

# 悦纳进取的理论构建及量表编制

戴吉<sup>1,2</sup>, 张玉桃<sup>3</sup>, 邓云龙<sup>1</sup>

(1.中南大学湘雅三医院心身健康研究所,长沙 410013;

2.湖南商学院,长沙 410013;3.湖南科技学院,永州 425100)

**【摘要】** 目的:探索适合中国文化背景的心理接纳概念,编制悦纳进取量表。方法:运用文献法和焦点组访谈法确定中国文化背景下的心理接纳概念并进行理论建构,命名为“悦纳进取”,以此为基础编制悦纳进取量表。通过开放式问卷设计原始量表,采用相关分析、探索性因素分析和验证性因素分析对量表的信、效度进行检验。结果:悦纳进取量表由 25 道题目组成,包括悦纳和进取两个维度。悦纳维度由自我接纳、社会接纳和挫折接纳因子组成,进取维度由主动规划、注重过程和行动活力因子组成。问卷的信度和效度均符合心理测量学的要求。结论:悦纳进取量表可作为心理健康评估和进一步研究的工具。

**【关键词】** 悦纳进取; 信度; 效度

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)01-0009-04

## Development of Positive Acceptance and Striving Scale in College Students

DAI Ji, ZHANG Yu-tao, DENG Yun-long

Psychosomatic Health Research Institute, the 3rd Xiangya Hospital, Changsha 410013, China

**【Abstract】** This study proposed the concept of psychological acceptance based on Chinese cultural background and named it “Positive acceptance and striving”. The study developed a 25-item scale was composed of 2 dimensionalities and 6 factors. Acceptance dimension included self-acceptance, society-acceptance and failure-acceptance factors; Striving dimension included planning, involvement and action factors. The scale had been found reliable and valid.

**【Key words】** University students; Positive acceptance and striving; Scale development

心理接纳 (Psychological acceptance) 又称接纳 (Acceptance), 被认为是影响心理健康的重要因素, 精神疾病、物质依赖、戒烟、社交恐惧、抑郁、慢性疼痛、职业压力、癌症晚期应对等领域的大量实证研究结果都证明这点<sup>[1]</sup>。

心理接纳的研究历史很长, 弗洛伊德在无意识压抑、回避负面想法和情感的基础上, 对心理接纳过程进行描述。罗杰斯从咨访关系的角度强调了接纳的重要性。当代学者对心理接纳有不同的界定。Greenberg 认为接纳主要适用于个人的主观事件和经验。Cordova 认为接纳是改变策略一个重要成分, 同时也是改变的一种机制。Lineman 提出治疗精神障碍时要取得“接纳和改变”之间的平衡, 因此把接纳定义为主动地适应个人经验<sup>[2]</sup>。行为主义观点认为, 接纳是一种功能而非形式, 是一种行动而不是认知或者情感的内容。“接受与承诺疗法”(Acceptance and Commitment therapy, ACT) 的创始人 Steven Hayes 将心理接纳定义为“愿意体验所有心理事件(思想、情绪和感觉)而不改变、回避或者控制”, 并认为其是二维过程: 首先是体验思想、情感和感觉等所有心理事件的意愿, 然后通过接纳心理事件把本来用于回避、摒弃和控制这些事件的能量转为行动, 以

实现目标<sup>[3]</sup>。Dougher 同样认为, 接纳的关键要素是放弃控制目的, 转而朝向有意义的行动。有研究认为接纳和情商都是相对较新的个人特质, 假设其会对幸福感和工作状态产生影响<sup>[4]</sup>。有关接纳的测量工具中, 目前应用最广的是 ACT 疗法所开发的接纳与行动量表 (Acceptance and Action Questionnaire, AAQ), AAQ-I 将接纳定义为两个维度: 接纳意愿 (willingness) 和接纳行动 (action)。中文版 AAQ-I 由接纳意愿、一贯性接纳行动和非一贯性接纳行动三个维度构成<sup>[5]</sup>。

