

# 青少年人际宽恕与心理健康:愤怒和主观幸福感的多重中介作用

李忠臣<sup>1</sup>, 王康<sup>1</sup>, 刘晓敏<sup>1</sup>, 李贵成<sup>1</sup>, 翟渊涛<sup>1</sup>, 张茜<sup>2</sup>, 潘芳<sup>2</sup>

(1.山东大学临床医学院, 济南250012; 2.山东大学基础医学院医学心理学系, 济南250012)

**【摘要】 目的:**考察人际宽恕和心理健康之间的关系,以及愤怒和主观幸福感在人际宽恕与心理健康间的作用机制。**方法:**采用人际侵犯动机问卷、一般心理健康问卷、状态-特质愤怒表达问卷和幸福感指数量表对1001名青少年进行测评。**结果:**相关分析结果显示,人际宽恕、心理健康和主观幸福感之间两两呈显著正相关,三者均与愤怒呈显著负相关;结构方程模型结果显示,愤怒和主观幸福感在人际宽恕和心理健康间起完全中介作用,且该作用为并行式中介作用。**结论:**人际宽恕有利于心理健康,愤怒和主观幸福感在人际宽恕和心理健康中起完全中介作用。

**【关键词】** 人际宽恕; 心理健康; 愤怒; 主观幸福感; 青少年

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.05.032

## Interpersonal Forgiveness and Psychological Health in Adolescents: A Multiple Mediating Model

LI Zhong-chen<sup>1</sup>, WANG Kang<sup>1</sup>, LIU Xiao-min<sup>1</sup>, LI Gui-cheng<sup>1</sup>, ZHAI Yuan-tao<sup>1</sup>, ZHANG Qian<sup>2</sup>, PAN Fang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Medicine, Shandong University, Jinan 250012, China; <sup>2</sup>Department of Medical

Psychology, School of Basic Medical Science, Shandong University, Jinan 250012, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the relationship between interpersonal forgiveness and psychological health, and the mediating roles of anger and subjective well-being in such relationship. **Methods:** This study investigated 1001 adolescents by Transgression Related Interpersonal Motivations Scale, General Health Questionnaire, State-Trait Anger Expression Inventory and Index of Well-being. **Results:** Interpersonal forgiveness, psychological health and subjective well-being were significantly and positively related with each other and negatively correlated with anger. The result of the structural equation model showed that anger and subjective well-being played multiply completing mediating roles between interpersonal forgiveness and psychological health. **Conclusion:** Improving the level of interpersonal forgiveness may help to alleviate the negative effects of anger and improve the level of subjective well-being, thus effectively promoting psychological health.

**【Key words】** Interpersonal forgiveness; Psychological health; Anger; Subjective well-being; Adolescent

目前我国青少年的心理行为问题及其引发的社会问题日益凸显,青少年人际冲突、校园暴力等事件频发,其心理健康水平亟待有效提升,人际宽恕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。激发青少年的宽恕意识,培养宽恕品质具有重要的现实意义。人际宽恕即个体在人际冲突情境下对侵犯者人际动机的一系列亲社会性改变,包括回避动机、报复动机的减少以及仁慈动机的增多<sup>[1]</sup>。在该过程中,个体对侵犯者的消极情感、认知和行为被积极情感、认知和行为取代,因此人际宽恕具有重要的积极心理价值,它能减少负性情绪、正向预测主观幸福感、提高心身健康水平等<sup>[2-4]</sup>。国外研究显示,人际宽恕心理干预有助

于缓解个体的抑郁、焦虑并缓解创伤后应激障碍的症状<sup>[5]</sup>。付伟等人<sup>[6]</sup>对国内研究者在2005-2013年期间人际宽恕和心理健康的实证研究进行了meta分析,结果显示人际宽恕与心理健康间存在显著正相关。上述结果提示人际宽恕有利于心理健康。缓冲器理论<sup>[7]</sup>认为,当外界情境的不良刺激作用于个体时,人际宽恕作为认知层面的动机性改变,可以起到缓冲作用,使个体倾向于以更加积极的情感与评价策略来应对不良环境,进而促进心理健康,即“情境刺激→人际宽恕→情绪、认知评价→心理健康”的作用路径。但目前针对人际宽恕影响心理健康具体作用机制的实证研究还相对缺乏。

