

自主取向与死亡焦虑的关系： 死亡接受的中介作用

鲜 花

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2022年2月17日；录用日期：2022年3月15日；发布日期：2022年3月21日

摘 要

本文基于自我决定理论，考察了自主取向与死亡接受和死亡焦虑之间的关系。研究以291名大学生为被试，采用一般因果取向量表，死亡态度描述量表进行调查，使用PROCESS进行中介效应分析。结果发现，控制人口学变量后，自主取向可以负向预测死亡焦虑，而死亡接受在其中起部分中介作用。本研究丰富了恐惧管理理论和自我决定理论的内容，也为个体积极地应对死亡提供了实证依据。

关键词

自主取向，死亡焦虑，死亡接受，自我决定理论

The Relationship between Autonomy Orientation and Death Anxiety: The Mediating Role of Death Acceptance

Hua Xian

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 17th, 2022; accepted: Mar. 15th, 2022; published: Mar. 21st, 2022

Abstract

Based on the self-determination theory, the relationship among autonomous orientation, death acceptance and death anxiety was studied. 291 college students were recruited and measured by General Causality Orientation Scale (GCOS) and Death Attitude Profile-Revised (DAP-R) question-

naire. The mediating effect of death acceptance was conducted using PROCESS. The results showed that after controlling demographic variables, autonomous orientation could negatively predict death anxiety, which was partially mediated by death acceptance. The study enriches TMT and SDT, and it also provides evidence for individuals to better cope with death anxiety.

Keywords

Autonomous Orientation, Death Anxiety, Death Acceptance, Self-Determination Theory

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

死亡心理是一种人类面临死亡及相关事件时所产生的情感、认知和行为意向的复杂心理状态(孟祥寒等, 2021)。所有生物和人类都将死亡,但与其他生物不同,人类能够自我意识到死亡的必然(Becker, 1973)。这种死亡意识贯穿生命的始终,成为死亡焦虑的来源。恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)是在 Becker 的基础上提出的有关死亡思想研究的经典理论(Greenberg, Vail, & Pyszczynski, 2014)。恐惧管理理论自诞生以来,试图证明死亡焦虑是人类行为的主要动力,并在各种生活领域(如,宗教、性别、健康行为、物质主义、精神病理学等)发挥着重要作用(Kesebir & Pyszczynski, 2012)。根据恐惧管理理论,为了使自己在日常生活中不被死亡焦虑所困扰,人们通过一系列的心理防御机制让死亡的想法及其带来的焦虑处于无意识状态,才能维持较好的生存适应状态。然而,防御是一个代价昂贵的过程,它消耗了个体可用的资源(Baumeister, 2002),并以无法准确感知自我、他人和世界为代价。因此,本研究旨在探索更健康、非防御、更具建设性的方式来降低死亡焦虑。

自主取向可能与更低的死亡焦虑有关。自我决定理论认为,自主性是人类的基本心理需求,当个体按照自己的价值观采取行动,而不受外界控制时,就会体验到自主性(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2006)。基于此,个体的行为取向可以划分为自主取向和受控取向,但这种分类并不是绝对的,而是构成了一个连续自主性的两端。当个体通过内部的认同、兴趣和价值观来调节行为时就会产生自主取向;在这种情况下,通过将自我看作是自我决定的主体,人们会体验到更高的自主性(Deci & Ryan, 1980)、意义感、认同感和幸福感(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。而当个体通过感知到的内部压力(如,愧疚、羞耻心和条件自尊)或外部环境来调节行为就会产生受控取向,往往体验到更大的压力和焦虑(Legate et al., 2012; Ryan & Deci, 2017)。回顾以往研究发现,自主取向不管是作为个体差异变量还是情景变量都与更高的开放性和更低的防御性有关。自主的个体对威胁、资源损耗、恐惧和无意识影响更具适应性(Ryan, Legate, Niemiec, & Deci, 2012)。