从前人研究轨迹可以看出, 心理接纳的定义从最初的“接受”, 逐步变为“接纳与行动”的二维过程, 甚至有观点认为心理接纳就是行动; 心理接纳对象可以是情绪、主观事件或个人经验。迄今, 我国以心理接纳为主题所进行的研究尚不多见, 前期主要是引进 ACT 疗法<sup>[6]</sup>、修订接纳问卷, 近两年在情绪调节策略等方面的实证研究<sup>[7,8]</sup>逐渐增加, 但目前还没有针对中国文化背景的本土化心理接纳研究, 测评心理接纳的工具或量表亦不多见。

事实上, 中国传统文化对于心理接纳有其独特的解释, 本研究已专门撰文进行了理论探讨<sup>[9]</sup>。那么, 中国文化背景下是否存在特有的心理接纳的方

式? 心理接纳的对象只有主观情绪还是有其他客观内容? 心理接纳是包括接纳意愿和接纳行动的二维过程吗? 接纳行动是指具体行动还是行动的意愿? 这些问题都值得继续探讨。鉴于目前尚无建立在中国传统文化背景下的心理接纳测量工具, 为了探讨中国人的心理接纳是否具有自身独特的特征, 本研究以大学生为被试, 在归纳以往心理接纳研究的基础上, 选择了心理接纳是接纳和行动二维过程这一基本界定, 进行心理接纳理论建构和心理接纳问卷的编制。

## 1 理论建构

本研究使用质化研究中运用较为广泛的焦点组访谈法<sup>[10]</sup>来了解中国大学生对心理接纳的理解, 从而确定操作定义。首先查阅关于心理接纳的研究文献, 编写焦点组访谈提纲, 对 32 名大学生进行焦点组访谈, 然后收集资料后进行编码和概念提取。从访谈结果可以看出, 中国人对心理接纳的理解与西方人的大相径庭, 西方人心理接纳对象主要是思想、情感和感受等心理事件, 但中国人的心理接纳主要是针对具体事物, 如自我、外界, 尤其强调应该接纳遇到的挫折和失败, 并转化为行动。对于接纳与行动的二维过程, 大多数访谈者认同行动是真正的接纳的表现, 但认为行动并不一定以结果为终极目标, 只要能设定目标并且积极投入就是真正的接纳。

在儒、佛、道充分融合的背景下, 中国文化对心理接纳有其特殊理解, 如“清静无为, 顺其自然”、“天之道, 利而不害; 圣人之道, 为而不争”的道家名言中就蕴含了对负性事件和负性情绪的接纳, “不怨天, 不尤人, 下学而上达”、“穷则独善其身, 达则兼济天下”的儒家箴言更强调接纳之外的行动。从访谈结果也可以看出, 中国人所接纳的对象较为具体, 注重对于挫折和失败的接纳, 但对负性情绪的觉知和表达不如西方人明确。虽然认为行动是接纳的重要表现, 但不强调行动的结果, 而重视行动的动机和投入的过程。因此, 本研究从本国文化背景出发, 参考、吸纳现有心理接纳理论的合理内容, 移植、借鉴 Steven Hayes 编制的接纳与行动量表的维度, 将心理接纳定义为“个体在接纳客观事件和个人经验的基础上, 设定目标、行动并投入”。这是个二维的过程, 一方面是个体在面对负性事件和负性体验时不逃避和否定, 能接纳自我、外界和遭受的失败挫折, 另一方面是接纳后主动设定目标, 转而采取积极行动, 但并不以追求结果为终极目标。根据此理论构想, 本研究以