在人际宽恕与心理健康之间,愤怒作为负性情绪可能发挥着重要作用。愤怒是个体在遭到外界挫折和侵害时最容易体验到的情绪之一,可分为状态怒和特质怒。愤怒对心理健康具有显著的负向预测作用<sup>[8]</sup>,同时个体的愤怒情绪与人际宽恕水平呈负

**【基金项目】** 山东大学“百创”重点创新项目(13240077611049);山东大学自主创新基金-人文社科专项(IFW12010)

共同通讯作者: 张茜, zhangxiaoxi@sdu.edu.cn; 潘芳, panfang@sdu.edu.cn

相关,人际宽恕对特质怒和状态怒均有显著的预测作用<sup>[9]</sup>。陈翠等人<sup>[10]</sup>的研究显示,高人际宽恕水平的大学生愤怒水平较低,其控制愤怒的能力也较好,在愤怒情境下唤醒愤怒的阈值也较高。Karairmak<sup>[12]</sup>研究显示愤怒在宽恕与创伤后应激障碍和抑郁症发病的关系中起完全中介作用,吴希庆等人<sup>[8]</sup>在对人际宽恕、愤怒和心理健康三者关系的研究中推测人际宽恕可能通过愤怒这一中介变量来影响心理健康。结合缓冲器理论,我们推测,外界愤怒情景作用于个体时,通过人际宽恕的认知加工,可以提高愤怒情绪的唤醒阈值并降低愤怒情绪的产生水平,进而通过愤怒情绪的降低来促进心理健康。因此基于已有研究我们提出研究假设一:人际宽恕可以正向预测心理健康,而愤怒起到中介作用。

主观幸福感与人际宽恕同属积极心理学范畴,它是指个体依据自己设定的标准对其生活质量所做的整体评价,主要由情感部分和主观评价部分组成,包括积极情感、消极情感和生活满意度<sup>[11]</sup>。以往研究发现,人际宽恕与主观幸福感关系密切,人际宽恕可以正向预测主观幸福感<sup>[12]</sup>。这可能是由于人际宽恕可以促进个体由消极反应向积极反应的转变,减少个体的负性情感,增加积极情感,提高生活满意度和认知灵活度等<sup>[13,14]</sup>。此外,个体的主观幸福感与心理健康水平显著正相关,且主观幸福感能够显著预测心理健康水平<sup>[15]</sup>。主观幸福感对心理健康起中介作用的相关研究显示,主观幸福感能分别在社会支持<sup>[16]</sup>与心理健康、金钱态度<sup>[17]</sup>与心理健康间起中介作用。洪雷<sup>[17]</sup>指出,生活中相关压力会首先影响个体的情感反应及对生活的态度,然后通过正负情感的多少及生活满意与否来最终影响心理健康。结合缓冲器理论,我们推测,人际宽恕可以缓解外界压力,通过认知加工积极作用于个体的情感反应及主观评价,提高个体的主观幸福感,进而影响心理健康,据此,我们提出研究假设二:人际宽恕可以预测心理健康,该作用会被主观幸福感所中介。

目前人际宽恕的干预与训练已开始应用于临床心理治疗和咨询<sup>[4,18]</sup>,并获得良好的效果,本研究希望为更好地开展人际宽恕干预来改善青少年的心理健康状态提供一定的理论支持。

## 1 方 法

### 1.1 被试

根据山东省十七地市地理位置和经济状况,选取济南、青岛、日照、枣庄四地作为被试所在地市,采

用分层整群的取样方法,对十六所学校中的1001名受试者进行施测,剔除无效问卷后,总有效被试829名,其中男生有337人(40.6%),女性492(59.3%),高中生308人(37.2%),大学生521(62.8%),有效被试年龄在16-22岁之间,平均年龄为 $19.1 \pm 1.91$ 岁。

