

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

戴艳,高玮,黄郁

(四川师范大学 教师教育与心理学院,成都 610068)

摘要:心理复原力是指个体在经历重大困境之后恢复到之前积极心理适应状态的现象。从能力的角度来看,高特质性复原力个体具有快速从困境中恢复到积极心理适应状态(诸如体验到幸福)的能力。既往的研究主要探讨高特质性复原力个体从困境中恢复的心理机制,并应用于日常的干预训练之中。这项研究以大一新生为对象,探讨他们在遭遇人际交往困境中宽恕他人与宽恕自我的作用机制。鉴于此,采用 Heartland 宽恕量表、主观幸福感量表和大学生复原力量表对大一新生进行施测,对 275 份有效问卷进行统计分析,结果显示:(1)心理复原力、宽恕和主观幸福感的总分在性别、生源地、学科变量上没有显著差异,但是在心理复原力、宽恕、主观幸福感的部分维度上存在一些显著的差异;(2)心理复原力与宽恕、主观幸福感存在显著的正相关;(3)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。这些研究结果表明,宽恕倾向有助于高特质性复原力个体提升自身的主观幸福感。未来的研究可以进一步探讨如何通过训练宽恕他人和宽恕自我,提升低特质性复原力个体的主观幸福感。

关键词:宽恕;心理复原力;主观幸福感;中介效应;调节效应

中图分类号:G40;B849 **文献标志码:**A **文章编号:**1672-8580(2016)01-0011-09

一、问题提出与研究回顾

心理复原力(resilience)是指个体在经历重大困境之后恢复到之前积极心理适应状态的现象^[1-4]。从现有的研究文献来看,心理复原现象主要从三个视角进行探究:一是将心理复原力视为能力或特质,二是从心理变化的过程理解心理复原,三是从结果的角度,将心理复原力视为

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金项目(12YJC190014)

作者简介:戴艳,博士,教授,硕士生导师(E-mail:daiyanch@163.com)

经历困境之后的积极适应状态^[2-3]。在探讨心理复原力在促进个体社会发展的文献中,大多选择将心理复原力视为能力或特质。也就是将心理复原力视为个体的一种能力,或者一种稳定的特质。每一个个体都具有这种能力,只不过存在个体的差异。这可能与促发个体心理复原能力的保护因子在“质”与“量”方面存在明显的差异有关。在以能力为取向的研究文献中,多以高、低特质性复原力个体来指代。不少文献还发现,高特质性复原力个体具有快速从困境中回复到积极适应状态的能力^[2]。很多学者进一步探讨了在不同困境中,高特质性复原力个体的心理机制及其干预模式。

由于教育体制、身心发展变化等原因,大学与高中阶段不衔接的问题凸显。近年来出现的大学新生适应问题便是其中一个表现。综合以往的研究文献,大学新生在进入高校之后,主要表现在学习适应困扰、生活适应困扰和心理适应困扰^[5]。各类问卷调查的结果直接指向学习方式的困扰、人际关系困扰以及由此导致的心理困惑^[6-7]。这些问题应该引起足够的重视。这些问题将会影响到个体的身心健康^[8]。提升新生的适应能力,有助于增强他们的主观幸福感^[9]。因此,能否尽快地从新入校遇到的困境中成长、适应高校的社会生活环境和学习方式,成为决定大一新生未来在校园生活中发展状况的重要因素。既往的研究表明,心理复原力被视为一种涉及个体身心健康与幸福生活的重要心理素质,是可以通过有效训练得到提高和改善^[1-3]。更重要的是,心理复原力还能促发其他积极品质,推动个体向着更积极的方面发展。早期的心理复原力研究大多集中于压力、创伤等不良环境之中,但随着研究的深入,心理复原力在日常生活中也会发挥积极的作用,维持正常的心理状态,促进幸福感的提升^[3]。