“接纳”和“行动”为维度, 开发心理接纳量表。

## 2 量表编制

### 2.1 项目来源

编写心理接纳开放式调查问卷, 在湖南省高校的 200 名大学本科生中进行调查, 对某高校心理学教师进行专家问卷调查, 收集量表条目。然后综合文献综述、质化研究、开放式问卷的结果, 参考已有心理接纳相关量表的条目, 最终形成心理接纳问卷的 60 个预测项目, 采用 Likert 式 5 点自评量表, 从 1 “完全不符合”到 5 “完全符合”。采用整群分层随机抽样方法, 在湖南省内 3 所高校发放初测问卷 1500 份, 回收有效问卷 1424 份, 有效回收率为 94.93%。通过进行因素分析、相关分析、平均数和标准差等项目分析, 删除因素负荷小于 0.40、共同度低, 项目和总分相关低于 0.35 的项目。经过以上删除、修改、增补, 保留了 51 个项目, 作为问卷的正式项目。

### 2.2 取样

采用整群分层随机抽样的方法在湖南省 9 所高校(湖南大学、中南大学、长沙学院、湖南商学院、湖南警察学院、湖南商学院北津学院、长沙理工大学城南学院、湖南工程学院、湖南民政职业技术学院)进行集体施测, 发放问卷 2700 份, 收回有效问卷 2448 份, 有效回收率为 90.67%。有效被试从大一到大四, 因毕业年级外出实习, 人数较其他年级少, 大一至大四为 956、746、612、134, 各年级男女比例基本相当。随机将被试分成两组, 第一组 1239 份, 用于探索性因素分析, 第二组 1209 份, 用于验证性因素分析。教师在选修课中选取本班 145 名学生作为被试进行了间隔 4 周的再测验, 最后得有效量表 132 份, 有效回收率 91%。用 SPSS11.0 和 Amos7.0 进行统计处理。

## 3 结 果

### 3.1 项目分析

将问卷各项目总分由低到高排序, 选择前 27% 为高分组, 后 27% 为低分组, 对两组在同一题上的平均数进行差异检验, 各项目均达到显著水平; 另外计算题目与总分之间的相关, 各项目与总分之间的相关均高于 0.30, 达到显著水平。

### 3.2 探索性因素分析

对问卷项目进行 Bartlett 球形检验, 结果显示,  $\chi^2=6355.722$ ,  $P<0.001$ ,  $KMO=0.877$ , 说明数据适合进行因素分析。采用主成分分析法对问卷进行初步分析, 发现特征根大于 1 的因子有 6 个, 共 25 个条目, 可解释项目总变异的 50.726%, 见表 1。根据探

索性因素分析的结果和维度的含义,心理接纳问卷各因子分别命名为:因子 1“主动规划”,反映设定目标进行规划;因子 2“自我接纳”,反映对自我的接纳程度;因子 3“挫折接纳”,反映对失败挫折经历的接

纳程度;因子 4“注重过程”,反映过程中的投入,不把结果作为最终的追求;因子 5“社会接纳”,反映对社会和他人的接纳程度;因子 6“行动活力”,反映充满活力地投入生活。