### 1.2 研究工具

1.2.1 人际侵犯动机问卷(18 item-Transgression Related Interpersonal Motivations Scale, TRIM-18) 该问卷由McCullough等人编制<sup>[1]</sup>,张珊珊<sup>[19]</sup>等人对中文版进行了修订,共18个条目,量表分为三个部分,分别测量个体在受侵犯时对侵犯者的回避动机、报复动机和仁慈动机水平。将回避动机和报复动机反向计分与仁慈动机得分相加后的平均分即为个体的人际宽恕水平。问卷采用1-5级计分,得分越高表明宽恕水平越高。本研究中,三个分量表及总量表Cronbach  $\alpha$ 分别为0.77、0.84、0.79和0.87。

1.2.2 一般心理健康问卷(12 item-General Health Questionnaire, GHQ-12) 该问卷为国内外广泛使用的测评心理健康的问卷,由David等编制,郑泰安修订<sup>[20]</sup>。共12个心理健康问题条目,采用1-4级评分,“从不”、“很少”、“有时”、“经常”分别计1、2、3、4分。将各项得分的反向计分相加即得个体的总体心理健康水平。总分越高,心理健康水平越好。量表分为焦虑抑郁、社会功能失调和丧失信心三个分量表。三个分量表内部及总量表Cronbach  $\alpha$ 分别为0.72、0.72、0.78和0.80。

1.2.3 状态-特质愤怒表达问卷(State-Trait Anger Expression Inventory-2, STAXI-2) 该量表由Spielberger编制,刘惠军等人进行了中文版引进修订<sup>[21]</sup>,总量表共57个题目,采用1-4级评分,得分越高说明愤怒水平越高。本研究选取其特质怒和状态怒两个分量表,各分量表及总量表Cronbach  $\alpha$ 分别为0.81、0.89和0.89。

1.2.4 幸福感指数量表(Index of Well-being Questionnaire)<sup>[22]</sup> 该量表由情感指数和生活满意度两个部分组成。共9个题目,采用1-7级评分,最终得分为情感指数得分的平均分与生活满意度得分相加(权重为1:1.1),分数越高表明主观幸福感水平越高,量表Cronbach  $\alpha$ 为0.82。

### 1.3 施测和数据处理

本研究以班级为单位团体施测,由经过标准化培训的研究人员向被试统一发放和回收问卷。数据使用Pearson相关分析进行变量间的相关性分析,使用结构方程模型构建中介效应模型,使用非偏差校

正的bootstrap方法进行中介效应显著性检验。

## 2 结 果

### 2.1 共同方法偏差检验

由于本研究采用问卷式自我报告法收集数据,因此可能会出现共同方法偏差,我们根据前人的建议实施了程序控制和统计控制<sup>[23]</sup>。前期施测过程中通过强调匿名和保密原则、部分题项反向计分、随机发放两套题目顺序不同的问卷的方式进行控制,后

期使用Harman单因素法检验控制效果,探索性因素分析的结果表明,特征根大于1的因子有19个,且第一公因子的方差解释为14.69%,小于40%的临界值,因而本研究不存在明显的共同方法偏差。

### 2.2 描述性统计和相关分析

对人际宽恕、心理健康、愤怒和主观幸福感进行描述性统计和相关分析,结果显示:,人际宽恕、主观幸福感和心理健康三者呈显著正相关,且这三者均与愤怒呈负相关。具体各因子的相关结果见表1。

表1 变量描述性统计和相关分析

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1 心理健康	23.30	4.99	1						
2 回避	22.45	4.27	-0.27**	1					
3 报复	13.39	3.97	-0.24**	0.48**	1				
4 仁慈	14.40	3.46	0.26**	-0.44**	-0.39**	1			
5 TRIM	50.63	9.3	0.28**	-0.83**	-0.80**	0.74**	1		
6 状态怒	12.25	4.46	-0.22**	0.20**	0.36**	-0.15**	-0.31**	1	
7 特质怒	13.86	4.05	-0.30**	0.27**	0.47**	-0.25**	-0.41**	0.55**	1
8 幸福感	9.76	2.25	0.50**	-0.15**	-0.25**	0.18**	0.24*	-0.21**	-0.26**

