

中学生人际宽恕与心理健康的关系及宽恕干预效果评价

李忠臣¹, 王康¹, 刘晓敏¹, 李贵成¹, 翟渊涛¹, 张红静²

1. 山东大学临床医学院, 济南 250000; 2. 山东大学基础医学院医学心理学与伦理学系

【摘要】 目的 探讨中学生人际宽恕与心理健康的关系, 评价人际宽恕干预效果, 为中学校园开展人际宽恕干预辅导、改善学生心理健康状况提供一定的理论依据。**方法** 采用人际侵犯动机问卷(Transgression Related Interpersonal Motivations Scale-18, TRIM-18)、一般心理健康问卷(General Health Questionnaire-12, GHQ-12)对山东省济南、青岛、日照、滕州 8 所中学的 578 名中学生进行测评, 然后选取其中 64 名学生随机分为实验组和对照组, 实验组给予为期 8 周的宽恕辅导干预, 在此期间对照组不予处理。干预后对 2 组学生使用上述问卷再次施测。**结果** 相关分析显示, 人际宽恕总分与心理健康总分呈正相关($r = -0.27, P < 0.01$)。干预后, 实验组人际宽恕总分、善意动机因子分增加, 报复动机因子、回避动机因子、GHQ-12 总分、焦虑抑郁因子、社会功能不良因子和丧失信心因子分降低, 差异均有统计学意义(P 值均 < 0.05)。**结论** 中学生人际宽恕有利于心理健康, 实施人际宽恕干预可以有效提高中学生人际宽恕水平, 并改善其心理健康水平。

【关键词】 精神卫生; 干预性研究; 学生

【中图分类号】 B 844.2 G 444 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)08-1199-04

Effect evaluation of forgiveness intervention and relationship between interpersonal forgiveness and mental health of middle school students/Li Zhongchen*, WANG Kang, LIU Xiaomin, LI Guicheng, ZHAI Yuantao, ZHANG Hongjing.* Preclinical Medicine College, Shandong University, Ji'nan(250000), China

【Abstract】 Objective To study the relationship between interpersonal forgiveness and mental health of middle school students, and evaluate the effect of interpersonal forgiveness intervention, and to provide the theoretical and support for developing assistance of interpersonal forgiveness intervention in domestic campus and improving the mental health status of students. **Methods** A total of 578 middle school students in Shandong province were tested with the test of Transgression-related Interpersonal Motivations Scale-18-Item Form (TRIM-18), the 12-item General Health Questionnaire(GHQ-12). Then 64 students of them chosen at random were divided into an experimental group and a control group, the former of which was given a forgiveness group counseling intervention in the following eight weeks and the latter of which wasn't processed in the meanwhile. We tested the two groups with the same questionnaires after the eight-week-intervention. **Results** The related analysis showed that total score of interpersonal forgiveness and the level of mental health had a significantly positive correlation($r = -0.27, P < 0.01$). After the eight-week-intervention, the experimental group had higher interpersonal forgiveness scores and scores of good motivation and avoidance motivation factor and lower revenge motivation factor, total scores of GHQ-12, anxiety and depression factor, social function factor and confidence-loss factor points. There were statistical significance of the scores($P < 0.05$). **Conclusion** Interpersonal forgiveness of middle school students is beneficial to mental health and interpersonal forgiveness counseling intervention can effectively improve the level of interpersonal forgiveness of middle school students and then psychological health.

