

青春期不同阶段宽恕心理发展水平的质性研究

薛 艳

【摘 要】 本研究以当代青少年青春期宽恕发展的特征为切入点,采用质性研究方法,从认知、情感、行为三个层面对处于青春期三个阶段的 35 名学生进行深度访谈,了解处于青春期不同阶段的青少年宽恕心理发展的特点和趋势,归纳青少年应对人际冲突时宽恕心理发展变化的特点,研究宽恕对缓解青少年人际冲突产生的影响机制,构建影响因素之间的关系,并揭示干预对宽恕发挥作用的心理机制,进而探讨以宽恕为导向的心理辅导对青少年的作用模式。本研究的主要结论如下:1. 青少年宽恕水平随年龄增长而变化,青春后期的青少年宽恕水平最高,青春前期、青春中期的青少年宽恕水平次之。2. 宽恕干预在减少青春期人际冲突中具有显著作用。3. 青春前期是对青少年实施宽恕干预的最佳时期。4. 干预导致了对宽恕内涵的认知变化、对冒犯事件的情感体验变化和处理冒犯与冲突的行为变化。5. 影响干预有效性的因素包括他人期待、社会规范、社会与人际和谐。

【关键词】 青春期;不同阶段;人际冲突;宽恕发展水平;质性研究

一、问题提出

在当下多元化、复杂化的社会和文化背景之下,处于青春期的中学生难免面对各种人际冲突,成为人际伤害中的受害者或冒犯者。我国青少年青春期人际冲突的现状令人担忧,由此引发的危机事件呈上升趋势,成为社会关注的焦点。在个体层面,人际冲突有可能会引发愤怒、抑郁等身心健康问题,甚至更严重的心理危机如自杀等;而在群体层面,则有可能升级为校园暴力,甚至更加恶性的伤害事件如投毒等;此外,有一些特定专业(如:医学)的大学生毕业工作之后,还会面临当前社会医疗、教育、公共管理等领域人际矛盾突出、伤害事件频发的现状(朱婷婷,2014)。心理危机在青春期的不同阶段主要表现形式有所不同:青春前期(11—13岁),主要表现为与他人的频繁冲突(如与父母争吵)。这是由于这一阶段的青少年自己觉得已经长大成人,应享受成人的一切权利,而父母却仍把他们当成孩子,未充分给予所需要的自由,与父母冲突的目的是为了获得更多成人的权利和自由。青春中期(14—17岁),主要表现为情绪失控(如抑郁、焦虑)。这一阶段的青少年心理成熟滞后于生理发育,情绪稳定性差,经常会因情绪冲突而产生心理问题。青春后期(18—21岁),主要表现为冒险行为增多(暴力行为、药物滥用)。虽然此时父母已给予他们较多的自由,但这些青少年自身仍缺

薛艳,心理学博士,南京师范大学心理学院副教授(南京 210097)。本文系江苏省社科基金项目“重大突发事件中大学生心理危机预警及教育引导体系的研究”(20JYB015)的研究成果。

乏较强的自我控制能力(汪玲,谭晖,2010)。

习总书记强调:要加强心理干预和疏导,有针对性做好人文关怀;要重视心理健康,动员各方面力量全面加强心理疏导工作。针对青春期的的人际冲突,传统的高校心理健康教育、专业教育和学校管理途径难以有针对性地、有效地解决这些问题,而宽恕是一个独特的视角。宽恕既是一种改善人际关系的方法,同时也是促进心理健康的一种道德品质,进行系统的宽恕辅导,无论对个人、集体,还是对社会的和谐都至关重要。国外有学者提出宽恕是健康人际关系的基本要素之一,他们关注年轻人的道歉方式,以及他们期望别人道歉的方式,这样一来,就会产生想要的效果:宽恕(Eftimie, 2019)。人际冲突下的宽恕过程及培养模式开发对大学生的关系维持及个体心理健康具有重要意义(张珊珊等,2017)。

青春期是个体生理和心理发生急剧变化发展的特殊时期,是从幼稚走向成熟、从家庭步入社会的重要转型时期。每一个个体在成长过程中,都伴随着青春期的成长。因此,为了青少年的健康成长,必须在其处在冲突之前,给予及时、有效的帮助。深度访谈的方法可以带着我们走进访谈对象的内心世界,了解他们的心理活动和思想观念(陈向明,2000)。通过深度访谈,我们可以进一步了解被访者在生活中、学习中的经历,可以针对性地分析出他们能做出宽恕或者不宽恕的真实原因,包括在这样的反应之外蕴含的深意,而且他们可以用自己的语言表达观点。