注: \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$ ,下同。

### 2.3 结构方程模型检验中介效应

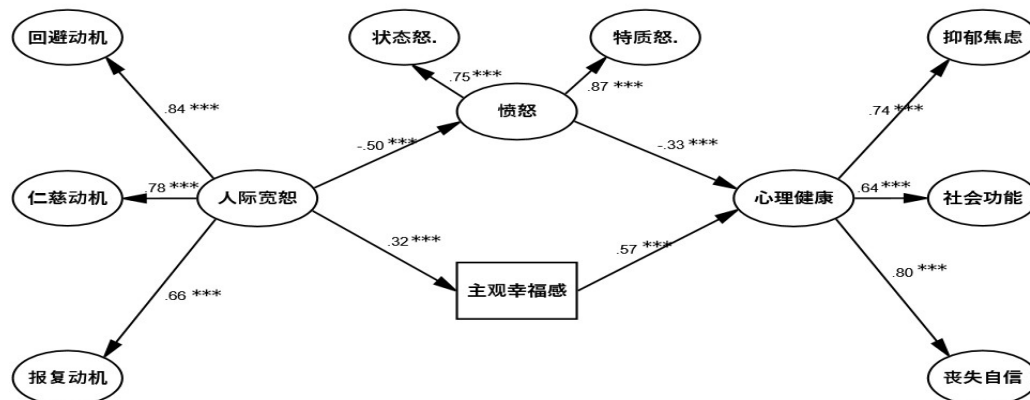
正式建模前首先进行了测量模型检验,回避动机和报复动机分量表反向计分,各测量模型的观测变量均较好地拟合了所在的潜变量,各因子的标准化载荷在0.6~0.9之间,适配度指标均满足 $\chi^2/df<3$ ,RMSEA<0.08, GFI>0.9, AGFI>0.9, CFI>0.9, TLI>0.9, NFI>0.9。测量模型的结果说明可以继续做结构方程模型的分析。

根据研究假设,我们以人际宽恕为自变量,心理健康为因变量,愤怒和主观幸福感为中介变量,同时人际宽恕指向心理健康的并行式中介作用模型 $M_0$ ,进一步考察发现“人际宽恕→心理健康”的直接路径效应不显著,于是删除该路径获得修正模型 $M_1$ 。表

2列出了两个模型的适配度指标,可见两个模型均能较好地拟合实际数据。由于模型 $M_1$ 的自由参数是模型 $M_0$ 内同类参数的一部分,因此模型 $M_1$ 嵌套于模型模型 $M_0$ 内。根据嵌套模型拟合标准,修正模型 $M_1$ 与原模型 $M_0$ 相比,其 $\Delta\chi^2$ 差异不显著( $\Delta\chi^2=0.54$ ,  $\Delta df=1$ ,  $P>0.05$ ;  $\Delta\chi^2=0.41$ ,  $\Delta df=1$ ,  $P>0.05$ ),说明修正模型和原模型之间拟合程度相似,但是修正模型 $M_1$ 更加简洁,因而本研究最终选择修正模型 $M_1$ (见附图)。

表2 各模型的拟合指标

Model	$\chi^2$	df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	TLI	NFI
$M_0$	596.55	283	0.04	0.95	0.94	0.95	0.95	0.91
$M_1$	597.09	284	0.04	0.95	0.94	0.95	0.95	0.91



