations, methodology and wide-ranging research of TMT. We will also briefly discuss developments in the field of pandemics, and conclude with a discussion of both criticisms of the theory and alternative models.*

**Keywords:** Terror Management Theory, death-anxiety, COVID-19

Minden élőlény keresi a biztonságot, így az ember is. Fizikailag biztonságra, lelkileg bizonyosság(ok)ra vágyunk. A népi bölcsesség szerint azonban az életben csupán egyetlen dolog biztos: a halál. Pechünkre pont az, amivel kapcsolatban a legnagyobb bizonytalanság van bennünk, amitől a legjobban rettegünk. Fajunk ezen kínzó és feloldhatatlan paradoxonából kiindulva ezért nem meglepő, hogy minden eszközzel igyekszünk megfelekedni létünk múlandó jellegéről. Úgy tenni, úgy érezni, úgy élni, mintha az sosem érne véget. Miközben a médiából, a filmekből áradnak felénk a halállal kapcsolatos képek, a gondolatainkat úgy fésüljük, hogy a végesség – és különösen a magunk vagy szeretteink halála– elkerülje a tudatunkat. (Zana et al, 2009)

Irvin D. Yalom szerint az elmúlással való találkozás olyan, mint szembenézni a Nappal (Yalom, 2018). Elviselhetetlen. Nem szeretünk és nem akarunk beszélni róla, de ha mégis szóba kerül, a legmagabiztosabbak is esetlenné, eszközteleenné válnak. Ilyenkor igyekszünk a lehető leghamarabb túllenni a témán. Az állandó menekülésünkre pedig még magyarázatot sem keresünk, elűtjük annyival, hogy a halál félelmetes és rossz, így természetes, hogy tabusítjuk és nem szeretünk vele foglalkozni.

Biztos, hogy csak ennyiről van szó? Nem lehet, hogy az elmúlás nem csupán egy utolsó, nagy trauma, amit kerülünk, ameddig tudunk, hanem az egész életünket mindenestől meghatározó, de megválaszolatlan kérdés? Elképzelhető, hogy az elmúlás rettenete észrevétlenül ott lebeg minden emberi alkotás, cselekedet és igyekezet felett? Talán éppen a halál tudata tesz bennünket emberré és választja el fajunkat az állatvilágtól? Negyven éve létezik és azóta töretlenül hódít egy tudományos elmélet, amely kísérletein keresztül pontosan a fentiekét állítja.

### **A Terror Management Theory rövid története**

A Terror Management Theory-t (TMT) amerikai szociálpszichológusok alkották meg lassan negyven éve, akik kutatásaikhoz Ernest Becker kulturális antropológus 1973-as *The denial of death* című könyvéből (Becker, 1973) merítették az elméleti alapokat. A mű kiindulási pontja, hogy az embert halálának biztos tudata különbözteti meg az állatvilág többi fajtától. Az elkerülhetetlen elmúlás gondolata olyan állandó és bénító rettegést ébreszt bennünk, amelyet el kell fojtani. A kultúra és az abban fellelhető hiedelemrendszer azért alakult ki, hogy az emberi faj ezt a szorongást kezelje. Beckert egyébként szokás interdiszciplináris elméletalkotóként is számon tartani, mert műveiben olyan gondolkodók tanításának szintézisét teremti meg, mint a biológus Charles Darwin, a filozófus Søren Kierkegaard, a pszichológus Sigmund Freud, William James, Gregory Zilboorg és Otto Rank, a pszichiáter Robert Jay Lifton, a szociológus Erving Goffman és Norman O. Brown, valamint a teológus Paul Tillich. Tudománytörténeti érdekesség, hogy Beckert első állásából, a Syracuse Egyetemről kirúgták, mert kiállt az antipszichiátriai mozgalom magyar-amerikai vezetője, Thomas Szasz mellett. Az igazsághoz hozzátartozik, hogy Becker több szempontból nem értett egyet Szasz elképzeléseivel, kiállása nagyobbrészt a tudományos szabadság jegyében történt (Liechty, 1995).

A könyv, amelyért a megjelenés után röviddel elhunyt szerzőt posztumusz Pulitzer-díjjal tüntették ki, hatalmas visszhangot keltett. Többek között a kedvenc írásai között tartja számon Woody Allen filmrendező és Bill Clinton volt amerikai elnök. Mind a mai napig viták kereszttüzében van, dicsérik, mint a pszichoanalízis poszt-freudíánus újragondolását (Broyard, 2020) és kritizálják, mint az ember mentális egészségének reduktív megközelítését. A kötet társadalmi népszerűsége azonban nem volt arányban tudományos elfogadottságával. Bár sokan méltatták megállapításainak újszerűségét és magyarázó erejét, de inkább elméleti műként tekintettek rá, amely tudományos kutatásokkal nem igazolható.

Ebben a helyzetben állt össze néhány kutató a 80-as években, hogy Becker izgalmas, de teoretikus gondolatait szociálpszichológiai szempontból mérhető és ellenőrizhető modellé fejlesszék. Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski és Sheldon Solomon első, azóta már klasszikussá vált tanulmánya 1986-ban jelent meg (Greenberg et al, 1986), lényegében innentől számíthatjuk a Terror Management Theory történetének kezdetét. A cikk óriási tudományos visszhangot kapott, az elméletalkotó „triumvirátus” pedig számtalan további írást jelentetett meg, amelyek közül mindenképp kiemelendő a 2001-es terrortámadással foglalkozó kötetük (Pyszczynski et al, 2002), a TMT kutatások első húsz (Solomon et al, 2004), majd első 30 évét értékelő tanulmányuk (Pyszczynski et al, 2015), egy ismeretterjesztő könyvük (Solomon et al, 2016),

valamint legutóbb a COVID-19 pandémiát áttekintő esszék (Pyszczynski et al, 2021). Szintén meg kell említeni két vaskos tanulmánygyűjteményt, amely a TMT-kutatások egyre szélesebb területen bizonyított magyarázóerejét mutatták be a közvélemény számára (Pyszczynski et al, 2004, Routledge & Vess, 2019). Az első cikk megjelenése óta eltelt közel negyven évben a világ 26 országában összesen 1400 TMT-kutatást végeztek el az elmélet iránt elkötelezett szakemberek (Vail & Routledge, 2020).

