

分类号：
学 号： 2015200421

密 级：
单位代码： 10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



青少年宽恕心理及其对幸福感的影响研究

学 位 申 请 人	郭年新
指 导 教 师	麻超 副教授
申请学位门类级别	教育学硕士
学 科、专 业 名 称	心理健康教育
研 究 方 向	社区人群心理健康维护
所 在 学 院	师范学院

中国·新疆·石河子

2018 年 5 月

分类号：
学 号： 2015200421

密 级：
单位代码： 10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



青少年宽恕心理及其对幸福感的影响研究

学 位 申 请 人	郭年新
指 导 教 师	麻超 副教授
申请学位门类级别	教育学硕士
学 科 、 专 业 名 称	心理健康教育
研 究 方 向	社区人群心理健康维护
所 在 学 院	师范学院

中国·新疆·石河子
2018 年 5 月

Forgiveness of Adolescent and It's Effect to Well-being

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master of Education

By

Guonian-xin

(Mental Health Education)

Dissertation Supervisor: Prof. MaChao

May, 2018

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知,除文中已经注明引用的内容外,本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体,均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名: 郭军新

时间: 2018年5月26日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定,学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名: 郭军新

时间: 2018年5月26日

导师签名: 梁

时间: 2018年5月26日

摘要

目的:

宽恕是被冒犯者对冒犯者侵犯行为的去消极化, 幸福感则是人们对生活或自身心理机能的满意度。近年的研究表明, 宽恕与其他的伤害应对策略相比, 对解决面临的困难, 促进利他行为, 提升幸福感以及促进心理健康有更好的效果。青少年正处于在身心发展的关键期, 在生活和学习中发展自己的朋友关系和友谊的同时, 摩擦在所难免, 而妥善的处理人际冒犯是顺利适应生活, 增强幸福感的重要因素。宽恕作为重要的人际交往支持系统, 对个体的身心发展具有重要意义。研究青少年宽恕发展现状及其影响因素, 以及宽恕对幸福感的影响机制等, 对学校开展青少年宽恕教育, 提升青少年德育效果等有重要的理论意义。

方法:

本研究以青少年为研究主体, 通过问卷调查法, 研究青少年宽恕心理; 通过问卷调查与实验法, 研究宽恕与幸福感的关系及朋友关系对其的影响。

结果:

(1) 青少年人际信任、自尊、共情和宽恕他人之间两两显著正相关 ($P < 0.01$)。进一步进行的回归和结构方程分析结果显示, 自尊在人际信任和宽恕之间起中介作用(effect=22.7%); 类似的, 共情也在人际信任和宽恕之间起中介作用(effect=15.9%); 人际信任通过自尊、自尊又通过共情的链式中介影响宽恕。研究结果显示, 人际信任通过自尊、共情的中介作用和自尊--共情的多重中介作用等间接路径影响个体的宽恕行为。

(2) 青少年人群里, 宽恕各维度与幸福感各维度之间存在显著的相关 ($P < 0.01$), 宽恕他人、宽恕自己对主观幸福感和心理幸福感均有显著预测作用 ($P < 0.001$)。同时, 朋友关系显著影响青少年宽恕对主观幸福感的预测: 自我报告方式的宽恕对主观幸福感的影响特点是, 对朋友的高宽恕与高幸福感相关, 而对非朋友的低宽恕与高幸福感相关。而以行为方式表现的宽恕对主观幸福感的影响是, 无论朋友还是非朋友, 高宽恕均与高幸福感相关。

结论:

本文通过研究青少年宽恕心理及宽恕对幸福感的影响, 阐明了青少年宽恕心理的内在影响机制, 以及朋友关系对宽恕和幸福感相互作用的影响方式。本研究表明, 宽恕行为对于提高幸福感, 增进人际交往, 有重要的促进作用; 而人际信任则通过直接以及链式中介的方式, 影响宽恕行为。本研究将对于提升青少年的宽恕水平, 培养良好的人际关系具有重要意义。

关键词: 宽恕; 幸福感; 青少年; 朋友关系

Abstract

Objects:

Forgiveness is the positively re-attribution the offending behavioral, and well-beings are self-rating of the physiological or psychological satisfactions. Both are crucial factors for the establishing and maintaining long term social relationship. Recent Researched indicated that forgive the offending could be beneficial to psychological and subjective well-beings and is superior to the traditional offence countermeasures in improve personal situations, promote altruistic behaviors, increasing psychological and subjective well-beings, and benefit mental health. Adolescent hood is an important period for people to establish long-term relationship nevertheless also is a period which interpersonal conflicts were very common. Forgiveness could be an important factor to potentially benefiting the development during this period. The investigation of the current state of forgiveness and how forgiveness will affect well-beings, will provide important theoretical insights in both forgiveness education practicing and prompting adolescents' ethical level.

Method:

The present investigation using questionnaire and quasi-experiment to study the adolescents' forgiveness and how forgiveness could affect other psychological elements.

Results:

(1) Interpersonal trust, self-esteem and empathy were significantly positively correlated with interpersonal forgiveness behavior ($P<0.01$). Regression and structural equation modeling showed that interpersonal trust had significantly direct effect on interpersonal forgiveness behavior. Self-esteem and empathy had significantly mediating effect between interpersonal trust and interpersonal forgiveness behavior (effect=22.7%/15.9%). The existence of self-esteem empathy multiple mediating effects is also confirmed by the present study.

(2) Sub-dimensions of forgiveness and dimension of psychological well-beings were significantly correlated with each other ($P<0.01$). Forgiveness toward self and toward peers, both predicted higher psychological well-being ($P<0.001$). Friendship significantly affected the interaction of forgiveness and psychological well-being. Self-reported forgiveness toward friends is positively correlated with subjective well-being, while self-reported forgiveness toward non-friends is negatively correlated with subjective well-being. While behavioral forgiveness is positively correlated with subjective well-being regardless of friendship status.

Conclusion:

The present study focus on the relationships between various factors with forgiveness behavior and well-beings, described the internal mechanism of forgiveness in youth population, and the modulation of friendship status toward forgiveness well-being relationship. The present study indicated that forgiveness could promote well-beings, and facilitate interpersonal relationship; and interpersonal trust could affect forgiveness directly or via mediating. The finding of this study will have important theoretical and application value for better promoting forgiveness and interpersonal relationships in populations.

Keywords: forgiveness; well-being; adolescents; friendship

目录

引言.....	1
第一章 文献综述.....	3
一、青少年概念界定.....	3
二、宽恕的研究综述.....	3
(一) 宽恕的概念.....	3
(二) 宽恕的模型.....	4
(三) 宽恕的测量.....	5
(四) 宽恕的相关研究.....	6
三、宽恕对幸福感的影响研究.....	9
(一) 幸福感的研究综述.....	9
(二) 宽恕与幸福感的关系.....	10
四、问题提出与研究意义.....	11
(一) 问题的提出.....	11
(二) 研究意义.....	12
五、研究内容与研究假设.....	12
(一) 青少年宽恕心理及影响因素研究.....	12
(二) 青少年宽恕对幸福感影响研究.....	13
六、研究方法.....	13
第二章 青少年宽恕心理及影响因素研究.....	14
一、研究目的.....	14
二、研究方法.....	14
(一) 研究对象.....	14
(二) 研究工具.....	15
(三) 数据处理.....	16
三、研究结果.....	16
(一) 人际信任、自尊、共情与宽恕关系的共同方法偏差检验.....	16
(二) 青少年的宽恕心理特点.....	18
(三) 青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的相关分析.....	19
(四) 青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的回归分析.....	20
(五) 青少年自尊、共情、人际信任对宽恕的中介作用分析.....	21
(六) 青少年自尊、共情在人际信任与宽恕的中介作用分析.....	23
(七) 青少年人际信任、自尊、共情与宽恕关系的路径模型.....	24
(八) 青少年人际信任、自尊、共情与宽恕关系的 Bootstrap 分析.....	25
四、分析与讨论.....	26
(一) 青少年宽恕在人口学变量上的差异.....	26
(二) 青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的关系.....	27
(三) 进一步的研究设想.....	28
第三章 青少年宽恕对幸福感的影响研究.....	29
一、研究目的.....	29

二、研究方法	29
(一) 研究对象.....	29
(二) 研究程序.....	29
(三) 研究工具.....	30
(四) 数据处理.....	31
三、研究结果-问卷调查部分	31
(一) 青少年幸福感现状.....	31
(二) 青少年宽恕与幸福感的相关分析.....	32
(三) 青少年宽恕与幸福感的回归分析.....	33
四、研究结果-准实验部分	34
(一) 实验操纵效果分析.....	35
(二) 青少年朋友关系和宽恕水平.....	35
(三) 青少年宽恕水平对心理幸福感的回归分析.....	36
(四) 性别差异.....	38
五、分析与讨论	38
(一) 青少年幸福感现状.....	38
(二) 青少年宽恕与幸福感的关系, 及朋友关系水平对这二者之间关系的影响	39
第四章 结论.....	40
一、研究结论和建议	40
二、本研究的创新之处	41
三、不足及展望	41
参考文献.....	42
附录.....	51
致谢.....	58
作者简介.....	59

引言

宽恕来源于西方宗教，早在 18 世纪哲学著作中就有对宽恕的讨论，但讨论的重点多是以宗教为核心(张宁，2001)。直至 20 世纪 90 年代，宽恕才由于道德研究而正式进入心理学研究范畴(岑国桢，1998)。宽恕是被冒犯者对冒犯者冒犯行为的理解，不再仇恨和敌对冒犯者，并试图恢复关系。North (1987)认为宽恕是一个由消极情绪转为积极情绪的过程；Enright 及其同事将宽恕定义为是被冒犯者对冒犯者由消极的认知、情绪及行为转化为积极的认知、情绪和行为反应的过程(Park & Enright, 1997)。McCullough (1997)认为宽恕是一种由被冒犯者对冒犯者产生的动机改变过程，这种动机改变降低了被冒犯者对冒犯者回避，报复动机，并促进关系的改善，是一个亲社会动机转变过程；罗春明等人(2004)认为当个体从一系列负性情绪（如怨恨，愤怒等）转为积极情绪的过程称为宽恕。综上本研究将宽恕定义为，被冒犯者对冒犯者理解，降低报复动机的亲社会行为。

幸福，是一种心理状态，是一种持续性的对生活的满足和感到生活有很大的乐趣并且希望持续永远的愉快心情(邢占军，2004)。幸福感作为积极心理学领域的研究方向之一，包括主观幸福感（SWB）和心理幸福感（PWB）。主观幸福感是指人们根据内在的标准对自己生活质量进行的整体性评估，是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价，并产生积极性情感占优势的心理状态(Diener, 1999)。个体对整体生活的满意度越高，体验到较多的积极情感较少的消极情感，则个体的幸福感越强。心理幸福感主要指个体心理机能的良好状态，是不以自己主观意志转移的自我完善、自我实现、自我成就，是自我潜能的完美实现(Ryff, 1995)

近几年不同研究领域的研究者指出，宽恕有助于增强个体身心健康(刘会驰，2011)，学会宽恕相比单纯的应对伤害对解决困难、提升幸福感以及促进心理健康更有效(Wade et al., 2009)，且宽恕水平越高的个体越倾向于反映较高的生活满意度和自我价值感，有更多的健康行为、积极情绪、友好关系以及利他行为等，反之则表现出敌视他人、负性健康行为等(王志琳，2006)。受到冒犯时，宽恕更有可能产生更高的安全感以及更加积极的自我评价和乐观思想，提供更高水平的社会和情感支持，尤其是来自亲密友谊的帮助，更有助于增强对冒犯者的“主动抗拒”，减少恐惧、焦虑、愤怒、敌意的可能性，培养更强的能力感和自我效能感，帮助个体做出稳定和全面的归因。

学校是青少年的主要活动场所，在学校之内的人际交往必不可少。Guire (1982)研究发现人际关系良好的初中生有更多积极情绪，对社会的敏感性和推测他人感受的能力也更强，同时，也表现出更多利他和分享行为，更愿意对他人表达关心并表现出切实的助人行为(邹泓，1998)。然而在发展朋友关系和友谊的同时，生活与学习中摩擦在所难免，遭到人际伤害时，若是心情长时间不能平复，产生怨恨和报复心理，进一步发展，这种

报复、怨恨心理极可能会影响到与他人的交往，并形成严重心理问题(梁媛，2012)。研究表明，妥善的处理人际关系，学会理解和包容，恰当的处理人际矛盾是顺利适应校园生活，增强幸福感的重要因素。宽恕作为重要的人际交往支持系统(戴艳，2016)，帮助个体维护亲密关系(Karremans et al., 2003)，提高个体处理各种人际冒犯的能力，预防人际冲突事件的恶性循环，建立积极地人际关系(刘会驰，2011)，对个体的生活成长具有重要意义(罗春明，2004)。反之面对人际冒犯，缺乏宽恕会造成人际关系恶化，产生消极后果，包括降低生理和心理幸福感(Cremer, 2015)。因此学会宽恕对于青少年提升幸福感以及未来的成长与发展具有举足轻重的意义。

笔者查阅文献，发现关于宽恕的相关研究近几年发展迅速，然而由于客观条件的限制，研究对象多为成年人，然而青少年期是心理性的断乳期，也是个体从幼稚向成熟发展的过渡时期，同时也是人际关系建立以及交往能力发展重要时期，对于青少年进行宽恕研究更具意义。当前国家提倡理性平和、积极向上的社会心态，在这种社会大环境的影响下，青少年宽恕发展现状如何？哪些因素影响宽恕？宽恕对幸福感的影响机制如何？

因此本研究以青少年为研究主体，研究青少年的宽恕现状及其影响因素以及宽恕与幸福感的关系等。旨在为青少年的宽恕教育开展工作提供理论依据，提高其宽恕和幸福感水平，开辟提升青少年德育效果的新途径。

通过研究青少年宽恕现状以及宽恕对幸福感的影响，其结论将为学校开展青少年宽恕教育提供参考意见，开辟提升青少年德育效果的新途径。另外培养青少年宽恕心理将有利于其正确面对人际冲突，维护人际关系，幸福快乐的度过学校生活。

第一章 文献综述

一、青少年概念界定

世界卫生组织将青少年期确定为年龄在 10 至 19 岁之间，在儿童期之后、成人期之前人体出现增长和发育的一个阶段。国内多将 14 周岁以上且不满 25 周岁的个体定义为“青少年”。心理学界普遍认为青少年期即青春期，一般指 12、13 岁至 17、18 岁这段时期。初中阶段（11、12 岁至 14、15 岁）被称为少年期，高中阶段（14、15 岁至 17、18 岁）被称为青年初期。综上所述，笔者将青少年的年龄划定为 11 岁—19 岁，因此该研究选取初中生、高中生作为此次研究的被试。

二、宽恕的研究综述

（一）宽恕的概念

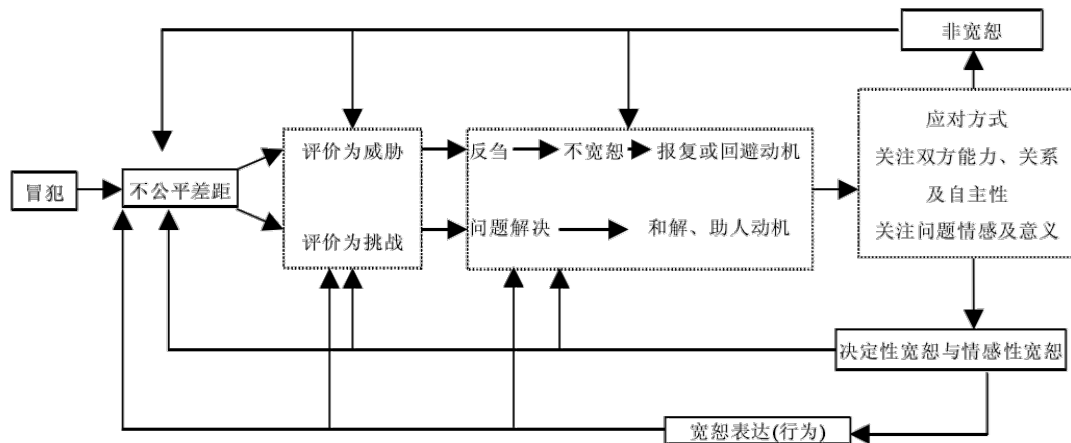
宽恕来源于西方宗教，早在 18 世纪哲学著作中就有过对宽恕的讨论，但是讨论的重点多是以宗教为核心(张宁，2001)。直到 20 世纪 90 年代，宽恕才因道德研究正式走入心理学的领域(岑国桢，1998)。之后随着积极心理学的兴起，宽恕与主观幸福感成为其重要研究内容。近年来关于宽恕的研究迅速发展，但是不同研究者对其定义却仍然存在差异，目前还未形成统一的定义。通常宽恕被定义为两个进程：一个是个人内部方面，被冒犯者对冒犯者的认知和情感由消极变得积极(Wothington, 2001)；另一个是人际方面(Finkel et al., 2002)，受害者表现在行为上亲社会行为动机的转变(Bono et al., 2008)。其中，North (1987)认为宽恕是克服消极情绪产生积极情绪的过程；Hargrave (1997) 认为宽恕就是被冒犯者不再怨恨冒犯者；Enright 及其同事(1991)将宽恕定义为被冒犯者对冒犯者由消极的认知、情绪及行为转化为积极的认知、情绪和行为反应的过程；McCullough (1997) 认为宽恕是一种亲社会动机的改变过程，动机的改变降低了被冒犯者对冒犯者回避、报复等动机，并促进关系的改善；Pargament (2001)认为宽恕通常发生在个体遭到他人侵犯或者个体侵犯他人两种情况下，认为宽恕是个体保持积极情绪状态而刻意放弃消极情绪的过程。罗春明等人认为宽恕是个体从负性情绪（如怨恨，愤怒等）转变为积极情绪的过程。Mauger (1992)等根据宽恕的对象的不同，认为可以将宽恕分成宽恕自己和他人。宽恕自己又称为自我宽恕，是将自己假定为冒犯者；宽恕他人又称为人际宽恕，是将自己假定为被冒犯者。

(二) 宽恕的模型

尽管有关宽恕至今没有一个统一的定义，但是从以往研究可以得知，对于宽恕的研究大都采用 McCullough 等人(1997)提出的“亲社会动机”改变这一定义。在此研究之下，有关宽恕理论模型的研究日益增多。