【Key words】 Mental health; Intervention studies; Students

我国正处于经济高速发展和社会快速变革的关键时期, 中学生校园暴力、焦虑抑郁等心理健康问题逐渐成为社会的焦点, 其中, 由人际关系冲突引发的心理健康问题占据显著位置。宽恕心理作为调节个体人际冲突、缓解不良情绪和改善心身健康的潜在干

预靶点逐渐受到重视, 激发学生的宽恕意识、培养宽恕品质具有重要的现实意义。目前宽恕的研究涉及人际宽恕、自我宽恕和寻求宽恕等内容, 本文主要讨论人际宽恕。McCullough 等^[1]指出, 人际宽恕是个体针对冒犯者的亲社会性动机改变, 在实施人际宽恕的心理过程中, 被侵犯者回避和报复侵犯者的动机减少, 而仁慈善意的动机增加, 个体由受侵犯产生的负性情感、认知、行为等向正向的情感、认知和行为转化。研究显示, 人际宽恕可以降低愤怒、焦虑、攻击性行为等消极活动的表达水平, 并与社会支持、生活满意度、主观幸福感等正向心理呈正相关^[2-4]。Meta 分

【基金项目】 国家社会科学基金项目(13BSH065); 山东大学百创优秀创新项目(13240077611049)。

【作者简介】 李忠臣(1995-), 男, 山东滕州人, 在读本科生。

【通讯作者】 张红静, E-mail: zhijing@sclu.edu.cn。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.08.024

析表明人际宽恕与心理健康水平呈正相关^[5],人际宽恕可以显著预测大学生心理健康水平^[6],且人际宽恕水平较高的个体抑郁、自杀等心理健康问题的发生率较低^[7]。

国外研究显示,宽恕干预可以提高被试的人际宽恕水平,并能改善心理健康状态,如减少抑郁、悲伤,增加希望乐观等^[8],但由于国内外文化情景的差异,国外的研究结果并不一定适用于我国,故本研究探讨中学生人际宽恕与心理健康的关系,并评价人际宽恕干预的效果,为中学校园开展宽恕干预心理教育提高学生的心理健康水平提供一定的理论支持和方法借鉴。

1 对象与方法

1.1 对象 前期调查中,根据山东省地域特点(沿海、内地)和经济发展状况(2017 年度山东省 GDP 排名),选取山东省济南、青岛、日照、滕州 8 所中学,以年级分层,以班级为抽样单位进行随机整群抽样,共抽取 693 名中学生进行测评,剔除无效问卷后,共回收有效问卷 578 份,其中男生 261 名,女生 317 名;高中生 308 名,初中生 270 名。为了便于实施干预方案和保证干预的有效性,后期选取滕州市某中学问卷调查被试中的 64 名学生,并随机分为对照组和实验组,每组均为 32 人,实施干预研究。在干预和数据采集期间无人员脱落,其中对照组男生 14 名,女生 18 名;实验组男生 15 名,女生 17 名,两组性别构成差异无统计学意义($\chi^2=0.09, P>0.05$)。该研究方案通过山东大学基础医学院伦理委员会审核,并获得研究对象和家属的知情同意。

1.2 评估工具

1.2.1 人际侵犯动机量表(Transgression Related Interpersonal Motivations Scale-18, TRIM-18) 应用于人际宽恕的测量,由 McCullough 等编制^[1],张珊珊等^[9]进行中文版测验显示信效度良好,量表共 18 个题目,

由善意、回避、报复 3 个分量表组成,分别测量个体对侵犯者善意动机、回避动机和报复动机的水平。量表采用 Likert 5 级(1 非常不同意~5 非常同意)计分法,回避和报复分量表采用反向计分,再加上善意量表得分即为个体人际宽恕水平,总分和善意分量表得分越高表明个体人际水平越高,回避和报复量表得分越高则宽恕水平越低。本研究中,善意、回避、报复和总量表 Cronbach α 系数分别为 0.83,0.80,0.86 和 0.89。

1.2.2 一般心理健康问卷(General Health Questionnaire-12, GHQ-12) 该问卷广泛应用于心理健康水平评定和心理问题的检出。共 12 个题目,根据 Graetz^[10]的三因子模型,问卷可分为失去信心、焦虑抑郁和社会功能不良三部分。本研究对 GHQ-12 所有指标进行 KMO 检验及 Bartlett 球形检验,KMO 值为 0.829, Bartlett 球形检验结果为 $\chi^2=2\,230.46, P<0.01$,说明数据适合进行因子分析。采用主成分法,提取特征根>1 的因子。经过方差最大旋转法得到 GHQ-12 的 3 个因子,累计可解释 53.80%的方差总变异,且得到的三因子与文献研究一致。问卷采用 4 级(1 从不~4 经常)计分法,得分在 12~48 分之间,得分越高表示个体心理健康状况越差。本研究中量表的 Cronbach α 系数为 0.80。