就大学新生的人际关系困扰而言,曹亦薇等人对 1952 名大学新生进行适应性调查,其中 285 人接受了 2 次以上的追踪调查。结果表明,大学新生在第一学年内人际适应呈下降趋势^[10]。陶沙在 374 名大学新生中考察了在进入大学的第一个学期中,新生社会支持的总体状况以及来自父母、同伴与教师的社会支持特点与变化。研究发现,在入学前、入学初期和第一学期期末三个时期,新生在入学之后感受到来自家长、同伴、教师的社会支持最低^[11]。这些研究都表明,妥善地处理人际关系,学会理解与包容,恰当地处理人际矛盾是顺利适应校园生活、增进幸福感的重要因素。既往人际交往的文献表明,对人对己的宽恕是重要的人际支持系统。宽恕别人、原谅自己都属于亲社会行为,能够促进个体的身心健康。对个体的生活和成长具有非常重要的意义^[12]。在心理学文献中,一般将宽恕(forgiveness)定义为使受害者从愤怒、憎恨和恐惧中解脱出来,不再渴望报复冒犯者的一个内部过程^[12]。在宽恕的人际情境中,至少涉及到两个人,并且其中一个人在心理、情感、身体或道德方面受到另一个人的深度而持久的伤害。在这一对人际关系中,宽恕往往又表现为宽恕自我和宽恕他人两种类型^[12]。既往的研究尚未探讨个体心理复原力对宽恕行为的影响。

主观幸福感常常作为心理复原状况的衡量指标之一,也是个体身心处于良好状态的表现。主观幸福感(subjective well-being)是指个体根据自己的主观标准,对其生活质量的整体性主观评价,是衡量特定社会背景下个体生活质量的重要心理学参数。以往研究表明,心理

复原力显著地预测个体的主观幸福感^[1-3]。但就大一新生群体而言,大一新生在人际交往困境中是如何通过宽恕,提升自身的主观幸福感,尚未有见到相关的报道。有鉴于此,探讨宽恕在心理复原力与主观幸福感之间的作用,以期更深入了解个体的心理复原力是如何作用或影响宽恕,以提高主观幸福感。这一研究结果将有助于直接指导当前大一新生的入学心理健康教育,同时也丰富和完善了对大一新生心理健康教育的内容。

二、研究对象和方法

(一)被试

本次对三所高校的大一新生进行调查。其中,一所是师范类高校,一所是工科类高校以及一所职业技术学院。通过纸质问卷和网络在线填写的方式进行调查。发放纸质问卷共 120 份,有效回收 115 份,有效率 95.83%;通过网络发放问卷共 200 份,回收有效问卷 160 份,有效率 80.00%。实得有效问卷 275 份,接受调查学生的平均年龄 19.30 ± 1.62 岁。其中,男生 110 人,女生 165 人;农村学生 193 人,城镇学生 82 人;理工类 129 人,文史类 146 人。

(二)研究工具

1.大学生复原力量表(RSUS)

该量表由阳毅等编制,它包括 31 个项目,含 6 个维度:自我效能、自我接纳、稳定性、问题解决、朋友支持和家人支持^[13]。采用由“完全不满意”到“完全满意”Likert 5 点量表计分方法。该量表高低分组差异达到显著性水平,有良好的区分度;Cronbach α 系数为 0.86。该量表具有良好的区分度、信度和效度。在本次测量中心理复原力量表的 α 系数为 0.72。

2.Heartland 宽恕量表

研究选用的 Heartland 宽恕量表用来测量被试宽恕自己和宽恕他人的倾向,量表共有两个维度:宽恕自己和宽恕他人^[12]。共 24 个题目,每个分维度各包括 12 道题目,采用 7 点记分,部分题项反向计分,分数越高表明宽恕水平越高,也就越容易宽恕他人和宽恕自己。该量表的 α 系数为 0.87,宽恕他人分量表的 Cronbach α 系数是 0.83,宽恕自己分量表 Cronbach α 系数是 0.71。本次调查中量表的 α 系数为 0.69。

