

忘我问卷的编制及其信效度检验*

叶加德¹, 毛华配^{2,3}

(1. 浙江东方职业技术学院, 温州 325000; 2. 温州大学商学院, 温州 325000;

3. 温州大学心理健康教研室, 温州 325000)

摘要:通过文献分析和访谈, 阐明忘我的概念与结构, 并编制了忘我问卷。采用现场发放和网络问卷的方式对 607 名被试进行忘我问卷的初测。接着, 对 357 名被试施测正式问卷, 进行信度、效度检验。探索性因素分析显示, 忘我问卷由 3 个因子构成; 验证性因素分析表明该量表拟合良好(RMSEA = 0.07, NFI = 0.95, CFI = 0.95, GFI = 0.92, AGFI = 0.89)。问卷总体一致性系数为 0.89, 3 个因子的内部一致性系数在 0.84-0.88 之间。问卷总体得分与效标问卷特质焦虑得分呈负相关(-0.51), 与安适幸福感、正念觉知的得分呈正相关(分别为 0.36、0.31)。忘我问卷具有良好的信度和效度, 可在后续的相关研究和实践中作为测量问卷或评估工具使用。

关键词:道家; 忘我; 共存认知; 证悟

中图分类号:B841.2

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2021)06-0570-05

在道家思想中,“忘我”是一个重要概念。其中《庄子》一书提及“忘”字就有 80 多处, 涵盖了“忘”的不同层次、过程、内容以及所达到的人生境界。需要指出的是, 庄子的“忘”与世俗之“忘”不同, 世俗之忘是指该忘的忘不了, 不该忘的却忘了, 这是一种自然之忘。庄子的忘也不同于弗洛伊德式的“动机遗忘”, 即有目的地把一些事情遗忘, 从而求得某些情绪或心理冲突得到规避, 这是压抑之忘。庄子的“忘”是主动的, 积极的, 能在不消灭客体的前提下隔离、屏蔽非相关性因素, 而敛纳、提升相关性因素, 是一种自觉之忘(王生平, 1992)。因此, 道家的“忘我”并非简单地理解为忘掉自己的存在状态, 而是通过认知的超越使自我从繁复的世界中抽离出来忘其该忘、顺其自然的过程。其实质是个体对主观世界的一种精神净化与重构, 是对自我的一种解构和超越(毛华配, 童辉杰, 2018), 以达到精神的自在。

道家“忘我”思想在传统心性修养与体道悟真上具有重要地位, 并对后来宋代的内丹学以及理学家的心性学说影响极大(任继愈, 2001)。从逻辑上看, “忘”的主体是“我”, “忘”的客体是“我”所意识到的万物(即社会、自然以及自身), “忘我”的发生即是“我”对社会、自然的“视而不见, 听而不闻”(陈鼓应, 2007)以及对自己的认知经验的消减的过程。其逐次递进的关系是由外向内、由物到人、由身至心、由浅入深的相忘过程(陈霞, 2012)。从方法论上看, “齐物”“心斋”与“坐忘”是大家比较公认的

方法(徐复观, 1969; 孟周, 2007; 郭齐勇, 潘伯祥, 1993; 罗安宪, 2013)。其中“齐物”是忘我的关键, 它解决了达道的认知论问题, 是体道过程中起点到归宿的桥梁(陈少明, 2014; 刘笑敢, 2010); 而“坐忘”是修养论的核心概念, 是心灵与道的结合点。可见, 齐物才能外物, 外物才能忘我, 忘我然后体道证悟。忘我的过程蕴含了认知的改变(齐物共存)、自我意识的抽离(忘我存真)以及心灵上的美好体验(体道证悟)。它不仅成为传统知识分子的人生智慧和心灵寄托, 也是当前处境下人们追求身心健康、滋养精神以及度越危机等的优秀传统文化资源。