表 1 一阶因素分析表

条目	因素负荷					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
48 我会充分发挥自己的能力改变现状。	0.723					
43 我会主动追求自己想要的东西。	0.687					
51 做事之前,我清楚要采取何种方式去行动。	0.656					
36 即使不能确定解决问题的正确方法,我也能采取一些措施来解决遇到的问题	0.582					
50 一些不愉快的事情不会影响我实施计划	0.576					
7 我能接受自己的能力。		0.694				
4 我能接受自己的性格		0.689				
9 我能接受自己的人际交往状况		0.628				
5 我能接受自己的现状		0.625				
15 行动达不到自己的预期,并不会降低自我价值。			-0.676			
20 我能接受自己付出努力却遭受失败的事实。			-0.582			
17 遭受挫折后,我能很快从中恢复。			-0.526			
28 朋友们都说我过于注重结果。				0.700		
33 我认为学习/工作中获得的经验比结果更重要。				0.623		
26 如果没有达到目标,即使有其他收获,我依然会感到沮丧。				0.615		
31 我在意事情的过程而不是结果。				0.456		
23 我能真正原谅那些伤害过我的人。					0.760	
11 对于想法或做法与我不同的人,我能够接受并与其和睦相处。					0.725	
21 我能接受社会上各种不同观点。					0.436	
3 我觉得大部分人是善意的和可信赖的。					0.410	
38 现在的生活让我感到充实,有前进的动力。						-0.719
44 即使遇到不愉快的事情,我依然觉得生活中充满了让我感兴趣的事情。						-0.652
42 我可以较长时间持续地工作或学习。						-0.517
25 在工作/学习中,我精力充沛、充满斗志。						-0.555
30 即使遭受挫折,我仍然觉得自己的工作/学习是有意义的。						-0.493
特征值	5.433	1.909	1.237	1.165	1.024	1.003
贡献率(%)	20.121	8.170	5.583	5.315	4.846	6.691
累积贡献率(%)	20.121	28.291	33.874	39.189	44.035	50.726

3.3 二阶探索性因素分析

使用 AMOS 进行二阶因素分析,产生 2 个因素的负荷矩阵。二阶因素 1 由一阶因子 2、3、5 组成,负荷分别为 0.71、0.96 和 0.73;二阶因素 2 由一阶因子 1、4、6 组成,负荷分别为 0.80、0.77 和 0.93。见表 2。

表 2 二阶因素分析表

一阶因子	因素负荷	
	因素 1	因素 2
F2 自我接纳	0.71	
F3 挫折接纳	0.96	
F5 社会接纳	0.73	
F1 主动规划		0.80
F4 注重过程		0.77
F6 行动活力		0.93

3.4 验证性因素分析

进行验证性分析,结果表明各项拟合指标达理想标准, $\chi^2/df=2.524$ ,GFI=0.955,NFI=0.872,CFI=0.917,IFI=0.918,RMSEA=0.036。说明模型对数据的拟合较好。心理接纳量表包括 2 个维度 6 个因子,第

一个维度包括“自我接纳”、“社会接纳”和“挫折接纳”,主要反映个体接纳的程度,命名为“悦纳”;第二个维度包括“主动规划”、“注重过程”、“行动活力”,主要反映个体设定目标和积极行动,命名为“进取”。据此,将本量表命名为悦纳进取量表。

3.5 信度检验

量表总分、因素 1 和因素 2 的  $\alpha$  系数分别为 0.837、0.745、0.730。用正式量表在对 132 名大学生间隔 4 周后进行重测,量表总分、因素 1 和因素 2 的重测信度为 0.701、0.671、0.724。

3.6 效度检验

结构效度:①采用皮尔逊相关考察各因素之间以及与全量表的相关,结果见表 3。各因素与其它因素之间的相关系数在 0.06–0.537 之间,各因素与量表的相关在 0.473–0.761 之间。②验证性因素分析的结果能较好的说明模型与观测数据拟合。

效标效度。使用接纳与行动量表(AAQ-I)作为效标。AAQ-I 包含 16 个项目,分为接纳意愿和接纳



行动两个分量表。本量表与 AAQ-I 相关为 0.483,  $P < 0.05$ 。

表 3 全量表和因素之间的相关

	全量表	悦 纳	进 取	自我接纳	社会接纳	挫折接纳	主动规划	注重过程	行动活力
全量表	1								
悦 纳	0.885**	1							
进 取	0.921**	0.634**	1						
自我接纳	0.660**	0.776**	0.446**	1					
社会接纳	0.700**	0.760**	0.527**	0.316**	1				
挫折接纳	0.651*	0.730**	0.471**	0.355**	0.412**	1			
主动规划	0.750**	0.504**	0.825**	0.321**	0.440**	0.393**	1		
注重过程	0.473**	0.261**	0.567**	0.061*	0.276**	0.291**	0.272**	1	
行动活力	0.761**	0.586**	0.775**	0.537**	0.421**	0.343**	0.481**	0.114**	1