许多质性取向的优势在于研究者可以置身于接近研究对象所在的文化群体和生活经验当中,这个取向能够提供接触宽恕过程中所涉及到的叙事和其他文化,可以展示宽恕对于不同文化传统中的人所产生的功能(Gobodo-Madikizela,2002)。我国学者傅宏(2006)使用质性研究曾对13名大学生开展了一对一的准结构式访谈,其中重点是了解受访者对于宽恕的认识、宽恕的影响因素以及中国文化对于宽恕的影响等。采用这样的深度访谈的方法有助于对宽恕的发生过程和机制进行研究。

二、研究设计

研究者运用扎根理论,通过半结构式访谈提纲开展个体深度访谈,从认知、情感、行为三方面来设计访谈提纲,了解个体在宽恕团体辅导中的观念、情感和行为的变化的变化,对影响青春期青少年宽恕态度和行为的因素进行探讨,收集访谈对象宽恕心理变化的相关资料,通过资料分析,揭示宽恕干预发挥作用的心理机制,从而寻求提高青少年积极宽恕倾向的有效方法。

基于质性研究的目的抽样策略,研究者在宽恕团体心理辅导后选取了35名实验组的参与者作为访谈对象。具体而言,研究者在进行正式访谈前抽取6名学生进行预访谈,兼顾到青春前期、中期和后期各2名学生。预访谈围绕“宽恕”主题,了解受访者对宽恕的理解、身边与宽恕有关的故事和个人自身的经历等,目的在于了解该年龄段青少年对宽恕内涵的了解程度与特点,为正式访谈做好问题设计的基础性工作。为便于分析文字资料,对访谈参与者进行编号,从左至右依次为阶段、年级、姓氏以及序号:初中C,高中G,大学D;一年级1,二年级2;同一姓氏按序号123456。如参与者G1L,表示青春中期高中一年级L姓氏访谈同学。

依据预访谈时受访对象的反馈,结合访谈者的感受,本研究遵循强度抽样的原则,采用“目的性抽样”的方法,拟定正式访谈提纲,从问卷对象当中抽取实验组青春前期、青春中期和青春后期被试共29名学生进行正式访谈。其中青春前期10名,青春中期8名,青春后期11名。男生17名,女生12名,年龄在12—19周岁之间。具体访谈以半结构式提问方式进行,依据对方回答再进一步追问。访谈者在访谈进行过程中,及时对受访者的言行做出反应,尽可能地保持灵活、开放、平等的态度,切实引导受访者在轻松的氛围中如实表达自己对于宽恕内涵的理解,以及对于冒犯事件的态度和反应

等。正式访谈地点选在学校的咨询室,提前预约,确保了场所的使用。研究者从受访者那儿获取的资料达到饱和状态,不再出现新的资料,研究者与受访者共同商量访谈是否可以结束。

三、分析与结果

(一) 编码

1. 资料分析

(1) 基于扎根理论的资料分析过程

本研究基于扎根理论进行资料的搜集、分析和理论建构。资料的分析包括两类:初步分析和类属分析。初步分析主要是登录受访者的原始资料,进行一级编码;类属分析主要是在初步分析基础上,进行主轴编码与核心式编码。

研究者进行理论建构是自下而上的,是在类属分析的基础上进一步寻找资料内容当中的主题,再根据资料的特性建立初步理论框架,进而对资料进行系统分析,在资料与理论框架之间进行不断的比较和对照,最终建立一个具有内在联系的理论。

(2) 阅读原始资料

利用 QSRNvivo10.0(简称 N10)质性分析软件系统将编号归档之后的原始分析资料文本导入到资料库中,之后开始阅读原始资料,这是资料分析的第一步。逐步熟悉资料内容,仔细推敲其中的意义,寻找连接点。在阅读过程中,需关注三点:第一,阅读时的态度。访谈者要时刻提醒自己将与自身有关的预设和价值观暂时悬置,让资料本身说话。第二,访谈者的生活经历会对文本解读产生影响。要及时注意且体会到自身在阅读过程中产生的思想上、情绪上的反应,这些反应都是有效理解资料内容的重要来源。第三,寻找意义的任务。以开放的态度尽可能从不同层面解读文本资料,使得资料自身蕴含的意义透过多重视角来呈现。

2. 开放式编码(一级编码)

