

The Relationship among College Students' Forgiveness, Interpersonal Relationship Disturbance and Well-Being

Qin Luo, Denghao Zhang*, Yanjun Wu

Department of Psychology, Renmin University, Beijing
Email: *zhangdenghao@126.com

Received: Mar. 8th, 2012; revised: Mar. 28th, 2012; accepted: Apr. 7th, 2012

Abstract: The present study examined the relationship among college students' forgiveness, interpersonal relationship disturbance and well-being. Chinese college students ($N = 384$) completed college trait forgiveness questionnaire, interpersonal relationship integrated diagnosis interpersonal relationship integrated diagnosis questionnaire, The Delighted-Terrible Faces Scale, and life satisfaction scale. The results showed a negative relationship between forgiveness and interpersonal relationship disturbance, a positive relationship between forgiveness and college students' well-being, and a negative relationship between interpersonal relationship disturbance and well-being. Forgiveness predicts interpersonal relationship disturbance and well-being. Interpersonal relationship disturbance is a significant predictor of well-being. Interpersonal relationship disturbance mediates the relationship between forgiveness and well-being.

Keywords: Forgiveness; Interpersonal Relationship Disturbance; Well-Being

宽恕与幸福感：人际关系困扰的中介作用

罗 琴, 张登浩*, 武艳俊

中国人民大学心理学系, 北京
Email: *zhangdenghao@126.com

收稿日期: 2012年3月8日; 修回日期: 2012年3月28日; 录用日期: 2012年4月7日

摘 要: 探讨大学生宽恕性、人际关系困扰与幸福感三者之间的关系。采用《大学生特质宽恕问卷》、《人际关系综合诊断量表》、《人脸量表》、《生活满意度量表》对384名大学生进行考察。结果发现人格宽恕性对人际关系困扰和幸福感具有较好的预测作用, 人际关系困扰对幸福感具有较好的预测作用; 人际关系困扰在宽恕性与幸福感之间部分中介作用显著。

关键词: 宽恕性; 人际关系困扰; 幸福感

1. 引言

社会心理学家对宽恕在人际关系中的作用进行了大量的研究。许多研究表明在那些令人满意、亲密和忠诚的关系中, 发生侵犯事件, 一方宽恕另一方的可能性比较大; 同时宽恕也有利于人际关系的修复和改善(Heider, 1958; Finkel et al., 2002; Snyder & Heinze,

2005)。研究者发现宽恕对人际关系具有建设性的意义(Neto et al., 2004)。特别是在人际冲突发生后, 宽恕有利于人际关系的修复和重建, 尤其是对于婚姻关系的维持和亲子冲突的减少具有独特的预测作用(Krause & Ingersoll-Dayton, 2001)。而关于人际关系与幸福感的研究都表明人际关系与幸福感之间存在着显著相关, 人际关系的和谐对生活满意度有着重要的预测作用(Kwan et al., 1997; 张雯, 郑文昌, 2004; 张灵, 郑

*通讯作者。

雪, 2001)。另外, 宽恕与幸福感的实证研究(McCullough et al., 2001; 黄金华, 2009)和干预研究(Al-Mabukm et al., 1995)也都表明宽恕与幸福感之间存在着显著的相关, 宽恕对幸福感具有显著预测作用。Karremans 等在 2003 年的研究发现, 当受害者与侵犯者有很密切的承担义务的关系时, 受害者的宽恕会增加自身的主观幸福感, 而他们之间的这种关系很弱时, 宽恕与主观幸福感的联系不显著。

纵观这些研究可以发现, 已有研究更多是从冒犯者与受害者之间的关系, 人际容纳等角度探讨宽恕、人际关系和幸福感之间的关系, 而从整体人际关系状况出发研究三者之间关系的研究还很少, 考虑到人际关系状况对于大学生幸福感和心理健康状况的重要性, 有必要以大学生的整体人际关系状况, 特别是人际关系困扰为切入点来研究大学生宽恕、人际关系和幸福感三者之间的关系, 深入探讨人际关系困扰对于宽恕和幸福感之间关系的影响。