1.3 干预程序 目前主流的宽恕干预模型有 Enright 模型^[11]和 Wade 等^[12]设计的 RECAH 模型。有研究显示,Enright 宽恕干预模型的效果更显著^[13],结合实验条件,本研究最终采用 Enright 模型进行宽恕干预。该模型为四阶段宽恕干预模型^[11],模型的 4 个阶段依次为体验阶段、决定宽恕、实施宽恕和深化宽恕。本研究以 Enright 宽恕模型为基础,以所使用人际宽恕的量表维度为主要内容,参考前人的宽恕干预方案设计出为期 8 周,每周 1 次(1~2 h)的干预方案,见表 1。在干预活动的各个阶段通过团体游戏、热身活动等形式力求创造一个轻松、愉快、活泼、温暖的团体干预氛围,保证干预活动的顺利开展与良好效果。

表 1 宽恕干预方案

阶段	干预目的	干预形式
体验阶段	引导受试者回忆伤害事件的过程,检视自己以往如何认识、处理自己的相关情绪与认知,使其意识到消极情绪与体验可能造成的不良身心影响,同时激发受试者想要改变的动机。	画生命线、给怨恨者写信、课后作业。
决定宽恕	向受试者介绍宽恕,引入宽恕的概念、类型、作用,让被试感受到宽恕的力量,从而愿意将宽恕作为一种解决问题的方式。	人际宽恕在人际冲突引发的伤害事件中的积极意义与真实案例分享,“六尺巷”典故介绍,《紫日》电影观赏。
实施宽恕	让被试者改变针对伤害事件的认知方式,使其将注意焦点由自身的不幸和负性情感转移到侵犯者一方,帮助受试者更换角度看待侵犯者,尝试以侵犯者的视角解读伤害事件,体验对方的内心感受,最终通过促进受试者的情感与认知共情来进行宽恕行为。	PPT 介绍不合理认知,引入共情的概念和意义、角色互换活动(让受试站在侵犯者角度叙述与解读某一伤害事件)。
深化宽恕	让受试感受做出宽恕后自身的前后变化并相互交流分享,启发受试者意识到自身的不完美,自己也时常需要他人的宽恕,深入理解宽恕的含义,鼓励受试在日常生活中积极运用宽恕来对待冒犯事件,而不是一味地报复与回避。	总结回顾前三阶段的内容,宽恕感想演讲,情感体验交流。

1.4 统计分析 使用 SPSS 23.0 进行数据录入和处理,缺失值处理后对数据进行 χ^2 检验、 t 检验、皮尔逊相关分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 人际宽恕与心理健康的相关分析 相关分析显示,人际宽恕各因子及总分与心理健康各因子及总分均相关(P 值均 <0.01)。具体来说,人际宽恕总分和善意动机与焦虑抑郁、丧失信心及社会功能不良因子均呈负相关,报复动机和回避动机与焦虑抑郁、丧失信心及社会功能不良因子均呈正相关。见表 2。

2.2 干预效果评价 干预前将实验组和对照组在人际宽恕和心理健康的各维度得分及总分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。干预后实验组和对照组在

人际宽恕和心理健康的各维度得分及总分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。

对照组在干预前各因子得分及总分差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。实验组在干预前后各因子得分及总分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。其中,在人际宽恕量表中,报复动机维度下降最明显;在一般心理健康问卷中,失去信心和社会功能不良因子下降较明显。见表 3。

表 2 中学生人际宽恕与心理健康的相关分析(r 值, $n=578$)