登录过程中的一项重要工作是对每一位受访者的资料进行相应的编码设置(如 C1, G2, D5 等)。访谈者在阅读原始资料基础上,采用 N10 质化分析软件,围绕“宽恕”主题选择资料,查找资料当中反复多次出现的内容,对原始资料设定编码,找寻到对本研究问题有意义的登录码号,码号是资料分析最基础的意义单位。

编码针对导入原始资料中的每一个段落、句子、词语进行仔细考究,采用开放式编码,建立 96 个自由节点,即初步产生 96 个码号,共涉及 365 个参考点。在此基础上,将所有码号汇总,按照每个码号包含的参考点数目由多及少的顺序进入到编码系统中。由此初步反映资料浓缩之后的相互关系和意义分布情况。

一级编码就是将对宽恕的理解、影响宽恕的因素、冒犯发生后对冒犯者的态度和行为等有关文字材料进行逐字逐句的编码,尽量不遗漏任何一条重要信息。编码时充分考虑原始文本资料中访谈对象的原话和原始材料中的关键词句,例如对宽恕内涵的理解,初步形成 26 个编码,包括和解、共情、原谅、宽容等。

3. 类属分析

在初步分析基础上,进一步通过 N10 进行资料的类属分析,从关联性、差异性两个不同角度,对所拥有的资料展开主轴编码,即二级编码,以及核心式编码,即三级编码。通过质化分析软件的查询功能,不断重新编码,再比较,展开更加深入的分析,建构比较完整的关系模型,如图 1。

(1) 主轴编码(二级编码)

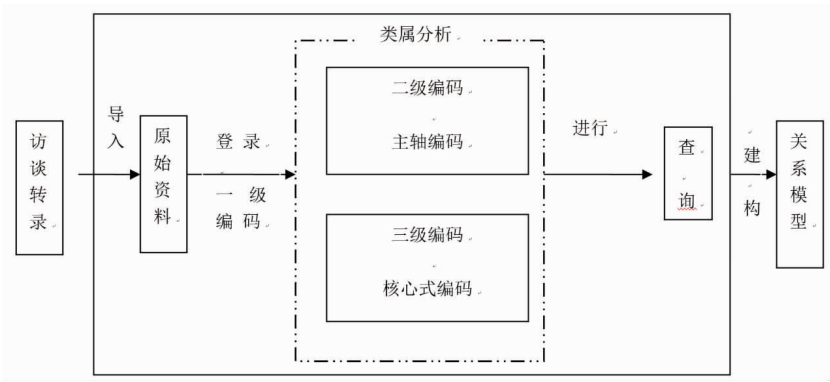


图 1 质性(Nvivo10.0)软件分析流程图

围绕“宽恕的心理变化”对编码系统所反馈的意义进行进一步的提炼,一共获得 9 个与研究主题有关的意义单元,即码号。

(2) 核心式编码(三级编码)

第一,建立树状节点。在二级编码基础上建立 9 个意义单元,再建立起 3 个树状节点(见表 1)。

表 1 核心式编码结果(三级编码)

三级编码	二级编码	一级编码	参考点
干预前的心理特点	宽恕认知	睚眦必报	9
		憎恨	12
		自我中心	13
		敌视他人	11
	宽恕情感	厌恶反感	11
		暴躁不安	9
		冲动	13
		生气	13
	宽恕行为	回避	12
报复		11	
对人冷漠		10	
断绝关系		8	
干预后的心理变化	宽恕认知变化	理解他人	13
		换位思考	15
		更加宽容	12
		宽恕融入生活	11
	宽恕情感变化	冲动减弱	12
		更加理性	13
		冷静平和	13
	宽恕行为变化	减少对抗	12
		优化人际关系	11
主动和解		9	
干预起作用的因素	他人期待影响宽恕	希望获得父母肯定	8
		期望与对方和解	9
		努力赢得老师认可	8
		接受他人道歉	10
	社会规范要求宽恕	宽恕是美德	7
		宽恕和圣人相联系	6
		宽恕有道德底线	5
		宽恕有法律底线	5
	社会与人际和谐需要宽恕	能忍则忍	15
做出让步		12	
回避冲突		13	
互相理解		14	
总计			365