### **A TMT magyarországi recepciója**

A teória sajátos, izgalmas nézőpontja, folyamatos nemzetközi sikere, valamint a kutatások és a publikációk világhódító terjedése ellenére a TMT hazánkban nem találta meg a maga zászlóvivőit. Békés Vera Anna 2004-es összefoglaló írása volt az első, és lényegében azóta is egyetlen átfogó tanulmány, amely a „rettegéskezelés elméletét” bemutatta a magyar olvasóközönségnek. (Békés Vera A., 2004). Hankiss Elemér két kötetében (Hankiss, 2005, 2006) is foglalkozott a kérdéssel, illetve jelen írás szerzőjének 2019-es könyve is több ponton a TMT elméleti bázisán építkezett (Vona, 2019). Ezen kívül a Szimon Petra és Nemes László által szervezett Halál Kávéház mozgalom tett sokat a Terror Management Theory hazai megismertetéséért (Geiszbühl-Szimon, 2016), illetve pár kisebb bejegyzést találhatunk még az interneten. Ahogy azt majd a következő bekezdésben látni fogjuk, az elmélet saját fogalmi keretet is alkotott, de frappáns angol terminológiájának egyelőre nincs magyar verziója, ahogy Becker világhírű könyve és az elmélet fent említett, meghatározó tanulmányai is nélkülözik a fordítást. A TMT tehát idehaza továbbra is vár mind kutatói bázisára, mind szélesebb olvasóközönségére.

### **A TMT elmélete és módszertana**

Az elmélet kiindulópontja, hogy az embernek, ahogy minden élőlénynek, alapvető célja az önfenntartás, de egyedül a mi fajunk bír tudomással saját mulandóságáról, ami rettegéssel tölti el. Ennek a félelemnek az állandó és bénító jelenléte ellen két formában védekezünk. Ha a halálra gondolunk, akkor egyszerűen eltereljük a gondolatainkat, megnyugtadjuk magunkat, ezt nevezzük közvetlen, proximális megküzdésnek (*proximal defenses*). Amikor a halál gondolata elhalványul és a tudatosság határain kívülre kerül, a visszatérésének lehetősége a tudattalanból eredő szorongást okoz, ami ellen pedig disztális megküzdéssel (*distal defenses*) védekezünk (Pyszczynski et al, 1999). Ennek lényege, hogy létünk végességének problémáját eltávolítjuk, azzal szemben közvetlen módon – a világképünk, az önbecsülésünk vagy a társas kapcsolataink megerősítésével – keresünk menedéket. Az utóbbi – tudattalanból jövő és állandó –

halálszorongás adja minden egyéb szorongásunk forrását, és a folyamatos rettegés veszélyétől, a tudatunkat elárasztó katasztrófától a kultúra ment meg bennünket, amely a benne fellelhető értékek, szokások és viselkedéskészletek révén szorongáscsökkentő rendszerként (*anxiety-buffering system*) működik.

Az ember a gondolataival és viselkedésével – a disztális megküzdés során – a kultúra által biztosított világnépeken (*cultural worldviews*) keresztül szimbolikus (*symbolic immortality*) vagy szó szerinti halhatatlanság (*literal immortality*) elérését célozza meg.<sup>1</sup> A megküzdés lényege minden esetben az, hogy a világot az értelmetlenség rémisztő káoszából egy értelemmel bíró, rendezett és biztonságot ígérő közeggé változtassa. Önmagunk kulturális világnépekkel való felvértezése mellett a halálszorongás elleni disztális megküzdés másik alapvető formája az egyén önbecsülése (*self-esteem*), amelyre a kultúrában fellelhető értékelési normák segítségével tehetünk szert. Későbbi kutatások, főképpen a kötődélméleti eredmények hatására a kulturális világnép és az önbecsülés mellé egy harmadik megküzdési mechanizmust is beemelték a TMT szorongáscsökkentő rendszerébe, a másokkal kialakított szoros kötődést (*close interpersonal relationships*, Mikulincer et al, 2003). A széles értelemben vett kultúra tehát alapvetően három megküzdési formát kínál az embernek a haláltól való rettegés disztális kezelésére (*terror management*): a különféle kulturális világnépekkel való azonosulást (*cultural worldview defense*), az önbecsülés felépítését (*self-esteem striving*) és a más emberekkel kialakított tartalmas kapcsolatok létesítésének lehetőségét (*affirming close relationships*). Ez a három szorongáscsökkentő megküzdési módszer óv meg bennünket az elmúlásra emlékeztető gondolatoktól (*mortality salience, MS<sup>2</sup>*) azáltal, hogy tudatba kerülésük lehetőségét (*death-thought accessibility, DTA*) csökkenti.

Mivel a TMT szerint emberi viselkedésünk tudattalan célja, hogy elkerüljük a halálszorongást, ezért a vizsgálatok abból a feltételezésből indulnak ki, hogy ha a halandóságunkra emlékeztetnek bennünket, válaszul a pszichés megküzdési mechanizmusainkat – világnép iránti elköteleződés, önbecsülés, fontos személyekhez fűződő kapcsolatok – megerősítjük (*mortal salience hypothesis*). A kutatások során ezért az egyik csoportot a saját mulandóságára emlékeztető, a másik csoportot pedig semleges szituációkba

---

<sup>1</sup> A szimbolikus halhatatlanság fogalmát Robert Jay Lifton vezette be (Lifton, 1979). A szimbolikus halhatatlanság révén az egyén részese, illetve hozzájárulója valaminek, amely túlmutat az ő személyes életén és azután is fennmarad (család, hírnév, heroikus életmód, örökség stb.), a szó szerinti halhatatlanság pedig a halál utáni valamiféle további létezés hitét jelenti (túlvilág, reinkarnáció, szellemek, krionika stb.).