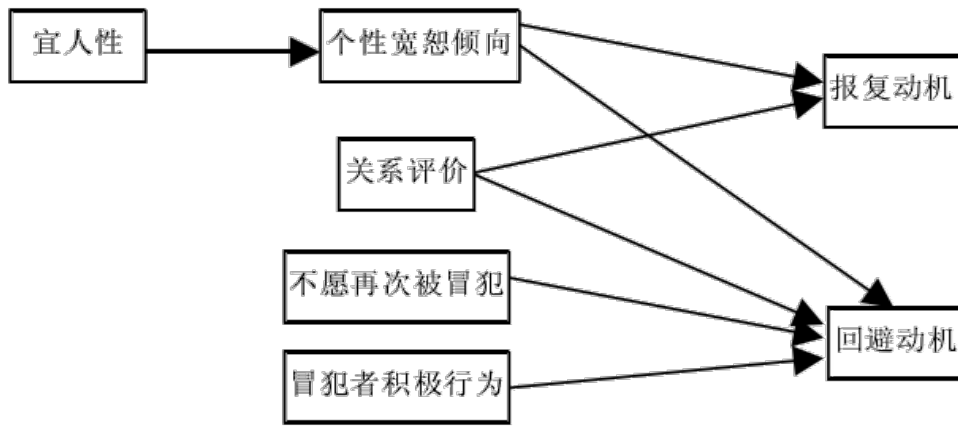
1. 宽恕压力应对模型

Worthington 根据临床经验以及 Lazarus 的压力应对理论，提出了宽恕压力应对模型。Worthington 认为冒犯行为会产生人际间的压力，面对人际压力个体会选择面对或者逃避。这种冒犯行为会使个体产生不公平差距感，个体根据不公平差距感的大小，将冒犯行为判定为是一种威胁还是挑战。当个体判定为威胁，个体会产生不可宽恕的情绪，会产生报复动机和回避动机；如果将其评定为挑战，个体就会积极寻求问题解决方法，进行情绪调整，产生亲社会动机。



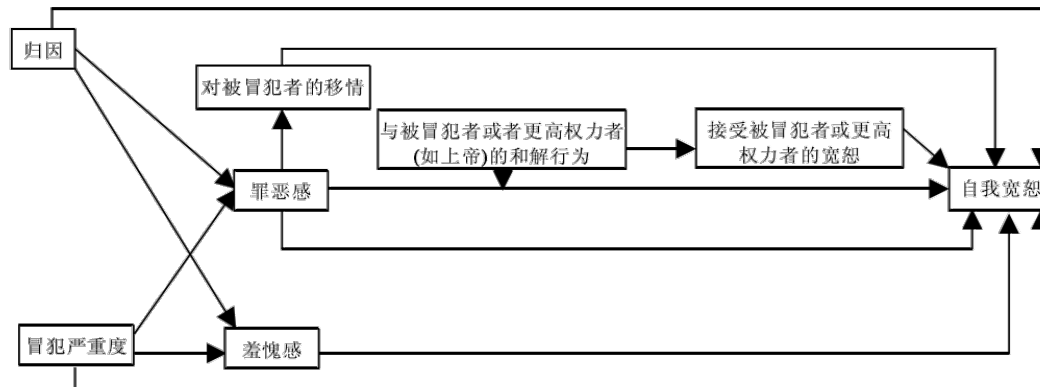
2. 人际间宽恕相关变量模型

Koutsos (2008) 通过对人际宽恕的研究，提出了人际间宽恕相关变量模型。Koutsos 认为，被冒犯者对于冒犯行为是否采取宽恕的策略，主要与被冒犯者的个性倾向性宽恕，冒犯者的关系评价（亲密与否），冒犯者是否对冒犯行为进行补救（道歉，赔偿等）以及对与冒犯者冒犯行为是否会再次发生的判断。Koutsos 等人的研究表明，人际间的宽恕是个体内在因素与人际间因素相互影响的结果。



3. 自我宽恕模型

Mauger (1992)提出宽恕分为宽恕自己和宽恕他人。Enright (1996)将自我宽恕定义为“个体面对自身犯下的客观错误, 放弃对自我的怨恨, 以同情、慷慨和爱的态度对待自我”, 由于该定义仅涉及自我方面, 缺乏人际宽恕方面, 不符合亲社会动机转变的性质, Hall 和 Fincham (2008)提出自我宽恕是指个体降低与冒犯相关的刺激的回避动机, 报复动机, 增强对自己的善意动机, 即对自我的关系破坏性动机到关系建设性动机的转换过程。



(三) 宽恕的测量

目前, 宽恕研究主要采用三种方法, 叙事法、问卷法和实验法。

叙事法让被试叙述某些与侵犯有关的事件, 要求被试把自己认为最重要或最有意义的方面在故事中详细的描述出来, 这样有助于理解被试如此描述事件的动机, 最后由研究者对其内容进行编码分析。因此, 相比报告本身, 报告事件的客观真实性更为重要。研究中的关键性问题是研究者对事件叙述内容的编码是否准确以及编码准确程度如何。

用问卷法研究宽恕主要是如何进行宽恕测量。目前有关宽恕的测量工具较多。宽恕内容维度: 可分为对具体侵犯事件的测量; 宽恕他人与宽恕自己的测量; 宽恕倾向性测量等; 宽恕方向维度: 可分为受害者给予宽恕及侵犯者寻求宽恕的测量; 宽恕评定方法

维度：可分为自陈报告、同伴报告、旁观者报告、以及对受害者行为的测量(Rye et al., 2001)。三个维度可相互组合成多种不同形式的问卷。

宽恕的实验研究主要包括认知函数的研究和宽恕干预的研究。认知函数研究主要是为了探究个体进行信息加工的心理认知法则以及个体如何进行影响因素与判断宽恕之间关系的整合。探索个体进行宽恕判断时是如何对各种类型的信息进行整合加工的(Girard et al., 2002)，宽恕干预的研究主要探讨宽恕干预对个体心理健康的影响。要求参与实验的被试存在一定宽恕问题。实验前将被试分成干预组与控制组，对干预组实施宽恕干预，最后根据测量指标比较两组在心理健康方面的差异。

相比其他宽恕研究方法，最常用的是问卷法。其中国内外最常用的问卷如下：

Heartland 宽恕量表(HFS)由Thompson编制(王金霞修订)，分为宽恕自己，宽恕他人两个维度，用来测量宽恕自己和宽恕他人倾向，由于其题量适中，信效度高，因而成为使用频率最高的宽恕问卷；情景宽恕量表(FS)，由Rye编制(王瑶，陆丽青修订过)，分为消极反应消除，积极反应，自我关注消除3个维度，用于测量个体经历冒犯事件到个体当前的宽恕情况，共包含13个项目，得分越高情景宽恕水平越高；人际侵犯动机量表(TRIM)由McCullough筛选WFS量表而组成(国内陈祉妍、刘会驰修订过)，分为报复动机、回避动机和宽恕动机三个维度，测量被冒犯者的不宽恕动机以及对被试的情境性宽恕进行测量；宽恕特质量表(TFS)，由Berry & Worthington在宽恕性特质量表的基础上编制的，共包含10个项目，总分反应个体的宽恕性分数；宽恕倾向量表(FLS)，分为重度伤害事件宽恕倾向和轻度伤害事件宽恕倾向两个分量表，测量假设的特定事件中个体宽恕可能性，共包含9个项目，得分越高宽恕倾向水平越高；宽恕行为量表(AFS)由JoyRDrinnon编制，分为5个维度，包含40个项目，测量的宽恕是针对某个特定的人或特定侵犯的宽恕反应水平；宽恕倾向量表(TTF)由Brown编制，用于测量个体宽恕人格倾向，包含4个项目；宽恕态度量表(ATF)由Brown编制，用于评价受测者将宽恕看成一种美德或者可取特质的程度，但并不涉及被试的实际宽恕程度，包含6个项目；中国-Mullet宽恕问卷(CMFQ)由傅宏修订，测量中国人宽恕行为，包含16个项目。

(四) 宽恕的相关研究

1. 宽恕与人口学变量

在人口学变量中，年龄是影响宽恕的因素之一。3-6岁的幼儿虽然不能理解宽恕概念，但是已经表现出宽恕倾向并且是以“原谅”他人的方式体现出来(王皓，2007)。研究发现，小学生宽恕倾向风格在条件、表现、策略三个维度上都随年级的增长由低向高发展(陶琳瑾，2015)，6-12岁小学儿童对宽恕的理解呈现出年龄特征，年龄越大，对宽恕越了解。随着年级的递增，“期待性宽恕”和“表面性宽恕”逐渐增加(陶琳瑾，2007)，三、四年级是小学儿童宽恕发展的关键期(崔映飞，2008)。中学生宽恕风格的发展年级

差异显著(倪伟, 2001), 而初二, 高二处于宽恕发展的关键期(张素娴, 2010), 然而从宽恕类型来看, 宽恕他人和宽恕自己不存在年级差异, 都是按照先升后降的模式发展(童碧柳, 2009)。大学生宽恕风格的发展较为分散, 低级阶段和高级阶段并存, 并且在某些情景中, 容易产生宽恕概念的混淆(张红静, 2010; 杨华锋, 2012), 但是对宽恕内涵的认知日渐稳定与一致(吴永波, 2002)。不同性别的个体宽恕倾向不同, 但是这种性别差异, 可能也受到年龄, 学历水平, 家庭环境的影响, 因此得到的结论并不确定。一些研究发现宽恕存在性别差异, 且女生高于男生(罗文建, 2013; 聂兵霞, 2015); 另有研究发现女生宽恕低于男生(袁殷红, 2013); 其他一些研究发现宽恕发展不存在显著性别差异(Park, 2014; 王琼, 2014)。Enright 等人(1989)认为宽恕具有明显的年龄阶段性特征。另外, 随着年龄的增长, 个体的宽恕水平不断提升, 当受到伤害时更愿意宽恕他人, 研究发现相比年轻人老年人更容易宽恕冒犯者(Walker & Gorsuch, 2002)。

2. 宽恕与自尊的关系

自尊(self-esteem)是心理学的重要概念, 是自我意识组成的重要部分(刘冉, 2015), 是人格的核心因素之一(田录梅, 2005)。研究者从成就取向论(自尊取决于自己取得的成就和期望达到的成就水平)、情感体验论(个体对自己的认识和感受)、认知评价论(个体对自己的稳定性评价)和综合论(包含自我胜任能力和自我接纳)这几个视角进行自尊的概念界定, 目前仍无统一定论。Coopersmith (1967)认为自尊是个体对自己的肯定或否定的态度, 这种态度表明个体是否相信自己是有能力的、重要的、成功的和有价值的。换句话说, 自尊是对个人的一种价值判断, 并伴随一定的情绪情感体验。Pope&McHal认为自尊是由理想的自我和知觉的自我组成的, 当两个自我相一致时, 自尊便是积极的; 当两个自我表现为不一致时, 自尊便是消极的(石晓帆, 2011)。林崇德(1995)也有类似的观点, 认为自尊在自我意识中既含有评价的成分, 又是对自我态度的一种体验, 也是心理健康的重要指标之一。魏运华(1997)认为, 自尊是指个体在社会比较的过程中获得有关自我价值的积极评价与体验。

自尊是影响宽恕的个体因素之一, 但是自尊与宽恕之间的关系仍存在一些争议。相关研究发现, 大学生个体自尊、社会自尊与宽恕倾向呈显著正相关, 并对宽恕倾向具有显著的正向预测作用(付进, 2016); 单维度自尊对宽恕呈显著正向预测作用(聂兵霞, 2015; 刘天一, 2013), Reed & Enright 的研究(2006)显示宽恕干预或者指导可以提高个体自尊水平。此外研究者也发现自尊在宽恕指导中发挥调节作用。如 Cardi 等(2007)对 79 名有过伤害经历的女性进行宽恕干预, 释放消极情绪后, 评估其产生的积极情绪或减少的消极情绪。结果显示, 这些宽恕指导对指向自我和指向侵犯者的情绪产生的影响不同。当被试接受宽恕指导后, 有更多关于自己的消极情绪, 但是指向冒犯者的积极情绪增加, 这些反应受到自尊调节, 低自尊女性对宽恕指导的反应差异不显著, 然而高自尊女性对释放性指导有相当积极的反应, 而对传统的宽恕指导产生消极的反应。但是在高中生宽恕心理与自尊、信任之间的关系研究中发现, 高中生的宽恕心理与自尊水平呈显著负相关关系, 即当我们高中生的自尊心越强时, 越不容易宽恕自己和他人(李威, 2014)。

在大学生的宽恕与自尊关系的研究中也得出一致结论(罗文建, 2013), Brown 和 Philips 的研究(2005)显示宽恕与自尊之间不存在正相关, Neto 等人(2004)在男性被试的研究中显示出类似结果, 而女性被试中显示自尊与宽恕存在显著负相关, 亦即相比高自尊女性, 低自尊的女性更愿意宽恕冒犯者, 并且大学生的自尊对宽恕不存在直接影响, 自尊完全是通过共情来间接影响宽恕(赵薇, 2015)。Mauger 等(1992)认为宽恕分为宽恕他人(人际宽恕: 假定自己是受害者), 宽恕自己(自我宽恕: 假定自己是侵害者)两种(喻丰, 2009), 很多相关研究皆是以此分类探讨自尊与宽恕的关系。研究发现, 自尊与宽恕自己比自尊与宽恕他人有更高的相关(田录梅, 2015), 且自我宽恕的水平越高, 自尊水平也就越高, 主观幸福感也就越强。

3. 宽恕与人际的关系

以往学者研究了宽恕与家庭关系、婚姻关系、学校适应等特定关系之间的关系, 之后学者们逐渐聚焦于学生的人际关系与宽恕的关系研究。研究发现, 高中生人际信任与宽恕及其各维度均呈显著正相关(孔德姣, 2009), 人际关系类型对高中生的特殊信任、信任行为、情境性宽恕和宽恕行为存在显著影响, 高中生的普遍信任可以显著的预测其宽恕特质水平(赵梓晴, 2014); 大学生的宽恕水平与人际关系困扰相关, 宽恕水平越高的大学生, 其人际关系困扰越少(李兆良, 2010), 人际关系困扰越少, 个体感受到的主观幸福感越高, 人际关系在宽恕与主观幸福感起着中介作用(姜永杰, 2016; 刘会驰, 2011)。

4. 宽恕与共情的关系

关于共情的心理学研究至今, 学术界对共情概念的界定仍存在多种理解。不同领域的学者给出了的不同界定: 共情是指识别他人情绪和感受, 并对其作出恰当情绪反应的驱力和能力, 包括对他人情绪、动作意图等的共鸣与预测(陈巍, 2012), 是个体能够设身处地识别和分享他人情感状态的能力, 是个体情绪和社会活动的基础(Bernhardt & Singer, 2012)。还有学者认为共情是指个体设身处地理解他人的想法, 感受他人的情感状态, 并产生与他人相一致的情绪体验(余皖婉, 2012; 贾笑颖, 2014)。虽然不同的学者在共情定义上的语言表达不同, 但在共情内涵上达成一致, 即皆认为, 共情是个体理解他人和作出相关反应的能力。

研究发现, 共情在促进宽恕方面发挥重要作用(Toussaint & Webb, 2005)。共情是宽恕过程中的重要组成部分, 共情是一座桥梁, 允许被害人部分的认为冒犯者与自己是类似的(Berecz, 2001)。Ristovski 等人(2011)证实在想象情节下共情与宽恕存在相关。其他研究者在真实社会事件视角中也发现共情与宽恕存在相关。实际上, 研究指明共情是在实验操作中被证实可以评估个体宽恕真实社会中冒犯行为的唯一心理变量(McCullough, 2000)。研究者发现, 缺乏共情将会抑制个体的感情, 他们会寻求与他人的距离以回避寻求他人支持与帮助失败而造成的挫折(Burnette et al., 2009)。来自进化的视角显示, 个体将会呈现出复仇或者愤怒而不是宽恕(McCullough, 2000)。共情在促进被冒犯者宽恕冒犯者的道德反应中扮演重要角色(Witvliet et al., 2015), 尤其在促进情感性宽恕方面超过

做出宽恕决定(Millen, 2010)。在一个元分析当中, 状态共情是对冒犯者进行宽恕的重要预测变量(Fehr, 2010)。近年来国内相关研究表明, 高职生的共情关注与自我宽恕呈负相关, 与宽恕他人呈正相关, 共情对宽恕有显著的正向影响(罗小漫, 2013), 并且共情还在父母教养和宽恕之间(杨倩, 2015), 自尊与宽恕之间起着中介作用(赵薇, 2015)。

5. 宽恕与人格的关系

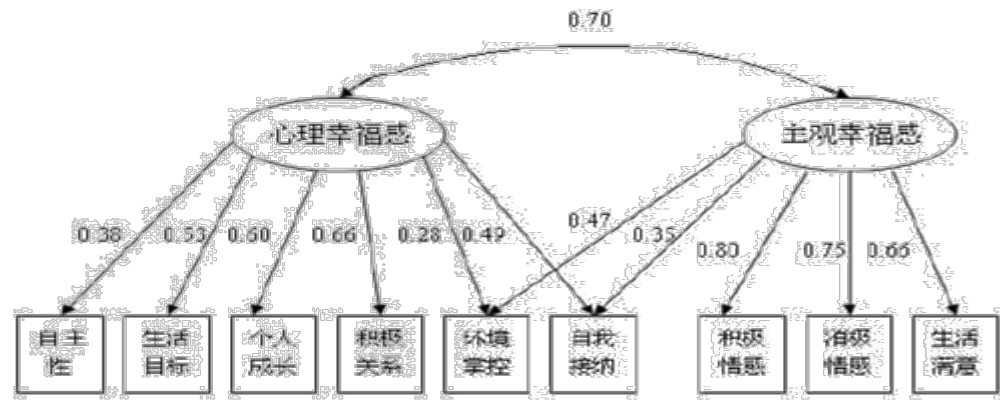
许多研究证实人格在宽恕中起着很重要的作用。人格是影响宽恕的一个稳定因素, 不会随着时间、情景以及事件的变化而变化。傅宏在基于中国大学生样本的宽恕及其相关人格因素分析中发现, 中国大学生的宽恕倾向与集体主义取向人格特质(关系, 面子, 人和等)具有较高的相关, 与个人取向的人格特质(焦虑, 自尊等)相关较低(傅宏, 2006)。此外研究发现, 大学生人格中的神经质与宽恕倾向总分呈显著负相关, 精神质和外倾性与宽恕倾向无显著相关性(袁小帆, 2010), 开放性与宽恕水平呈正相关但未达到显著性水平, 但宜人性、责任感则与宽恕水平呈显著性相关; 初中生人格中的开放性, 外向型, 宜人性, 谨慎性与宽恕均呈显著正相关, 且外向性, 宜人性, 情绪性对宽恕具有显著预测作用(李大荣, 2011); 国外研究同样发现宜人性对倾向性宽恕有显著的预测作用(Neto, 2007); 高中生人格中的精神质、神经质与宽恕呈显著负相关, 内外倾与宽恕相关不显著(徐飞鹏, 2012)。国内学者张登浩首次研究宽恕性与“大七”人格维度的关系, 拓展了宽恕与人格的研究广度, 研究发现, 高宽恕组在中国人人格七因素量表中的七个维度上的得分均显著高于低宽恕组, 且差异非常显著(张登浩, 2011)。另外人际关系、善良、情绪性以及外向性四个维度均显著预测个体宽恕性水平。