第二,建立类属关系。本研究中建立的主要类属关系包括平行关系、影响关系和体现关系。平行关系:宽恕认知、宽恕情感和宽恕行为,都是属于宽恕心理发展变化的方面。影响关系:他人期待、社会规范、社会与人际和谐会影响宽恕认知、宽恕情感和宽恕行为。体现关系:宽恕认知、宽恕情感和宽恕行为之间相互体现。第三,建立“核心类属”与“下属类属”。核心类属在所有的类属当中是处于最上位的意义单元,统领其他类属。在核心类属之下再进一步发展出此类属包含的基本属性和意义维度,即“下属类属”。本研究采用选择型分析法来寻找原始资料的核心类别,反复检查核实原始资料,把握已有类别之间的关联,用核心类别串联各种概念之间的关系,即对宽恕内涵的理解(认知层面)、宽恕的情境(情感层面)以及影响宽恕的因素(行为层面)进行分析。

4. 类属分析的结果——宽恕心理的变化

Enright 等人从认知、情感和行为三个方面对宽恕做解读,他们认为,个体在宽恕时,在认知方面,受害者对冒犯者不再有报复性的谴责和念头,进而可能会出现尊重对方、良好祝愿之类的积极思维活动;在情感方面,受害者对冒犯者产生的愤怒、憎恨等内心的消极情绪逐渐淡化,体验到的对立情绪在慢慢缓解,会转换为中性情绪甚至可能被积极情感所取代,且最终被转化为积极情感,如同情和爱心;在行为方面,个体不再做出报复性的行动,且可能表现出愿意与对方共同参与某些活动(Enright, et al., 1991)。

(1) 宽恕内涵的认知变化

心理学家将宽恕定义为受害者在受到不公正的伤害后,放弃对冒犯者消极的情绪、判断和行为,取而代之以积极的情绪、判断和行为(Enright, Gassin & Wu, 1992)。从参与者的反馈来看,尽管他们都是学生,大多还未成年或刚成年,社会经验虽不丰富,但对于宽恕都有自己的体会,他们将宽恕与共情、和解、原谅和宽容等相关联,用自己的语言来诠释对宽恕的理解。参与者认为宽恕发生的前提是冒犯者已经对自己造成了外在(例如财产)与内在(例如情感)的伤害,在此基础上,做出一种能够原谅对方、避免进一步冲突甚至可以化解冲突的表现就是宽恕,这种宽恕既是行为上的,也是心理上的,是一种较为积极的应对方式。

宽恕与共情

许多研究表明,共情能够有效促进宽恕(Toussaint & Webb, 2005)。深度的共情会促使对施害者的仇恨报复动机转化为寻求和谐的积极动机。从受访者对于宽恕与共情的认知来看,有 16 位受访者谈到了与共情的相关,典型语句有:“设身处地为他着想”、“学会站在对方的角度(立场)看待问题”、“学会了如何去理解别人”、“学会了换位思考”等。青春前期的青少年特别提到了被宽恕对象如果是父母、同学,会比较容易宽恕对方,可以看出他们对亲情、友情的格外珍惜。认为父母说的大部分应该都是对的,如果和同学之间发生了冲突,先自我反省。朱婷婷(2013)也有研究指出,当侵犯者是同学时,初中生宽恕程度高于其他被试。

关于在宽恕团体辅导中的收获或感受,许多参与者都提到了“换位思考”、“站在对方角度考虑”这样的说法,即心理学中的共情,也有部分参与者明确指出“共情能力提升了”。共情对助人等许多利他行为有促进作用,因而也被认为是促进宽恕的一个关键性因素。McCullough 等人以共情理论作为研究基础,认为宽恕是因为受害者对冒犯者产生了共情而引发的一系列动机变化过程。在此过程中,受害者一方复仇的动机逐渐减少,对冒犯者的建设性动机逐渐增强(傅宏, 2004)。本研究的参与者们表示,接受宽恕团体辅导之前,自己很少会站在对方的角度想问题,发生冲突时,总是自我中心,认为自己是对方而别人不对,别人应当承担错误、做出道歉。而在学会换位思考后,逐渐能做到宽恕他人,这也为参与者带来了许多积极后果,例如减少了争吵、更愿意表达自己、交到了更多的朋友、获

得了良好的人际关系等。团体辅导对参与者的影响是正面、积极、有帮助的,推动了他们共情能力的发展,促进了宽恕。

宽恕与原谅

访谈中的大多数受访者认为,宽恕与原谅比较接近。但是两者之间也是有差别的,比如,宽恕相比与原谅而言,需要用宽恕来对待的事情相对比较严重,特别是在情感上受到了严重伤害,而原谅主要是在人际交往过程中,遇到了受伤害的事情,严重程度相对较轻。