人际宽恕	失去信心	焦虑抑郁	社会功能不良	总分
回避	0.26	0.19	0.21	0.25
报复	0.12	0.17	0.22	0.23
善意	-0.09	-0.16	-0.21	-0.22
总分	-0.12	-0.25	-0.19	-0.27

注: P 值均 <0.01 。

表 3 实验组和对照组干预前后人际宽恕和心理健康各因子得分比较($\bar{x}\pm s$)

时间	组别	人数	统计值	善意	回避	报复	人际宽恕总分	失去信心	焦虑抑郁	社会功能不良	GHQ-12 总分
对照组	干预前	32		16.67 $\pm$ 3.88	22.69 $\pm$ 4.18	13.46 $\pm$ 3.94	52.54 $\pm$ 9.40	3.64 $\pm$ 1.49	9.35 $\pm$ 2.29	10.31 $\pm$ 2.65	23.20 $\pm$ 5.04
	干预后	32		16.51 $\pm$ 3.57	22.93 $\pm$ 3.90	13.51 $\pm$ 3.75	52.07 $\pm$ 8.53	3.63 $\pm$ 1.43	9.35 $\pm$ 2.22	10.20 $\pm$ 2.57	23.09 $\pm$ 4.85
			t 值	0.18	-0.25	-0.05	0.23	0.00	0.00	0.18	0.92
			P 值	0.86	0.81	0.96	0.84	0.98	1.00	0.87	0.93
实验组	干预前	32		16.87 $\pm$ 3.85	22.45 $\pm$ 4.27	13.40 $\pm$ 3.98	53.01 $\pm$ 9.57	3.62 $\pm$ 1.48	9.40 $\pm$ 2.31	10.37 $\pm$ 2.66	23.30 $\pm$ 4.99
	干预后	32		20.03 $\pm$ 3.92	19.26 $\pm$ 4.21	9.85 $\pm$ 3.22	62.18 $\pm$ 9.72	2.07 $\pm$ 1.18	7.92 $\pm$ 2.59	7.63 $\pm$ 1.93	17.58 $\pm$ 4.23
			t 值	-3.27	3.15	3.99	-3.90	4.64	2.46	4.61	5.09
			P 值	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.05	<0.01	<0.01

3 讨论

本研究结果显示人际宽恕与心理健康水平呈正相关,中学生人际宽恕水平越高其心理健康状况越好。干预研究的结果显示,采用 Enright 模型进行人际宽恕干预可以有效提高中学生人际宽恕水平,改善其心理健康状态。

人际宽恕作为认知层面的动机性改变,可以对个体的情绪反应、认知策略、行为意向等方面产生影响。人际宽恕较高的个体可以缓解愤怒、怨恨等消极情绪对心理健康的不利影响^[6],且在面对侵害情景时倾向于以更加合理的认知策略进行事件评价,帮助个体缓解内心的冲突与烦恼,使中学生保持良好的人际关系^[14],获得更多的社会支持。和谐人际关系与正性情绪可以提高个体的自我价值感、生活满意度和主观幸福感等积极的心理品质^[15-16],同时人际宽恕可以减少个体面对伤害事件的消极沉思^[17]、报复欲望和攻击性行为^[18],这些都有利于中学生心理健康的发展与改善。

国内宗培等^[19]在关系心理治疗方面中的研究指出,通过宽恕干预有助于提高个体心理健康水平。本研究中,实验组干预前后在善意动机得分及人际宽恕总分上得到改善,提高了心理健康总水平,焦虑抑郁、失去信心和社会功能不良 3 个因子水平均下降;实验组与对照组相比,得分差异有统计学意义,表明本研