附图 中介作用模型 $M_1$



## 2.4 中介效应显著性检验

采用非偏差校正的bootstrap方法进行中介作用显著性检验,从原始数据中重复取样1000次,计算95%置信区间,结果(表3)显示,两条中介路径:“人

际宽恕→愤怒→心理健康”和“人际宽恕→主观幸福感→心理健康”的置信区间均不包含0,说明两条中介路径均显著,愤怒和主观幸福感既可以起到并行式中介作用。

表3 中介效应显著性检验

中介作用路径	标准化间接效应估计	效应占比	95%CI	
			Lower	Upper
人际宽恕→愤怒→心理健康	$(-0.50) \times (-0.33) = 0.17$	49%	0.10	0.26
人际宽恕→主观幸福感→心理健康	$0.32 \times 0.57 = 0.18$	51%	0.12	0.26
人际宽恕→心理健康中介总效应	$0.17 + 0.18 = 0.35$	100%	0.27	0.44

## 3 讨 论

相关分析的结果显示,人际宽恕总分、仁慈动机因子、心理健康水平和主观幸福感水平两两均呈显著正相关,且以上变量均与回避动机因子、报复动机因子和愤怒各因子呈显著负相关。这与以往的研究结论相一致<sup>[2-4,8-10]</sup>,也为进一步考察愤怒和主观幸福感在人际宽恕与心理健康之间的中介作用提供了前提条件。

结构方程模型的结果与两个研究假设相一致,愤怒和主观幸福感可以在人际宽恕和心理健康间起到并行式中介作用,且两条路径效应占比大约相等。

有研究指出<sup>[24]</sup>,愤怒可以显著预测焦虑、抑郁、社会功能失调和总体心理健康水平。我们推测,愤怒影响心理健康一方面是由于愤怒情绪易引起焦虑、浮躁等其它不良情绪,如 Hazaleus<sup>[25]</sup>的研究指出愤怒情绪的产生会随之导致焦虑情绪的产生,高水平的愤怒情绪与抑郁、失眠和自杀等都有密切关系;另一方面,本研究的被试为中晚期青少年,该群体对愤怒情绪的控制力相对较差,愤怒情绪下易发生言辞过激和行为冲动,导致人际关系的疏离甚至社交障碍,相应所能获得的社会支持也会变少,这些都会对心理健康造成不良影响。因此,我们可以通过调节愤怒情绪来改善个体的心理健康水平,根据情绪一评定兴奋假说<sup>[26]</sup>,认知是情绪产生的必要前提,外界环境刺激个体产生情绪必须经过认知的评定,反应序列为:刺激情景→认知评定→情绪,而人际宽恕恰可以作为一种良好的愤怒情绪的认知策略来降低愤怒的产生水平。本研究显示人际宽恕和愤怒之间标准化路径系数 $\beta = -0.50$ ,说明人际宽恕可以显著地降低愤怒水平。人际宽恕是认知层面的一种动机性改变,高宽恕水平的个体更趋向于使用认知策略来调节自己的愤怒情绪,提高愤怒情绪的唤醒阈值,并在愤怒情境下能更好地使用认知策略来解决和处理

问题,降低愤怒情绪的产生强度和表达频率,继而减少过激行为与消极的心理反应。

研究结果显示,主观幸福感可以显著正向预测心理健康。主观幸福感较高的个体意味着其有着较多的正性情感、较少的负性情感和较高的生活满意度。我们推测,当个体诸如愉悦、兴奋等正性情感体验较多而负性情感体验较少时,会以更美好与正面的视角感知周围环境中的人和事,有助于保持良好的人际关系,获得较多的社会支持,愉悦的心境也可以起到保健作用,使大脑思维更加活跃,提高学习和工作的效率,生活态度也更加积极,这些都有利于保持心理健康,同时,正性情感可以缓解愤怒、抑郁等负性情感对心理健康的不利影响。生活满意度较高的个体在物质条件、生活环境、家庭需求、人际关系、娱乐生活、个人成就等方面都得到了相对满足,他们的情感体验更加积极,心理和情绪调节能力更强,心理健康情况也相应更好。综上,主观幸福感越高的个体,其正性情感越多、负性情感越少以及生活满意度越高,心理健康水平也越高。人际宽恕与主观幸福感同属积极心理学,二者关系密切。本研究结果显示人际宽恕可以显著预测主观幸福感,这与前人的研究一致,人际宽恕水平会影响主观幸福感,报复动机越强、宽恕水平越低的个体其所体验到的幸福感也越少<sup>[12]</sup>。人际宽恕作为认知缓冲器,能够合理的调节不良环境或生活压力对个体的心理冲击,增加对不良情感的控制能力,使自己的情感体验和主观评价更加积极,从而维持较高的主观幸福感。此外,人际宽恕水平越高的个体其人际关系满意度也越高<sup>[27]</sup>,相应所能获得的社会支持也越高,个体更倾向于以积极自信的态度来面对问题,心境更加愉悦,生活满意度也越高,从而增强主观幸福感。