访谈中有16位受访者用“原谅”来解读“宽恕”,认为一定程度上,我们所说的“宽恕”其实就是“原谅”一个人。但从青春期三个阶段的青少年对此问题的具体表述来分析,青春前期更多的认为“宽恕”与“原谅”是同义词,青春中期的青少年则能够意识到两者是不一样的,认为“宽恕接近于原谅,但是也有区别”,“宽恕和原谅可能境界上有高低”,“原谅是可以放到自己身上,宽恕感觉是应该跟圣人放在一起”等,但不能清晰呈现两者的差异。到了青春后期,有的受访者认为宽恕是要“从心理上说服自己去原谅他人”,也可以理解为,原谅或许只是更倾向于口头上或者行为上的,而宽恕是要内心认同的,真正接受的。

宽恕与和解

学者们对于宽恕与和解的关系,至今仍存在争议。Lauritzen认为,宽恕包含着重建已经破碎的人际关系,等同于和解。Pattison和Veenstra认为和解是宽恕过程中的(通常是在其最后阶段)的固有成分(傅宏,2004)。但也有研究者觉得可将两者区分开来,认为宽恕态度可以减少受害者因对侵犯者的怨恨和敌意而产生的焦虑和抑郁情绪(Enright,1992),从而或许会促进和解的行为发生。

访谈中有的来访者不理解“宽恕”与“和解”存在哪些不同,觉得宽恕代表着不再责怪冒犯者而与其重归于好。持有这样观点的人在宽恕的同时有可能会委曲求全,即便在冒犯者的行为并没有改变的情况下,也能与冒犯者和好,这样的结果就是有可能使得他会再次受到冒犯者的伤害。由此,可以正确区分两者概念的人会认识到宽恕只是单方面的,并不一定要与对方和好。这样便可以客观地看待冒犯者,从而就是否恢复彼此的关系做出明智的选择(宗培,白晋荣,2009)。

傅宏(2004)认为,宽恕与和解两者之间的区别之所以被忽视,主要是因为宽恕是源于西方宗教的概念,而西方宗教的神学思想中的“调和”观念将宽恕看作是宗教教义的基本理由和最终目标。也有研究者(Reed,Burkeet & Garzon,2001)指出,和解的前提是彼此之间的信任,而宽恕是当被冒犯者信任冒犯者,认为对方不会再伤害自己的时候,才会做出和解的决定。这样看来,宽恕与和解并非要伴随出现,宽恕是个体内部的过程,是情绪、行为、动机等方面的变化过程,而和解是双方的一个外部过程,是外部的人际关系修复的过程(De Waal & Pokorny,2005)。

宽恕与宽容

许多受访者会将宽容和宽恕作为同义语使用,认为两者都是指个体对事对人都心胸开阔,实质上,宽容和宽恕是有差别的,首先,从心理学视角分析,宽容是一种稳定的人格特质,宽恕是一个心理活动。在西方文化中,“宽恕”和宗教密切相关,崇尚的是一种无条件的爱;在中国,“宽恕”主要侧重美德、品质方面(钱锦昕,余嘉元,2014)。

个体以宽容的心对待生活中的人和事,尽量避免与他人产生冲突,维持人际关系的和谐。从这点上来说,宽容更多代表了生活中的一种态度,而宽恕更多是在面对伤害事件的前提之下出现的。从青春期三个阶段来看,青春前期更多强调“宽恕就是心胸宽广”、“不拘小节”;青春中期认为“宽恕就是要理解别人”、“宽恕首先要做到宽容”;青春后期的青少年则把关注点更多放在“能够以包容的心态对待他人各种并不善意的行为”、“一是正视自己,二是正视别人”。随着年龄增长,更多从自身来寻找冲突发生的根源,由内而外寻求解决问题的办法。

(2) 对冒犯事件的情感体验变化

从对冒犯事件的情绪情感体验来看,青春前期的青少年更多的是一种回避、压抑的情绪,青春中期是容易爆发的情绪状态,到了青春后期,情绪应对上更加趋于成熟。但这并不绝对,每个阶段都会有交叉的情况出现。

团体辅导之前,学生们对冒犯者的情绪大多是“暴躁”“生气”“易怒”,团辅之后,学生们表示“情绪有变化”“更加冷静”“抑制情绪”“平复”,采用更加理性的方式对待冒犯者。青春期青少年情绪控制能力会影响宽恕。由于青春期青少年的极端情绪特征,以及青少年刚开始涉及情绪管理的技能,青春期是青少年通过共情作用习得宽恕行为的开端。