死亡接受是一种对死亡的坦然、开放和接受性的态度。Wong 等人(1994)对死亡接受进行了全面的研究,除了死亡焦虑和死亡回避以外,他们确定了三种不同形式的死亡接受:1) 中性死亡接受,理性面对死亡,将死亡看作是生命中的必然结束;2) 趋近死亡接受,接受死亡是通往来世的大门;3) 逃避死亡接受,认为死亡是对痛苦生活的一种替代。Wong, Moser 和 Gesser (1994)编制修订的死亡态度描绘(DAP-R)被 Neimeyer, Moser 和 Wittkowski (2003)证实为评估死亡接受的最佳工具。从死亡态度的角度来看,对死亡有一种坦然和开放接受的态度是个体获得内在成长的重要条件(韦庆旺,周雪梅,俞国良,2015)。研

究证明,接受死亡可以降低个体的死亡焦虑水平(Wong & Tomer, 2011)。通过对 153 名晚期癌症患者的调查显示,较高的死亡接受是适应性的,它能够预测 1 年后较低的焦虑(Philipp et al., 2019)。

基于此,本研究提出假设:自主取向能够负向预测死亡焦虑,死亡接受在其中起中介作用。

2. 方法

研究主要目的是探究自主取向与死亡焦虑之间的关系。研究假设更高的自主取向与更低的死亡焦虑有关,且这一关系受到死亡接受的中介作用。

2.1. 被试

采用方便抽样,选取了 330 名重庆高校在校大学生进行问卷调查,剔除反应一致、漏答等废卷后,有效问卷为 291 份,有效率为 88%。其中,男性 74 人,女性 239 人。平均年龄为 21.32 岁,标准差 2.04 岁。

2.2. 测量工具

2.2.1. 自主取向

采用 Deci 和 Ryan (1985a)编制的一般因果取向量表(General Causality Orientation Scale, GCOS)测量个体的动机取向。该量表包括以短文形式呈现的 17 个情境,每个情境有三个选项,对应自主取向、受控取向、非个人取向三种因果取向,让被试评定每种反应在多大程度上符合他们在这种情境下的行为或感受,采用“非常不可能”到“非常可能”7 点评分。本研究只考虑了自主取向和受控取向这两种因果取向。自主取向反映的是一种自我决定的倾向,而受控取向反映的是一种受外部突发事件和内部压力所驱使的倾向。用自主取向的分数减去受控取向的分数构成一个连续的自主动机变量,分数越高代表自主动机越强(Weinstein, Deci, & Ryan, 2011)。在过去的研究中,GCOS 量表具有高的内部信度($\alpha \approx 0.80$) (Deci & Ryan, 1985a);在本研究中,自主取向和受控取向的 α 系数分别为 0.85 和 0.79。

2.2.2. 死亡接受和死亡焦虑

使用 Wong, Reker 和 Gesser (1994)修订的死亡态度量表(Death Attitude Profile-Revised, DAP-R)。本研究选择了死亡焦虑和中性死亡接受两个分量表,共 11 个项目,采用“非常不同意”到“非常同意”7 点评分。在本研究中,死亡焦虑和中性死亡接受两个分量表的 α 系数为 0.88 和 0.68。

2.3. 程序及数据处理

采用 SPSS22.0 进行相关分析,应用 Hayes (2018)编制的 SPSS 宏程序 Process 检验中介作用。

2.4. 结果

2.4.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法进行共同方法偏差分析(Podsakoff, Whiting, Welsh, & Mai, 2013)。结果显示,特征根大于 1 的因素共 10 个,其中第一因素的方差贡献率为 19.78%,小于 40%,说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.4.2. 各变量的描述统计及相关分析

如表 1 所示,自主动机与死亡接受显著正相关($r = 0.19, p < 0.01$),与死亡焦虑呈显著负相关($r = -0.32, p < 0.001$);死亡接受与死亡焦虑显著负相关($r = -0.43, p < 0.001$)。该结果表明可进行下一步中介作用检验。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis results of each variable
表 1. 各变量的描述统计与相关系数矩阵

主要变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1) 自主取向	0.35	0.53	-	-	-
2) 死亡接受	5.41	0.86	0.19**	-	-
3) 死亡焦虑	3.80	1.31	-0.33***	-0.43***	-