3.大学生主观幸福感量表

由吉楠、李幼惠编制,该量表共有 41 个项目,由自我满意、消极情绪、积极情绪、社会性行为、精力、生活满意、家庭满意和人际关系 8 个维度构成^[14]。该量表采用 Likert 7 级计分,项目与总分相关系数均在 0.30 以上,且均达到显著性水平,具有良好区分度;Cronbach α 系数为 0.94,重测信度为 0.84,表明该量表具有较高的信度和效度;经探索性因素分析和验证性因素分析证明其因素累计贡献率和变异解释率达到 59.88%,结构效度十分良好。本此调查中幸福感总分 Cronbach α 系数为 0.77。

(三)研究程序及数据处理

以团体实施(纸质)和个体施测(网络)的形式进行数据收集,每份问卷用时约 5 分钟。回收

数据后采用 SPSS17.0 进行整理和分析。

三、研究结果

(一)心理复原力、宽恕、主观幸福感的状况分析

接受调查的大一新生心理复原力、宽恕、主观幸福感在性别、生源地和学科变量上的差异情况见表 1。

表 1 宽恕、心理复原力和主观幸福感在性别、生源地和学科变量上的差异

变量	性别			出生地			科别		
	男生	女生	t 值	农村	城镇	t 值	理科	文科	t 值
宽恕自我	4.80 ± 0.61	4.68 ± 0.50	1.87	4.77 ± 0.58	4.65 ± 0.48	1.46	4.73 ± 0.58	4.74 ± 0.52	-1.46
宽恕他人	4.96 ± 0.63	5.07 ± 0.66	-1.38	5.05 ± 0.62	4.98 ± 0.71	0.70	5.03 ± 0.64	5.04 ± 0.68	-0.13
宽恕	4.85 ± 0.49	4.88 ± 0.50	-0.47	4.89 ± 0.49	4.81 ± 0.51	1.17	4.86 ± 0.47	4.88 ± 0.52	-0.24
自我效能感	3.63 ± 0.51	3.54 ± 0.45	1.52	3.59 ± 0.47	3.54 ± 0.49	0.84	3.61 ± 0.50	3.54 ± 0.46	1.34
自我接纳	3.55 ± 0.92	3.52 ± 0.70	0.31	3.51 ± 0.78	3.57 ± 0.83	0.02	3.65 ± 0.84	3.41 ± 0.76	2.43*
稳定性	3.18 ± 0.72	3.14 ± 0.63	0.42	3.14 ± 0.69	3.19 ± 0.61	-0.59	3.06 ± 0.73	3.24 ± 0.60	-2.20*
问题解决	3.36 ± 0.69	3.31 ± 0.80	0.55	3.39 ± 0.77	3.20 ± 0.71	2.02*	3.41 ± 0.79	3.28 ± 0.72	1.31
朋友支持	3.70 ± 0.51	3.74 ± 0.50	-0.63	3.71 ± 0.52	3.77 ± 0.44	-0.79	3.73 ± 0.50	3.74 ± 0.51	-0.11
家人支持	3.51 ± 0.80	3.53 ± 0.83	-0.15	3.46 ± 0.82	3.67 ± 0.78	-1.97	3.59 ± 0.79	3.49 ± 0.83	1.02
心理复原力	18.14 ± 1.94	18.00 ± 1.72	0.59	18.02 ± 1.86	18.14 ± 1.70	-0.51	18.16 ± 1.96	18.00 ± 1.39	0.71
自我满意	3.78 ± 0.49	3.76 ± 0.40	0.36	3.77 ± 0.44	3.75 ± 0.44	0.40	3.78 ± 0.47	3.74 ± 0.42	0.67
消极情绪	3.12 ± 0.63	3.05 ± 0.57	0.91	3.11 ± 0.62	3.02 ± 0.53	1.17	3.04 ± 0.59	3.12 ± 0.60	-1.06
积极情绪	3.34 ± 0.49	3.35 ± 0.49	0.55	3.34 ± 0.49	3.35 ± 0.49	-0.11	3.31 ± 0.56	3.35 ± 0.42	-0.66
社会性行为	3.50 ± 0.53	3.48 ± 0.45	0.82	3.52 ± 0.48	3.35 ± 0.48	2.65**	3.48 ± 0.52	3.46 ± 0.45	.390
精力	3.78 ± 0.73	3.60 ± 0.65	2.07*	3.71 ± 0.67	3.58 ± 0.74	1.40	3.72 ± 0.75	3.63 ± 0.64	1.150
生活满意	3.44 ± 0.40	3.40 ± 0.46	0.71	3.44 ± 0.40	3.40 ± 0.46	0.47	3.46 ± 0.47	3.40 ± 0.38	1.13
家庭满意	2.12 ± 0.53	2.12 ± 0.49	-0.07	2.07 ± 0.51	2.25 ± 0.50	-2.73**	2.10 ± 0.54	2.12 ± 0.47	-433
人际关系	3.33 ± 0.44	3.25 ± 0.48	-0.41	3.34 ± 0.44	3.25 ± 0.48	1.56	3.31 ± 0.50	3.34 ± 0.41	-0.54
主观幸福感	17.78 ± 1.73	17.58 ± 1.50	0.94	17.72 ± 1.55	17.51 ± 2.68	0.97	17.68 ± 1.80	17.62 ± 1.39	0.28