三、宽恕对幸福感的影响研究

(一) 幸福感的研究综述

幸福感主要分为主观幸福感, 心理幸福感和社会幸福感, 本次研究涉及主观幸福感和心理幸福感。主观幸福感是指人们根据内在的标准对自己生活质量进行的整体性评估, 是人们对生活的满意度及其各个方面的全面评价, 并产生积极性情感占优势的心理状态(Diener et al., 1999), 主观幸福感主要包括生活满意度、积极情绪和消极情绪三个维度, 个体对整体生活的满意度越高, 就会体验到较多的积极情感, 较少的消极情感, 个体的幸福感也就越强。心理幸福感主要指人心理机能的良好状态, 是不以自己主观意志转移的自我完善、自我实现、自我成就, 是自我潜能的完美实现(Ryff, 1995)。心理幸福感起于20世纪80年代, 最初心理幸福感的研究是在亚里士多德的自我实现论基础上进行的, 从自我发展和个人实现的角度出发, 强调幸福感是源自内心深处心理需求的满足。之后不同的研究者从不同的角度对其概念进行了界定。Waterman (1993) 认为快乐源于享乐主义, 而幸福则更多地涉及真实自我的协调一致, Waterman 将幸福分为两种: 一种是个人表现(个人全身心的投入一件事情, 意识到自己的潜能得到充分发挥), 另一种是

尽情享乐（个体在活动中满足自己的生活或心理需求），Ryff 等人(1989)在整理各种心理学理论的基础上，总结出心理幸福感的六个维度，并对心理幸福感理论和操作上的定义进行了界定。这六个维度包括：自我接纳(self-acceptance)、个人成长(personal growth)、生活目标(purpose in life)、良好关系(positive relation with others)、环境控制(environment master)、独立自主(autonomy)。Ryan & Deci (2000)提出了自我决定理论(self-determination theory, SDT)，认为心理幸福感的定义一方面包括自我实现，另一方面意欲指出达到自我实现的意义以及途径。幸福感经历了相互区分到整合的过程，其中区分主要是哲学起源、概念界定以及测量指标方面，现在两个逐渐走向整合。实证研究发现，主观幸福感和心理幸福感是两个即相互独立又相互关联的两个概念。Keyes 等人(2002)用结构方程模型发现，心理幸福感中的环境掌控和自我接纳两个维度实则属于主观幸福感（见下图）。此外，Ryff 和 Keyes (1995)在主观幸福感和心理幸福感的关系研究中也发现心理幸福感的环境掌控维度和自我接纳维度与主观幸福感的积极情绪和生活满意度存在中等程度的相关，而心理幸福感的其他四个维度与主观幸福感存在一种弱相关的混合关系。此外主观幸福感和心理幸福感存在共同的影响因素：社会学人口变量（年龄，性别，教育程度等），人格特质变量等（大五人格）。



（二）宽恕与幸福感的关系

宽恕在积极心理学提升幸福感领域占据重要地位(Toussaint & Friedman, 2009)。研究一致表明，宽恕与主观幸福感呈正相关，并对其有显著的正向预测作用(姜永杰, 2016; 王玉, 2014)，宽恕自己和宽恕他人更有可能有高水平的主观幸福感(Park, 2012)。国外研究同样表明，宽恕会提升受害者的幸福感，改善与侵犯者的关系，减轻不宽恕带来的身体负担，克服冲突带来的消极影响(Zheng et al., 2015)，而不宽恕则会影响受害者的幸福感(Stackhouse et al., 2016)，在工作领域内，不宽恕同样会产生消极影响，降低心理幸福感和身体幸福感(Cremer, 2015)。具体分为宽恕他人在心理复原力和主观幸福感之间存在中介效应，而宽恕自我在心理复原力和主观幸福感之间既存在中介效应，也存在调节效应(戴艳, 2016)；主观幸福感和自我宽恕呈显著正相关，自我宽恕对主观幸福感有显

著的正向预测作用(梁媛, 2012), 高水平的自我宽恕对幸福感有显著积极影响, 低水平自我宽恕对幸福感有消极影响(Macaskill & Denovan, 2014), 自我宽恕可以提升幸福感(Davis et al., 2015)。

具体来说, 宽恕与主观幸福感的具体指标如生活满意度、积极情感, 消极情感相关。首先宽恕对生活满意度有显著的正向预测作用(Akin & Akin, 2015), 其次从宽恕与积极情绪的关系看, 宽恕不仅与积极情感正相关, 而且宽恕能减缓消极情绪, 与负性情绪呈负相关(Suh K et al, 2012), 高水平的自我宽恕预测积极情绪, 低水平的自我宽恕预测消极情绪(Ann, 2012)。Enright 宽恕取向之正向情绪团体之介入辅导方案, 显著有效提升孩童之宽恕态度、心理幸福感, 并显著减低儿童忧郁情绪(林维芬, 2011); Enright's 宽恕团体咨询有效的增加遭到家暴伤害女性的宽恕水平、提升自尊、希望、主观幸福感, 降低愤怒, 焦虑、抑郁水平(Park et al., 2014)。Zhang, Tian 等人(2014)在浪漫关系中团体宽恕治疗可以显著的降低团体成员的焦虑、抑郁, 提升幸福感; Park & Hyun(2012)在宽恕治疗的研究中发现, 宽恕治疗并没有显著的提升自尊, 但是却显著地减少了抑郁、愤怒, 并且显著地提升了主观幸福感。从宽恕与消极情绪关系的总体看, 宽恕对负性情绪能起到缓和、正向、释放的作用, 从而增加幸福感。宽恕在理论上与心理幸福感和社会幸福感存在重大意义(Wilks et al., 2012), 自我宽恕与心理幸福感相关(Davis et al., 2015), 宽恕解释了心理幸福感的大部分方差(Suh & Kyunghyun, 2014), 不宽恕会降低心理幸福感(Cremer, 2015)。冒犯者的道歉行为是影响宽恕的重要因素, 同时也与个体的心理幸福感相关。

四、 问题提出与研究意义

(一) 问题的提出

根据上述理论和文献研究, 使用宽恕相比单纯的应对伤害对解决困难、提升幸福感以及促进心理健康更有效(Wade et al., 2009)。个体受到冒犯时, 采用宽恕策略更有可能产生更高的安全感以及更加积极的自我评价和乐观思想, 提供更高水平的社会和情感支持, 尤其是来自亲密友谊的帮助, 更有助于增强对冒犯者的“主动抗拒”, 减少恐惧、焦虑、愤怒、敌意的可能性, 培养更强的能力感和自我效能感, 帮助个体做出稳定和全面的归因。总的来说, 宽恕有助于增强个体身心健康(刘会驰, 2011), 宽恕水平越高的个体越倾向于反应较高的生活满意度和自我价值感, 有更多的健康行为、积极情绪、友好关系以及利他行为等, 反之则表现出敌视他人、负性健康行为等(王志琳, 2006)。

幸福感作为积极心理学领域的研究方向之一, 包括人们对自己生活的满意度及其各个方面的全面评价, 并产生积极性情感占优势的心理状态主观幸福感(Diener, 1999); 以及个体心理机能的良好状态自我潜能的完美实现心理幸福感(Ryff, 1995)。个体对整体生活的满意度越高, 体验到较多的积极情感较少的消极情感, 则个体的幸福感越强。综合

已有研究发现，面对人际冒犯，缺乏宽恕会造成人际关系恶化，产生消极后果，包括降低生理和心理幸福感(Cremer, 2015)。个体的心理特点与发展模式受外部环境的影响很大，不同外部环境下，心理过程的机制与特点可能存在差异。当前国家提倡理性平和、积极向上的社会心态，在这种社会大趋势的指引下，青少年的宽恕心理如何？宽恕对幸福感的影响机制如何？将成为本研究的重点。

（二） 研究意义

理论意义

以往宽恕研究大都以成人为主要研究群体。本研究选取青少年群体为研究被试，改善以往研究样本选择的局限性。青少年的宽恕现状及其影响因素，丰富宽恕研究的理论基础，补充宽恕领域的实证研究。

实践意义

通过研究青少年宽恕现状以及宽恕对幸福感的影响，其结果将为学校开展青少年宽恕教育提供参考意见，开辟提升青少年德育效果的新途径。另外培养青少年宽恕心理将有利于其正确面对人际冲突，维护人际关系，幸福快乐的度过学校生活。

五、 研究内容与研究假设

本研究拟通过问卷法调查青少年宽恕的现状以及其影响因素，并结合问卷调查与准实验法等，研究宽恕对幸福感的影响。根据研究方法的不同，本研究包括如下两个方面：

（一） 青少年宽恕心理及影响因素研究

研究内容：

1. 了解青少年宽恕心理现状及影响因素
2. 探讨青少年宽恕各影响因素的作用路径与相互关系

研究假设：

1. 青少年宽恕在人口学变量上存在显著差异；
2. 青少年宽恕、自尊、共情、人际信任之间存在显著相关关系；
3. 青少年自尊、共情、人际信任对宽恕有显著预测作用；
4. 青少年自尊、共情、人际信任对宽恕的影响过程中存在中介作用。

（二）青少年宽恕对幸福感影响研究

研究内容：

1. 调查青少年的幸福感现状；
2. 探讨青少年宽恕与幸福感之间的关系；
3. 探究宽恕与心理幸福感之间的关系是否受到朋友关系的影响。

研究假设：

1. 青少年幸福感在人口学变量上存在显著差异；
2. 青少年宽恕与幸福感存在显著相关关系；
3. 青少年宽恕对幸福感有显著预测作用；
4. 在不同朋友关系（朋友，非朋友）条件下，青少年宽恕对心理幸福感的影响存在差异。

六、研究方法

文献研究法：通过阅读梳理国内外相关研究文献，撰写文献综述，以此为本次研究构建理论基础。

问卷调查法：对初中生、高中生发放问卷进行调查研究，收集重要信息以及相关研究数据。

准实验方法：对初中生、高中生进行准实验研究，收集相关研究数据。

第二章 青少年宽恕心理及影响因素研究

个体的心理特点与发展模式受外部环境的影响很大，不同外部环境下，心理过程的机制与特点可能存在明显的差异，在提倡理性平和、积极向上的社会心态的大环境下，青少年的宽恕发展现状如何？哪些因素影响宽恕？宽恕对幸福感的影响机制如何？本研究将围绕这些问题，展开研究。

一、研究目的

采用 Heartland 宽恕问卷等工具，对青少年进行调查，掌握该群体的宽恕心理现状以及宽恕的影响因素。并探讨通过统计分析与路径分析，了解宽恕各影响因素对宽恕的作用路径及其相互关系。

二、研究方法

（一）研究对象

2016年11月进行选择研究对象，进行测查，为了增加研究的结果的推广性、可信性和科学性，本次问卷发放地点选择石河子市、伊宁市和阜康市三市进行。测查被试群体涉及初中生和高中生，共发放问卷760份，回收问卷750份，回收率为98.81%。剔除无效问卷144，获得有效问卷606，回收问卷有效率为80.80%。其中初中生262人，占43.2%，高中生344人，占56.8%，年龄分布为 15.3 ± 1.42 。

表 2-1 样本人口学变量统计分布

人口学变量	分类	人数	百分比
性别	男	210	34.7%
	女	396	65.3%
生源地	城市	144	23.8%
	农村	454	74.9%
年级	初一	135	22.3%
	初二	87	14.4%
	初三	40	6.6%
	合计	262	43.2%
	高一	290	47.9%
	高二	29	4.8%
	高三	25	4.1%
独生	是	114	18.8%
	否	492	81.2%
单亲	是	62	10.2%
	否	544	89.8%

(二) 研究工具

1. 一般人口情况调查表

在参考文献资料的基础上,结合专家的意见,调查内容包括:性别、年龄、班级、是否独生、在家排行、父母文化水平、父母婚姻状况、父母工作单位、家庭经济收入、正式学习汉语的时间。

2. Heartland 宽恕问卷(HFS)

Thompson, Snyder 等人 2005 编制,用于测量个体的人际宽恕、自我宽恕和情境宽恕倾向的自陈式量表。王金霞对该量表进行了改编,保留了人际宽恕和自我宽恕两个维度,共 24 个题项组成。采用 7 级评分(1=完全不符合,7=完全符合),得分越高,表示越容易宽恕他人和宽恕自己,改编后问卷的信效度较好,总量表的信度为 0.75。

3. 人际反应指针量表(Interspersonal Reactivity Index, IRI)

人际反应指数量表(IRI)由 Davis(1980)编制。IRI 是测量共情倾向的最为常用的量表之一,具有多维结构的特点,由四个方面的倾向性测量组成:共情关注(EC),观点采择(PT),幻想(FS),个人忧伤(PD),EC 主要是测量个体体验他人情感的倾向,以及对他人的悲伤伴随着自己的同情与怜悯的反应,主要关注情感方面的结果;PT 主要是测量角色采择的过程,是对他人想法的关注与理解;FS 主要测量个体对假想他人的情感与行为的调整倾向;PD 测量的是对他人情感反映过程中体会到的自己的不安感与

不舒服感，也被认为是与情感有关的每个分量表各包括 7 个项目，共 28 个项目，要求被试判断每个项目所描述的情况与自己的相符程度，采用 5 点计分，0 代表完全不符合，4 代表完全符合，分数越高，代表共情倾向越高中文版的 IRI 量表的内部一致性系数在 0.65-0.70 之间，间隔两周后重测的稳定性系数在 0.68-0.80 之间(Siu&Shek, 2005)

4. 综合幸福感问卷 (Multiple Happiness Questionnaire, MHQ)

综合幸福感问卷由苗元江在整合主观幸福感和心理幸福感理论框架与测评指标的基础上，建构的多方位、多测度、多功能的幸福测量问卷，可以测量主观幸福感与心理幸福感两个模块，包括健康关注、生命活力、自我价值、人格成长、友好关系、利他行为、生活满意、正性情感和负性情感 9 个维度，共 50 个题项，总量表的信度为 0.94。

5. Rosenberg 自尊量表 (Rosenberg self-esteem, RSE)

采用由 Rosenberg 编制，由季富益、于欣修订的中文版自尊量表。该量表由 5 个正向计分和 5 个反向计分的条目组成，4 点评分，分值越高，自尊水平越高。根据有关建议，在使用本量表时，将题目 8 删去 (田录梅, 2006)。总量表的信度为 0.78。

6. 人际信任量表 (Interpersonal Trust Scales, ITS)

采用 Rotter (1967) 编制的人际信任量表 (ITS)，测量个体对他人行为、承诺的可靠性估计。量表包含 25 个项目，采用 5 级记分 (1=完全不同意，5=完全同意)，得分越高说明人际信任程度越高。总量表的信度为 0.610。

(三) 数据处理

采用 SPSS23.0、Amos21.0 统计软件进行统计，主要采用描述性统计、*t* 检验、方差分析等。

三、研究结果

(一) 人际信任、自尊、共情与宽恕关系的共同方法偏差检验

本研究对变量的测量采用自填问卷的形式，因此有可能会存在共同方法偏差。本研究关于共同方法偏差的控制方法主要采用 (1) 采取班级统一施测的方法；(2) 采用匿名调查的方法，并在指导语部分强调研究的保密性；(3) 本次研究选取信效度成熟的量表作为测查工具，并且大部分项目采取正反向记分的方式。最后 Harman 单因子检验 (对所有的项目进行未旋转主成分因子分析) 显示，共有 26 个因子的特征根大于 1，而且第一个因子的解释变异量为 8.99%，比临界值 40% 低。表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。(见表 2-2)

表 2-2 人际信任、自尊、共情与宽恕的总体方差

成份	初始特征值			提取平方和载入		
	合计	方差的 %	累积 %	合计	方差的 %	累积 %
1	7.73	8.99	8.99	7.73	8.99	8.99
2	5.26	6.11	15.11	5.26	6.11	15.11
3	3.79	4.41	19.52	3.79	4.41	19.52
4	3.27	3.81	23.33	3.27	3.81	23.33
5	2.38	2.77	26.09	2.38	2.77	26.09
6	2.31	2.69	28.78	2.31	2.69	28.78
7	2.13	2.47	31.25	2.13	2.47	31.25
8	1.88	2.19	33.44	1.88	2.19	33.44
9	1.73	2.02	35.45	1.73	2.02	35.45
10	1.69	1.97	37.42	1.69	1.96	37.42
11	1.59	1.85	39.27	1.59	1.85	39.27
12	1.53	1.78	41.05	1.53	1.78	41.05
13	1.43	1.66	42.71	1.43	1.66	42.71
14	1.40	1.63	44.35	1.40	1.63	44.35
15	1.34	1.56	45.91	1.34	1.56	45.91
16	1.25	1.46	47.36	1.25	1.46	47.36
17	1.22	1.42	48.79	1.22	1.42	48.79
18	1.22	1.41	50.19	1.21	1.41	50.19
19	1.19	1.38	51.58	1.19	1.38	51.58
20	1.15	1.34	52.92	1.15	1.34	52.92
21	1.11	1.29	54.21	1.11	1.29	54.21
22	1.09	1.27	55.49	1.09	1.27	55.49
23	1.08	1.26	56.75	1.08	1.26	56.75
24	1.08	1.25	57.99	1.08	1.25	57.99
25	1.03	1.20	59.19	1.03	1.19	59.19
26	1.01	1.18	60.37	1.01	1.18	60.37
27	0.99	1.16	61.53			
28	0.96	1.12	62.64			
29	0.92	1.07	63.72			
30	0.91	1.05	64.77			
31	0.90	1.05	65.82			
32	0.88	1.03	66.84			

(二) 青少年的宽恕心理特点

1. 青少年宽恕的性别差异

对青少年宽恕的性别差异进行独立样本 t 检验。(见表 2-3)

表 2-3 青少年宽恕的性别差异 t 检验

	男生 ($\bar{x}\pm s$)	女生 ($\bar{x}\pm s$)	t 值
宽恕总分	4.63±0.58	4.65±0.58	-0.32
宽恕他人维度	4.94±0.85	5.09±0.81	-2.17*
宽恕自己维度	4.32±0.63	4.20±0.65	2.09*