<sup>2</sup> A rövidítések jegyzékét ld. a tanulmány végén

helyezik, és így vizsgálják meg az önbecsülésükhöz, a kulturális világgépükhöz vagy a társas kapcsolataikhoz való viszonyuk változásait. Az eredmények szerint, ha a halálra emlékeztetnek bennünket, igyekszünk megerősíteni a kulturális identitásainkat, a saját életünk értékességébe vetett hitünket és a kapcsolatainkat. Egy másik, gyakran vizsgált feltételezés szerint a megküzdési mechanizmusainkat – vagyis a kulturális világgépünket, önbecsülésünket és a személyes kapcsolatainkat – ért fenyegetés növeli a halállal kapcsolatos gondolatok tudatba kerülésének esélyét (*death-thought accessibility hypothesis*). A harmadik (*anxiety-buffer hypothesis*) hipotézis szerint, ha a csoport tagjainak megküzdési mechanizmusait megerősítik, csökken a hajlamuk a szorongásra és a szorongásvezérelt viselkedésre, valamint mérsékli mind az MS hatását, mind a DTA-t (Schimel et al, 2019). Végül, a kutatások azt is bizonyították, hogy a védelmi mechanizmusok pszichológiai értelemben felcserélhetőek (Hart et al, 2005).

### A TMT-kutatások

A TMT-kutatások az elmúlt évtizedekben egyre szélesebb területre terjedtek ki. Az elmélet nagyobb közönség előtt történő megismertetésének egyik fontos – és egyben tragikus – pillanata a 2001. szeptember 11-e utáni időszak volt, amikor is az alapító kutatók a modell segítségével magyarázták meg a terroristák lélektanát, és a kulturális agresszió mögött kimutatható halálszorongást (Pyszczynski et al, 2002). A halálszorongást ugyanis nem csupán kezelni, de félrekezelni is lehet (*terror mismanagement*), amely ebben a formájában számtalan mentális működési zavarhoz vezethet (Strachan et al, 2001).

A megnövekedett érdeklődésnek köszönhetően az elmúlt években a TMT módszertanát szerteágazó kutatási területeken alkalmazták. *Bultmann és Arndt* például a TMT és az egészségünkkel kapcsolatos döntések mechanizmusainak integrálása révén lényegében egy külön modellt alkotott, Terror Management Health Model néven. Elméletük szerint a fizikai jóllétünk megőrzésével kapcsolatos élethelyzetek maguk is tudattalan, halálra emlékeztető gondolattá válhatnak, amelyek rettegéskezelést indukálnak (Bultmann & Arndt, 2019). *Iverach* a halálszorongás és a pszichopatológia határterületeit vizsgálta. Feltételezése szerint a szorongáscsökkentő rendszerünk maladaptív működése miatt megnövekedett halálszorongásra transzdiagnosztikus sérülékenységi faktorként tekinthetünk, amely számtalan egyéb pszichés zavarral is együtt járhat (Iverach, 2018).

*Maxfield és Bevan* arra kerestek választ, hogy az élet hajnala miként működik elmúlásra emlékeztető gondolatként (MS), milyen megküzdési hatékonysággal rendelkezünk életünk végéhez közeledve, illetve hogyan emlékezteti az idősök látványa a fiatalabbakat saját mulandóságukra. A kutatások sajátos kettősségre hívják fel a figyelmet, egyrészt nagyon sok

szépkorú ember mutat az ifjabbaknál fejlettebb rettegéskezelési képességet, miközben az időskorhoz kapcsolódó korlátozottságok, nehézségek hozzájárulhatnak a halálszorongás növekedéséhez (Maxfield & Bevan, 2019). *Fransen és munkatársai* a különféle fogyasztói jelenségek (márkahűség, vásárlás, a jólét érzése, a státusz- és a pénzhajhászás stb.) halálszorongást csökkentő hatását, illetve a reklámokban a fogyasztók MS jellegű ingerekkel való manipulálhatóságát vizsgálták (Fransen et al, 2019). *Reiss és Jonas* a csoportkonfliktusok, háborúk és terrorizmus témaköreit vették górcső alá a TMT szemszögéből. Az ún. ciklusmodelljük szerint a csoportok közötti ellenségeskedés mindkét oldalon hasonló mintázat, egyfajta konfliktust erősítő körforgás szerint zajlik le, amelyet a halálszorongás növekedése indít be. Az eskaláció abban az esetben mérsékelhető, ha a fenyegetés kontrollálhatóságát érzékelhetővé tudjuk tenni az érintettek számára, ha alternatív szorongáscsökkentő elemekkel tudjuk lefékezni az indulatok ciklikus elszabadulását, ha csökkenteni lehet a közösségre ható MS-ek hatását, vagy ha a csoport megküzdési hatékonyságát tudjuk növelni a kulturális világképük proszociálisabbá alakítása révén (Reiss & Jonas, 2019).

*Heen és Lieberman* arra voltak kíváncsiak, miként játszhat szerepet az MS a súlyosabb bírói döntésekben, hogyan próbálják az ügyvédek ezt az MS hatást redukálni a tárgyalás folyamata során, illetve a halálbüntetéseket és olyan aktuális kérdéseket is megvizsgálták a TMT perspektívájából, mint az illegális bevándorlás és a Black Lives Matter mozgalom (Heen & Lieberman, 2019).

*Fritsche és Hoppe* szerint ugyan az ember megbecsüléssel tekint a természetre mint élőhelyre, erőforrásra vagy óvni való értékre, de a környezet a maga kiszámíthatatlansága és főként tornyosuló ereje által potenciálisan magában hordozza a kontroll és a bejósolhatóság utáni igényünkre irányuló fenyegetést, egyúttal saját mulandóságunkra emlékeztet bennünket. Az ebből fakadó szorongás ösztönzi az embert arra, hogy távolságot alakítson ki a külvilágtól, és magát inkább kulturális, mint természeti létezőként határozza meg (Fritsche & Hoppe, 2019). *Young és munkatársai* a művészet, a kreatív alkotás és az esztétikai élmények – már régóta evidenciaként kezelt – szorongáscsökkentő erejének kérdését kutatták a rettegéskezelési elméletből kiindulva. Tanulmányuk végén arra a következtetésre jutnak, hogy az egyre inkább digitalizálódó világunkban, amikor például egy elhunyt színészt már képesek vagyunk újra a filmvászonra idézni, a kutatóknak újra kell értékelniük a művészet, a halandóság és a halhatatlanság kapcsolatát. (Young et al, 2019).