近年来, 一些研究成果(张宏如, 2002; 王大妹, 2011; 李树军, 张鲁宁, 2012; 魏玉龙, 2011; 童辉杰, 李莲莲, 刘丽, 2017)表明, 忘我对促进身心健康方面有着独到的功能, 它可以消除杂念, 使情绪安定, 身心得到放松, 并在忘我过程中感受巅峰体验, 超越自我。可见, 忘我对身心健康的意义显而易见的。不过, 到目前为止, 研究“忘我”的意义与价值的理论性文章较多, 而直接研究和讨论“忘我”与心理健康的关系及其机制, 把“忘我”引入到身心调适的方法和效果评估等的文章还比较少, 特别是量化研究更是少见。其中一个重要的原因是如何厘清“忘我”这个概念, 以及如何对其进行测量尚未解决。因此, 若要对此领域进行深入的探讨, 考察忘我的机理及其与相关变量的关系, 编制一份研究问卷尤为重要。通过采用文献分析和访谈相结合的方法, 收

* 基金项目: 浙江省哲学社会科学冷门绝学重点项目(20LMJX05Z)。

通讯作者: 毛华配, E-mail: maohp1@126.com。

集词条,编制问卷条目,经多次取样与统计分析,形成忘我问卷,为后续相关研究打下基础。

1 忘我问卷的编制

1.1 研究样本

样本1(初测):通过方便取样的方式在浙江、重庆、新疆三地高校面对面发放问卷685份,收回612份,回收率为89.34%,剔除无效问卷52份,获得有效问卷560份,有效率为91.50%。另外,通过在线发布的形式,收回社会成人样本问卷51份,有效问卷47份,有效率为92.16%。两者共计有效问卷607份,总有效率为91.55%,其中男性181人,女性426人;18~20岁248人,21~25岁257人,26~40岁64人,41岁及以上者38人。数据折半,一半用于初编问卷的项目分析和探索性因素分析,另一半用于验证性因素分析。

样本2(正式测试):通过方便取样的方式在浙江、重庆、北京、甘肃四地高校面对面发放问卷387份,收回335份,回收率为86.56%,剔除无效问卷26份,获得有效问卷306份,有效率为91.34%。另外,通过在线发布形式,收回社会成人样本问卷57份,有效问卷51份,有效率为89.47%。两者共计有效问卷357份,总有效率为91.84%,其中男性116人,女性241人;18~20岁141人,21~25岁155人,26~40岁37人,41岁及以上者24人。数据用于信度和效度检验。

1.2 问卷编制

对以道家忘我论述称著的《庄子》和唐代“坐忘”三篇(七阶《坐忘论》、形神《坐忘论》、《天隐子》)(曾慥,1988)等文本为主进行取词。另外,研究还吸收了15位道长的访谈内容以及杜田丽(2015)自我弹性问卷中忘我维度的词条。整个工作的基本过程如下。

首先,把上述文献、访谈中与“忘我”相关的所有词语与短句全部取出(不能直接摘录的,根据其意义概括成词或短语),并删除重复的词语或短句,形成初始词条库。其次,邀请1名“庄学”研究方向的教授对所有词条进行合并、删减、分类,作为问卷的初始条目材料。再次,请3位心理学专业研究生对条目库进行分析,删除歧义和不熟悉条目,初步形成42题组成的忘我问卷文本。接着,将初始形成的42题问卷发放给28位本科生进行试测,询问其填写问卷的感受,并根据他们对填写问卷的反馈情况,对其中的5题进行删除(被试认为这些题目与实际生活不符),留下37个题目。然后,根据探索性因素分析,形成正式的忘我问卷,问卷共14个题项,包含3个因子,采用Likert 6点计分(1~6分),评定个

体对题项的符合程度,从“几乎没有”到“几乎总是”,评分越高,忘我程度越高。

1.3 效标效度问卷

1.3.1 安适幸福感(Peace of Mind, POM)

该问卷由李怡真(2013)编制,适用于考察东方文化背景下强调内心平静的幸福感。共7个条目,采用1(从不)~6(总是)6级自评,最后求总分,分数越高,安适幸福感就越强。该量表在本次测量中的 α 系数为0.87。

1.3.2 特质焦虑量表(Trait Anxiety Inventory, STAI-T)

焦虑特质量表由Spielberger等人编制,共20道题目,4级评分,1、2、3、4分别表示“很少”、“有时”、“经常”、“总是”。得分越高表明人格特质性焦虑倾向程度越高。中文版具有良好的信效度(汪向东,王希林,马弘,1999)。该量表本次测量的 α 系数为0.61。

1.3.3 正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)