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$

#### 4 讨 论

本研究在中国文化背景下, 在国外心理接纳研究尤其是 ACT 疗法提出的“接纳与行动”概念的基础上进行发展, 提出了本土化心理接纳概念, 并将其命名为“悦纳进取”, 在此基础上编制了悦纳进取量表。结合焦点组访谈和问卷调查结果, 确定操作性定义和量表条目, 通过探索性因素分析、验证性因素分析初步建立了心理接纳的基本结构。量表共 25 个条目, 由两个维度组成, 悦纳维度包括自我接纳、社会接纳和挫折接纳因子, 进取维度包括主动规划、注重过程和行动活力因子。信效度检验表明, 本量表对大学生样本具有较好的信度、效度, 问卷已达到基本的测量学要求, 可用于本研究的进一步调查和分析。

本量表维度的命名并没有直接使用“接纳”和“行动”, 而且是使用了颇有中国文化特色的“悦纳”和“进取”两个词语。“悦纳”首次见于 1983 年《学生心理健康标准及其维护》一文<sup>[11]</sup>。随后, 王登峰在大学生心理健康八条标准中提出“悦纳自我”<sup>[12]</sup>。“悦纳”一词因其形象化和容易理解被学界和大众所接受, 在心理学、教育学和日常生活中广泛使用, 悦纳自我、悦纳他人、悦纳生活等提法常见于论文、教材、报纸和宣传语中。悦纳含有愉快喜悦的意思, 表达了一种全然接受、不抵抗不否定, 笑对自己、笑对挫折的意味, 有着拈花一笑的禅意。“进取”是中国人使用频率很高的词语, 之所以用其命名, 与该维度的因子有关。主动规划、注重过程和行动活力指的不是单纯的行为, 还含有设定目标、积极投入的含义。最终将本量表的名称命名为“悦纳进取”, 既体现了接纳和行动二维的过程, 也体现了中国文化的特色, 并避免了直接应用国外量表带来的文化适应性问题。

从量表编制过程我们也可以发现, 心理接纳既

具有文化普遍性, 也具有文化特异性。例如接纳的对象, 中国人主要是对具体事物的接纳, 尤其是对失败挫折的接纳。在焦点组访谈中, 很少有被访者谈及要悦纳自身的负面情绪和心理体验。但考虑到国外研究的心理接纳量表主要是从接纳负面情绪和心理体验角度编制<sup>[13]</sup>, 因此在原始条目中加入了情绪接纳条目。但通过探索性因素分析, 并未产生情绪接纳因子。对此结果, 本研究认为主要原因可能是中国人对于情绪识别和表达的问题。例如, 中国人不鼓励对情绪过多的表达, 即使是面对好的事情也不鼓励喜形于色, 对于坏的事情更要求控制情绪和节制行为, 如“不以物喜, 不以己悲”<sup>[14]</sup>。中国文化中不仅不鼓励个体表现“急躁”和“爽直”, 而且要求个体表现出与急躁和爽直相反的“平和”与“含蓄”。因此普通中国人对情绪辨识、命名和表达都与西方人存在差异。

本研究认为, 适合西方社会文化的心理接纳理论和测量工具, 不一定适合中国人。从我们的社会文化中寻找心理接纳的思想, 建构悦纳进取理论, 编制悦纳进取量表, 可能比直接引用国外的成果具有更大的实际意义和应用价值。当然, 本研究所形成的量表当前也只是初步的编制与施测, 还需要在后续的研究当中进行检验、修订和完善。

#### 参 考 文 献

- 1 Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change. New York: Guilford Press, 1999
- 2 Steven CH, Julieann P. Psychological acceptance empirically supported techniques of cognitive behavior therapy: A step by step guide for clinicians. New York: Wiley.
- 3 Bond, Frank W, Bunce, David. The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. Journal of Applied Psychology, 2003, 88(6):1057-1067