2. 方法

2.1. 被试

正式施测的被试共 384 名, 其中男生 199 名, 女生 185 名; 大一学生 146 名, 大二 139 名, 大三 47 名, 大四 52 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. 人格宽恕性

采用自编的《大学生特质宽恕问卷》, 共包括 15 个项目, 测量人格宽恕性的两个维度, 即消极反应的消失和积极反应的出现。信效度检验表明该量表具有较好的信效度(罗琴, 张登浩, 出版中)。

2.2.2. 人际关系困扰

采用《人际关系综合诊断量表》, 该量表由北京师范大学郑日昌(2004)编制的人际关系方面的自评问卷, 所得结果以人际关系困扰程度来反映大学生的人际关系状况和人际交往能力的高低(张灵, 2007)。该测验共包括 28 道题, 可分为交谈、交际与交友、待人接物、异性交往等 4 个维度, 每个维度都由 7 个陈述性问题组成。被试的得分越高, 表明其人际关系困扰程度越严重。在本研究中其内部一致性系数是 0.83。

2.2.3. 幸福感

1) 《人脸量表》由 Andrews 和 Withey 于 1976 年编制, 曾被广泛应用于测量整体幸福感。

2) 《生活满意度量表》由 Diener(1985)等人编制, 包括 5 个题目。国内外不少研究都证实其有良好的信效度, 能较好反映主观幸福感的认知成分(Diener, 2000; 严标宾, 郑雪, 2007)。在本研究中其内部一致性系数是 0.89。

2.3. 问卷施测

问卷的施测分为两部分进行, 一部分在北京以班级为单位进行集体施测。另一部分被试的采取随机取样的方式, 由研究者将问卷寄给济南和西安的被试, 被试按照指导语进行评定, 结束后寄回给研究者。共收回有效问卷 384 份。

2.4. 统计分析

使用 SPSS16.0 统计软件进行相关分析、回归分析和中介效应的检验。

3. 结果

3.1. 宽恕性、人际关系困扰和幸福感的相關分析

从表 1 可以发现, 宽恕总分、消极反应消失与人际关系困扰总分及其各维度存在显著负相关关系, 而积极反应出现与人际关系困扰总分及其各维度的相关不显著; 宽恕总分、消极反应消失与整体幸福感、生活满意度显著正相关; 积极反应出现与整体幸福感、生活满意度相关不显著; 人际困扰总分及其各因子与整体幸福感和生活满意度显著负相关。

3.2. 宽恕性、人际关系困扰和幸福感的回归分析

3.2.1. 宽恕性对人际关系困扰的回归分析

以宽恕问卷的分维度——消极反应消失和积极反应出现为自变量, 以人际关系困扰总分及其各维度为因变量进行多元逐步回归分析。表 2 表明, 消极反应消失进入了以人际关系困扰总分及其各维度为因变量的回归方程, 而积极反应出现无法预测人际关系困扰及其各维度。消极反应消失对人际困扰的单独解释率为 16.5%, 对交谈困扰的单独解释率为 7.7%, 对交友困扰的单独解释率为 5.5%, 对待人接物困扰的

Table 1. Correlations among forgiveness, interpersonal relationship disturbance and well-being
表 1. 宽恕性、人际关系困扰与幸福感之间的相关

	整体幸福感	生活满意度	交谈困扰	交友困扰	待人接物困扰	异性交往困扰	人际困扰总分
交谈困扰	-0.31***	-0.28***	1				
交友困扰	-0.24***	-0.24***	0.52**	1			
待人接物困扰	-0.32***	-0.37***	0.45**	0.33**	1		
异性交往困扰	-0.25***	-0.32***	0.53**	0.51**	0.36**	1	
人际困扰总分	-0.36***	-0.39***	0.82**	0.79**	0.67**	0.78**	1
宽恕总分	0.32***	0.31***	-0.24***	-0.24***	-0.39***	-0.29***	-0.37***
消极反应消失	0.34***	0.35***	-0.28***	-0.23***	-0.47***	-0.30***	-0.41**
积极反应出现	0.08	0.03	-0.02	-0.09	-0.01	-0.10	-0.07