正念注意觉知量表由Brown和Ryan(2003)开发,对基于“当前的注意和觉知”概念的正念水平进行测量。MAAS量表是单维度结构,包括15个题目,涉及日常生活中个体的认知、情绪、生理等方面。经国内学者引进修订,具有良好的信效度(陈思佚,崔红,周仁来,2012)。该量表本次测量的 α 系数为0.86。

1.4 正式施测

将正式版忘我问卷和安适幸福感问卷、特质焦虑量表、正念注意觉知量表共同发放给被试样本2,回收问卷后采用内部一致性信度分析和效标关联的方法确定问卷的信度和效度。所有问卷作答均为集体施测、网络作答方式完成,所有问卷由主试在课堂上统一发放,现场做完后统一提交回收。

1.5 统计方法

采用SPSS17.0对问卷得分进行描述性统计分析、相关分析和探索性因素分析,以及信度、效度分析。采用Amos17.0软件进行验证性因素分析。

2 结果

2.1 初测结果

2.1.1 项目分析

采用37题的忘我特质问卷,发放给样本1进行初测。本研究采用“题总相关”、条目的“临界比率”、信度检验和共同性萃取等作为项目分析的方法。题总相关是指每个条目与问卷总分的相关性,删除相关系数小于0.32的项目(赵必华,顾海根,2010)。临界比率值(CR值)是将忘我总分按从高

到低降序排列,前 27% 计为高分组,后 27% 为低分组,对两组样本在每个题项上的测量值进行独立样本 t 检验,检验其差异值是否达到显著水平 ($p < 0.05$)。接着,根据本次信度检验克伦巴赫 α 值,若题项删除后问卷信度系数上升的考虑予以删除。最后,把问卷作为单因子进行同质性检验,若题项的共同值小于 0.1 或因因子负载小于 0.32 的,则表明该题项可予以删除(吴明隆,2010)。综合以上 4 种方法,共删除 12 个题项,剩留 25 题。

2.1.2 探索性因素分析及因子的命名

采用主成分分析法,并进行 Equamax 旋转,对剩下的 25 个项目进行探索性因素分析。首先,考察对数据进行探索性因素分析的适当性。统计结果显示,KMO 值为 0.88, Bartlett 球形检验值为 2119.73,自由度为 91, $p < 0.001$,表明数据适合进行因素分析。其次,采用平行分析法确定因子个数(高石,杨莉萍,白福宝,2015),根据表 1 和图 1 结果,确定因子提取数量为 3 个。再次,遵循以下标准筛选问卷项目:第一,删除在公共因子上的最大载荷小于 0.45,共同度小于 0.4 的题目;第二,题项有跨因素负荷且负荷值大于 0.4 的予以删除;第三,保证每个因子下至少包括三个题项。

表 1 真实样本与随机样本的特征值比较 ($n = 303$)

因子	真实样本特征值	随机样本特征值	95% 分位特征值
1	6.64	1.56	1.65
2	4.27	1.48	1.54
3	1.46	1.41	1.46
4	1.17	1.35	1.40

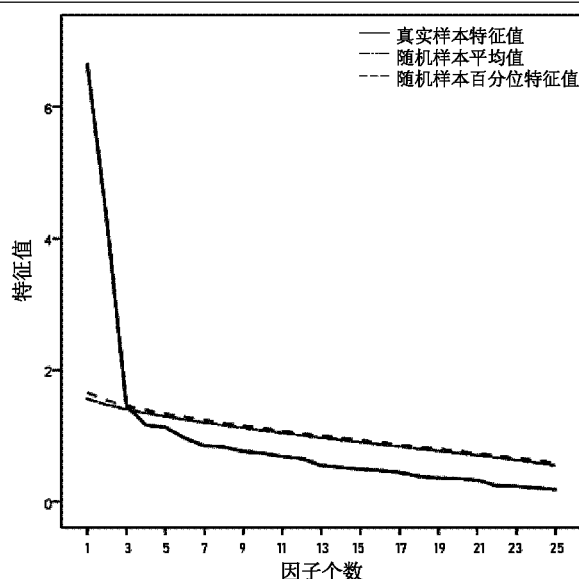


图 1 因子析取碎石图

表 2 忘我问卷探索性因素分析结果 ($n = 303$)