## 参 考 文 献

- 1 McCullough ME, Root LM, Cohen AD. Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness.

- Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2006, 74(5): 887-897
- 2 Kararmak Ö, Güloğlu B. Forgiveness and PTSD among veterans: the mediating role of anger and negative affect. *Psychiatry Research*, 2014, 219(3): 536-542
- 3 Batik MV, Bingol TY, Kodaz AF, et al. Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 2017, 6(6): 149
- 4 李绍颢, 石林, 李佳, 杨韵雅. 宽恕干预及其临床应用现状. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1): 132-134+138
- 5 Hamamraz Y, Solomon Z, Cohen A, et al. PTSD symptoms, forgiveness, and revenge among Israeli Palestinian and Jewish adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 2008, 21(6): 521-529
- 6 付伟, 张绍波, 李欣, 等. 宽恕与心理健康关系的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30(5): 395-400
- 7 Friedberg JP, Adonis MN, Von Bergen HA, et al. September 11th related stress and trauma in New Yorkers. *Stress and Health*, 2005, 21(1): 53-60
- 8 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. *中国健康心理学杂志*, 2012, 20(3): 448-450
- 9 谭海宁, 杨阳, 张红静. 初中生的愤怒情绪现况调查. *中国心理卫生杂志*, 2014, 28(5): 361-366
- 10 陈翠. 大学生愤怒情绪特征与心理健康的关系及其干预研究. 山东大学硕士学位论文, 2010
- 11 Diener E. Subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 1984, 95(3): 542-575
- 12 Yao S, Chen J, Yu X, et al. Mediator Roles of Interpersonal Forgiveness and Self-Forgiveness between Self-Esteem and Subjective well-Being. *Current Psychology*, 2016. 1-8
- 13 Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2005, 73(2): 313-360
- 14 Ysseldyk R, Matheson K, Anisman H. Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengeance, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 2007, 42(8): 1573-1584
- 15 Liu F, Li W. Study of Implicit Social Cognition on the Relationship between Subjective Well-being and Mental Health. *China Journal of Health Psychology*, 2010
- 16 张林, 邓小平, 陈朝阳. 监狱警察社会支持、主观幸福感与心理健康的关系. *中国健康心理学杂志*, 2009, 17(8): 936-939
- 17 洪雷, 曹慧, 方格. 金钱态度、主观幸福感和心理健康的关系探讨. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(3): 297-299
- 18 Allemand M, Steiner M, Hill PL. Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 2013, 60(2): 279-286
- 19 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. *心理科学*, 2017, 40(2): 401-407
- 20 Cheng TA, Wu JT, Chong MY, et al. Internal consistency and factor structure of the Chinese Health Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1990, 82(4): 304-308
- 21 刘惠军, 高红梅. 状态-特质愤怒表达量表修订版在大学生中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26(1): 70-76
- 22 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 增订版. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 76-77
- 23 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950
- 24 陈翠, 张红静, 潘芳, 等. 大学生愤怒情绪及其与心理健康的相关关系. *中国学校卫生*, 2010, 31(6): 683-684
- 25 Hazaleus SL, Deffenbacher JL. Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1986, 54(2): 222-226
- 26 叶奕乾, 何存道, 梁宁建. 普通心理学(第四版). 上海: 华东师范大学出版社, 2010. 365-365
- 27 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關係研究. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19(4): 531-533

(收稿日期: 2018-02-28)