注：** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 下同。

Table 2. Regression analysis to predict interpersonal relationship disturbance and well-being from forgiveness
表 2. 宽恕性、人际关系困扰和幸福感的回归分析

因变量	自变量	R ²	ΔR ²	β	T
人际困扰总分	消极反应消失	0.17	0.16	-0.41	-8.67***
交谈困扰	消极反应消失	0.08	0.08	-0.28	-5.65***
交友困扰	消极反应消失	0.06	0.05	-0.23	-4.71***
待人接物困扰	消极反应消失	0.22	0.22	-0.47	-10.35***
异性交往困扰	消极反应消失	0.09	0.09	-0.30	-6.08***
整体幸福感	消极反应消失	0.11	0.11	0.34	7.01***
生活满意度	消极反应消失	0.12	0.12	0.35	7.26***
整体幸福感	待人接物困扰	0.11	0.10	-0.23	-4.37***
	交谈困扰	0.14	0.13	-0.20	-3.83***
生活满意度	待人接物困扰	0.14	0.14	-0.30	-6.01***
	异性交往困扰	0.18	0.17	-0.21	-4.21***

单独解释率为 21.9%，对异性交往困扰的单独解释率为 8.8%。

3.2.2. 大学生宽恕性对幸福感的回归分析

以特质宽恕问卷的分维度——消极反应消失和积极反应出现为自变量，以整体幸福感和生活满意度为因变量进行多元逐步回归分析。从表 2 可以发现，消极反应消失进入了以整体幸福感和生活满意度为因变量的回归方程；积极反应出现不能预测整体幸福感和生活满意度。消极反应消失对整体幸福感的单独解释率为 11.4%，对生活满意度的单独解释率为 12.1%。

3.2.3. 大学生人际关系困扰对幸福感的回归分析

以人际关系困扰各维度为自变量，以整体幸福感和生活满意度为因变量进行多元逐步回归分析。从表 2 可以发现，交谈困扰可以预测整体幸福感；待人接物困扰可以预测整体幸福感和生活满意度；异性交友

困扰可以预测生活满意度。待人接物困扰对整体幸福感的单独解释率为 10.5%，与交谈困扰的联合解释率为 13.8%；待人接物困扰对生活满意度的单独解释率为 13.9%，与异性交往困扰的联合解释率为 17.7%。

3.3. 人际关系困扰的中介效应检验

由相关分析可知，宽恕性、人际关系困扰与整体幸福感、生活满意度显著相关。由此，我们推测特质宽恕会影响个体的人际关系困扰，而人际关系困扰会影响个体的幸福感，人际关系困扰是中介变量。以 R 表示中介变量人际困扰，X 表示特质宽恕，Y1 表示整体幸福感，Y2 表示生活满意度，采用依次检验回归系数的方法进行中介效应的检验。具体结果见表 3、4。

表 3 表明：由于前三步的依次检验都是显著的，所以人际关系困扰的中介效应显著。同时，由于第四步检验也是显著的，即特质宽恕对整体幸福感的影响

Table 3. Stepwise regression tests of interpersonal relationship disturbance as a mediator of the link between forgivingness and global well-being
表 3. 人际关系困扰(R)的中介效应依次检验——以整体幸福感知为因变量

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$Y1 = 0.32X$	$SE = 0.01, t = 6.57^{***}$
第二步	$R = -0.37X$	$SE = 0.04, t = -7.79^{***}$
第三步	$Y1 = -0.36R$	$SE = 0.01, t = -7.56^{***}$
第四步	$Y1 = -0.28R + 0.21X$	$SE = 0.01, t = -5.60^{***}$ $SE = 0.01, t = 4.27^{***}$

Table 4. Stepwise regression tests of interpersonal relationship disturbance as a mediator of the link between forgivingness and life satisfaction
表 4. 人际关系困扰(R)的中介效应依次检验——以生活满意度为因变量

	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$Y2 = 0.31X$	$SE = 0.06, t = 6.27^{***}$
第二步	$R = -0.37X$	$SE = 0.04, t = -7.79^{***}$
第三步	$Y2 = -0.39R$	$SE = 0.06, t = -8.21^{***}$
第四步	$Y2 = -0.32R + 0.19X$	$SE = 0.07, t = -6.37^{***}$ $SE = 0.06, t = 3.77^{***}$