注: ***在 0.001 水平上显著, **在 0.01 水平上显著, *在 0.05 水平上显著

由表 2-3 可知,男生宽恕他人的均分(4.94±0.85)显著低于女生的均分(5.09±0.81),但是宽恕自己的均分(4.32±0.63)显著高于女生(4.20±0.65)。在宽恕总分上不存在性别差异。

2. 青少年宽恕的年级差异

对青少年宽恕的年级差异(初中、高中)进行独立样本 t 检验。(见表 2-4)

表 2-4 初高中青少年宽恕的年级差异分析

	初中 ($\bar{x}\pm s$)	高中 ($\bar{x}\pm s$)	t 值
宽恕总分	4.74±0.59	4.57±0.56	3.66***
宽恕他人维度	5.15±0.82	4.94±0.82	3.10**
宽恕自己维度	4.32±0.70	4.18±0.59	2.66**

注: 同上

由表 2-4 可知,宽恕及其分维度宽恕他人、宽恕自己得分均初中生显著高于高中生,初中生与高中生的宽恕得分存在显著差异($P<0.01/0.001$)。

由于初高中总体宽恕得分显著,故进一步对青少年宽恕的分年级差异进行单因素方差分析。(见表 2-5)

表 2-5 初高中不同年级青少年宽恕的年级差异分析

	初一 ($\bar{x}\pm s$)	初二 ($\bar{x}\pm s$)	初三 ($\bar{x}\pm s$)	高一 ($\bar{x}\pm s$)	高二 ($\bar{x}\pm s$)	高三 ($\bar{x}\pm s$)	F 值
宽恕总分	4.64±0.51	4.82±0.63	4.90±0.75	4.52±0.54	4.70±0.49	4.90±0.64	6.93***
宽恕他人维度	5.02±0.74	5.21±0.86	5.47±0.90	4.89±0.82	4.96±0.62	5.46±0.76	6.24***
宽恕自己维度	4.26±0.62	4.43±0.71	4.32±0.92	4.14±0.57	4.45±0.62	4.34±0.67	3.73**

注：同上

由表 2-5 可知，不同年级的学生在宽恕及其分维度宽恕他人、宽恕自己上的得分均存在显著差异 ($P < 0.01/0.001$)。进一步对初高中不同年级青少年的宽恕、宽恕他人以及宽恕自己得分进行事后多重比较，采用 Tukey 多重比较可知，初三学生的宽恕、宽恕他人得分显著高于初一学生，初二、初三学生宽恕、宽恕他人得分显著高于高一学生，高三学生显著高于高一学生；初二学生的宽恕自己得分显著高于高一学生。

3. 青少年宽恕的生源地差异

对青少年宽恕的生源地差异（城市、农村）进行独立样本 t 检验。（见表 2-6）

表 2-6 青少年宽恕的生源地差异分析

	城市 ($\bar{x} \pm s$)	农村 ($\bar{x} \pm s$)	t 值
宽恕总分	4.56 ± 0.59	4.66 ± 0.58	1.77
宽恕他人维度	4.89 ± 0.89	5.08 ± 0.80	2.37*
宽恕自己维度	4.23 ± 0.61	4.25 ± 0.66	0.31

注：同上

由表 2-6 可知，青少年宽恕他人得分在生源地上存在显著差异 ($P < 0.05$)，表现为农村 (5.08 ± 0.80) 的青少年宽恕他人得分显著高于城市 (4.89 ± 0.89) 的青少年。

4. 是否单亲青少年宽恕差异

对是否单亲青少年的宽恕差异进行独立样本 t 检验。（见表 2-7）

表 2-7 是否单亲家庭青少年的宽恕差异分析

	单亲家庭	非单亲家庭	t 值
宽恕总分	4.57 ± 0.66	4.65 ± 0.57	-1.02
宽恕他人维度	4.83 ± 0.99	5.06 ± 0.80	-2.09*
宽恕自己维度	4.28 ± 0.74	4.24 ± 0.63	0.48

注：同上

由表 2-7 可知，单亲家庭、非单亲家庭宽恕、宽恕自己得分差异不显著 ($P > 0.05$)，但是在宽恕他人得分上差异显著 ($P < 0.05$)，非单亲家庭 (5.06 ± 0.80) 的青少年宽恕他人得分显著高于单亲家庭 (4.83 ± 0.99) 的青少年。

（三）青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的相关分析

对青少年的自尊、共情、人际信任和宽恕进行皮尔逊积差相关分析。（见表 2-8）

表 2-8 青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的相关分析

	宽恕他人	宽恕自己	宽恕	共情关注	观点采择	共情	自尊	人际信任
宽恕他人	1							
宽恕自己	0.24**	1						
宽恕	0.84**	0.73**	1					
共情关注	0.23**	-0.06	0.12**	1				
观点采择	0.38**	0.08*	0.31**	0.38**	1			
共情	0.37**	0.01	0.26**	0.83**	0.83**	1		
自尊	0.24**	0.33**	0.35**	0.16**	0.26**	0.26**	1	
人际信任	0.33**	0.14**	0.31**	0.14**	0.21**	0.21**	0.25**	1

注：同上

由表 2-8 可知，对青少年自尊、共情、人际信任和宽恕的相关分析采用 Pearson 相关进行分析，结果显示，宽恕与自尊、共情分维度（共情关注、观点采择）、人际信任呈显著正相关；宽恕他人与自尊、共情及其分维度（共情关注、观点采择）、人际信任呈显著正相关；宽恕自己与自尊、共情分维度（观点采择）呈显著相关；除了共情关注、共情与宽恕自己不显著外，其他分别彼此两两相关。

（四）青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的回归分析

1. 青少年自尊对宽恕及其分维度的回归分析

以宽恕、宽恕他人、宽恕自己为因变量，自尊为预测变量进行一元线性回归分析。（见表 2-9）

表 2-9 自尊对宽恕及其分维度的回归分析

预测变量	因变量	β	修正后 R^2	回归系数检验	
				SE	t
	宽恕	0.35	0.12	0.14	9.06***
自尊	宽恕他人	0.24	0.06	0.10	6.00***
	宽恕自己	0.33	0.11	0.08	8.47***

注：同上

由表 2-9 可知，自尊对宽恕、宽恕他人、宽恕自己均有显著的预测作用，自尊可以解释宽恕 11.8% 的变异量，可以解释宽恕他人 5.5% 的变异量，可以解释宽恕自己 10.5% 的变异量。

2. 青少年共情对宽恕及其分维度的回归分析

以宽恕、宽恕他人、宽恕自己为因变量，共情为预测变量进行一元线性回归分析。

(见表 2-10)

表 2-10 共情对宽恕及其分维度的回归分析

预测变量	因变量	β	修正后 R^2	回归系数检验	
				SE	t
共情	宽恕	0.26	0.07	0.09	6.67***
	宽恕他人	0.37	0.13	0.06	9.69***
	宽恕自己	0.01	-0.001	0.05	0.33

注：同上

由表 2-10 可知，共情对宽恕、宽恕他人均有显著的预测作用，共情可以解释宽恕 6.7%的变异量，可以解释宽恕他人 13.3%的变异量。

3. 青少年人际信任对宽恕及其分维度的回归分析

以宽恕、宽恕他人、宽恕自己为因变量，人际信任为预测变量进行一元线性回归分析。(见表 2-11)

表 2-11 人际信任对宽恕及其分维度的回归分析

预测变量	因变量	β	修正后 R^2	回归系数检验	
				SE	t
人际信任	宽恕	0.31	0.09	0.08	8.06***
	宽恕他人	0.33	0.11	0.06	8.53***
	宽恕自己	0.14	0.02	0.05	3.56***

注：同上

由表 2-11 可知，人际信任对宽恕、宽恕他人、宽恕自己均有显著预测作用，人际信任可以解释宽恕 9.6%的变异量，可以解释宽恕他人 10.6%的变异量，可以解释宽恕自己 1.9%的变异量。

(五) 青少年自尊、共情、人际信任对宽恕的中介作用分析

1. 青少年自尊在人际信任与宽恕关系中的中介作用检验

为了检验自尊在人际信任与宽恕关系中的中介效用，本研究采用 Baron 和 Kenny 提出的回归分析方法(Baron & Kenny, 1986)并结合温忠麟等人(2004)提出的中介效应检验流程进行验证。(见表 2-12)

表 2-12 自尊在人际信任和宽恕之间的中介效用检验

步骤	因变量	预测变量	标准化回归方程	修正后 R^2	回归系数检验	
					SE	t
1	宽恕	人际信任	$y=0.31x$	0.09	0.08	8.06***
2	自尊	人际信任	$w=0.25x$	0.06	0.02	6.23***
3	宽恕	自尊	$y=0.29w$	0.17	0.14	7.51***
		人际信任	$0.24x$		0.08	6.32***

注：同上

由表 2-12 可知，人际信任对自尊和宽恕均有显著的正向预测作用，自尊对宽恕也有显著正向预测作用。由于人际信任对宽恕的直接影响显著 ($P<0.001$)，人际信任对自尊的影响以及自尊对宽恕的影响作用显著 ($P<0.001$)，所以自尊的中介作用显著；加入自尊后，人际信任对宽恕的影响依然显著，因此为部分中介作用。自尊的中介效应与总效应之比为 $0.246 \times 0.287 / (0.241 + 0.246 \times 0.287) \times 100\% = 22.7\%$

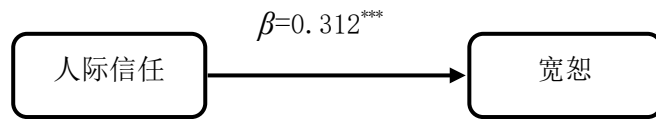


图 2-1 人际信任预测宽恕的路径图

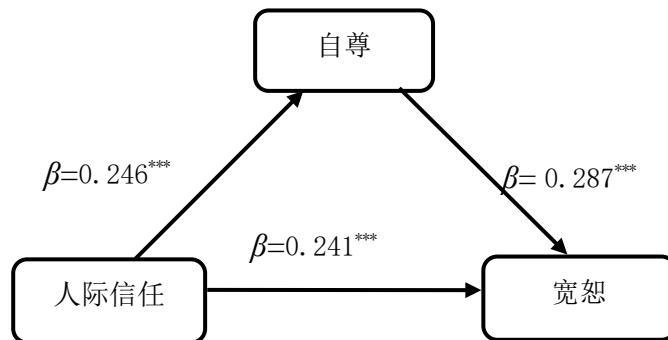


图 2-2 以人际信任和自尊预测宽恕的路径图

2. 青少年共情在人际信任与宽恕关系中的中介作用检验

同样采用 Baron 和 Kenny 提出的回归分析方法并结合温忠麟等人提出的中介效应检验流程进行验证。(见表 2-13)

表 2-13 共情在人际信任和宽恕之间的中介效用检验

步骤	因变量	预测变量	标准化回归方程	修正后 R^2	回归系数检验	
					SE	t
1	宽恕	人际信任	$y=0.31x$	0.09	0.08	8.06***
2	共情	人际信任	$w=0.21x$	0.04	0.04	5.28***
3	宽恕	共情	$y=0.21w$	0.14	0.08	5.32***
		人际信任	$0.27x$			

注：同上

同上自尊中介作用分析，由表 2-13 可知，共情的中介效应与总效应之比为 $0.210 \times 0.206 / (0.269 + 0.210 \times 0.206) \times 100\% = 15.9\%$ 。

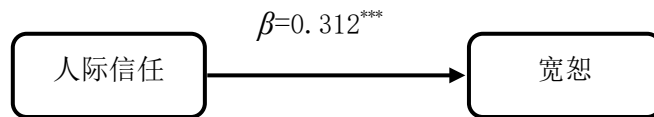


图 2-1 人际信任预测宽恕的路径图

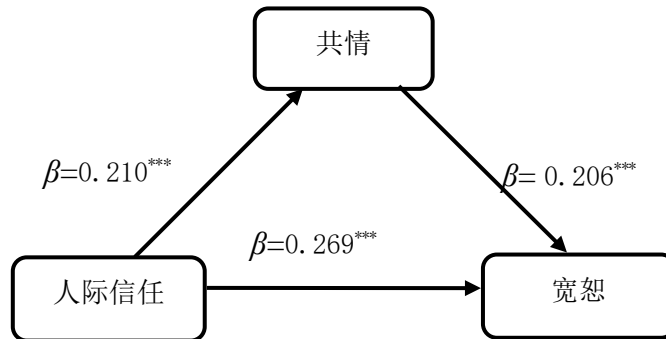


图 2-3 以人际信任和共情预测宽恕的路径图

(六) 青少年自尊、共情在人际信任与宽恕的中介作用分析

根据以往研究结果以及前面的分析结果发现，自尊与共情之间亦存在显著相关 ($P < 0.01$)，且自尊与共情分别在人际信任与宽恕的关系之间充当中介作用，因此本研究进一步分析影响宽恕的内在关系机制并且考虑两个潜在变量的相互作用。

通过回归方程来检验自尊与共情是否在人际信任与宽恕之间存在中介作用。如果自尊与宽恕是在人际信任与心理幸福感存在中介效用，需要符合以下四个条件：(1) 人际信任必须显著影响宽恕；(2) 人际信任分别显著影响中介变量自尊及共情；(3) 中介变

量自尊及共情显著影响宽恕；(4) 人际信任与中介变量自尊及共情同时进入回归方程后，中介变量仍能显著影响宽恕，若人际信任的预测减弱（仍然显著）则为部分中介效应，若变为不显著则为完全中介效用。（见表 2-14）

表 2-14 自尊、共情在人际信任和宽恕之间的中介效用检验

	宽恕		自尊		共情		宽恕		宽恕	
	第一步		第二步				第三步		第四步	
	β	R^2	β	R^2	β	R^2	β	R^2	β	R^2
人际信任	0.31***	0.09	0.25***	0.06	0.21***	0.04			0.22***	0.19
自尊							0.35***	0.12	0.25***	
共情							0.26***	0.07	0.15***	

注：同上

由表 2-14 可知，通过一系列回归分析，第一步验证，人际信任显著影响了宽恕，解释因变量宽恕 9.6% 的变异 ($\beta=0.312, P<0.001$)。第二步回归分析中，人际信任分别显著影响中介变量自尊与共情，解释了自尊 5.9% 的变异 ($\beta=0.246, P<0.001$)，解释了共情的 4.3% 变异 ($\beta=0.210, P<0.001$)。第三步回归分析中，自尊与共情分别显著影响宽恕并解释了 11.8% 的变异 ($\beta=0.346, P<0.001$) 和的 6.7% 变异 ($\beta=0.262, P<0.001$)。第四步回归分析显示，当人际信任与自尊、共情分别进入方程时，人际信任对宽恕的影响显著 ($\beta=0.241/\beta=0.269, P<0.001$)，当三者同时进入方程时，人际信任对宽恕的影响依然显著 ($\beta=0.218, P<0.001$)。以上分析显示，人际信任通过自尊、自尊又通过共情的部分中介影响了宽恕。

(七) 青少年人际信任、自尊、共情与宽恕关系的路径模型

根据前面一系列回归分析，在 Amos 21.0 中进行建构模型分析，将人际信任作为自变量，宽恕作为因变量，自尊与共情作为中介变量，建构中介模型。模型所得拟合指标见表 2-15，从各项拟合指标可以看出，该模型较好的拟合了数据。具体路径模型见图 2-4。

表 2-15 人际信任、自尊、共情与宽恕中介模型拟合指标

<i>CFI</i>	<i>NFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>GFI</i>	<i>IFI</i>	<i>AGFI</i>	χ^2/df
0.987	0.984	0.080	0.997	0.988	0.950	4.017

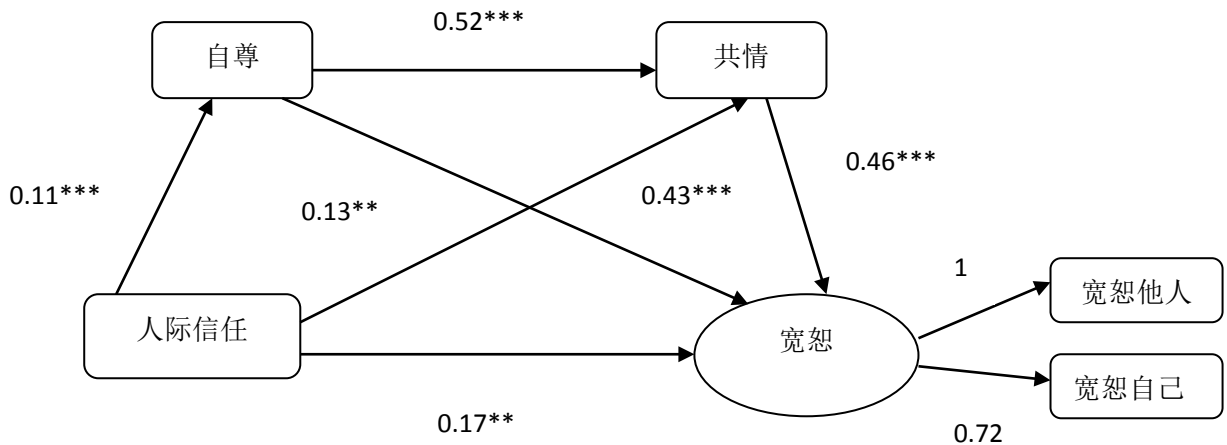


图 2-4 人际信任、自尊、共情与宽恕的中介关系模型

由图 2-4 可知，人际信任对宽恕的路径系数显著 ($\beta=0.17, P<0.01$)，人际信任对自尊的路径系数显著 ($\beta=0.11, P<0.001$)，人际信任对共情的路径系数显著 ($\beta=0.13, P<0.01$)，自尊对宽恕的路径系数显著 ($\beta=0.43, P<0.001$)，共情对宽恕的路径系数显著 ($\beta=0.46, P<0.001$)。自尊对共情的路径系数显著 ($\beta=0.52, P<0.001$)，根据联合显著性检验即可判断从人际信任到宽恕的链式中介效应显著。

(八) 青少年人际信任、自尊、共情与宽恕关系的 Bootstrap 分析

在中介效用检验中，一般认为应该给出中介效应即 $a \times b$ 的置信区间，本研究采用优于 Sobel 方法的 Bootstrap 方法进行估计。(见表 2-16)

表 2-16 人际信任、自尊、共情作用于宽恕的 Bootstrap

中介效应	中介效应量	中介效应比	95%置信区间
人际信任→自尊→宽恕	$0.11 \times 0.43 = 0.0473$	35.5%	[0.0381-0.1379]
人际信任→共情→宽恕	$0.13 \times 0.46 = 0.0598$	44.8%	[0.0034-0.0673]
人际信任→自尊→共情→宽恕	$0.11 \times 0.52 \times 0.46 = 0.0263$	19.7%	[0.0050-0.0319]