注:* p<0.05,** p<0.01。

从表 1 可知,宽恕、心理复原力和主观幸福感的总分在性别、生源地、学科变量上没有显著差异,但是在宽恕、心理复原力、主观幸福感的部分维度上存在一些显著的差异。具体情况如下。

首先,宽恕的总分以及宽恕他人、宽恕自我没有性别、生源地、学科的差异。

其次,心理复原力的总分以及各维度不存在性别差异。但是在心理复原力问题解决维度上存在差异,生活在农村(3.39±0.77)学生的问题解决能力强于城镇学生(3.20±0.71)。心理复原力的自我接纳(t=2.43,p<0.05)和情绪稳定性(t=-2.73,p<0.05)维度存在学科的差异,并都达到了显著水平。具体来说理科生的自我接纳程度(3.65±0.84)高于文科生(3.41±0.76),文科生(3.24±0.60)的情绪稳定性优于理科生(3.06±0.73)。

最后,主观幸福感的总分在性别变量上没有显著的统计差异,但是在精力维度上有显著

差异($F=0.022, t=2.07, p<0.05$),且男生(3.78 ± 0.73)精力高于女生(3.60 ± 0.65)。在生源地上,主观幸福感的总分没有差异,但是在社会性行为维度上有显著差异($t=2.65, p<0.01$),且农村学生(3.52 ± 0.48)的社会性行为多于城镇学生(3.35 ± 0.48),在家庭满意维度上农村学生(2.07 ± 0.51)低于城镇学生(2.25 ± 0.50),并且达到了显著水平($t=-2.73, p<0.01$)。主观幸福感的总分以及各维度不存在学科差异。

(二)宽恕与心理复原力、主观幸福感的相关分析

将心理复原力、宽恕与主观幸福感的总分及其维度进行相关分析,见表2。结果显示:

表2 宽恕与主观幸福感和心理复原力各维度相关分析的结果

变量	宽恕	宽恕他人	宽恕自我	主观幸福感	自我满意	消极情绪	生活满意	社会性行为	精力	积极情绪	人际关系	家庭满意	心理复原力	自我效能	自我接纳	情绪稳定性	问题解决	朋友支持	家人支持
宽恕	1																		
宽恕他人	0.91**																		
宽恕自我	0.85**	0.56**																	
主观幸福感	0.43**	0.35**	0.33**																
自我满意	0.48**	0.45**	0.38**	0.67**															
消极情绪	-0.13*	-0.16**	-0.05	0.30**	-0.16**														
生活满意	0.30**	0.26**	0.27**	0.78**	0.56**	0.16**													
社会性行为	0.34**	0.35**	0.23**	0.71**	0.39**	0.18**	0.51**												
精力	0.48**	0.46**	0.39**	0.72**	0.65**	-0.15*	0.54**	0.45**											
积极情绪	0.30**	0.28**	0.24**	0.71**	0.65**	-0.10	0.52**	0.47**	0.56**										
人际关系	0.17**	0.14*	0.16**	0.56**	0.16**	0.16*	0.32**	0.38**	0.32**	0.25**									
家庭满意	-0.09	-0.09	-0.06	0.42**	0.07	0.28**	0.25**	0.13**	0.04	0.14*	0.15*								
心理复原力	0.41**	0.25**	0.12	0.46**	0.57**	-0.04	0.41**	0.33**	0.41**	0.46**	0.03	0.08							
自我效能	0.30**	0.33**	0.19**	0.34**	0.51**	-0.08	0.28**	0.20**	0.44**	0.38**	0.01	-0.11	0.72**						
自我接纳	0.29**	0.31**	0.19**	0.39**	0.56**	-0.02	0.38**	0.31**	0.39**	0.45**	-0.05	-0.01	0.71**	0.56**					
情绪稳定性	-0.19**	-0.18**	-0.15*	0.11	-0.18**	0.38**	0.09	0.06	-0.13*	-0.10	0.19**	0.19*	0.17**	-0.01	-0.18**				
问题解决	.147*	0.14*	0.11	0.28**	0.39**	-0.04	0.25**	0.22**	0.27**	0.26**	-0.03	0.03	0.67**	0.40**	0.41**	-0.08			
朋友支持	0.18*	0.22*	0.09	0.29**	0.51**	-0.14**	0.24**	0.21**	0.28**	0.34**	-0.05	0.03	0.70**	0.51**	0.43**	-0.04	0.33**		
家人支持	0.09	0.14*	0.02	0.27**	0.31**	-0.16**	0.23**	0.19*	0.26**	0.34**	0.03	0.12*	0.68**	0.31**	0.33**	-0.02	0.32**	0.45*	1

注:* $p<0.05$, ** $p<0.01$ 。

从表2可知,宽恕与心理复原力、主观幸福感存在显著的正相关。宽恕他人与自我满意、生活满意、社会性行为、经历、积极情绪、人际关系以及幸福感总分呈显著的正相关,与幸福感的消极情绪维度呈显著的负相关,宽恕他人与心理复原力的情绪稳定性呈显著的负相关,而与心理复原力的其他维度呈显著的正相关。宽恕自我与自我满意、生活满意、社会性行为、经历、积极情绪、人际关系以及幸福感总分呈显著的正相关,与心理复原力的自我效能、自我接纳呈显著的正相关,而与心理复原力的情绪稳定性呈显著的负相关。

(三)宽恕在心理复原力和主观幸福感之间的中介效应与调节效应的检验

由于 Heartland 宽恕量表在修订中文版中只有宽恕他人和宽恕自我两个维度。因此,在这部分分别探讨宽恕他人、宽恕自我在心理复原力和主观幸福感之间是中介作用,还是调节作用?

1.中介效应的检验

为了进一步探索宽恕在心理复原力与幸福感之间的作用,首先检验了宽恕的中介效应。采用温忠麟中介效应检验程序^[15-16]。通过数据去中心化和层次回归分析,在控制人口学变量(年龄、性别、出生地、是否独生子女、专业科别)的影响后,分别对宽恕他人、宽恕自我在复原力和主观幸福感各维度之间可能的中介效应分别进行检验。