*Vail és munkatársai* a vallás szerepét a rettegéskezelés szemszögéből tekintették át. Tanulmányukban felhívják a figyelmet arra, hogy több, főképpen evolúciós pszichológiai bázisú elmélettel ellentétben a TMT a vallásra nem különféle kognitív folyamatok

megkérdőjelezhető hasznosságú melléktermékeként, hanem az emberi állapot nehézségeivel szembeni erős megküzdési formaként tekint (Vail et al, 2019). *Pyszczynski és munkatársai* egyúttal felhívják a figyelmet, hogy annak, hogy bizonyos közösségek vallásos hit segítségével csökkentik a halálszorongásukat, ára van. Az adott közösség hitrendszerének megvédése egy másik hitrendszerrel szemben nem egyszer vezet véres konfliktusokhoz (Pyszczynski et al, 2009).

*Taubman Ben-Ari és Skvirsky* arra az izgalmas kérdésre keresték a választ, hogy miért vannak olyan emberek közöttünk, akik vonzódnak olyan kockázatos magatartásokhoz, amelyek kifejezetten veszélyeztetik az egészségünket vagy az életünket. Számtalan ezzel kapcsolatos vizsgálat áttekintése után a TMT alapvetéseit megerősítő következtetésre jutnak, mely szerint a kockázatvállalás az önbecsülés érzésének növelését ígéri az erre vállalkozóknak. Nem arról van feltétlenül szó, hogy az illető nem érzékeli az adott viselkedés veszélyességét, hanem hogy a számára megjelenő kockázat MS-ként működik, ami pedig az önbecsülése megerősítésére sarkallja. Paradox módon olyan, akár életveszélyes magatartással reagál a megnövekedett halálszorongásra, amely a halálához is vezethet (Taubman Ben-Ari & Skvirsky, 2019). A fenti, teljesnek korántsem nevezhető összefoglalóval remélhetőleg sikerült megvilágítani, hogy a TMT az emberi viselkedés mennyire komoly és szerteágazó spektrumán igyekszik hozzájárulni önmagunk mélyebb megértéséhez.

## **TMT és Covid**

A pandémia globális tapasztalata szintén számtalan TMT-kutatáshoz járult hozzá. Ezek azért is nagyon izgalmasak, mert a világjárvány éppen azon kulturális tereinket korlátozta, amelyek segítségével – az elmélet szerint – a halálszorongás elleni mentális védelmünk működését biztosítjuk. A vírus fenyegető jelenléte, a környezetünkben tapasztalt – akár saját – megbetegedések, az elhunytak, a COVID-19-cel való küzdelem elhúzódása, az erről szóló – sokszor hamis – hírek dömpingje napi szintű emlékeztetői mulandóságunknak, az elmélet terminológiájával élve olyan MS-ek, amelyek növelhetik a társadalom tagjaiban a halálszorongást (Menzies & Menzies, 2020). A járványnak ez a sok irányból fenyegető jelenléte a mindennapokban közvetlenül és közvetve is a halált, a halandóságunkat idézi fel, ezáltal bizonyos értelemben egy globális méretű Terror Management Theory kísérletté alakította a világot.

A pandémia okozta változások a TMT által azonosított védelmi mechanizmusaink mindhárom formáját megtépázták. Egyrészt a világ egy kaotikus, bizonytalan és veszélyes környezetté vált, amely drámai módon tette és teszi próbára a kulturális világnézeteinkbe vetett

hitünket. Másrészt egy ilyen általános bizonytalanságban, amely munkahelyeket, életcélokat, egyéni és közösségi terveket tehet tönkre, egyre nehezebb feladat az ember önbecsülését fenntartani. Végül a fertőzésveszély és a lezárások miatt pedig drámai módon szűkültek be azon kulturális terek, amelyek a személyes kapcsolataink működtetését segítették. A TMT szempontjából – függetlenül attól, ki hogyan tekint a vírus veszélyességére, sőt, függetlenül attól is, hogy az valójában mire milyen mértékben jelent halálos fenyegetést – a koronavírussal kapcsolatban a központi szerepet mind az attitűdök, mind a viselkedéses válaszok tekintetében a haláltól való rettegetés jelenti. Amennyiben az emberek nem tudják megfelelő hatékonysággal kezelni az egzisztenciális szorongásukat, márpedig egy világjárvány esetén ez természetesen, az egyenesen vezet el a különféle pszichés zavarok kialakulásához és elterjedéséhez (Menzies & Menzies, 2020).

*Menzies és Menzies* tanulmányukban hivatkoznak egy Ausztráliában végzett vizsgálatra is, amely pozitív korrelációt talált a koronavírussal kapcsolatos gondolatok, valamint a pszichológiai distressz és halálszorongás között. A jelenség súlyosságát és a társadalmi pánikot demonstrálja, hogy a kutatásban résztvevők 22%-a valószínűnek látta, hogy a következő másfél évben, amennyiben a vírussal megfertőződik, azt nem éli túl. Ez több mint 11-szerese az akkori ausztrál halálozási adatoknak, ami valójában a fertőzötteknek kevesebb mint 2%-át érintette. A szerzők szerint amennyiben a halálszorongás valóban a mindennapi viselkedésünket meghatározó faktor, a vizsgálata a jelenlegi pandémia során relevánsabbá vált, mint valaha.