题项	因素		
	忘我体验	共存认知	证悟
T31	0.85	0.06	0.21
T29	0.83	0.06	0.19
T28	0.82	0.09	0.15
T33	0.77	0.07	0.39
T32	0.74	0.01	0.34
T30	0.73	-0.05	0.31
T25	0.14	0.79	-0.01
T8	0.02	0.77	-0.01
T26	-0.02	0.69	0.09
T19	0.07	0.64	0.08
T24	-0.06	0.59	0.30
T37	0.14	0.09	0.82
T35	0.39	0.16	0.79
T34	0.39	0.09	0.75
特征值	4.11	2.51	2.41
贡献率 (%)	29.33	17.93	17.23
累积贡献率 (%)	29.33	47.26	64.49

根据上述标准,经过多次探索,最终删除 11 个题项,保留了 14 个题项,共抽取 3 个因子,累积解释率达到 64.49%,具体见表 2。综合考虑 3 个因子的内容及其内在联系,分别命名为:忘我体验(6 个条目)、共存认知(5 个条目)、证悟(3 个条目)。忘我体验主要指短暂切断意识与形体、外部世界的联系的一种主观体验,比如:忘记身体,忘物,忘时等。共存认知是指平等、无偏见地对待自我与他人、外物的一种态度,比如:淡泊名利,齐物等观等。证悟是个体对自我和世界获得超越性认知的一种直觉,比如:开悟,精神自在等。

2.2 正式问卷测量结果

2.2.1 问卷得分情况

采用 14 题正式问卷对另外的 357 名被试进行测试,问卷各因子及总体情况见表 3。

表 3 正式问卷各因子及总分的得分情况 ($n = 357$)

因素	条目数	$\bar{x} \pm s$
忘我体验	6	2.57 ± 0.97
共存认知	5	3.69 ± 1.01
证悟	3	3.11 ± 1.24
总体均分	14	3.08 ± 0.82

2.2.2 信度分析

考察问卷的信度一般使用内部检验和外部检验相结合的方法进行。首先采用内部一致性系数 (Cronbach α) 考察问卷的信度。经分析,整体问卷的 α 系数为 0.89,三个因子的 α 系数为 0.84 ~ 0.88 之间(表 4)

另外,采用方便取样原则,选取正式施测中的大

学生 39 人作为被试(其中女生 25 人,男生 14 人,平均年龄 20 岁),间隔 3 周后重测。两次施测时题项的排序有所不同。问卷的整体重测 α 系数为 0.74,三个因子的系数有些许波动(表 4),但总体上问卷的稳定性较好。

表 4 问卷的信度分析结果($n_1=357, n_2=39$)

信度	忘我体验	共存认知	证悟	总体均分
内部信度	0.88	0.85	0.84	0.89
重测信度	0.69	0.79	0.74	0.74

注: n_1 为内部一致性信度分析样本; n_2 为重测信度分析样本。

表 5 忘我问卷三因素、二因素及单因素模型验证性因素分析结果($n=304$)

模型	χ^2/df	RMR	GFI	AGFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
M1	2.35	0.08	0.92	0.89	0.92	0.95	0.94	0.95	0.07
M2	3.18	0.08	0.93	0.89	0.91	0.94	0.92	0.94	0.09
M3	8.38	0.22	0.72	0.62	0.69	0.72	0.66	0.72	0.16

(2)效标关联效度

忘我问卷的三个维度与焦虑俱呈负相关;三个维度与安适幸福感、正念觉知呈正相关,其中忘我体验因子与此两者相关性较弱(分别为 0.17、0.15)。具体见表 6。

表 6 忘我问卷与特质焦虑、安适幸福感、正念觉知之间的相关性($n=357$)

因素	忘我体验	共存认知	证悟	忘我总分
特质焦虑	-0.30**	-0.46**	-0.49**	-0.51**
安适幸福	0.17**	0.35**	0.38**	0.36**
正念觉知	0.15**	0.30**	0.30**	0.31**