由表 2-16 可知，采用偏差校正非参数百分比 Bootstrap 检验，重复取样 1000 次，计算 95%的置信区间，发现三条路径的置信区间都不包含 0，再次证明该链式中介效应显著。从人际信任到宽恕的直接效应是 0.17；总中介效应为三条中介效应之和，即为 0.13；三条中介路径的中介效应之比分别为：35.5%，44.8%，19.7%。

四、分析与讨论

（一）青少年宽恕在人口学变量上的差异

1. 性别差异

青少年宽恕存在显著的性别差异。宽恕及分维度宽恕他人的得分男生显著低于女生；但是宽恕自己男生得分显著高于女生。本研究结果与以往部分国内外研究一致，即女性更容易宽恕他人(Walker & Gorsuch, 2002)，男性比女性更倾向于报复他人(胡三嫚, 2005)。女性内心情感更加细腻，共情能力高于男性(陈武英, 2014)，更容易发自内心的宽恕他人(罗文建, 2013)；而在易于宽恕他人的同时，高共情者比低共情者更倾向于自我归因(McCullough et al., 1997)，因而在宽恕自己上女生得分较低。

研究结果表明，青少年在宽恕水平上女生显著高于男生，但是在具体的宽恕对象上，男生更倾向于自我宽恕，而女生更倾向于宽恕他人。本研究结果提示，不同性别的个体，除了整体宽恕水平的差异外，也存在宽恕的指向对象的差异，在教育实践中，值得我们关注。

2. 年龄差异

不同年级/年龄的青少年学生在宽恕及维度宽恕他人、宽恕自己上的得分均存在显著差异。进一步对宽恕、宽恕他人以及宽恕自己得分进行多重比较发现宽恕水平与年龄大致正相关，但在初三-高一阶段有一个明显的下降：初三学生的宽恕、宽恕他人得分显著高于初一学生，初二、初三学生宽恕、宽恕他人得分显著高于高一学生，高三学生显著高于高一学生；初二学生的宽恕+自己得分显著高于高一学生。

本研究显示，宽恕水平随年龄增长。随着年龄的增长，个体社会交往和经历越来越丰富，慢慢的理解换位思考，懂得了理解他人的重要性，个体的情感素质随年龄递增，因此宽恕水平随年龄增长而递增。然而从初中升入高中时，个体刚刚来到新的团体中，彼此之间不如在以前长期共处的团体那样熟悉，人际关系相对陌生，而以往研究表明，健康的人际关系能促进宽恕行为(Karremans & Van Lange, 2008)。因此，宽恕水平随年龄增长而递增的同时，在初升高的转换阶段，出现宽恕水平的下降，表现出宽恕水平波动的趋势。

3. 家庭环境的差异

青少年宽恕他人得分农村生源显著高于城市生源，双亲家庭宽恕他人得分显著高于单亲家庭。传统上，来自农村的学生多半是多子女家庭，相对于城镇家庭的子女更加自立，更能够站在对方的立场处理问题。相反的，单亲家庭的子女在家庭中更多的是处于中心位置，更容易受到家人溺爱，容易形成以自我中心的观念，因而在宽恕他人得分上较低。

（二）青少年自尊、共情、人际信任与宽恕的关系

对青少年自尊、共情、人际信任和宽恕的相关分析结果显示：

1. 宽恕与自尊、共情分维度（共情关注、观点采择）、人际信任呈显著正相关；
2. 宽恕他人与自尊、共情及其分维度（共情关注、观点采择）、人际信任呈显著正相关；
3. 宽恕自己与自尊、共情分维度（观点采择）呈显著相关；除了共情关注、共情与宽恕自己不显著外，其他分别彼此两两相关。

进一步的回归分析显示，共情对宽恕、宽恕他人均有显著的预测作用；人际信任对宽恕、宽恕他人、宽恕自己均有显著预测作用

本研究与前人的宽恕相关研究得到了一致的结果，显示宽恕与自尊(付进, 2016)、共情(罗小漫, 2013), 以及人际信任(邱圣童, 2017)正相关。自尊水平高的个体通常表现得更加自信, 更倾向于采用和平的方式解决人际冲突(贾兆飞, 2014), 即更倾向于通过宽恕的形式而不是逃避或报复等冲突性的方式处理人际关系及人际关系中的冲突。而共情, 即设身处地的感受对方情绪体验的心理过程, 对宽恕有直接的影响: 研究表明道歉及关系的紧密程度等因素对宽恕的影响都是经由共情达成的(McCullough et al., 1998)。高共情特质的被侵犯者倾向于对侵犯作正性的解释(Zechmeister & Romero, 2002), 从而促进宽恕对方; 然而侵犯者对被侵犯者得共情则会增加侵犯者的罪恶感, 起不到促进宽恕自己的作用, 从而解释了共情与宽恕他人相关而与宽恕自己相关不显著。而人际信任是广义的人际关系的一部分, 是良好人际关系建立的基础之一, 同时也是良好人际互动的前提(丁道群, 2005)。高水平的人际信任是促进宽恕的潜在动机, 而同时人际信任程度也受影响于个体对冒犯者是否可宽恕的感知(Wieselquist, 2009): 如果感知到与冒犯者的人际交往带来的负性后果超过可以从与冒犯者之间的关系中的获益, 则个体会倾向于逃避冒犯者或者报复冒犯者; 若个体感知到仍然可以从与冒犯者之间的关系中获益(Weber et al., 2005), 则个体可能会选择宽恕对方, 从而表现出较高的宽恕水平。因此, 在人际交往中宽恕水平较高的个体相较于宽恕水平低的个体更容易改变对冒犯者侵犯行为的认知, 换言之更愿意原谅对方。

综上, 在宽恕行为中, 自尊、共情、人际信任都是重要的影响因素, 可以显著预测个体的宽恕行为。然而, 这几个影响因素之间的相互作用以及对宽恕行为的作用路径, 目前在青少年中尚未有研究涉及。本研究采用回归分析方法并结合温忠麟等人(2004)提出的中介效应检验流程进行验证, 发现自尊在人际信任和宽恕之间起中介作用; 类似的, 共情也在人际信任和宽恕之间起中介作用; 人际信任通过自尊、自尊又通过共情的链式中介影响宽恕; 三条中介路径的中介效应之比分别为: 35.5%, 44.8%, 19.7%。我们的研究显示, 人际信任通过自尊、自尊又通过共情影响了宽恕。在人际交往的过程中, 良好的人际信任关系有利于自尊的发展(赖建维, 2008), 而个体的自尊水平越高, 越易于对他人的情绪产生觉知和认同, 越能设身处地地从他人的处境着想, 这样就能产生较高水平的共情; 而共情水平高的个体倾向于对侵犯作正性的解释, 使得宽恕他人的过错更

容易，同时也会宽恕自己的过错(赵薇，2015)。我们的研究结果显示了自尊、共情、人际信任在影响宽恕行为过程中的作用机制，表明人际信任对宽恕行为的影响可以通过提高自尊和培养共情能力来实现。

(三) 进一步的研究设想

综上，本研究发现影响宽恕行为的几个变量中，自尊在人际信任和宽恕之间起中介作用外，共情也在人际信任和宽恕之间起中介作用；且人际信任通过自尊、自尊又通过共情的链式中介影响宽恕行为。然而，从另一个角度看，宽恕行为也对于青少年建立良好的人际关系，提高其生活满意度及积极情感，提升其幸福感，有重要的意义。如序言中所阐述的，宽恕有助于增强个体身心健康(刘会驰，2011)，能有效地提升幸福感以及促进心理健康(Wade et al., 2009)。本研究结果显示，人际信任能显著通过直接或由自尊共情等中介而影响宽恕，不同的人际关系和人际信任水平（如朋友之间和非朋友之间）能显著的改变宽恕行为本身。那么，不同的人际关系除了能改变宽恕行为本身，是否也能改变宽恕行为对其它心理过程的作用，特别是对心理幸福感的作用？为了检验这一想法，我们开展了更进一步的研究，通过检验人际信任、宽恕以及幸福感之间的相互关系，进一步研究人际关系影响宽恕与个体幸福感之间关系的作用规律。在以上研究的基础上，我们拟使用准实验和问卷相结合的研究方法，观察针对不同人际关系（如朋友和非朋友）的宽恕行为对个体的心理幸福感的影响。

第三章 青少年宽恕对幸福感的影响研究

以上研究结果显示，人际信任能显著通过直接或由自尊共情等中介而影响宽恕，不同的人际关系和人际信任水平（如朋友之间和非朋友之间）能显著的改变宽恕行为本身。那么，不同的人际关系除了能改变宽恕行为本身，是否也能改变宽恕行为对其它心理过程的作用，特别是对心理幸福感的作用？为了检验这一想法，我们进一步开展了下述研究。

一、研究目的

采用问卷法与准实验法，对青少年进行调查，掌握该群体的幸福感现状以及检验我们提出的宽恕能影响幸福感的假设。并进一步探讨不同朋友关系（朋友，非朋友）条件下，青少年宽恕对心理幸福感的影响方式是否有差别。

二、研究方法

主要采用问卷调查法和实验法相结合的方法进行。

（一）研究对象

问卷调查部分：本次问卷发放地点选择石河子市、伊宁市和阜康市三市进行。测查被试群体涉及初中生和高中生，其中初中生 262 人，占 43.2%，高中生 344 人，占 56.8%，年龄分布为 15.3 ± 1.42 ，该部分被试同时参与上述宽恕心理的研究。

实验部分：在上述被试群体中，抽取被试约 200 名，采取准实验研究方法，进一步探究朋友关系是否会影响宽恕对心理幸福感的影响。其中有效被试 190 人，男生 58 人，占 30.5%；女生 132 人，占 69.5%；初中生 73 人，占 38.4%；高中生 117 人，占 62.6%；年龄分布为 16.35 ± 1.18 。被试被随机的划分为朋友情境组（ $n=95$ ）和非朋友情境组（ $n=95$ ）。

（二）研究程序

- 第一步：筛选被试（关键：能够独立完成问卷；能够回忆伤害性事件）；
- 第二步：将被试随机分为朋友伤害组与非朋友伤害组；
- 第三步：让被试回忆一个情景，你的朋友或者非朋友对你做出伤害性事件；
- 第四步：被试完成实验操控检验；
- 第五步：完成自我报告宽恕水平量表、行为宽恕测量、心理幸福感测量；

第六步：对结果进行分析。

（三）研究工具

1. Heartland 宽恕问卷（HFS）

Thompson, Snyder 等人 2005 编制，用于测量个体的人际宽恕、自我宽恕和情境宽恕倾向的自陈式量表。王金霞对该量表进行了改编，保留了人际宽恕和自我宽恕两个维度，共 24 个项目组成。采用 7 级评分(1=完全不符合，7=完全符合)，得分越高，表示越容易宽恕他人和宽恕自己，改编后问卷的信效度较好，量表的信度为 0.75。

2. 综合幸福感问卷（Multiple Happiness Questionnaire ,MHQ）

综合幸福感问卷由苗元江在整合主观幸福感和心理幸福感理论框架与测评指标的基础上，建构的多方位、多测度、多功能的幸福测量问卷，可以测量主观幸福感与心理幸福感两个模块，包括健康关注、生命活力、自我价值、人格成长、友好关系、利他行为、生活满意、正性情感和负性情感 9 个维度，共 50 个题项。量表的信度为 0.94。

3. 自我报告宽恕水平测量（Self-reported Forgiveness）

采用 McCullough 等人(2006)修订的人际动机侵犯量表(transgression-related interpersonal motivations inventory, 简称 TRIM-18)。TRIM-18 由仁慈(benevolence)、报复(revenge)和回避(avoidance)三个维度组成。采用 5 点计分方式作答。得分越高，代表宽恕水平越高。

4. 行为宽恕倾向测量（Behavioral Forgiveness）

被试再次回忆冒犯自己的同学，并给其打分（1-10），告知被试，谁打的分数高谁将获得精美的礼物，所打分数将作为宽恕倾向指标。

5. 人脸量表

人脸量表由 Andrews 和 Withey (1976)编制，这也是一种非言语性的主观幸福感量表。它由七幅人脸组成，每幅人脸的表情不一，从非常高兴到非常难过。量表被印在卡片上并在测查时交给受试者。“这里有一些表情各异的人脸，每幅画的下面有一个字母。第一张脸（A）表示，你确实对自己的生活（学校、朋友、家庭环境）十分的满意，最后一张脸（G）表示，你确实对自己的生活（学校、朋友、家庭环境）十分不满意，哪幅人脸最接近于你对生活的（总体）感受？”。

6. 阶梯量表

此量表由 Cantril 编制(1967)。此量表是一个梯子的示意图，它有 10 个阶梯，在阶梯上下的空档里有 11 个数字(0-10)。要求受试根据他/她自己的关于好和坏、最好和最坏的看法定义梯子顶和梯子底所代表的意义。使用这个量表询问受试对不同生活内容的评价。“这里有一幅梯子的示意图，假定梯子的顶部代表你可能过上的最好生活，梯子的底部代表你可能过上的最差生活。你目前处于梯子的什么位置上？”。

7. 状态自尊

用三个项目测量个体的状态自尊：1.我对自己有一个积极态度；2.我对自己感到很糟糕；3.我对自己感到很满意，采用7级记分(采用7级评分1=完全不同意,7=完全同意)。

(四) 数据处理

采用 SPSS23.0、Amos21.0 统计软件进行统计，主要采用描述性统计、*t* 检验、方差分析，回归分析等。

三、研究结果-问卷调查部分

(一) 青少年幸福感现状

1. 对青少年幸福感的性别差异进行独立样本 *t* 检验。(见表 3-1)

表 3-1 青少年幸福感的性别差异 *t* 检验

	男 ($\bar{x}\pm s$)	女 ($\bar{x}\pm s$)	<i>t</i>
生活满意度	23.95±5.16	24.24±5.05	-0.65
正性情绪	25.08±6.92	25.15±6.39	-0.12
负性情绪	34.47±5.76	33.53±5.28	2.04*
主观幸福感	83.67±11.72	82.98±10.64	0.72
人格成长	42.35±7.82	42.06±8.23	0.43
自我价值	25.79±5.04	25.34±5.58	0.96
生命活力	29.96±6.53	29.64±6.79	0.56
友好关系	16.50±4.08	15.77±4.57	1.96*
利他行为	26.33±5.06	27.33±4.83	-2.37*
健康关注	28.62±4.89	28.73±5.20	-0.26
心理幸福感	169.97±24.89	169.05±26.17	0.42

注：同上

由表 3-1 可知，青少年主观幸福感中的负性情绪维度男生 (34.47±5.76) 显著高于女生 (33.53±5.28)；心理幸福感的友好关系得分男生 (16.50±4.08) 显著高于女生 (15.77±4.57)、利他行为维度得分女生 (26.33±5.06) 显著高于男生 (27.33±4.83)；主观幸福感、心理幸福感及其其他维度并不存在显著性别差异。

2. 对青少年幸福感的年级差异进行单因素方差检验。(见表 3-2)

表 3-2 青少年幸福感的年级差异 F 检验

	初一 ($\bar{x}\pm s$)	初二 ($\bar{x}\pm s$)	初三 ($\bar{x}\pm s$)	高一 ($\bar{x}\pm s$)	高二 ($\bar{x}\pm s$)	高三 ($\bar{x}\pm s$)	F
生活满意度	25.79±4.29	25.08±4.81	27.58±4.93	22.47±4.89	24.14±5.72	25.76±5.03	15.47***
正性情绪	26.42±5.75	25.85±7.10	25.45±7.24	24.14±6.61	25.35±6.33	26.22±6.43	2.76*
负性情绪	32.22±5.32	32.31±5.62	33.65±5.47	34.77±4.99	34.62±6.88	36.89±5.83	7.48***
主观幸福感	84.52±9.29	83.42±11.92	86.53±12.64	81.44±10.70	84.46±14.09	89.39±9.54	4.37**
人格成长	42.49±7.63	43.53±7.98	47.25±8.51	40.43±7.75	42.34±8.81	47.28±6.95	8.92***
自我价值	25.16±5.56	25.93±5.27	29.03±5.93	24.69±5.14	27.03±5.55	27.72±3.48	6.54***
生命活力	31.46±6.17	30.08±6.48	34.18±6.44	28.19±6.63	28.62±6.85	31.60±5.72	9.62***
友好关系	14.43±4.41	14.93±4.86	17.08±4.30	16.68±4.22	17.21±3.34	17.76±3.24	7.93***
利他行为	27.97±4.84	27.44±4.95	30.10±4.59	25.95±4.83	26.28±4.97	27.84±3.59	7.61***
健康关注	28.91±4.71	28.93±5.31	31.58±3.94	28.10±5.19	28.21±5.78	29.56±4.67	3.72**
心理幸福感	170.43±23.65	171.11±26.97	188.43±26.29	164.62±24.78	169.69±28.59	181.76±20.44	8.11***

注：同上

由表 3-2 可知，主观幸福感及其各维度和心理幸福感及其各维度均存在显著的年级差异 ($P<0.01/0.001$)。

(二) 青少年宽恕与幸福感的相关分析

对青少年的宽恕与幸福感进行皮尔逊积差相关分析。(见表 3-3)

表 3-3 青少年宽恕与幸福感的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 宽恕他人	1													
2. 宽恕自己	0.24**	1												
3. 宽恕总分	0.84**	0.73**	1											
4. 生活满意度	0.30**	0.21**	0.33**	1										
5. 正性情绪	0.18**	0.14**	0.20**	0.26**	1									
6. 负性情绪	0.20**	0.18**	0.24**	0.16**	-0.02	1								
7. 主观幸福感	0.34**	0.26**	0.39**	0.67**	0.70**	0.56**	1							
8. 人格成长	0.29**	0.29**	0.36**	0.59**	0.30**	0.21**	0.53**	1						
9. 自我价值	0.24**	0.33**	0.35**	0.54**	0.25**	0.21**	0.48**	0.67**	1					
10. 生命活力	0.23**	0.22**	0.29**	0.51**	0.32**	0.16**	0.49**	0.58**	0.61**	1				
11. 友好关系	0.11**	0.09*	0.13**	0.24**	0.23**	0.24**	0.36**	0.30**	0.27**	0.32**	1			
12. 利他行为	0.31**	0.17**	0.31**	0.44**	0.25**	0.08	0.38**	0.50**	0.45**	0.52**	0.25**	1		
13. 健康关注	0.26**	0.22**	0.30**	0.43**	0.25**	0.14**	0.40**	0.47**	0.50**	0.53**	0.31**	0.52**	1	
14. 心理幸福感	0.33**	0.31**	0.41**	0.63**	0.36**	0.23**	0.60**	0.83**	0.79**	0.81**	0.50**	0.71**	0.71**	1