*Pyszczyński és munkatársai* tanulmányukban arról írnak, hogy a feszültség a vírussal szembeni biztonságunk megteremtése és „normális életünkhöz” való visszatérés vágya között, a halálszorongással szembeni proximális és disztális megküzdésünk küzdelmeként is felfogható. Ahogy fentebb már kifejtettük a proximális vagy közvetlen megküzdés – mint a végesség gondolatának elterelése, az elmúlással kapcsolatos élmények elfojtása, önmagunk megnyugtató stb. – lényegében egy „gyorsreagálású védelmi rendszer”, míg a disztális megküzdés a tudattalanból eredő halálszorongásra adott kulturális válasz, amelynek három fő forrása az általunk fontosnak tartott kulturális világképeknek, az önbecsülésnek és a társas kapcsolatoknak a megerősítése. Mindezeket a pandémia szempontjából megvizsgálva elmondható, hogy amíg proximális értelemben próbáljuk a vírus képében megjelenő halált rövidtávon távoltartani magunktól – maszkviseléssel, gyakori kézmosással, a találkozások számának korlátozásával vagy akár csak az ezzel kapcsolatos hírek figyelmen kívül hagyásával –, addig disztális értelemben a körülöttünk lévő világ értelmességébe és benne a saját életünk értékességébe vetett vélekedésünket igyekszünk fenntartani. A fájdalmas dilemma abból fakadt, hogy a TMT által azonosított megküzdési mechanizmusok – mint kulturális világkép,

önbecsülés és társas kapcsolatok – megerősítésére (disztális védekezés) éppen a személyes találkozások korlátozása és a kulturális terek működésének szigorítása (proximális megküzdés) miatt egyre kevesebb lehetőség nyílt (Pyszczynski et al, 2021). A járvány izgalmas, de egyben riasztó tapasztalata tehát, hogy az alapvetően egymást kiegészítő, egymást támogató két nagy megküzdési mechanizmusunk ellentétes irányba hatott. A proximális védekezés a még szigorúbb beavatkozások iránti igényt, a disztális pedig a normális viszonyok mihamarabbi visszaállításának vágyát erősítette a társadalomban.<sup>3</sup> A döntéshozóknak a jövőre nézve egyáltalán nem felesleges megérteniük a fentieket, hiszen abból világossá válik, hogy egy növekvő halálszorongást okozó járványhelyzetben egy korai nyitás vagy a vírusveszély bagatellizálása a proximális, míg a pandémia kockázatának bármilyen okból történő túlértékelése vagy az eltúlzott lezárások pedig a disztális megküzdésünkre helyezhetnek túlzott nyomást.

Mivel a stressznek vagy a szorongásnak nem csupán a mentális zavarok kialakulásában, hanem éppen ellenkezőleg, a pszichés jólét megerősödésében játszott szerepét is komoly tudományos figyelem övezi, érdemes erről is pár szót ejteni. *Cox és mtsai* arról számolnak be, hogy amíg a TMT a halállal kapcsolatos aggodalmak védekezési mechanizmusokra gyakorolt hatását emeli ki, más kutatások szerint az egzisztenciális szorongások az egészség javítására irányuló cselekvésekre is ösztönözhetnek. Ilyen esetekben megfigyelhető, hogy a pandémia nehézségei paradox módon az élettel kapcsolatos hasznosság keresését erősítik, amely a kapcsolatokba való befektetesként, hálaérzéként, megnövekedett türelemként, a mentális egészség erősödéseként mutatkozhat meg (Cox et al, 2021). Egy másik TMT ihletésű kutatás során pedig azt találták, hogy a halandósággal kapcsolatos fenyegetettség magasabb öntudatossághoz és ezáltal lelki átalakuláshoz is vezethet, amelynek olyan pozitív társas hatásai lehetnek, mint a másokkal való törődés és az együttérzés növekedése (Singla et al, 2021).

### **A TMT kritikája és alternatív elméletek**

A Rettégéskezelési elmélet megalkotása óta viták keresztüzében áll. *David Buss* a halálszorongás szerepének túlhangsúlyozására hivatkozva evolúciós pszichológiai

---

<sup>3</sup> Fontos megjegyezni a járványintézkedések és az oltások körüli társadalmi vitával összefüggésben, hogy miképpen a szigorításokat és az oltásokat támogatók nem azonosíthatóak teljes mértékben a proximális védekezéssel, úgy az oltás- és vírusszkeptikusok sem kizárólag disztális megküzdéssel éltek. Vegyük például a lezárásokat ellenzők körében gyakran megfigyelt tagadást vagy a tényekkel való szembesülés elkerülését, ami kifejezetten proximális, míg az oltáspártiak körében a tudomány erejébe vetett hit megerősítése pedig egyértelműen disztális megküzdésként azonosítható.

szemszögből kérdőjelezte a TMT alapvetéseit. „Az embereknek tucatnyi adaptációs problémát kell megoldaniuk. ... S ha adva van ez a számos és sokféle adaptációs kihívás, elképzelhető-e az, hogy a (darwini) szelekciós folyamat ilyen és ennyiféle mechanizmus kialakulásához vezetne pusztán azért, hogy megoldja a szorongás csökkentésének problémáját?” (Buss, 1997. Idézi: Hankiss, 2006. 86.o.) *Reuben M. Baron* szociobiológiai perspektívából lát hasonló ellentmondást az elméletben, arra utalva, hogy a halálszorongás nem lehet primer motívum, hiszen az ember számtalan esetben mutat készséget arra, hogy feláldozza az életét számára fontos emberekért vagy eszmékért (Baron, 1997). *Martin és Van den Bos* szintén az elmélet alapjait kritizálták: nem áll rendelkezésre elegendő meggyőző bizonyíték, hogy a haláltudat szorongást képes okozni és alááshatja a pszichés jóllétet (Martin & Van den Bos, 2014)<sup>4</sup>.

*Hart* szerint a TMT-t ért kritikák nagyjából két csoportba sorolhatóak: az egyik szerint az MS által kiváltott hatások talán nem is a halálnak magának tulajdoníthatóak, hanem valaminek, amit az MS megjelenít vagy sugalmaz (például negatív érzelmek), a másik szerint pedig a DTA mérése nem megbízható (Hart, 2019).