只有一部分是通过中介变量人际关系困扰实现的，是部分中介效应，中介效应占总效应的比例为 32.69%。

表 4 表明，由于前三步的依次检验都是显著的，所以人际关系困扰的中介效应显著。同时，由于第四步检验也是显著的，即特质宽恕对生活满意度的影响只有一部分是通过中介变量人际关系困扰实现的，是部分中介效应，中介效应占总效应的比例为 38.45%。

4. 讨论

对于宽恕与人际关系之间的相关关系，McCullough 等人(1998)从相互依赖理论出发认为，关系质量越高人们越倾向于宽恕，一方面是因为在高质量的关系中，由于关系建立的时间比较长久，往往会使双方忽视对方的缺点，以在最大的程度上维持住两人之间的关系；其次，在高质量的关系中，双方的利益可能是融合在一起的；最后，高质量的关系可能营造了一种集体意识，这种集体意识可能让关系的双方宁愿牺牲自己的利益而去满足对方的利益。由于人际关系困扰水平越高，人际关系状况越差，人际关系的质量也就越差，因此，出现了特质宽恕总分、消极反应消失与人际关系困扰总分及其各维度显著负相关的结果。而积极反应出现与人际关系困扰总分及其各维度的相

关不显著，这表明积极反应的出现对减少人际关系困扰影响较少。

特质宽恕与整体幸福感和生活满意度正相关的结果与西方已有的许多研究结果一致(Brown & Phillips, 2005)。从特质宽恕的各维度来看，消极反应消失和积极反应出现与幸福感之间有着不同的关系。消极反应消失与整体幸福感、生活满意度正相关，而积极反应出现与这两者的相关均不显著，而且特质宽恕对幸福感的预测主要是通过消极反应消失来实现的。这反映了宽恕与幸福感的关系更多地受到了消极反应消失的影响，Karremans 等人(2003)认为，宽恕减轻了个体的心理紧张程度，因此有利于个体幸福感的提高。

积极反应出现对幸福感的影响较小的结果也有可能跟数据偏态有关。问卷中积极反应出现的得分明显低于消极反应消失的得分，这种偏差可能是积极反应出现与幸福感相关不显著的原因。这也是未来研究需要进一步注意的地方。

人际关系困扰及其各维度与整体幸福感、生活满意度呈负相关关系的结果与张灵、郑雪(2001)的研究结果一致，都表明了良好的人际关系对于大学生幸福感的重要性。人是社会关系的总和，有着爱与归属的需要，都想得到他人的接纳和认同，而人们的愿望和现实的差异对其满意度产生因果影响。良好的人际关系是社会支持的重要基础，它能缓冲压力事件对总体生活满意度的不利影响。因此，营造一个积极健康的人际环境，在学习与生活中培养良好的人际关系，有利于提高大学生的幸福感。

人际关系困扰在特质宽恕与幸福感之间的中介作用可以通过两方面来理解：一是宽恕水平和人际关系困扰之间的密切关系；二是人际关系困扰与幸福感之间的密切关系。关于这两者，在相关部分已经讨论过了，而且也得到了国内外许多研究的支持。

Neto 等(2004)人发现宽恕对人际关系具有建设性的意义。这种建设性的作用可以从宽恕和包容、自我牺牲的关系中得到体现，Karremans(2003)的研究发现宽恕和包容、自我牺牲以及合作意愿这些特质显著相关。在人际关系中，面对一方的破坏性行为，包容可以阻止关系的破裂，使之向良好的关系转换(Nelson, 1993)；而自我牺牲则意味着放弃自我的利益，去营造良好的关系(Finkel et al., 2002)。宽恕、包容、自我牺牲的共同之处就是人际关系中受伤害的一方做出了