注：同上

由表 3-3 可知，宽恕及其各维度与幸福感（主观幸福感、心理幸福感）及其各维度均显著正相关（ $P < 0.01$ ）。

（三）青少年宽恕与幸福感的回归分析

上面的相关分析显示，宽恕与幸福感之间存在显著的相关，在此基础上继续探讨宽恕对幸福感的预测作用。采用逐步回归的方式进行选择变量，以宽恕分维度，宽恕他人和宽恕自己为自变量，以主观幸福感和心理幸福感为因变量进行一元线性回归分析。（见表 3-4）

表 3-4 宽恕对幸福感回归分析

因变量	预测变量	标准回归系数	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	DW	共线性	
								Tol	VIF
主观幸福感	宽恕他人	0.30	7.66***	53.61***	0.3	0.15	1.90	0.94	1.06
	宽恕自己	0.19	4.92***		9				
心理幸福感	宽恕他人	0.27	7.11***	59.94***	0.4	0.17	1.70	0.94	1.06
	宽恕自己	0.24	6.37***		1				

注：同上

由表 3-4 可知，青少年，宽恕他人、宽恕自己对主观幸福感和心理幸福感有显著预测作用 ($P < 0.001$)。Durbin-Watson 统计量的该值在 0-4 之间，若残差之间相互独立，该值约等于 2。结果显示 Durbin-Watson 统计量为 1.9，约等于 2，可以认为残差之间相互独立。多重共线性出现时会削弱各自变量对因变量的影响。数据分析结果显示，关于多重共线性的验证指标（容忍度：越接近于 0，共线性越明显）、方差膨胀因子：VIF > 2 被认为有共线性问题）均在可接受范围内，因此不存在多重共线性问题。

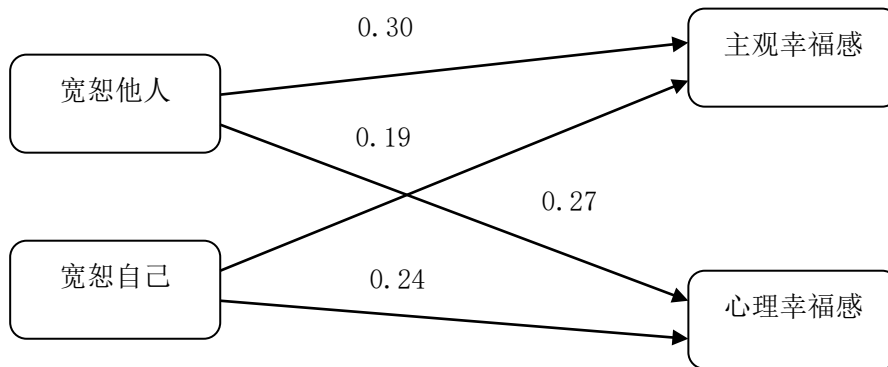


图 3-1 青少年宽恕对幸福感路径分析图

四、研究结果-准实验部分

从参与问卷调查的被试中选取 200 名被试继续参与准实验研究。参与者首先被随机分成朋友组和非朋友组，并且回忆朋友或者非朋友对其做出伤害性事件；随后完成一系列的量表，包括操控检验、自我报告宽恕水平量表、行为宽恕测量、心理幸福感测量等。具体研究结果如下：

（一）实验操纵效果分析

本研究通过包含三个项目的 7 点分量表进行操控检验（见附录）。其中包括了与实验操控有关和无关的项目。对三个项目分别进行方差分析。（见表 3-5）

表 3-5 操控检验的差异分析

项目	朋友组	非朋友组	F 值
与冒犯者之间朋友关系的程度	4.60±1.70	3.70±1.80	12.50**
冒犯行为的严重程度	2.70±1.80	3.10±1.60	2.62
冒犯行为发生在多久之前	3.10±0.97	3.40±0.96	5.00*

注：同上

方差分析的结果表明，侵犯的严重性上，朋友组和非朋友组没有显著差别， $F(1, 185)=2.62$ ， $P=0.107$ ，但朋友组报告的朋友关系程度显著高于非朋友组： $F(1, 186)=12.5$ ， $P<0.001$ ；朋友组报告了较高的朋友关系程度（ $M=4.60$ ， $SD=1.68$ ），而非朋友组则报告较低的关系程度（ $M=3.71$ ， $SD=1.77$ ）。同时，二组报告的侵犯的严重性无显著差异。该结果说明，本实验的指导语起到了有效引起被侵犯心理感觉的作用。

（二）青少年朋友关系和宽恕水平

对不同朋友关系下青少年的宽恕水平进行方差分析。（见表 3-6）

表 3-6 朋友关系对宽恕程度的差异分析

	朋友	非朋友	F 值
自我报告的宽恕	0.68±0.11	0.63±0.12	8.58**
行为宽恕	8.0±1.9	7.2±1.8	6.95**

注：同上

方差分析显示，不同的朋友关系显著的影响自我报告的宽恕水平。自我报告的宽恕水平（ $F(1, 188)=8.58$ ， $P=0.004$ ），朋友组均高于非朋友组。本研究结果与 Peets 等(2013)的结果一致。

我们还同时检验了行为宽恕水平与朋友关系的关系，类似的，朋友关系水平有显著的主效应（ $F(1,179)=6.95$ ， $P=0.009$ ），被试在行为上更倾向于原谅朋友（ $M=7.99$ ， $SD=1.94$ ），而不是非朋友（ $M=7.25$ ， $SD=1.82$ ）。

(三) 青少年宽恕水平对心理幸福感的回归分析

1. 自我报告的宽恕对心理幸福感的回归分析

使用回归分析，检验自我报告的宽恕水平，朋友关系水平（朋友编码为 1，非朋友编码为-1），以及自我报告宽恕水平和朋友关系水平的交互作用对心理幸福感的预测。（见图 3-2，表 3-7）

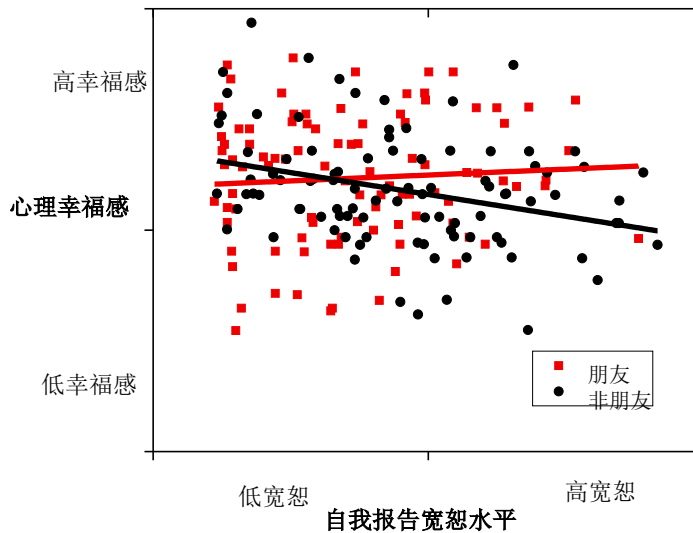


图 3-2 青少年自我报告宽恕与心理幸福感的关系

表 3-7 自我报告的宽恕程度对心理幸福感及朋友关系水平回归分析

预测变量	因变量	β	修正后 R^2	回归系数检验	
				SE	t
心理幸福感	宽恕	0.15	0.02	0.09	1.70
	朋友关系水平	-0.02			
	宽恕	0.12	0.06	0.08	1.41
	朋友关系水平	-0.02	0.06	0.02	-1.18
	宽恕×朋友关系	-0.21		0.09	-2.45*

注：同上

由表 3-7 可知，自我报告宽恕水平和朋友关系水平的交互作用对心理幸福感的预测作用显著。当宽恕水平和朋友关系水平的交互作用加入回归方程后，修正后 R^2 值增加，并且自我报告宽恕水平和朋友关系水平的交互作用对心理幸福感的预测作用显著。由图 3-2 可见，在青少年样本中，对朋友的高宽恕与高幸福感相关，而对非朋友的低宽恕与高幸福感相关。

根据 Flanagan 等(2012)的研究，宽恕行为对个体心理幸福感有显著的促进作用。van

del Wal 等的研究(2016)进一步显示,宽恕对心理幸福感的促进作用当宽恕对象为朋友的时候比非朋友更加显著。统计显示本研究得出类似结果,自我报告宽恕水平和朋友关系水平的交互作用对心理幸福感的预测作用显著, $\beta=0.21$, $t(186)=2.45$, $P=0.014$ 。

2. 行为宽恕对心理幸福感的回归分析

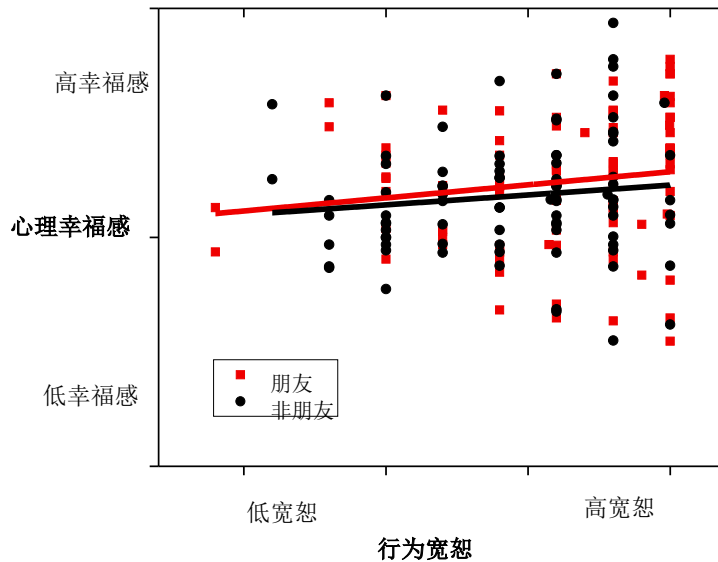


图 3-3 青少年行为宽恕与心理幸福感的关系

表 3-8 行为宽恕水平对心理幸福感及朋友关系水平回归分析

预测变量	因变量	β	修正后 R^2	回归系数检验	
				SE	t
	宽恕	0.10	0.03	0.05	1.87 ⁺
	朋友关系水平	-0.02		0.02	-1.08
心理幸福感	宽恕	0.12	0.03	0.05	1.84 [#]
	朋友关系水平	-0.02		0.02	-1.08
	宽恕×朋友关系水平	0.01		0.05	0.26

注: + $P=0.064$, # $P=0.068$

除了测量个体的自我报告的宽恕外,还测量了被试行为上表现的宽恕。分析结果显示,行为宽恕水平与心理幸福感的关系接近Flanagan的研究结果,即行为宽恕对个体心理幸福感有促进作用(图3-3,表3-8), $\beta=0.10$, $t(186)=1.87$, $P=0.064$,呈边缘显著;而行为宽恕水平和朋友关系交互作用对心理幸福感的预测作用不显著($\beta=0.01$, $t(186)=0.256$ $P=0.80$)。

心理幸福感的三个指示量,一般生活幸福感(general life happiness, 用Andrew和

Withey等(1976)的人脸量表测量),一般生活满意度(general life satisfaction, 用Cantril等的阶梯量表(1965)测量), 以及状态自尊(State of self-esteem)与不同宽恕类型(自我报告宽恕和行为宽恕)的回归关系总结如表3-9。

表 3-9 朋友关系水平对宽恕程度的回归分析

	朋友关系×宽恕		对朋友的宽恕		对非朋友的宽恕	
	自我报告	行为	自我报告	行为	自我报告	行为
心理幸福感						
一般生活幸福感	0.13*	0.01	-0.03	0.06	0.22*	0.03
一般生活满意度	0.16	-0.05	0.03	0.13	0.35**	0.24*
状态自尊	0.13 ⁺	0.1	0.14	0.12 ⁺	0.4**	0.08
心理幸福感	0.167*	0.01	0.02	0.1	0.35**	0.11 ⁺

注: *在 0.05 水平上显著, **在 0.01 水平上显著, + $P < 0.10$

由分析结果可见, 对整体样本, 虽然朋友关系与宽恕的交互作用并不是皆对心理幸福感三个指示量存在显著效应, 但是在非朋友组, 皆存在显著效应, 而在朋友组则均不存在显著效应。

(四) 性别差异

对心理幸福感的三因素方差分析没有发现显著的性别×朋友关系×自我报告宽恕水平交互作用 ($P=0.25$), 或性别×朋友关系×行为表现出的宽恕水平交互作用 ($P=0.78$)。Van del Wal 等的研究(2014)在主观幸福感中发现了显著的性别×朋友关系×行为表现出的宽恕水平交互作用, 由于本研究的性别比例比较失衡, 可能是没有观察到上述效应的原因(参与准实验研究的 70%为女生, 只有 30%为男生)。

五、分析与讨论

(一) 青少年幸福感现状

统计结果显示青少年主观幸福感和心理幸福感均不存在显著的性别差异。然而, 其中部分维度, 如主观幸福感中的负性情绪维度男生显著高于女生; 心理幸福感的友好关系得分男生显著高于女生、利他行为维度得分女生显著高于男生; 主观幸福感、心理幸福感及其其他维度并不存在显著性别差异, 青少年宽恕存在显著的性别差异。宽恕以及其他维度宽恕他人的得分男生显著低于女生; 但是宽恕自己的男生得分显著高于女生。同时心理幸福感和主观幸福感及其分维度存在显著年龄(年级)差异, 且与年龄大致正相关, 但在初三-高一阶段有一个明显的下降: 初三学生的心理幸福感得分显著高于高一学生。这一初中-高中转换期幸福感水平的下降, 应该和由于升学进入一个新的环境相

关。类似的心理幸福感在初三高一阶段相对下降的现象,也见于其他研究(马颖,2005)。

(二) 青少年宽恕与幸福感的关系, 及朋友关系水平对这二者之间关系的影响

幸福感是对源自内心深处心理需求的满足,可以分为主观幸福感,心理幸福感和社会幸福感。本研究发现青少年群体中,宽恕各维度与幸福感各维度之间存在显著的相关,宽恕他人、宽恕自己对主观幸福感和心理幸福感均有显著预测作用。

朋友关系水平对宽恕和幸福感的影响方面,我们的主要发现之一是朋友关系水平显著影响青少年宽恕对心理幸福感的预测,且以不同方式测量的宽恕水平对心理幸福感有不同的影响:使用自我报告的方式测量的宽恕对心理幸福感的影响特点是,对朋友的高宽恕与高幸福感相关,而对非朋友的低宽恕与高幸福感相关;而以行为表现得宽恕对主观幸福感的影响是,无论朋友还是非朋友,高宽恕均与高幸福感相关。对青少年人群来说,缺乏朋友支持将带来一系列的负性结果(Berndt, 2002),因为宽恕本身可以帮助青少年在偶发的侵犯性事件出现时,维持友谊的稳定性,从而提高心理幸福感(Bono et al., 2008)。因此可以预测,朋友与非朋友条件下,形成宽恕的动机以及宽恕所起的作用应该有一定的差别,研究表明无论成人还是青少年,都倾向于宽恕朋友而不是非朋友(Peets et al., 2013;Wal et al., 2014)。本研究的结果与上述研究一致。然而,本研究发现,朋友关系水平对宽恕与心理幸福感之间的关系调节比上述研究表现得要复杂:当宽恕水平是由量表的方式测量自我报告的宽恕水平,研究结果较好的验证了以往的研究结果,即对朋友的高宽恕与高幸福感相关,而对非朋友的低宽恕与高幸福感相关;而当宽恕水平的测量是根据受试者实际表现出来的宽恕行为的时候(即,对特定宽恕者的评分等,即“行为表现的宽恕水平”),无论侵犯者是朋友还是非朋友,高宽恕均与高幸福感相关,低宽恕均与低幸福感相关。我们的研究结果表明,对于宽恕行为,自我报告的宽恕主要作用于提高与朋友间的关系水平,在这些情况下,宽恕朋友的冒犯行为使得个体的心理幸福感增加;而不宽恕非朋友的冒犯行为(如采用报复,回避等方式)使得个体的心理幸福感增加。与此相对,行为宽恕,则表示的是被试实际的宽恕水平。而行为宽恕则与心理幸福感呈正相关,不受朋友关系的影响,显示无论对于朋友亦或非朋友,行为上对冒犯者的宽恕总是与较高的心理幸福感相关。我们认为,自我报告的宽恕,更多的是表示被试进行宽恕的倾向:对朋友可以使用倾向于宽恕的策略,提高自身的幸福感;对非朋友组则可以采用回避策略,远离冲突,提高自身的心理幸福感水平。然而,当要求被试只能采用宽恕策略来面对人际冲突的时候,即测量其行为宽恕的时候,被试在不能选择回避等方式应对人际冲突时,则显示宽恕水平单纯的与心理幸福感相关,即在这种场景下,高宽恕可以更好的促进人际交往,从而提高心理幸福感。

第四章 结论

一、研究结论和建议

（一）研究结论

在个体发展的过程中，儿童首先是与父母维持紧密地相互关系，随后逐渐转变为与同伴维持紧密地相互关系(Sullivan,1953)。随着年龄的增长，当步入成年期后，同伴关系的紧密度不断降低，研究显示成年人在紧密关系上所用的时间越来越少(Hartup & Stevens, 1997)。因此，青少年阶段是人际关系最重要的存在阶段，提升此阶段的人际关系水平，对于青少年的心理健康和身心发展有重要的理论和现实意义。

本研究表明，宽恕与人际信任，自尊，共情，以及幸福感有显著的正相关。人际信任、自尊与共情对宽恕他人有着显著的正向影响；人际信任对自尊、宽恕他人有显著正向影响；自尊对宽恕他人有着显著正向影响。人际信任通过自尊、自尊又通过共情的链式中介影响宽恕行为。同时，在不同的朋友关系下，宽恕行为对心理幸福感有不同的促进作用：宽恕朋友能显著的提高心理幸福感。上述研究表明，虽然宽恕只是促进人际关系的影响因素之一，但是切实培养青少年的宽恕行为，对于提高其心理幸福感，促进他们良好人际关系的建立具有一定的实践指导意义。当然，单纯的宽恕行为并不适用于所有的冒犯形式，例如研究表明，宽恕对幸福感的促进作用只对偶尔发生的侵犯性事件有效，对于重复性的侵犯，宽恕行为反而会降低自尊(McNulty, 2008)。本文的研究结果显示，同时关注自尊，宽恕和友谊水平在青少年中的发展，对于提高青少年的心理幸福感，促进青少年的身心健康，有重要的作用，并为增强该领域的教育和改进评价方式提供了理论框架。