A TMT körüli viták minden bizonnyal a jövőben is folytatódni fognak, ezzel magát az elméletet is további finomításra kényszerítve, ahogy az a kötődéselméleti nézőpont beemelése kapcsán is megtörtént (Mikulincer et al, 2003). A kritikák mellett alternatív elméletek sora is született, amelyek egy része pontosítani, más része egyenesen helyettesíteni kívánta a TMT-t. A biztonsági rendszer modell (*security system model, SSM*), amely a TMT már említett kötődéselméleti integrációjára épült, arra hívja fel a figyelmet, hogy amennyiben a három megküzdési mechanizmus közül bármelyiket fenyegetés éri, a másik két mechanizmusnál is kompenzáló védekezést aktiválhat. Ha például az önbecsülés kerül nyomás alá, az kiválthatja a kulturális világképeinkkel való azonosulás vagy a társas kapcsolatainkba való kapaszkodás erősödését is (Hart et al, 2005). Ez a modell elfogadja a három megküzdési mechanizmus érvényességét, de a kiváltó okot nem a halálszorongás elkerülésében, hanem a pszichológiai biztonság és bizonytalanság közötti dilemmában véli felfedezni. Egy másik megközelítés, az értelemfenntartási modell (*meaning maintenance model, MMM*) szintén úgy véli, hogy a halálfélelem nem játszik olyan döntő szerepet, ahogy a TMT feltételezi, ehelyett a világról és az életünkről alkotott mentális modelljeinkben az értelmesség érzetét helyezik fókuszba (Heine et al, 2006). Ehhez nagyon hasonló gondolatokat közvetítenek *Cozzolino és munkatársai*, akik a poszttraumás növekedéssel kapcsolatos megfigyelésekből kiindulva különböztetik meg a

---

<sup>4</sup> Erre az írásra született válaszképpen TMT perspektívából egy összefoglaló írás, amelyben a szerzők igyekeztek összegyűjteni a bizonyítékokat, hogyan tudja a halál tudata és az ebből eredő szorongás alááshatni a pszichés jóllétet. (Juhl & Routledge, 2016).

halállal való szembesülés két formáját. A már említett, a TMT által használt halálra emlékeztető gondolat (MS) mellett bevezetik a halál-reflexió (*death reflection*, DR) fogalmát. Kutatásaik során azt találták, hogy a halállal MS-ként történő szembesülés egyfajta absztrakt, szimbolikus védekezést vált ki a vizsgált személyekből, mint például a kulturális világnézetek megerősítését, ellenben a halandósággal való személyesebb, DR-jellegű találkozás az én belső megerősítésére, korábbi határaink meghaladására ösztönözhet. Ezek a gondolatok nem csupán a poszttraumás növekedés jelenségével, de a szorongás és a kreativitás sokat vizsgált kapcsolatával is egybecsengenek. A halállal való találkozás ez esetben nem rémületkezelést (*terror management*), hanem transzcendencia kezelést indukál (*transcendence management theory*, Cozzolino et al, 2004), vagyis az életünk korábbi, netán megmerevedett perspektíváinak meghaladására ösztönözhet. A reaktív megközelítési motiváció modellje (*reactive approach motivation model*, RAM) azt állítja, hogy a pszichológiai megküzdést az egyén életében megjelenő célkonfliktus okozta fenyegetettségérzet hívja elő (McGregor et al, 2009). Ehhez szorosan kapcsolható a bizonytalanság-kezelési elmélet (*uncertainty management model*, UMM), amely szerint a személyes bizonytalanság állapotában megjelenő érzelmi-tapasztalati folyamatok és az ebből fakadó negatív ösztönzés jobb magyarázattal szolgál az emberi viselkedésre, mint a halállal szembeni rettegéskezelés (Van den Bos, 2009).

Hart szerint a TMT alternatívái négy nagyobb perspektívába sorolhatóak. Az első csoportba sorolhatók a *kapcsolati* perspektívák, amelyek a többi emberhez való viszonyunkra helyezik a fő hangsúlyt. Ilyen például az SSM vagy a szociométer elmélet<sup>5</sup> (Leary & Baumeister, 2000). A második csoportba tartoznak az *én-fókuszú* perspektívák, amelyek az önmagunk felé kialakult vagy kialakított attitűdre koncentrálnak. Ezek közé tartozik például az önmegerősítés elmélet (Sherman & Cohen, 2006)<sup>6</sup> vagy az öndeterminációs elmélet (Ryan & Deci, 2000)<sup>7</sup>. A harmadik kategóriába sorolhatóak az *episztemikus* perspektívák – például az MMM, a RAM és az UMM –, amelyek a létezésünk és az adott élethelyzeteink értelmezésére koncentrálnak. Végül a negyedikbe pedig a *területáltalános* (domain-general) perspektívák, amelyek a különféle nézőpontok integrálására tesznek kísérletet (Hart, 2019). A TMT és a különféle alternatív megközelítések tekintetében az számít jelenleg a legizgalmasabb kihívásnak, hogyan különíthető el kellő pontossággal a halálszorongás mint a megküzdési

<sup>5</sup> A szociométer elmélet szerint a közösséghez tartozás jelenti a döntő emberi szükségletet, az önértékelés pedig ennek függvénye, amely a csoporthoz tartozás minőségét mutatja meg.

<sup>6</sup> A Self-Affirmation Theory szerint az egyén legfőbb célja, hogy az énje integritásáról kialakított képét fenntartsa. Az elmélet szerint az én integritását ért fenyegetés során az egyén stresszt él át, amelynek leküzdése érdekében igyekszik az én-koncepcióját megerősíteni.

<sup>7</sup> A Self-Determination Theory az embernek három veleszületett pszichológiai szükséglete van: a kompetencia, az autonómia és a kötődés. Amikor ezek teljesülnek, akkor vagyunk motiváltak, produktívak és boldogok.

mechanizmusokat aktiváló elem. Ezt igazából az teszi nehezzé, hogy a halál olyan általános, életünk minden területére érvényes kihívást jelent, ami miatt lehetetlen olyan kísérleti feltételeket teremteni, amelyben az MS kizárólag az elmúlástól való félelmeinkre irányul, de nem jelent fenyegetést a kapcsolatainkra, az önbecsülésünkre, az értelemadásunkra és a többi mechanizmusra.