由中介效应分析结果可以看出,心理复原力($\beta=0.49, t=9.24, p<0.01$)对主观幸福感具有显著正向预测作用,但是当宽恕他人变量纳入后,复原力对幸福感的预测下降($\beta=0.42, t=8.23, p<0.01$),但仍然显著。宽恕他人显著预测了主观幸福感($\beta=0.32, t=6.25, p<0.01$),说明宽恕他人在复原力和幸福感之间具有中介作用。根据温忠麟中介效应分析程序,在第三步回归方程中,宽恕他人变量的 β 显著,宽恕他人具有部分中介效应。同样,当宽恕自我变量纳入后,复原力对幸福感的预测下降($\beta=0.44, t=8.81, p<0.01$),但仍然显著。宽恕自我显著预测了主观幸福感($\beta=0.35, t=6.89, p<0.01$),说明宽恕自我在复原力和幸福感之间具有中介作用。根据温忠麟中介效应分析程序,在第三步回归方程中,宽恕自我变量的 β 显著,宽恕自我也具有部分中介效应。

表 3 宽恕他人、宽恕自我在心理复原力与主观幸福感之间的中介分析

中介变量	步骤	标准化回归方程	回归系数检验 (df=274)				
			B	β	ΔR^2	F	t
宽恕他人	1	Y=0.488X+0.061	0.56	0.49	0.24	85.31	9.24**
	2	M ₁ =0.209X+0.043	0.15	0.21	0.04	12.04	3.47**
	3	Y=0.423X+0.321M ₁ +0.640	0.50 ^a	0.42	0.33	67.08	8.23**
			0.53 ^b	0.32			6.25**
宽恕自我	1	Y=0.488X+0.061	0.56	0.49	0.24	85.31	9.24**
	2	M ₂ =0.141X+0.352	0.08	0.14	0.02	5.34	2.31*
	3	Y=0.441X+0.345M ₂ +0.633	0.52 ^a	0.44	0.35	72.53	8.81**
			0.76 ^c	0.35			6.89**

注:1.a 为心理复原力,b 宽恕他人,c 为宽恕自我;

2.Y 为主观幸福感,M₁ 为宽恕他人,M₂ 为宽恕自我,X 为心理复原力;

3.* p<0.05,** p<0.01。

综合来看,中介效应检验的结果表明,宽恕他人和宽恕自我具有中介效应,宽恕他人中介效应和宽恕自我中介效应占总效应的比值分别为 0.137 和 0.100,其中介效应解释了因变量的方差变异分别为 0.314(31.4%)和 0.341(34.1%)。

2.调节效应的检验

为了检验宽恕在心理复原力和主观幸福感之间是否具有调节作用,本研究参考温忠麟调节效应检验程序^[15],采用分层回归分析,首先对主观幸福感、心理复原力、宽恕及其各维度进行中心化处理,然后生成心理复原力和宽恕及其分维度的交互项。以主观幸福感为因变量进行回归分析,在第一步引入主效应心理复原力和宽恕,第二步引入交互项,通过新增解释量(ΔR^2)或者交互项的回归系数是否显著判断宽恕的调节效应是否显著。结果显示,只有心理复原力与宽恕自我的交互项回归系数达到了显著水平。

表 4 宽恕他人、宽恕自我在心理复原力与主观幸福感之间的调节效应分析

因变量	步骤	变量	B	β	ΔR^2	F	t
主观幸福感	1	心理复原力	0.53	0.46	0.34	71.05	9.37**
	2	宽恕他人	0.53	0.32			6.25**
	3	心理复原力*宽恕他人	0.01	0.04	0.33	44.90	0.83
主观幸福感	1	心理复原力	0.53	0.46	0.34	71.05	9.37**
	2	宽恕自我	0.69	0.33			6.60**
	3	心理复原力*宽恕自我	2.46	0.51	0.35	4.56	2.14*

注:* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

结果如表 4 所见,交互作用项(心理复原力 * 宽恕自我)的回归系数在以主观幸福感为因变量的回归方程中达到显著性水平 ($B=2.46, t=2.14, p < 0.05$), 且引入交互作用项新增解释量 (ΔR_2)亦达到了显著水平 ($\Delta R_2=0.34, p < 0.001$),表明宽恕自我能够调节心理复原力和主观幸福感的关系。其回归方程为 $Y=0.003+0.534\xi_1+0.685\xi_2+2.458\xi_1*\xi_2$,其中 Y 表示因变量主观幸福感, ξ_1 表示心理复原力, ξ_2 表示宽恕自我, $\xi_1*\xi_2$ 表示心理复原力和宽恕自我的交互项。