（二）建议

本研究的结果显示，青少年的宽恕和幸福感现状有其自身的特点。自尊、共情、人际信任等多种影响因素均对宽恕水平有影响；宽恕对幸福感有显著的预测作用，且宽恕与幸福感的相互关系因与冒犯者的关系不同（朋友非朋友）而显著不同。因此，宽恕是提高青少年幸福感水平的可能途径之一。基于本研究的结果，提出以下建议：

（1）提倡宽恕是提升幸福感的途径之一。让宽恕教育进教堂，在日常的生活学习中浸润宽恕教育，潜移默化的影响青少年的宽恕理念；营造良好的校园环境，在学生进行宽恕教育的同时，对教师也要展开相应的教育培训与学习。

（2）自尊，共情是宽恕的重要影响因素。在关注学生宽恕教育的同时要重视学生的自尊、共情等能力的培养，以积极的教育方式面对学生的错误行为，采用柔性的培育方式，进行纠错等教育管理行为，保护学生的自尊心，增强学生的抗挫折能力；引导学生学会掌握换位思考等共情能力，改变人际交往过程对摩擦的认知方式。

(3) 朋友关系能正向促进从宽恕到心理幸福感增加的转化。增多业余活动中的团体实践活动, 提供学生之间交流与沟通的机会, 敞开心扉, 促进学生之间的信任与友谊关系, 减少孤立与敌对行为, 而不仅仅是提倡宽恕, 是促进心理幸福感增加的重要途径。

二、本研究的创新之处

本研究以青少年为研究对象, 采用问卷调查与实验相结合的方法, 探讨其宽恕心理及对与幸福感的关系, 并在单一潜变量的基础之上, 进一步阐述中介变量之间是否同时存在其他内在机制进而影响宽恕, 即链式中介作用; 其次关于宽恕对幸福感的影响是否跟冒犯者与被冒犯者之间的朋友关系性质有关在国内研究中还没有确切的认知。

三、不足及展望

本研究由于条件的限制, 仍有一定的不足。研究方法上, 由于条件的限制, 主要采用的团体施测得方法, 使得被试之间难免产生一些干扰等。未来, 我们将针对这些研究手段上的不足进行相应改进, 进一步的完善和丰富相关的研究。

参考文献

中文

- 1 岑国桢. 从公正到关爱、宽恕——道德心理研究三主题略述[J]. 心理科学, 1998, (2): 163-166.
- 2 陈利君, 流动儿童幸福感影响因素分析[J]. 湖南第一师范学院学报, 2017, 17(04): 41-45.
- 3 陈巍, 齐星亮, 袁逖飞, 等. 从共情缺损到过度系统化: 自闭症的成因释疑及其应用[J]. 中国特殊教育, 2012(7): 63-68.
- 4 陈武英, 卢家楣, 刘连启, 林文毅. 共情的性别差异[J]. 心理科学进展, 2014, 22(09): 1423-1434.
- 5 陈雪. 大学生归因风格、宽恕及攻击性的关系研究[D]. 广西师范大学, 2013.
- 6 陈雅彬. 大学生自我宽恕与其归因、自尊的关系研究[D]. 福建师范大学, 2013.
- 7 崔映飞. 儿童青少年道德认知与宽恕发展水平的比较研究[D]. 南京师范大学, 2008.
- 8 戴艳, 高玮, 黄郁. 心理复原力对大学新生主观幸福感的影响 ——宽恕他人与宽恕自我的作用[J]. 四川理工学院学报(社会科学版), 2016, 31(01): 11-19.
- 9 丁道群, 沈模卫. 人格特质, 网络社会支持与网络人际信任的关系[J]. 心理科学, 2005, 28(2): 300-303.
- 10 付进, 黎玉兰, 罗锂. 大学生自尊与宽恕倾向的关系: 社会认可需要的中介作用[J]. 心理学探新, 2016, 36(2): 171-175.
- 11 傅宏. 基于中国大学生样本的宽恕及其相关人格因素分析[J]. 教育研究与实验, 2006(1): 58-63.
- 12 胡三嫚, 张爱卿, 钟华, 贾艳杰. 大学二年级学生人际宽恕与报复心理及其与抑郁的关系研究[J]. 心理发展与教, 2005(01): 104-108.
- 13 贾笑颖. 大学生共情现状及其干预研究[D]. 扬州大学, 2014.
- 14 贾兆飞. 情境性宽恕下异质性高自尊对大学生人际冲突解决方式的影响[D]. 南京: 南京师范大学, 2014.
- 15 姜永杰, 谭顶良. 大学生宽恕与主观幸福感的关系: 人际关系的中介作用[J]. 南通大学学报: 社会科学版, 2016, 32(1): 136-140.
- 16 孔德姣. 高中生宽恕心理与其自尊、人际信任的关系[D]. 河南: 河南大学, 2009.
- 17 赖建维, 郑钢, 刘锋. 中学生同伴关系对自尊影响的研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2008(01): 74-76.
- 18 黎玉兰, 付进. 大学生自尊与宽恕倾向的关系: 归因的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(1): 129-132.

- 19 李大荣. 初中生人格、宽恕与生活满意度的关系研究[D]. 河北师范大学, 2011.
- 20 李威. 宽恕心理与自尊、信任之间的关系[J]. 祖国, 2014(4).
- 21 李小玲. 父母教养方式、共情、冗思与大学生宽恕的关系研究[D]. 中南大学, 2014.
- 22 梁媛, 张红兵. 宽恕的心理学研究综述[J]. 边疆经济与文化, 2012(1):165-166.
- 23 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995.
- 24 林维芬. Enright 宽恕取向之正向情绪教育方案对忧郁倾向儿童宽恕态度、心理幸福感与忧郁情绪调节效果之研究[J]. 2011.
- 25 刘会驰, 吴明霞. 大学生宽恕、人际关系满意感与主观幸福感的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(4):531-533.
- 26 刘冉. 国内外自尊影响因素研究综述[J]. 学理论, 2015(17):51-52.
- 27 刘天一. 初中生宽恕水平、自尊及其对攻击性的影响探究[D]. 曲阜师范大学, 2013.
- 28 罗春明, 黄希庭. 宽恕的心理学研究[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 908-915.
- 29 罗文建, 陈小异. 大学生宽恕行为与自尊的相关研究[J]. 健康研究, 2013, 33(1):58-60.
- 30 罗小漫, 郑德银, 刘文令, 等. 高职生共情与宽恕的关系: 特质愤怒的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2013(5):77+89-93.
- 31 李兆良, 高燕, 赵太阳, 等. 大学生宽恕与人际关系困扰的相关探讨[J]. 医学与社会, 2010, 23(7):87-97.
- 32 马颖, 刘电芝. 中学生学习主观幸福感及其影响因素的初步研究[J]. 心理发展与教育, 2005(01):74-79.
- 33 倪伟. 中学生宽恕风格的发展及其与道德判断能力的相关研究[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2001(2):98-104.
- 34 聂兵霞. 大学生公正世界信念与宽恕的关系: 自尊、感恩的中介作用[D]. 哈尔滨师范大学, 2015.
- 35 祁焦霞. 大学生应对效能、归因风格与自我宽恕水平的关系研究[D]. 广州大学, 2010.
- 36 邱圣童, 赵梓晴, 王言, 雷秀雅. 高中生自悯、人际信任与宽恕特质关系[J]. 心理研究, 2017, 10(01):84-90.
- 37 石晓帆. 朝鲜族大学生民族认同与自尊、心理幸福感的关系研究[D]. 延边大学, 2011.
- 38 陶琳瑾, 张婷婷, 闵洋璐. 小学生宽恕倾向的发展特点[J]. 新课程·上旬, 2015(12):11-13.
- 39 陶琳瑾. 6—12岁小学儿童宽恕倾向发展特点研究[D]. 南京师范大学, 2007.
- 40 田录梅, 李双. 自尊概念辨析[J]. 心理学探新, 2005, 25(2):26-29.
- 41 田录梅, 杨婧, 于芳荣. 初中生自尊、同伴接纳与不同宽恕的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(2):336-338.

- 42 田录梅. Rosenberg(1965)自尊量表中文版的美中不足[J]. 心理学探新, 2006,26(2): 88-91.
- 43 童碧柳. 初中生宽恕状况及其心理干预研究[D]. 江西师范大学, 2009.
- 44 王皓. 3-6岁幼儿宽恕倾向及其发展特点的研究[D]. 南京师范大学, 2007.
- 45 王琼. 大学生自我宽恕倾向对人际适应性的影响[D]. 南京师范大学, 2014.
- 46 王玉. 大学生宽恕倾向与主观幸福感:社会支持的中介作用[J]. 现代预防医学, 2014, 41(15).
- 47 魏运华. 自尊的结构模型及儿童自尊量表的编制[J]. 心理发展与教育, 1997, V13(3):31-38.
- 48 温忠麟,张雷,侯杰泰,等. 中介效应检验程序及其应用[J].心理学报, 2004, 36(5): 614-620.
- 49 吴永波. 大中学生宽恕内涵认知及宽恕风格发展的实证研究[D]. 云南师范大学, 2002.
- 50 邢占军, 黄立清. Ryff 心理幸福感量表在我国城市居民中的试用研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2004, 12(3):231-233.
- 51 徐飞鹏. 高中生人格、主观幸福感与宽恕的关系研究[D]. 内蒙古师范大学, 2012.
- 52 杨华锋. 大学生对宽恕的理解及其类型[D]. 上海师范大学, 2012.
- 53 杨倩. 父母教养方式对高中生宽恕的影响:共情的中介作用[D]. 陕西师范大学, 2015.
- 54 余皖婉. 大学生共情及其影响因素研究[D]. 安徽医科大学, 2012.
- 55 喻丰, 郭永玉. 自我宽恕的概念、测量及其与其他心理变量的关系[J]. 心理科学进展, 2009, 17(6):1309-1315.
- 56 袁小帆. 大学生人格、主观幸福感与宽恕的关系研究[D]. 曲阜师范大学, 2010.
- 57 袁殷红. 高职大学生宽恕水平的现状调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(9):1422-1423.
- 58 袁玉, 尹月阳, 李伟强. 受害者敏感性与报复、宽恕的关系:沉思的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(5):727-730.
- 59 张登浩, 罗琴. 宽恕性与“大七”人格维度[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(01):100-102.
- 60 张海霞, 谷传华. 宽恕与个体特征、环境事件的关系[J]. 心理科学进展, 2009, 17(4):774-779.
- 61 张红静. 大学生宽恕心理及其教育的实证研究[D]. 山东师范大学, 2010.
- 62 张宁. 德里达的“宽恕”思想[J]. 南京大学学报(哲学.人文科学.社会科学版), 2001, 38(5): 15-24.
- 63 张素娴. 初中生宽恕的特点及其干预研究[D]. 湖南师范大学, 2010.
- 64 张田,丁雪辰,翁晶,等. “得寸进尺”还是“适可而止”:基于冒犯者角度对宽恕结果的讨

- 论[J]. 心理科学进展, 2014, 22(1): 104-111.
- 65 赵薇, 郑显亮. 自尊与宽恕:共情的中介作用[J]. 中国卫生事业管理, 2015, 32(11):871-872.
- 66 邹泓. 同伴关系的发展功能及影响因素[J]. 心理发展与教育, 1998, V14(2):39-44.
- 67 赵梓晴. 高中生自悯、人际信任与宽恕的关系[D]. 北京: 北京林业大学, 2014.

外文

- 1 Akın U, Akın A. Examining Mediator Role of the Social Safeness on the Relationship Between Vengeance and Life Satisfaction [J]. *Social Indicators Research*, 2015, 125(3):1-11.
- 2 Andrews, F. M., & Withey, S. B. *Social indicators of well-being* [M]. New York: Plenum Press, 1976.
- 3 Ann Macaskill. A feasibility study of psychological strengths and well-being assessment in individuals living with recurrent depression [J]. *Journal of Positive Psychology*, 2012, 7(5):372-386.
- 4 Baron, R. M., Kenny, D. A. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(6):1173-1182.
- 5 Berecz J M. All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching [J]. *Pastoral Psychology*, 2001, 49(4):253-275.
- 6 Berndt, T. J. Friendship quality and social development [J]. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 7-10. 2002
- 7 Bernhardt B C, Singer T. The neural basis of empathy [J]. *Annual Review of Neuroscience*, 2012, 35:1-23.
- 8 Bono G, McCullough ME, Root LM. Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies [J]. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 2008, 34(2):182.
- 9 Brown R P, Phillips A. Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale [J]. *Personality & Individual Differences*, 2005, 38(3):627-638.
- 10 Burnette J L, Davis D E, Green J D, et al. Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness[J]. *Personality & Individual Differences*, 2009, 46(3):276-280.
- 11 Cantril, H. *The pattern of human concerns* [M]. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1965
- 12 Cardi M, Milich R, Harris M J, et al. Self-esteem moderates the response to forgiveness

- instructions among women with a history of victimization [J]. *Journal of Research in Personality*, 2007, 41(4):804-819.
- 13 Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem* [M]. San Francisco, W. H. Freeman and Company, 1967.
 - 14 Cremer DD. Overlooking interpersonal hurt: A global processing style influences forgiveness in work relationships [J]. *European Journal of Work & Organizational Psychology*, 2015, 24(2):267-278.
 - 15 Davis D E, Ho M Y, Griffin B J, et al. Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review.[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2015, 62(2):329.
 - 16 Diener E, Suh EM, Lucas RE, et al. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress [J]. *Psychological Bulletin*, 1999, 125(2):276-302.
 - 17 Enright R D, Santos M J, Al-Mabuk R. The adolescent as forgiver [J]. *Journal of Adolescence*, 1989, 12(1):95-110.
 - 18 Enright RD, & the Human Development Study Group. The moral development of forgiveness[M]. In: Kurtines W, Gerwitz J (Eds.) *Handbook of moral behavior and development*. Hillsdala, NJ, US, Erlbaum, 1991, Vol 1 pp123-151.
 - 19 Enright RD. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness.[J]. *Counseling & Values*, 1996, 40(2):107-126.
 - 20 Fehr R, Gelfand M J, Nag M. The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates [J]. *Psychological Bulletin*, 2010, 136(5):894-914.
 - 21 Fincham F D, Paleari F G, Regalia C. Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy [J]. *Personal Relationships*, 2002, 9(1):27-37.
 - 22 Finkel E J, Rusbult C E, Kumashiro M, et al. Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?[J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2002, 82(6):956-74.
 - 23 Flanagan, K. S., Van den Hoek, K. K., Ranter, J. M., & Reich, H. A. The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences [J]. *Journal of Adolescence*, 2012, 35, 1215–1223.
 - 24 Girard M, Mullet E, Callahan S. Mathematics of forgiveness [J]. *American Journal of Psychology*, 2002, 115(3):351.
 - 25 Hall J H., Fincham FD The Temporal Course of Self–Forgiveness [J]. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2008, 27(2):174-202.
 - 26 Hargrave TD, Sells JN. THE DEVELOPMENT OF A FORGIVENESS SCALE [J]. *Journal of Marital & Family Therapy*, 1997, 23(1):41.
 - 27 Karremans J C, Van Lange P A, Ouwerkerk J W, et al. When forgiving enhances

- psychological well-being: the role of interpersonal commitment.[J]. *J Pers Soc Psychol*, 2003, 84(5):1011-1026.
- 28 Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences [J]. *European Review of Social Psychology*, 2008, 19, 202-241
- 29 Keyes C L, Shmotkin D, Ryff C D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions[J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2002, 82(6):1007-22.
- 30 Koutsos P, Wertheim EH, Kornblum J. Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence [J]. *Personality & Individual Differences*, 2008, 44(2):337-348.
- 31 Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98, 734-749.
- 32 Macaskill A, Denovan A. Assessing psychological health: the contribution of psychological strengths [J]. *British Journal of Guidance & Counselling*, 2014, 42(3):320-337.
- 33 Mauger PA, Perry JE, Freeman T, et al. The measurement of forgiveness: Preliminary research [J]. *Journal of Psychology & Christianity*, 1992, 11:170-180.
- 34 McCullough M E. Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being [J]. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2000, 19(1):43-55.
- 35 McCullough ME, Root LM, Cohen AD. Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006, 74(5): 887-897
- 36 McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L. J., Wade-Brown, S., & Hight, T. Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75, 1586–1603
- 37 McCullough, Michael & Worthington, Everett & Rachal, Chris. Interpersonal Forgiving in Close Relationships [J]. *Journal of personality and social psychology*. 1997.73. 321-36.
- 38 McNulty, J. K. Tendencies to forgive in marriage: Putting the benefits into context [J]. *Journal of Family Psychology*, 2008, 22, 171-175.
- 39 Millen L. A Just Forgiveness: Responsible Healing Without Excusing Injustice – By Everett L. Worthington Jr [J]. *Religious Studies Review*, 2010, 36(4):286-286.
- 40 Neto F, Mullet E. Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness [J]. *European Journal of Personality*, 2004, 18(1):15-30.