究中宽恕干预提高了受试者的人际宽恕水平,改善了心理健康状态。干预的有效性可能与以下因素密切相关:(1)受试者群体为中学生,该阶段个体的生理和心理发育尚未成熟,其情感、认知、世界观、人生观等较易随外界环境的变化而改变,因而此阶段个体的心理可塑性较强,对其进行人际宽恕干预较易成功。(2)人际冲突经常发生在中学生的同伴互动中,该阶段群体有想要更好处理此类伤害事件的愿望,干预时自身的主观能动性较强。(3)本研究的干预内容与形式以 Enright 模型为基础,以人际宽恕的 3 个维度为导向,设置的相对合理,具有针对性,能有效激发受试者的认知转变,以共情为切入点,促进其实施宽恕并通过体验宽恕带来的良好体验而在日常生活中泛化宽恕。(4)本研究以团体形式进行干预,在干预过程中营造了温馨、轻松的团队氛围,各成员之间的相互交流与分享以及非教导式的活动指导拉近了各被试间及与主试的相互关系,这些不仅有利于培养被试的人际宽恕,也有利于其心理健康。

总的来说,Enright 宽恕干预在中学生群体具有良好的实验效果,达到了预期提高被试人际宽恕与心理健康的干预目标,并且相对简易,操作性强,可运用到中学学校的思政与心理健康教育,培养他们的宽恕品质,帮助学生建立良好的人际关系,促进其心理健康的良好发展。

(下转第 1205 页)

2015, 36(11):1604-1605.

- [2] 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心.全国艾滋病哨点监测实施发[Z].2009-03.
- [3] 刘梅艳,张宏,陈传刚,等.2011~2015 年福州市新发现 15~24 岁 HIV/AIDS 病例的流行特征分析[J].预防医学论坛,2016,22(9):688-691.
- [4] 方晓君,朱建琼,陈柏芬,等.东莞市 2009-2014 年 15~24 岁 HIV/AIDS 病人的流行病学特征[J].中国艾滋病性病,2016,22(2):84-85,88.
- [5] 李秀菊,张莹,丁琳,等.南阳市 2008-2015 年 15~24 岁 HIV/AIDS 病人的流行病学特征[J].中国艾滋病性病,2017,23(10):956-958.
- [6] 叶振森,秦侠.温州市 1988-2015 年青少年 HIV/AIDS 流行病学特征[J].中国学校卫生,2016,37(9):1374-1376.
- [7] 徐园园,朱正平,吴苏妹,等.南京市 2002-2014 年青年学生艾滋病疫情特征分析[J].中国艾滋病性病,2015,21(10):893-894.
- [8] 李宁,樊盼英,马彦民,等.河南省 15~24 岁青年学生 HIV 流行情况分析[J].现代预防医学,2015,42(10):1729-1731,1738.
- [9] 周金玲,王莉,吴少慧,等.辽宁省 2011-2015 年青年学生艾滋病流行特征分析[J].中国学校卫生,2017,38(5):782-784.
- [10] 卢巧玲,杨作凯,方益荣,等.绍兴市 15~24 岁青少年 HIV/AIDS 特征分析[J].预防医学,2017,29(10):987-990.
- [11] 徐园园,朱正平,吴苏妹,等.南京市 2011-2015 年男男性行为人群 HIV 感染率变化趋势分析[J].中华流行病学杂志,2016,37

(11):1503-1508.

- [12] 葛琳,崔岩,李东民,等.青年学生 2010-2015 年艾滋病相关性行为连续横断面研究[J].中国学校卫生,2015,36(11):1611-1613,1617.
- [13] 杨一德,刘岩琳,罗超,等.哈尔滨市 2010-2015 年青年学生艾滋病预防知识行为与 HIV 感染情况变化分析[J].中国公共卫生管理,2017,33(3):370-374.
- [14] 杨晴,罗雅凌,廖清华.江西省 2011-2015 年青年学生艾滋病监测结果[J].中国学校卫生,2016,37(7):1079-1081.
- [15] 柏建芸,刘轶,柳忠泉,等.天津市 2012-2016 年青年学生男男性行为者的行为特点及 HIV 和梅毒感染状况[J].中国艾滋病性病,2018,24(1):58-61.
- [16] 靳伟,程伟彬,徐慧芳,等.广州市部分在校学生 MSM 的艾滋病危险行为特征分析[J].中国艾滋病性病,2017,23(2):123-125,131.
- [17] LI Y, XU J, REILLY K H, et al. Prevalence of HIV and syphilis infection among high school and college student MSM in China: a systematic review and meta-analysis[J]. PLoS One, 2013, 8(7): e69137.
- [18] 姜海波,张琰,张丹丹.宁波市校外青少年艾滋病知识行为与感染状况调查[J].中国艾滋病性病,2016,22(4):276-278.
- [19] 苏金星,朱广荣,温萌萌.北京城乡流动青少年艾滋病检测意向及检测行为现状[J].中国学校卫生,2015,36(11):1606-1608.