注：*M* 为平均数，*SD* 为标准差；** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

2.4.3. 死亡接受的中介作用

使用 Process3.3 (Hayes, 2018)的 Model 4 的 Bootstrap 法检验死亡接受在自主取向和死亡焦虑关系中的中介作用。结果表明，自主取向显著预测死亡焦虑($\beta = -0.33$, $SE = 0.14$, $t = -5.87$, 95%CI [-1.07, -0.54]), $p < 0.001$ ；自主取向显著预测死亡接受($\beta = 0.19$, $SE = 0.09$, $t = 3.23$, 95%CI [0.12, 0.48], $p < 0.01$)，死亡接受显著预测死亡焦虑($\beta = -0.38$, $SE = 0.08$, $t = 7.33$, 95%CI [-0.74, -0.42]), $p < 0.001$)。在控制了死亡接受的效应之后，自主取向对死亡焦虑的直接效应依然显著($\beta = -0.25$, $SE = 0.13$, $t = -4.90$, 95%CI [-0.14, -0.02], $p < 0.001$)，说明死亡接受在自主取向与死亡焦虑之间起部分中介作用(总效应 = -0.81, $SE = 0.14$, $t = -5.87$, 95%CI [-0.61, -0.33]；直接效应 = -0.63, $SE = 0.13$, $t = -4.90$, 95%CI [-0.47, -0.26])。见图 1。

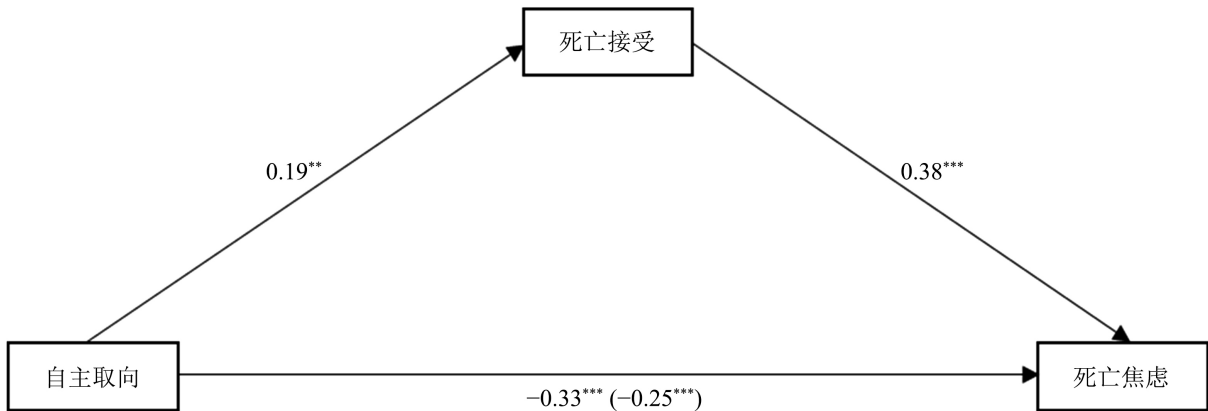


Figure 1. The mediating role model of death acceptance between autonomous orientation and death anxiety
图 1. 死亡接受在自主取向和死亡焦虑中的中介模型

3. 讨论

研究采用问卷的方法探讨了自主取向与死亡焦虑的关系以及死亡接受在其中的作用。结果表明，自主取向对死亡接受有显著的预测作用，死亡接受在二者之间起部分中介作用，即自主取向越强的个体，其死亡接受程度越高，从而表现出更低的死亡焦虑。从这一研究结果可以看出，死亡接受作为一种积极的死亡态度能显著地影响自主取向对死亡焦虑的关系，这与本研究的假设一致，当个体越倾向于用自主来调节自己的行为时，其死亡接受程度增加。这可能是因为，自主取向的个体对信息的开放性加工和反思性评估，从而接受死亡作为生命的一部分，而不是对死亡产生焦虑。

本研究为个体如何更好地应对死亡提供了一种思路。与恐惧管理理论强调对死亡焦虑的防御不同，自我决定理论作为积极心理学中一个重要理论，强调自主性的重要性，认为人类是成长导向的，人类的