3 讨论

由探索性和验证性因素分析结果表明,忘我是一个由三因子组成的结构。这与前面的理论构架大体相似。三个因子,即共存认知、忘我体验、证悟,构成了忘我的三个方面。从数据分析的角度看三者是相对独立的,但从忘我的理论来看,三者具有一定的关联性。其中,共存认知是基础,属于过程态;忘我体验和证悟是目的,属于结果态。正如前文所述:齐物才能外物,外物才能忘我,忘我方能够体道证悟。可见,道家的“忘我”并非一般意义上的遗忘,而是通过平等地看待自我与外物及其相互关系,来使自我与外物和谐共存、互不纠缠,进而让精神世界处于一种超越现实的物我两忘的境界。

以往对“忘我”的阐述和论证,大多聚焦在“忘”境上面,强调了“忘掉”的属性以及由此带来的好处。如童辉杰(童辉杰,1991)通过实验的方式验证了忘我状态的存在以及对自我满意感的效用;孟周(2007)认为“忘我”的主要功能是因“忘”而带来的“凝神”和促进“直觉”的作用。这些观点无疑是重

2.2.3 效度分析

(1)结构效度

研究采用样本 1 的另一半数据($n=304$)使用 Amos17.0 软件对问卷三因素的结构进行验证性因素分析。结果显示,三因素模型(M1)拟合指数值较为合理。研究为了检验 M1 是否最优模型,把证悟因子与忘我体验因子进行合并,形成二因素模型(M2);另外,把三个因子全部合并,形成单因素模型(M3)。结果, M1 的各项拟合指标都是最优化的(表 5)。

要的,它们强调了道家忘我思想中“忘”的重要性,以及忘我对超脱世俗的功用的重视。从研究的结果看,忘我体验本身虽然与几个校标问卷的相关性达到了显著的水平,但忘我体验与特质焦虑(-0.30)、安适幸福感(0.17)、正念觉知(0.15)的相关系数都比较低,处于弱相关水平。这预示着忘我体验本身可能并非忘我的核心内容。忘我体验来自于“忘”,即忽略或放弃了对内、外世界的关注,使自身的正性、负性信息的加工都变弱,甚至于“无”,具有工具属性。但忘我的目的不仅是“忘”,主要是通过“忘”而使自我达于“虚静”的状态,并获得超拔于现实的证悟。

与忘我体验不同,达到“忘我”之前的认知活动(共存认知)以及忘我体验所带来的直觉领悟(证悟)反而与校标问卷的相关性更高,他们与焦虑有着更高的负相关,而与安适幸福、正念觉知有着更高的正相关(表 6)。这表明单纯寻求“忘我”体验的价值比较有限,而由忘我活动所促进的认知改变以及精神的超越更值得重视。这其实与道家忘我体道的宗旨是相吻合的——“忘”而证道。“忘”并非道家的最终目的,因“忘”境而产生“天人合一”的参悟才是真正的目标。正如白玉蟾所言“若还纯寂灭,终是落顽空”(朱逸辉,2004)。另外,要想修得“忘”境,共存认知的外物本领不可或缺,这是基本前提,又在不断的证悟中得到圆融精进。

忘我问卷的编制,明确了道家忘我的内涵以及总体原则,探明了道家忘我的结构及其逻辑关系,使忘我的理论落到实处。同时,其校标关联分析的结果显示,道家忘我与焦虑负相关,而与安适幸福感、正念注意觉知正相关,证明了忘我在身心健康方面

的积极作用。问卷有着良好的信度、效度,既可以在研究和实践中对忘我状态进行评估以及进行相关的实证研究,也可对忘我特质的训练和提升提供相关的内容依据和效果评估的工具。这些都为今后进行忘我的相关研究带来了便利。