- 41 Neto F. Forgiveness, personality and gratitude [J]. *Personality & Individual Differences*, 2007, 43(8):2313-2323.
- 42 North J. Wrongdoing and Forgiveness [J]. *Philosophy*, 1987, 62(242):499-508.
- 43 Pargament KI, Koenig HG, Tarakeshwar N, et al. Religious struggle as a predictor of mortality among medically ill elderly patients: a 2-year longitudinal study.[J]. *Archives of Internal Medicine*, 2001, 161(15):1881.
- 44 Park JH. Development of a Forgiveness Program and Evaluation of Its Effectiveness for Female Victims of Domestic Violence [J]. 2014, 15(6):2245-2267.
- 45 Park YO, Enright RD. The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea [J]. *Journal of Adolescence*, 1997, 20(4):393-402.
- 46 Park, Jong-Hyo. A study to explore the relationship between forgiveness, personality and subjective well-being [J]. *Korean Journal of Educational Psychology*, 2012, 26(4):927-949.
- 47 Peets, K., Hodges, E. V. E., & Salmivalli, C. Forgiveness and its determinants depending on the interpersonal context of hurt [J]. *Journal of Experimental Child Psychology*, 2013, 114, 131–145.
- 48 Reed G L, Enright R D. The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse [J]. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 2006, 74(5):920.
- 49 Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [J]. *American Psychologist*, 2000, 55(1): 68-78.
- 50 Rye M S, Loiacono D M, Folck C D, et al. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales [J]. *Current Psychology*, 2001, 20(3):260-277.
- 51 Ryff C D, Keyes C L. The structure of psychological well-being revisited.[J]. *J Pers Soc Psychol*, 1995, 69(4):719-727.
- 52 Ryff C D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6): 1069-1081.
- 53 Stackhouse M R D, Ross R J, Boon S D. The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates [J]. *Personality & Individual Differences*, 2016, 94:337-341.
- 54 Suh K, 양승애, 이상숙. Influence of Resentment and Forgiveness on the Subjective Well-being of the Elderly [J]. 2012, 17(2):433-448.
- 55 Suh, Kyunghyun. The Relationship between Regret, Self-disclosure, Resentment, Forgiveness, and Well-being of the Female Elderly Living Alone.[J]. *Korean Journal of*

- Health Psychology, 2014, 19(2):565-583.
- 56 Sullivan, H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton 1953
- 57 Toussaint L, Friedman P. Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs [J]. Journal of Happiness Studies, 2009, 10(6):635.
- 58 Toussaint L, Webb J R. Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness [J]. J Soc Psychol, 2005, 145(6):673-685.
- 59 Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. It takes two to forgive: The interactive role of relationship value and executive control [J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2014, 40, 803-815.
- 60 Wade N G, Jr E L W, Haake S. Comparison of Explicit Forgiveness Interventions With an Alternative Treatment: A Randomized Clinical Trial [J]. Journal of Counseling & Development, 2009, 87(2):143-151.
- 61 Wal, Reine & Karremans, Johan & Cillessen, Antonius. Interpersonal Forgiveness and Psychological Well-being in Late Childhood [J]. Merrill-Palmer Quarterly. 2016, 62:1-21.
- 62 Walker D F, Gorsuch R L. Forgiveness within the Big Five personality model[J]. Personality & Individual Differences, 2002, 32(7):1127-1137.
- 63 Waterman A S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment [J]. Journal of Personality & Social Psychology, 1993, 64(4).
- 64 Weber JM, Malhotra D, Murnighan JK Normal acts of irrational trust: Motivated attributions and the trust development process [J]. Research in Organizational Behavior, 2005, 26(4): 75-101.
- 65 Wieselquist, J. Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment [J]. Journal of Social and Personal Relationships, 2009, 26(4): 531-548.
- 66 Wilks D C, Neto F, Mavroveli S. Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students[J]. South African journal of psychology, 2015, 45(1):93-101.
- 67 Witvliet C V, Mohr A J H, Hinman N G, et al. Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology[J]. Journal of Positive Psychology, 2015, 10(3):248-261.
- 68 Zechmeister, JS & Romero, C. Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness [J]. Journal of personality and social psychology. 2002. 82. 675-86.
- 69 Zhang T, Fu H, Wan Y. The application of group forgiveness intervention for

- courtship-hurt college students: a Chinese perspective [J]. *Int J Group Psychother*, 2014, 64(3):298-320.
- 70 Zheng X, Fehr R, Tai K, et al. The Unburdening Effects of Forgiveness: Effects on Slant Perception and Jumping Height [J]. *Social Psychological & Personality Science*, 2015, 6(4):431-438.

附录

亲爱的同学们：

欢迎您参与我们的调查研究，本次调查为匿名调查，每题答案没有是非、好坏之分，问卷结果对你学习与生活没有任何影响，请根据问卷的要求真实作答，不必费时去考虑，填写后，请仔细检查，不要有遗漏项目或错填项目，每题只选一个答案，在你认为最合适的答案前打“√”。

第一部分 一般资料

请填写您自己的个人资料，这非常重要！

1. 年级 _____ 年龄 _____

2. 性别：①男 ②女

3. 生源地：①农村 ②城市

4. 民族：_____

5. 您是独生子女吗？ ①是 ②不是

若不是，您家里有几个孩子？ _____ 您排第几？ _____

6. 是否是单亲家庭？ ①是 ②不是

7. 父亲的职业 _____ 母亲的职业 _____（结合实际情况，从以下 13 中职业中选出最符合的）

1) 工人 2) 农民 3) 教师 4) 医生 5) 公务员

6) 技术人员（家电维修、技师 设计师 工程师）

7) 个体户（开餐馆、经商、私企、房地产、养殖、卖衣服）

8) 无业 9) 服务人员（售货员、厨师、司机、保安、销售人员、售票员）

10) 公司管理人员（项目经理、工头） 11) 退休 12) 打工 13) 自由职业

8. 父亲的受教育程度 _____ 母亲的受教育程度 _____

A 没有上过小学 B 小学 C 初中 D 高中或中专 E 大学（大专或本科） F 研究生

9. 家庭年济收入（元）：

2500； 5000； 7500； 12000； 18000； 27000； 40000； 60000； 90000； 140000； 210000 以上

10. 正式在学校学习汉语的时间：①幼儿园 ②小学 ③初中

第二部分节选

指导语：欢迎您参加本次调查，下面是一些关于我们受到他人的伤害或我们伤害了他人之后的想法，请

在 1—7 选择与您的情况相符的那一个。在相应的数字上打“√”，回答没有正确与错误之分，**每个问题只能选择一个答案**，请按照自己的实际情况回答。**请不要遗漏任何一道题目**

第三部分节选

指导语：欢迎您参加本次调查，请仔细阅读每个问题，并选择最符合情况的选项，在相应的数字上打“√”，

题目	完全不符合	不符合	不太符合	不确定	基本符合	符合	完全符合
1、大多数时候，我能原谅别人所犯的过错。	1	2	3	4	5	6	7
2、我常对自己做过的错事耿耿于怀。	1	2	3	4	5	6	7
3、我们应该努力忘记别人对我们的伤害。	1	2	3	4	5	6	7

回答没有正确与错误之分，**每个问题只能选择一个答案**，请按照自己的实际情况回答。**请不要遗漏任何一道题目。**

A：请用下面的评价尺度，描述您的情况（A1-A36 题）

题目	明显不符合	不符合	有些不符合	介于中间	有些符合	符合	明显符合
A1 我的生活大多数方面与我的理想吻合。	1	2	3	4	5	6	7
A2 我的生活状况良好。	1	2	3	4	5	6	7
A3 我对我的生活满意。	1	2	3	4	5	6	7
A4 到目前为止，我得到了我在生活想要的重要的事情。	1	2	3	4	5	6	7
A5 回首往事，能够感受到生活的意义和人生的圆满。	1	2	3	4	5	6	7
A6 了解并接受自己。	1	2	3	4	5	6	7
A7 能够根据自己的意愿选择行为方式，而不受外界影响。	1	2	3	4	5	6	7
A8 不断超越自我，取得更大、更多的成就。	1	2	3	4	5	6	7
A9 理解自己所做事情的价值与意义。	1	2	3	4	5	6	7
A10 我可以自由的决定我的生活。	1	2	3	4	5	6	7

B：请使用下面的评价尺度，评估您最近 1 个星期的情绪情况（B1—B12 题）

	1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
	没有时间		一半时间			所有时间	
B1 愤怒	1	2	3	4	5	6	7
B2 高兴	1	2	3	4	5	6	7
B3 耻辱	1	2	3	4	5	6	7
B4 爱	1	2	3	4	5	6	7

B5 忧虑	1	2	3	4	5	6	7
B6 愉快	1	2	3	4	5	6	7
B7 嫉妒	1	2	3	4	5	6	7
B8 内疚	1	2	3	4	5	6	7
B9 感激	1	2	3	4	5	6	7
B10 快乐	1	2	3	4	5	6	7
B11 悲哀	1	2	3	4	5	6	7
B12 自豪	1	2	3	4	5	6	7

第四部分节选

指导语：欢迎您参加本次调查，下是有关您在不同情境之下感受的问题，请您选择最符合情况的选项，在相应的数字上打“√”。回答没有正确与错误之分。希望您能真实作答。**每道题只能选择一个选项，请不要遗漏任何一道题目。**

题目	完全不符合	有点不符合	不确定	基本符合	完全符合
1、我时常会幻想有一些事情可能会发生在我身上。	1	2	3	4	5
2、我经常会同情那些比我不幸的人们。	1	2	3	4	5
3、我有时很难从他人的角度看问题。	1	2	3	4	5
4、有时候当别人遇到困难时，我并不为他们感到难过。	1	2	3	4	5
5、我的确会投入小说人物中的感情世界。	1	2	3	4	5
6、在紧急状况中，我感到担忧、害怕而难以平静。	1	2	3	4	5
7、欣赏电影或戏剧时，我往往会很客观，并不会完全陷入其中。	1	2	3	4	5
8、在做决定之前，我试着从争论中去看每个人的立场。	1	2	3	4	5
9、当我看到有人被利用时，我有点感到想要保护她（他）。	1	2	3	4	5
10、当我处在一个情绪非常激动的情况中时，我往往会感到无依无靠，不知如何是好。	1	2	3	4	5

第五部分

指导语：欢迎您参加本次调查，以下是个人对自我的一些感受和评价，请您选择最符合情况的选项，在相应的数字上打“√”。回答没有正确与错误之分，**每个问题只能选择一个答案**，请按照自己的真实感受回答。**请不要遗漏任何一道题目。**

题目	非常符合	符合	不符合	很不符合
1、我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。	1	2	3	4

2、我感到我有许多好的品质。	1	2	3	4
3、归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者。	1	2	3	4
4、我能像大多数人一样把事情做好。	1	2	3	4
5、我感到自己值得自豪的地方不多。	1	2	3	4
6、我对自己持肯定态度。	1	2	3	4
7、总的来说，我对自己是满意的。	1	2	3	4
8、我确实时常感到毫无用处。	1	2	3	4
9、我时常认为自己一无是处。	1	2	3	4

第六部分节选

指导语: 欢迎您参加本次调查, 请仔细阅读每个问题, 并选择最符合情况的选项, 在相应的数字上打“√”, 回答没有正确与错误之分, 每个问题只能选择一个答案, 请按照您的实际情况回答。请不要遗漏任何一道题目。

题目	完全不同意	部分不同意	同意与不同意相等	部分同意	完全同意
1、在我们这个社会里虚伪的现象越来越多了。	1	2	3	4	5
2、与陌生人打交道时, 你最好小心, 除非他们拿出可以证明其值得信任的依据。	1	2	3	4	5
3、除非我们吸引更多的人进入政界, 这个国家的前途将十分黯淡。	1	2	3	4	5
4、阻止多数人触犯法律的是恐惧、社会廉耻或惩罚而不是良心。	1	2	3	4	5
5、考试时老师不到场监考可能会导致更多的人作弊。	1	2	3	4	5
6、通常父母在遵守诺言方面是可以信赖的。	1	2	3	4	5
7、联合国永远也不会成为维持世界和平的有效力量。	1	2	3	4	5
8、法院是我们都能受到公正对待的场所。	1	2	3	4	5
9、如果得知公众听到和看到的新闻有多少已被歪曲, 多数人会感到震惊的。	1	2	3	4	5
10、不管人们怎样表示自己的想法和心意, 最好还是认为多数人主要关心自身幸福。	1	2	3	4	5

编码: _____

请将你的编码写在上面这个位置

(第一部分为人口学变量, 不再赘述)

第二部分

亲爱的同学：

现在请你回忆一下，与自己关系一般的同学（该同学不是或者你的朋友，只是普通同学）对你做出的冒犯性事件，（例如：他（她）对你做了不好的事情，这件事让你感到愤怒或者难过），并简短的描述一下事件的发生过程。（*描述时不需要写出姓名，以他/她代替*）

亲爱的同学：

现在请你回忆一下，与自己关系很好的同学（该同学是你的好朋友）对你做出的冒犯性事件，（例如：他（她）对你做了不好的事情，这件事让你感到愤怒或者难过），并简短的描述一下事件的发生过程。（描述时不需要写出姓名，以他/她代替）

第三部分 《Manipulation check》

请在最符合自己此刻想法的数字上打勾（√）

1.当冒犯发生时，你与正在冒犯自己的同学之间朋友关系的程度						
1（我们不是朋友）	2	3	4	5	6	7（我们是非常好的朋友）
2.对你受到的冒犯行为的严重程度进行评价						
1（不是很严重）	2	3	4	5	6	7（非常严重）
3.他（她）对你的冒犯行为发生在多久之前						
1 今天或者昨天	2 一个星期前	3 一个月前	4 超过一年			

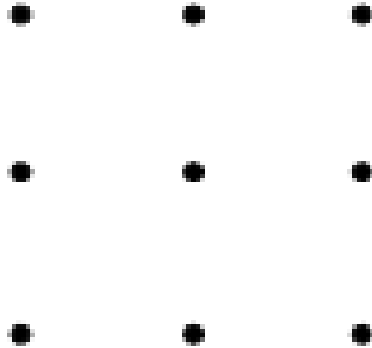
第四部分 《TRIM》节选

指导语：想象下面的他/她就是你刚才回忆的冒犯情景中的那个人，请你选择最符合你此时想法的选项（√）

	完全不同意	比较不同意	不确定	比较同意	完全同意
1.我回避他/她	1	2	3	4	5
2.我希望他/她受到应得的惩罚	1	2	3	4	5
3.即使他/她的行为伤害了我，我依然祝福他/她	1	2	3	4	5
4.我要想办法远离他/她	1	2	3	4	5
5.我要他/她为此付出代价	1	2	3	4	5

第五部分

你能用一笔画 4 条连续的直线段，把图中所有的 9 个点都连起来吗？请你在下图画出来

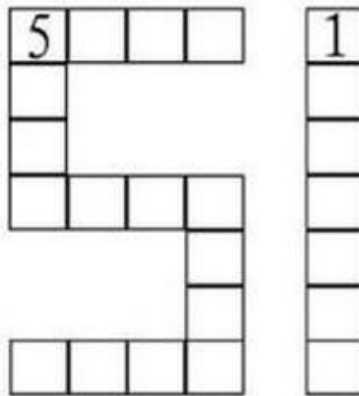


第六部分

现在请你再回忆一次冒犯自己的同学，你愿意给他或她打多少分？（满分 10 分）谁打的分数高，谁将会得到一份精美的礼物。

第七部分

在框内填入 1-25 个数字，让它们横竖排相加都等于 51（注意：不得重复使用数字）



第八部分 《阶梯量表》

指导语：这里有一幅梯子的示意图，假定梯子的顶部代表你可能过上的最好的生活，梯子底部代表你能过上的最差的生活。你目前处于梯子的什么位置上？请在相应数字上打对勾（√）

10
9
8
7
6

5
4
3
2
1
0

第九部分 《人脸量表》

指导语：这里有7个表情各异的人脸，每幅画下面有一个字母，哪幅画最接近于你对生活的（总体）感受？请在相应的字母上打对勾（√）

第7个微笑的脸：表示你对自己的生活非常满意

第1个悲伤的脸：表示你对自己的生活非常不满意



第十部分 《SSE》

请凭自己的第一感觉作答（在选项上打对勾√），答案没有正误之分

	完全不同意	不同意	有些不同意	介于中间	有些同意	同意	完全同意
1. 我自己有一个积极态度	1	2	3	4	5	6	7
2. 我自己感到很糟糕	1	2	3	4	5	6	7
3. 我自己感到很满意	1	2	3	4	5	6	7

致谢

时间过得真的很快！那些憧憬、困惑、迷茫、欣喜的时光似乎还在眼前，我们却要再次站在那可能再也回不去的镜头前，说茄子了。

站在不断向前滚动的交卷缝隙中，回顾那“可歌可泣”的三年研究生生活，心中泛起种种情愫，但是更多是感恩！

首先要感谢我的导师—麻超老师，是您在我迷茫、困惑的时候给我方向与力量；是您在我踟蹰的时候抓紧了我。从论文的选题、开题、问卷发放以及撰写论文，每一步浸灌着您悉心的指导；从学术研究到日常出行生活，每一件小事您都看在眼里，记在心上，关心着、呵护着我，让远在他乡的我感到踏实和安全。

还要感谢朱海东老师在论文内容以及问卷选择与发放上面给予的耐心指导，不论多忙，多晚，您都会“有求必应”；感谢朱洵老师在实验研究中给予严谨、科学的信念；感谢张澜老师让我遇见心中崇拜的夏老师，还要感谢于海涛老师在初入学时给予的关心与鼓励，感谢在我困难的时候给予帮助的曹虹老师；还有耐心解答疑惑的何贵庆老师.....

感谢在三年里，互相陪伴，相互扶持，一起度过“黑色星期五”的珏珏，借用习大大的话，或许我们也是一种命运共同体，你中有我，我中有你！

感谢在数据收集阶段，默默付出的越越小朋友、旋屹小仙女，航航、谜谜、晨曦还有丹儿和你们在一起逗趣的日子，倾诉的时光，很开心，很幸福。

最后还要感谢我的爸爸妈妈，感谢您在背后默默的支持，是您给我拭去失落的泪水，给我安慰与理解，在您眼中我永远是最好的.....我爱你们！

转身，比心。

作者简介

郭年新，女性，生于1992年1月，籍贯山东。2018年毕业于石河子大学师范学院心理健康教育专业，获得教育学硕士学位。

在学期间主要参与的科研项目


1. 参加国家自然科学基金项目《面孔识别和表情识别民族差异的脑机制研究：以新疆汉、维、哈族为对象》(31660280)的部分研究工作
2. 参加《不同医疗支付现状下兵团养老模式选择及生命质量的影响因素研究》(2014AB042)中的部分工作

在学期间发表的文章

1. 郭年新，刘珏，麻超. 高中生人际信任对利他行为的影响：自尊、宽恕他人的多重中介作用[J]. 中国卫生事业管理, 2017.
2. 郭年新，刘珏，盖广庆, 等. 兵团老年人心理需求与社会功能的关系：社会支持利用度的中介作用[J]. 现代预防医学, 2017.
3. 郭年新，刘珏，麻超. 兵团老年人心理需求与心理健康的关系：社会支持的中介作用[J]兵团教育学报, 2017.

石河子大学硕士研究生学位论文

导师评阅表

研究生姓名	郭年新	学制	3
专业	心理健康教育	研究方向	社区人群心理健康维护
<p>学术评语:</p> <p>该课题选题新颖，设计科学合理，研究工作具有新意，数据真实可靠，结论具有说服力。</p> <p>论文内容充实，条理清晰，结构合理，语言表达流畅。文献材料详实，在充分梳理文献的基础上，结合现实，提出自己的见解与思路，并能运用所学理论知识解决问题。研究方法使用得当，指导可靠。全文有一定的创新性，符合学术规范，达到硕士研究生学位论文的要求。</p> <p style="text-align: right;">指导教师签字:  2018年5月26日</p>			