### **Konklúzió**

E rövid ismertetővel a hazai szociálpszichológiai és thanatológiai gondolkodás egy régi adósságát szerettem volna törleszteni, hiszen erről a nagy nemzetközi figyelemnek és népszerűségnek örvendő tudományos modellről alig rendelkezünk hazai irodalommal. A Terror Management Theory az emberi viselkedés megértésének egy sajátos, újszerű, interdiszciplináris és több évtizednyi empirikus munka által igazolt nézőpontját nyújtja. Egy tudományos modell jelentőségét ráadásul nem csupán a saját kutatásainak érvényessége, hanem az általa életre hívott alternatív kísérletek száma is bizonyítja. A lassan negyven éve létező TMT pedig újra és újra tudományos viták, versengő modellek és integrációs kísérletek számára jelent inspirációt. Az is nagyon beszédes, hogy az elmúlt évtizedek két meghatározó történelmi eseménye, a szeptember 11-i terrormerénylet és a jelenleg is tartó pandémia egyaránt a rettegéskezelési elmélettel kapcsolatos vizsgálatok számának növekedését eredményezte, ami azt mutatja, hogy a TMT nemcsak az általános emberi viselkedéssel kapcsolatos kutatásokhoz, de az aktuális jelenségek magyarázatához is érdemben tud hozzájárulni. Természetesen számtalan további kutatásra van még szükség, akár a halálszorongás lényegének és szerepének tisztázása, akár az esetleg ránk váró újabb világválságok megfelelő döntéshozói reakciója, akár más, gyorsan fejlődő tudományágakkal, mint egzisztenciális pszichoterápiával, hálózatelmélettel vagy idegtudománnyal (Quirin et al, 2019) kialakítható közös irányok megtalálása tekintetében.

Jelen sorok írója nem tagadja lelkes elfogultságát a TMT irányába, de ezzel együtt is vallja, hogy az a fajta emberkép, amelyet Becker nyomán az elmélet kialakított, nagyon fontos útmutatást adhat a 21. században. A „halálszorongó és kultúrateremtő” főemlős gondolatának megértése – a materialista és az idealista emberkép között egyfajta hidat képezve – képes lehet megóvni bennünket mind az emberi létezés alul-, mind túlbecsülésének zsákutcájától. Az egyik a poszthumanizmus embertelensége és a globális kétségbeesés, a másik a felelőtlen környezetszennyezés és a kulturális konfliktusok további felerősödésének irányába vezetheti fajunkat. Ha képesek leszünk abból kiindulni, hogy az emberi létezés egy egzisztenciális paradoxonra, vagyis az öfenntartás élővilágból örökölt ösztönének és az emberi haláltudat

konfliktusának őstraumájára épül, talán képesek leszünk kellő megértéssel és mélységgel szembenézni a jelen és a jövő egyéni és globális kihívásaival. Remélhetőleg a következő években hazánkban is alakulhat olyan kutatócsoport, amely a TMT szemszögéből tud bekapcsolódni az ezirányú nemzetközi diskurzusba.

### Rövidítések jegyzéke:

DR– death reflection, halál-reflexió, a halállal való közvetlenebb, személyes találkozás  
DTA– death-thought accessibility, a halállal kapcsolatos gondolat hozzáférhetősége a tudatban  
MMM– meaning maintenance model, értelem-fenntartási modell  
MS– mortality salience, az elmúlással kapcsolatos gondolat feltűnése  
RAM– reactive approach motivation model, reaktív megközelítési motiváció modellje  
SSM– security system model, biztonsági rendszer modell  
TMT– terror management theory, rettegéskezelési elmélet  
UMM– uncertainty management model, bizonytalanság-kezelési elmélet

### IRODALOM

- BARON, R. M. (1997): On making terror management theory less motivational and more social. *Psychological Inquiry* 20(1): 21-22.
- BECKER, E. (1973): *The denial of death*. New York, Free Press.
- BÉKÉS, VERA A. (2004): A félelem megszelidítése. A rettegéskezelés elmélete. *Kharón* 8: 1-2.
- BROYARD, A. (2020): Reading and writing: life before death. *The New York Times*. Retrieved January 22.
- BULTMANN, M. N., ARNDT, J. (2019): Physical health under the shadow of mortality: The Terror Management Health Model. In *Handbook of terror management theory* (2019). 369-390.
- BUSS, D. M. (1997): Human social motivation in evolutionary perspective: Grounding terror management theory. *Psychological Inquiry* 8(1): 22-26. Idézi: Hankiss (2006) 86.
- COX, C. R., SWETS, J. A., GULLY, B., XIAO, J., YRAGUEN, M. (2021): Death concerns, benefit-finding, and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12: 1773.

- COZZOLINO, P. J., STAPLES, A. D., MEYERS, L. S., SAMBOCETI, J. (2004): Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin* 30(3): 278-292.
- FRANSEN, M. L., ARENDSSEN, J., DAS, E. (2019): Consumer culture as worldview defense: a terror management perspective. In *Handbook of terror management theory* (2019). 485-512.
- FRITSCHÉ, I., HOPPE, A. (2019): We supernaturals: Terror management and people's ambivalent relationship with nature. In *Handbook of terror management theory* (2019). 157-178.
- GEISZBÜHL-SZIMON, P. (2016): Beszélgessünk-e a halálról? A csoportos beszélgetés hatása a halál-félelemre és a halál iránti attitűdre. *Kharón* 2016/3.
- GREENBERG, J., PYSZCZYNSKI, T.A., SOLOMON, S. (1986): The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In: BAUMEISTER, R.F. (Ed.). (1986): *Public self and private self*. New York, Springer-Verlag. 189-212.
- HANKISS, E. (2005): *Az ezerarcú én. Emberlét a fogyasztói civilizációban*. Budapest, Osiris.
- HANKISS, E. (2006): *Félelmek és szimbólumok*. Budapest, Osiris.
- 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(6): 999.
- HART, J. (2019): What's death got to do with it? Controversies and alternative theories. In *Handbook of terror management theory* (2019) 65-83.
- HEEN, M. S., LIEBERMAN, J. D. (2019): Legal applications of terror management theory. In *Handbook of Terror Management Theory* (2019) 513-533.
- HEINE, S. J., PROULX, T., VOHS, K. D. (2006): The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and social psychology review* 10(2): 88-110.
- IVERACH, L. (2018): Death anxiety and psychopathology. In MENZIES, R.E., MENZIES, R.G., IVERACH, L. (Ed.). (2018): *Curing the dread of death: Theory research and practice*. Australian Academic Press. 121-142.
- JUHL, J., ROUTLEDGE, C. (2016): Putting the terror in terror management theory: Evidence that the awareness of death does cause anxiety and undermine psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science* 25(2): 99-103.