(下转第 16 页)

比较发现男性玩家比女性玩家拥有更高的网络游戏动机,与以往的研究结果类似<sup>[16]</sup>;这些结果均表明该量表具有较好的效度,可以用于我国大学生网络游戏动机领域的实证研究。

#### 参 考 文 献

- 1 中国互联网络信息中心. 中国网络游戏市场研究报告(2009年度). 2009年12月
- 2 黄思旅, 甘怡群. 青少年网络游戏成瘾量表的修订和应用. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(1): 8-10
- 3 Kandell JJ. Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology and Behavior*, 1998, 1: 11-17
- 4 Wan CS, Chiou WB. Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 2006, 9: 762-766
- 5 Mehroof M, Griffiths MD. Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2010, 13: 313-316
- 6 Lo SK, Wang CC, Fang W. Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *CyberPsychology and Behavior*, 2005, 8: 15-20
- 7 Caplan S, Williams D, Yee N. Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 2009, 25(6): 1312-1319
- 8 Liu M, Wei P. Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 2009, 25(6): 1306-1311
- 9 周琨, 赵璇, 董光恒, 彭润雨. 情绪状态及认知情绪调节策略与大学生网络游戏成瘾的关系. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(2): 215-217
- 10 贺金波, 郭永玉, 向远明. 青少年网络游戏成瘾的发生机制. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 46-18
- 11 魏华, 范翠英, 平凡, 郑璐璐. 网络游戏动机的种类、影响及其作用机制. 心理科学进展, 2011, 19(10): 1527-1533
- 12 Wan CS, Chiou WB. Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology and Behavior*, 2006, 9: 317-324
- 13 Yee N. Motivations for play in online games. *Cyberpsychology and Behavior*, 2006, 9(6): 772-775
- 14 张红霞, 谢毅. 动机过程对青少年网络游戏行为意向的影响模型. 心理学报, 2008, 40(12): 1275-1286
- 15 才源源, 崔丽娟, 李昕. 青少年网络游戏行为的心理需求研究. 心理科学, 2007, 30(1): 169-172
- 16 Ryan RM, Rigby CS, Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 2006, 30(4): 344-360
- 17 Wu JH, Wang SC, Tsai HH. Falling in love with online games: The uses and gratifications perspective. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26: 1862-1871

(收稿日期: 2012-07-18)

(上接第12页)

- 4 Frank WB, Emma JDF. The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance and Counseling*, 2004, 32(2): 187-203
- 5 廖昌荫, 车宏生. 接纳问卷的修订及心理测量学分析. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2007, 43(4): 90-94
- 6 曾祥龙, 刘翔平, 于是. 接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展. 心理科学进展, 2011, 19(7): 1020-1026
- 7 李雯, 张大均, 雷昌雄. 焦虑调节: 接受策略与表达抑制、认知重评策略之比较. 心理学探新, 2011, 31(4): 372-376
- 8 刘俊苹, 沈烈荣, 许远理. 对于焦虑障碍的认同和承诺疗法. 中外企业家, 2012, 2: 105-106
- 9 邓云龙, 戴吉. 心理健康标准的中国文化解读尝试. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(1): 128-130
- 10 向志强. 焦点组访谈——一种值得推广的社会科学定性研究方法. 怀化学院学报, 2002, 21(1): 21-23
- 11 郭长桑. 学生心理健康标准及其维护. 四川教育, 1983, 11: 46-47
- 12 湖南省心理健康教育研究会组编. 大学生心理健康教育. 湖南大学出版社, 2007
- 13 Jodie B, Joseph C. Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Qual Life Res*, 2007, 16: 607-615
- 14 王登峰, 崔红. 中国人的情绪性人格特点. 西南大学学报(社会科学版), 2008, 34(6): 1-6

(收稿日期: 2012-02-23)