一些改变,而这些改变使人际关系中受伤害的一方不采取对自己有利、而对关系不利的行为,而采取对双方关系有利的行为(McCullough et al.,1997)。另外,宽恕对人际关系的建设性作用尤其体现在人际冲突发生之后,宽恕有利于人际关系的修复和重建(Neto et al., 2004; Krause & Ingersoll-Dayton, 2001)。McCullough 等人(2001)认为人际关系的重建是直接由宽恕所推动的,宽恕使由冲突产生的回避动机和报复动机减少,受伤害者愿意对侵犯者采取更多的积极行为,而减少其消极行为,这就推动了在人际冲突发生后的人际关系修复和重建。

本研究的人际关系困扰是人际关系状态和人际交往能力的体现,人际关系困扰越严重,表明个体的人际关系状态越差,人际交往能力越低。人际关系困扰量表包含交谈困扰、交友困扰、待人接物困扰和异性交往困扰,是从一般的人际交往情况出发,全面考察个体在各个方面的人际关系。张灵、郑雪等人(2001)的研究表明大学生的人际关系困扰对幸福感有较好的负向预测作用,人际关系困扰较少的学生有着较高的生活满意度。而良好的人际关系对于大学生的幸福感水平有着非常重要的影响,人际关系对于大学生来说,起着交流信息、完善个体、互相激励、心理保健的作用,良好的人际关系有利于大学生增强自我价值感,降低挫折感,并能缓解心理冲突,宣泄压力和痛苦,减少孤独、寂寞、空虚等消极情绪。而不良的人际关系则会阻碍大学生爱与归属需要的满足,增强大学生的挫折感,激发内在的矛盾冲突,从而影响大学生的整体幸福感,甚至心理健康状况,使之出现各种心理问题。

因此,根据研究结果,我们有理由认为,宽恕水平高的个体,更可能具有较少的人际关系困扰,与周围人建立良好的人际关系,而这种良好的人际关系将帮助个体更多地感受到温暖、愉悦和幸福。

参考文献 (References)

黄金华(2009). 大学生主观幸福感与宽恕心理的现状及相关研究.

- 社会心理科学, 2 期, 120-124.
- 罗琴, 张登浩. 大学生宽恕问卷的编制. 心理学, 出版中.
- 张灵(2007). 大学生自尊、人际关系与主观幸福感的关系研究. 华南师范大学硕士学位论文, 广州.
- 张灵, 郑雪等(2001). 大学生人际关系困扰与主观幸福感的关系研究. 心理发展与教育, 2 期, 116-121.
- 张雯, 郑日昌(2004). 大学生主观幸福感及其影响因素. 中国心理卫生杂志, 1 期, 61-62.
- Al-Mabukm, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescence. *Journal of Moral Education*, 24, 422-444.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956-974.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwkerk, J. W., et al. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Krause, N., & Ingersoll-Dayton, B. (2001). Religion and the process of forgiveness in late life. *Review of Religious Research*, 423, 252-276.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pan cultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., et al. (2001). Vengefulness: Relationship with forgiveness, rumination, well-being and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- Nelson, M. K. (1993). *A new theory of forgiveness*. Purdue University: Unpublished Doctoral Dissertation, West Lafayette.
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Snyder, C. R., & Heinze, L. S. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition & Emotion*, 19, 413-431.

附录

大学生特质宽恕问卷

题目	完全不符合：1分	不太符合：2分	比较符合：3分	完全符合：4分
1、我容易责备那些伤害我的人。				
2、我很容易原谅别人对我的伤害。				
3、我会一直把对伤害了我的人的不满放在心里。				
4、我很难容忍别人对我的伤害。				
5、伤害发生后我仍然很珍惜与伤害我的人之间的关系。				
6、别人对我的伤害容易使我变得脆弱。				
7、我总是想着如何去报复伤害了我的人。				
8、我总是友善地对待伤害我的人。				
9、我无法和伤害了我的人继续相处下去。				
10、我会一直把对伤害了我的人的不满放在心里。				
11、别人对我的伤害让我变得很消极。				
12、我通常会原谅那些伤害我的人。				
13、我会以牙还牙地对待伤害了我的人。				
14、我会真诚地将自己的感受告诉伤害我的人。				
15、我恨那个伤害了我的人。				