- LEARY, M. R., BAUMEISTER, R. F. (2000): The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in experimental social psychology* 32: 1-62.
- LIECHTY, D. (1995): *Transference and Transcendence: Ernest Becker's contribution to psychotherapy*. New Jersey, Jason Aronson.
- LIFTON, R.J. (1979): *The Broken Connection: On Death and the Continuity of Life*. Simon & Schuster.
- MARTIN, L. L., VAN DEN BOS, K. (2014): Beyond terror: Towards a paradigm shift in the study of threat and culture. *European Review of Social Psychology* 25: 32-70.
- MAXFIELD, M., BEVAN, A. L. (2019): Aging and coping with mortality: Understanding attitudes about aging and age-related differences in coping with death. In *Handbook of terror management theory* (2019) 391-415.
- MCGREGOR, I., PRENTICE, M. S., NASH, K. A. (2009): Personal uncertainty management by reactive approach motivation. *Psychological Inquiry* 20(4): 225-229.
- MENZIES, R. E., MENZIES, R. G. (2020): Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist* 13.
- MIKULINCER, M., FLORIAN, V., HIRSCHERGER, G. (2003): The Existential Function of Close Relationships: Introducing Death Into the Science of Love. *Personality and Social Psychology Review* 7(1): 20-40.
- 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.
- PYSZCZYNSKI, T., GREENBERG, J., SOLOMON, S. (2002): *In the wake of 9/11: The psychology of terror*. Washington, American Psychological Association.
- PYSZCZYNSKI, T., SOLOMON, S., GREENBERG, J. (2015): Chapter One - Thirty Years of Terror Management Theory: From Genesis to Revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*. 52: 1-70.
- PYSZCZYNSKI, T., GREENBERG, J., KOOLE, S. L. (Ed.). (2004): *Handbook of experimental existential psychology*. New York, Guilford.
- PYSZCZYNSKI, T., VAIL III, K. E., MOTYL, M. S. (2009): The cycle of righteous killing: Psychological forces in its prevention and the promotion of peace. *Home-grown Terrorism:*

*Understanding and Addressing the Root Causes of Radicalisation Among Groups with an Immigrant Heritage in Europe* 60: 227.

PYSZCZYNSKI, T., LOCKETT, M., GREENBERG, J., SOLOMON, S. (2021): Terror Management Theory and the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology* 61(2): 173-189.

QUIRIN, M., KLACKL, J., JONAS, E. (2019): Existential neuroscience: A review and brain model of coping with death awareness. In *Handbook of terror management theory* (2019) 347-367.

REISS, S., JONAS, E. (2019): The cycle of intergroup conflict: Terror management in the face of terrorism and war. In *Handbook of terror management theory* (2019) 449-484.

ROUTLEDGE, C., VESS, M. (Ed.). (2019): *Handbook of Terror Management Theory*. San Diego, Academic Press.

RYAN, R. M., DECI, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist* 55(1): 68.

SCHIMEL, J., HAYES, J., SHARP, M. (2019): A consideration of three critical hypotheses. In *Handbook of terror management theory* (2019) 1-30.

SHERMAN, D. K., COHEN, G. L. (2006): The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in experimental social psychology* 38: 183-242.

SINGLA, H., MEHTA, M. D., MEHTA, P. (2021): Manifesting hope in despair: Exploring prosocial behavioural outcomes of COVID-19. *International social science journal*, 71(S1): 51-67.

SOLOMON, S., GREENBERG, J., PYSZCZYNSKI, T. (2004): The Cultural Animal: Twenty Years of Terror Management Theory and Research. In *Handbook of Experimental Existential Psychology*. (2004) 13–34.

SOLOMON, S., GREENBERG, J., PYSZCZYNSKI, T. (2016): *The worm at the core: On the role of death in life*. New York, Penguin Books.

STRACHAN, E., SOLOMON, S., GREENBERG, J., PYSZCZYNSKI, T. (2001): Coping with the inevitability of death: Terror management and mismanagement. *Coping with stress: Effective people and processes* 114-136.

TAUBMAN–BEN-ARI, O., SKVIRSKY, V. (2019): The terror management underpinnings of risky behavior. In *Handbook of terror management theory* (2019) 559-576.

VAIL III, K. E., SOENKE, M., WAGGONER, B. (2019): Terror management theory and religious belief. In *Handbook of terror management theory* (2019) 259-285.

- VAIL III, K. E., ROUTLEDGE, C. (Ed.). (2020): *The science of religion, spirituality, and existentialism*. Academic Press.
- VAN DEN BOS, K. (2009): The social psychology of uncertainty management and system justification. *Social and psychological bases of ideology and system justification*, 185-209.
- VONA, G. (2019): *Míg a halál el nem áraszt*. Vlog Influence, Budapest.
- YALOM, I. D. (2018): *Szemben a nappal*. Park, Budapest.
- YOUNG, I. F., SULLIVAN, D., PALITSKY, R. (2019): Applying Terror Management Theory to Art, Film, and Media: A Theoretical and Empirical Review. In *Handbook of Terror Management Theory* (2019) 535-558.
- ZANA, Á., SZABÓ, G., HEGEDŰS, K. (2009): Attitudes toward death in Hungary using the Multidimensional Fear of Death Scale. *Clinical and Experimental Medical Journal*, 3 (2): 327-335.

**Vona Gábor**

PhD hallgató

Semmelweis Egyetem

Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola

vona.gabor@phd.semmelweis.hu