收稿日期:2018-03-22;修回日期:2018-05-20

(上接第 1201 页)

4 参考文献

- [1] MCCULLOUGH M E, ROOT L M, COHEN A D. Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness[J]. J Cons Clin Psychol, 2006, 74(5):887.
- [2] ÖZLEM K, GülÖğLU B. Forgiveness and PTSD among veterans: the mediating role of anger and negative affect[J]. Psychiatry Res, 2014, 219(3):536-542.
- [3] BATIK M V, BINGOL T Y, KODAZ A F, et al. Forgiveness and subjective happiness of university students[J]. Int J Higher Educ, 2017, 6(6):149.
- [4] 李绍颢,石林,李佳,等.宽恕干预及其临床应用现状[J].中国临床心理学杂志,2012,20(1):132-134,138.
- [5] 付伟,张绍波,李欣,等.宽恕与心理健康关系的 Meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2016,30(5):395-400.
- [6] 吴希庆,胡仟,陈翠.大学生的宽恕水平对愤怒表达及心理健康的影响[J].中国健康心理学杂志,2012,20(3):448-450.
- [7] HAMAMARAZ Y, SOLOMON Z, COHEN A, et al. PTSD symptoms, forgiveness, and revenge among Israeli Palestinian and Jewish adolescents[J]. J Traum Stress, 2008, 21(6):521-529.
- [8] RECINE A C. Designing forgiveness interventions: guidance from five meta-analyses[J]. J Holist Nurs, 2015, 33(2):161-167.
- [9] 张珊珊,李晖,吴真,等.大学生人际宽恕发展趋势及其反刍思维的作用[J].心理科学,2017,40(2):401-407.
- [10] GRAETZ B. Multidimensional properties of the General Health Questionnaire[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 1991, 26(3):132-

138.

- [11] MCKAY K M, HILL M S, FREEDMAN S R, et al. Towards a feminist empowerment model of forgiveness psychotherapy[J]. Psychotherapy, 2007, 44(1):14.
- [12] WADE N G, WORTHINGTON E L. In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness[J]. Psychotherapy, 2005, 42(2):160-177.
- [13] LUNDAHL B W, TAYLOR M J, Stevenson R, et al. Process-based forgiveness interventions: a meta-analytic review[J]. Res Soc Work Practice, 2008, 18(5):465-478.
- [14] 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联研究[J].中国临床心理学杂志,2011,19(4):531-533.
- [15] Chan D W. Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness[J]. Teach Teach Educ, 2013, 32(3):22-30.
- [16] 刘悦,周明洁,王力,等.城市居民共情、宽恕对生活满意度的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志,2013,22(7):633-635.
- [17] 芦晓立,张善红.宽恕与宽恕干预在高校学生恋爱受挫中的运用[J].赤峰学院学报(自然版),2017,33(14):155-156.
- [18] 周晨曦.初中生宽恕与攻击性行为的关系及干预研究[D].石家庄:河北师范大学,2017.
- [19] 宗培,白晋荣.宽恕干预研究述评:宽恕在心理治疗中的作用[J].心理科学进展,2009,17(5):1010-1015.

收稿日期:2018-03-11;修回日期:2018-04-29