综上所述,宽恕他人和宽恕自我在心理复原力和主观幸福感之间的作用是不同的。宽恕他人起到中介作用,而宽恕自我既起到中介作用,又起到调节作用,是有中介的调节效应。

四、讨论与分析

调查结果表明,宽恕、心理复原力和主观幸福感的总分在性别、生源地、学科变量上没有显著差异。以往的研究也表明支持了部分结果。比如,雷鸣等人的研究发现,心理复原力的性别、年级的主效应及其交互效应不显著^[7]。这可能说明心理复原力作为一种潜能,需要内外保护因子的积极作用,可能男、女贫困大学生获得促进心理复原力的保护因子大体相同。有研究者认为宽恕在性别上的差异^[8],但本研究中宽恕在性别方面没有统计学上的差异。这可能与所调查学生对宽恕的理解及其重要性的认识大体差不多所致。在主观幸福感的总分在性别变量上没有显著的统计差异,但是在精力维度上有显著差异。这与接受调查学生心理持续性和耐受性有关。农村学生的社会性行为多于城镇学生,但在家庭满意维度上农村学生低于城镇学生。这可能与学生的家庭生活和成长环境有一定的关系。桑志芹等人的研究也发现,家庭环境对新生的心理健康、主观幸福感有明显的影^[9]。

相关分析的结果显示,从总体上看,宽恕与复原力、主观幸福感存在显著的正相关。通过中介效应和调节效应的检验之后发现,宽恕他人和宽恕自我在心理复原力和主观幸福感之间的作用是不同的。宽恕他人起到中介作用,而宽恕自我既起到中介作用,又起到调节作用,是有中介的调节效应。这表明,高特质性复原力个体可以通过宽恕他人、宽恕自我缓解人际矛盾带来的困境,提升自我的幸福感指数。两者不同的作用说明在处理人际冲突和差异的时候,宽恕对象的指向具有不同的结果。因此在处理人际之间的矛盾与冲突的时候,只有学会理解他

人、宽恕他人才能都提升自身的幸福感;只有原谅对方造成的伤害,才能增强自己积极的主观感受。这就是常说的,“宽恕别人才是善待自己”。如果伤害是由自己造成的,或者因自己的不当行为造成对别人的伤害,宽恕自我显然能够使自己获得解脱,增强自己的幸福感。以往的文献表明,宽恕自我比宽恕他人更为容易^[9]。这可能与个体的自尊有关。宽恕自我更容易让我们获得自尊和价值感。

通过这项研究,回答了大学新生在面对入学后遭遇的人际关系困境时如何提高他们的适应能力,增强主观幸福感。高特质性复原力大学生会通过宽恕他人和自我,提升自身的主观幸福感。这为丰富新生入学教育的内容,增强教育的实效性提供了实证支持。这也为增强人际交往困惑的人群提供了一条重要的调整思路,即通过心理干预和训练,学会宽恕他人和自我。今后的研究可以进一步探究低特质性复原力大学生的宽恕干预方案,提高大学新生的适应能力,增强幸福体验。另外,这项研究没有考虑到宽恕的情境。情境性因素会影响一个人是否会宽恕他人或自我。比如,一个人在群体环境中和在与侵害者单独相处的情境中选择是否宽恕的结果是不一样的。今后的研究可以考虑情境因素对个体宽恕他人和自我的影响,进而检验是否对心理复原力与主观幸福感的关系到中介或调节作用。

参考文献:

- [1] Luthar,S.S.,Cicchetti,D.,Becker,B.The construct of resilience:A critical evaluation and guidelines for future work[J].Child Development,2000,71:543-562.
- [2] 雷鸣,戴艳,肖宵,等.心理复原的机制:来自特质性复原力个体的证据[J].心理科学进展,2011(6):874-882.
- [3] 雷鸣,宁维卫,张庆林.心理复原力的内涵及其对心理健康教育的启示[J].西南交通大学学报(社会科学版),2013(5):57-64.
- [4] 雷鸣,张庆林.创伤后心理复原的生理机制[J].心理科学进展,2009(3):616-622.
- [5] 黄兆信,李远煦.大学新生适应性问题研究——从高中与大学眼界的视角[J].中国高教研究,2010(5):83-85.
- [6] 钟向阳,张莉.大学新生心理适应及其与心理健康的相关研究[J].高教探索,2009(4):128-132.
- [7] 范红霞,霍树云,徐慧,等.对大学新生适应性的调查研究[J].河北师范大学学报(教育科学版),2010(10):65-68.
- [8] 叶海燕.大学新生心理健康状况调查研究[J].西南师范大学学报(自然科学版),2003(5):794-797.
- [9] 洪艳萍,张碧云,程霞.大一新生的适应能力与主观幸福感[J].中国健康心理学杂志,2014(2):264-267.
- [10] 曹亦薇,毛成美.纵向 Rash 模型在大学新生适应性追踪研究中的应用[J].心理学报,2008(4):427-436.
- [11] 陶沙.大学新生社会支持的特点与变化的研究[J].心理发展与教育,2000(1):1-5.
- [12] 罗春明,黄希庭.宽恕的心理学研究[J].心理科学进展,2004(6):908-915.
- [13] 阳毅.大学生复原力量表的编制与应用[D].武汉:华中师范大学,2005.
- [14] 吉楠,李幼惠.《大学生主观幸福量表》的编制[J].心理与行为研究,2006(1):49-54.
- [15] 温忠麟,侯杰泰,张雷.调节效应与中介效应的比较和应用[J].心理学报,2005(2):268-274.
- [16] 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(5):614-620.

- [17] 雷鸣,戴艳,张庆林.不同复原类型贫困大学生人格的差异分析[J].心理学探新,2010(4):86-90.
- [18] 王金霞,王吉春.宽恕类型及其影响因素(综述)[J].中国心理卫生杂志,2005(10):52-54.
- [19] 桑志芹,伏干.家庭环境、专业满意度与大一新生心理健康的关系[J].心理与行为研究,2015(2):278-282.

责任编辑:万东升

The Influence of Psychological Resilience on Subjective Well-being of College Freshmen: The Function of Interpersonal Forgiveness and Self-forgiveness

DAI Yan, GAO Wei, HUANG Yu

(Teacher Education and Psychology School, Sichuan Normal University, Chengdu 610068, China)

Abstract: Psychological Resilience refers to the phenomenon that a person recovers to a positive adaptation psychological state after going through significant adversity. From the point of ability, high trait resilience individuals can quickly recover from the adversity to positive adaptation (such as the experience of happiness). Previous research mainly discussed the psychological mechanism of high trait resilience individuals who can rapidly recover from the dilemma and applied these results to the daily training. The study discusses the effects of interpersonal forgiveness and self-forgiveness in freshmen between resilience and subjective well-being. The Heartland of forgiveness scale, subjective well-being scale and college resilience scale are used to measure, and 275 valid questionnaires are statistically analyzed. The results show: (1) There are no significant differences in gender, origin, discipline variables of the total scores of the forgiveness, resilience and subjective well-being. But there are significant differences in some dimensions. (2) Psychological resilience and forgiveness are positively related to subjective well-being. (3) Resilience needs interpersonal forgiveness to effect people's subjective well-being, and there are both mediating effect and moderating effects of self-forgiveness psychology between resilience and subjective well-being. These findings suggest that forgiveness tends to facilitate high trait resilience individuals to raise their subjective well-being. Future research can further explore how to forgive others and self through training, improving low trait resilience individual subjective well-being.

Key words: forgiveness; resilience; subjective well-being; mediating effect; moderating effect