动机是学习和发展而不是为了减少焦虑(Deci & Ryan, 1985b; Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。SDT 认为面对死亡威胁的防御反应是可以避免的。本研究发现自主取向作为一种个体差异变量可以预测更高的死亡接受和更低的死亡焦虑, 说明了自主取向的个体对死亡采取的接受态度帮助其积极地看待死亡, 而不用采取防御机制来管理死亡焦虑, 但这一观点需要得到未来研究的进一步验证。

本研究结果对指导新冠病毒疫情期间的心理危机干预工作具有一定的实践意义。当前新冠病毒肺炎疫情作为一直存在的死亡凸显因素, 可能会激发个体对死亡的意识, 并进一步引发焦虑的情绪, 认知和行为反应。可以通过创造、培养和重视自主性的环境, 激发个体的自主取向, 可以促进对死亡的接受态度, 从而降低死亡焦虑。

然而, 但是本研究也存在一些局限。首先, 本研究的样本只涉及了西南大学学生, 这种方便取样的手段限制了研究结论的普遍性和推广性, 未来的研究可以在更广泛的人群中验证本研究的结果。其次, 本研究使用问卷的方式检验了自主取向与死亡焦虑之间的关系, 这种相关研究难以得出因果关系的推论, 因此未来的研究可以在实验室中进一步检验自主取向对死亡焦虑的影响。

4. 结论

- 1) 自主取向对死亡焦虑具有负向影响; 2) 死亡接受在自主取向与死亡焦虑之间的间接效应显著。

参考文献

- 孟祥寒, 李强, 涂永波, 周彦榜(2021). 新冠肺炎疫情影响下的死亡心理质性探究. *心理科学*, 44(5), 1224-1230.
- 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), 338-348.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*, 1, 129-13. <https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. Free Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing Fundamental Questions about Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 272-281. <https://doi.org/10.1080/10478400701703344>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 39-80). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Development*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Greenberg, J., Vail, K. E., & Pyszczynski, T. (2014). Terror Management Theory and Research: How the Desire for Death Transcendence Drives Our Strivings for Meaning and Significance. In *Advances in Motivation Science* (pp. 85-134). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2014.08.003>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. Guilford Press.
- Kesebir, P., & Pyszczynski, T. (2012). The Role of Death in Life: Existential Aspects of Human Motivation. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 43-64). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0004>
- Legate, N., Ryan, R. M., & Weinstein, N. (2012). Is Coming Out Always a "Good Thing"? Exploring the Relations of Autonomy Support, Outness, and Wellness for Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 145-152. <https://doi.org/10.1177/1948550611411929>
- Neimeyer, R. A., Moser, R. P., & Wittkowski, J. (2003). Assessing Attitudes toward Dying and Death: Psychometric Considerations. *Omega: Journal of Death and Dying*, 47, 45-76. <https://doi.org/10.2190/EP4R-TULM-W52G-L3EX>

- Philipp, R., Mehnert, A., Lo, C., Müller, V., Reck, M., & Vehling, S. (2019). Characterizing Death Acceptance among Patients with Cancer. *Psycho-Oncology*, 28, 854-862. <https://doi.org/10.1002/pon.5030>
- Podsakoff, N. P., Whiting, S. W., Welsh, D. T., & Mai, K. M. (2013). Surveying for “Artifacts”: The Susceptibility of the OCB-Performance Evaluation Relationship to Common Rater, Item, and Measurement Context Effects. *Journal of Applied Psychology*, 98, 863-874. <https://doi.org/10.1037/a0032588>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., Legate, N., Niemiec, C. P., & Deci, E. L. (2012). Beyond Illusions and Defense: Exploring the Possibilities and Limits of Human Autonomy and Responsibility through Self-Determination Theory. In P. R. Shaver, & M. Mikulincer (Eds.), *Meaning, Mortality, and Choice: The Social Psychology of Existential Concerns; Meaning, Mortality, and Choice: The Social Psychology of Existential Concerns* (pp. 215-233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13748-012>
- Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational Determinants of Integrating Positive and Negative Past Identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 527-544. <https://doi.org/10.1037/a0022150>
- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond Terror and Denial: The Positive Psychology of Death Acceptance. *Death Studies*, 35, 99-106. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile—Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes toward Death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application; Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and Application* (pp. 121-148). Taylor & Francis.