参考文献

- 陈鼓应注译. (2007). *庄子今注今译*. 商务印书馆.
- 陈少明. (2014). “吾丧我”: 一种古典的自我观念. *哲学研究*, 8, 42 - 50.
- 陈思佚, 崔红, 周仁来, 贾艳艳. (2012). 正念注意觉知量表 (MAAS) 的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20 (2), 148 - 151.
- 陈霞. (2012). “相忘”与“自适”——论庄子之“忘”. *哲学研究*, 8, 44 - 49.
- 杜田丽. (2015). *自我弹性研究: 理论与实践* (硕士学位论文). 苏州大学.
- 高石, 杨莉萍, 白福宝. (2015). 探索性因子分析中主轴法下的平行分析. *心理学探新*, 35 (5), 471 - 473.
- 郭齐勇, 潘伯祥. (1993). 论徐观复的思想史观. *江汉论坛*, 6, 34 - 36 + 33.
- 李树军, 张鲁宁. (2011). 庄子“心斋”、“坐忘”思想与超个人心理学比较研究. *河南社会科学*, 19 (1), 198 - 201.
- 刘笑敢. (2010). *庄子哲学及其演变*. 中国人民大学出版社.
- 罗安宪. (2013). 庄子“吾丧我”义解. *哲学研究*, 6, 54 - 61 + 78.
- 毛华配, 童辉杰. (2018). “忘”的心理学: 道家自我的解构与超越. *中国社会科学报*, 6月26日, P002版.
- 孟周. (2007). 庄子体道次第思想简述. *国学论衡* (第四辑), 5 - 44.
- 任继愈. (2001). *中国道教史*. 中国社会科学出版社.
- 童辉杰. (1991). 审美欣赏中“忘我状态”的实验研究. *上饶师专学报* (社科版), 1, 60 - 63.
- 童辉杰, 李莲莲, 刘丽, 齐珊珊, 王中会. (2017). 坐忘、正念、冥想治疗焦虑的心理与脑电变化研究. *医学与哲学*, 38 (9B), 84 - 87.
- 王大妹. (2010). 庄子的“万物齐一”观及其心理保健意义. *南京中医药大学学报* (社会科学版), 11 (4), 187 - 190.
- 王生平. (1992). 试析庄子之“忘”. *甘肃社会科学*, 1, 1 - 9.
- 汪向东, 王希林, 马弘. (1999). *心理卫生评定量表手册* (增订版) (pp. 238 - 241). 中国心理卫生杂志社.
- 魏玉龙. (2011). 坐忘态的脑电特异性. *中国针灸学会年会大会论文集*, 5, 444 - 454.
- 吴明隆. (2010). *问卷统计分析事务SPSS 操作与应用*. 重庆大学出版社.
- 徐复观. (1969). *中国人性论史: 先秦篇*. 台湾商务印书馆.
- [宋]曾慥. (1988). *道枢·道藏*. 文物出版社、上海书店、天津古籍出版社联合出版.
- 张宏如. (2002). 庄子心理健康思想探析. *社会心理科学*, 17 (65), 37 - 38.
- 赵必华, 顾海根. (2010). 心理量表编制中的若干问题及题解. *心理科学*, 33, 1467 - 1469.
- 朱逸辉 (校注). (2004). *白玉蟾全集*. 海口出版社.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mind - fullness and its role in psychological well - being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822 - 848.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., et al. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2), 571 - 590.

Development of Taoist Self Oblivion Questionnaire and Its Reliability and Validity

Ye Jiade¹, Mao Huapei^{2,3}

(1. Basic Social Science Department, Zhejiang Dongfang Polytechnic, Wenzhou 325000;

2. Commercial College, Wenzhou University, Wenzhou 325000;

3. Department of Mental Health Education, Wenzhou University, Wenzhou 325000)

Abstract: The purpose of this paper is to develop and validate the Self Oblivion Questionnaire (SOQ) that measures the level of forgetting oneself. Totally 607 samples completed the preliminary test of Self Oblivion Questionnaire (SOQ) by means of on - site distribution and online questionnaires. Then, 357 samples were tested with the formal questionnaire to test the reliability and validity. EFA showed the SOQ is composed of 3 factors and CFA showed the 3 factors model fit well (RMSEA = 0.07, NFI = 0.95, CFI = 0.95, GFI = 0.92, AGFI = 0.89). The overall consistency coefficient of SOQ is 0.89, and the internal consistency coefficient of the three factors is between 0.84 and 0.88. The overall score of the questionnaire was negatively correlated with the Trait Anxiety Inventory (STAI - T) score of the calibrated questionnaire (-0.51), and positively correlated with the scores of Peace of Mind (POM) and Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (0.36 and 0.31, respectively). It shows that the reliability and validity of SOQ developed in this study is good and can be used as a measurement questionnaire or an assessment tool in subsequent related research and practice.

Key words: Daoist; self oblivion; coexistence cognition; enlightenment