(3) 处理冒犯与冲突的行为变化

McCullough 提出,宽恕的本质是“发生在个体内部的,对人际间冒犯行为的亲社会的动机性转变”。在这个过程中,被冒犯者降低了报复和回避冒犯者的动机,增强了善待冒犯者的动机。处于青春后期的大学生的宽恕观念似乎更多的像 Baumeister 所说的“无声的宽恕(silent forgiveness)”,实质上,个体在内心已真正释怀,但没有表现出明显的宽恕行为(Zechmeister, et al., 2002)。

对于被冒犯之后学生会采取哪种行为方式,研究者做了深入访谈,以团辅前后学生的行为是否产生变化为着眼点。从访谈资料中可以看出,团辅前,部分学生表示,面对冒犯者,他们会“有冲突”“动手”“偏激”,参加团辅后,处理生活中的问题更加理性了,减少了冲动行为。团体辅导活动对于参与者的影响是显著的,宽恕过程中转变的不仅有动机,还有认知、情感和行为。多位参与者都表示,在参加团体辅导前,自己“心智不成熟”“比较幼稚”“会记仇”等,对自己的评价不高,认为自己在处理冲突时的方法很不妥当,但是由于自己“一直都是这样”,也没有想过改变,或者即使想过,也不知道怎么做。在经历团体辅导之后,很多参与者表示,自己有了变化,“会站在对方的角度去想一想”“当时真应该找他好好聊聊”“学会了调整自己”“学会了控制自己的情绪”,在团体辅导后,这些学生都有了积极改变。

(二) 理论建构

1. 理论建构的方式

本研究使用自下而上的方法从原始资料中建构理论,反复阅读原始资料,归纳整理,从而产生理论,主要研究步骤如下:

(1) 使用简洁概括性的语言对资料进行初步描述、分析和综合经过对原始资料的类属分析,研究发现宽恕干预对青春期青少年有明显影响,通过干预,青少年的认知、情感、行为都发生了变化,对冒犯者更加宽容,在冒犯事件发生时冲动性减弱,更加理性。

(2) 依据原始资料的特点构建最初的理论体系

研究者基于对原始资料的类属分析初步建构了理论框架:宽恕干预使青少年的心理产生变化。

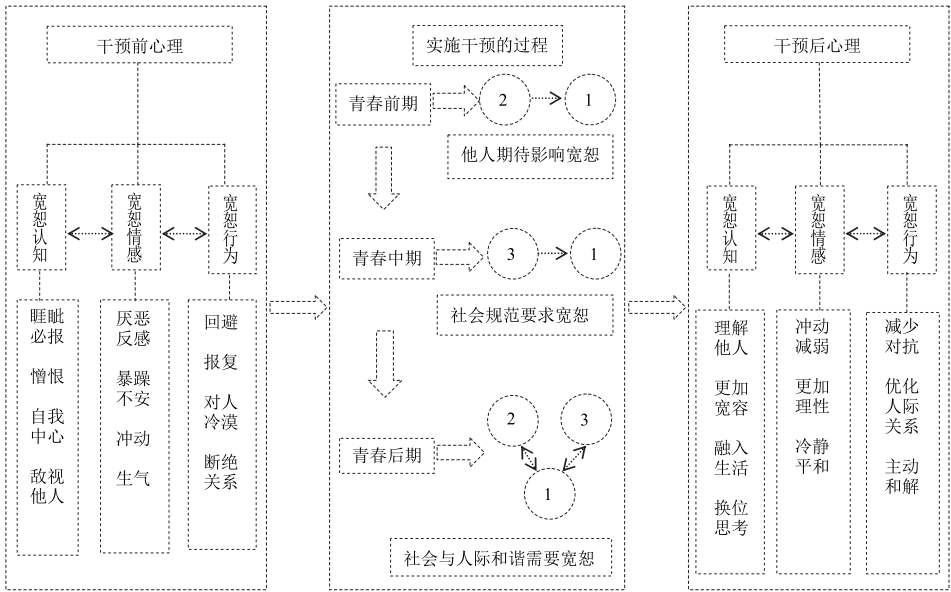
(3) 根据最初的理论体系对资料进行全面分析

研究者通过初步建立的理论框架对原始资料进行分析,发现影响干预后青少年宽恕心理变化的因素与 Enright 的宽恕发展阶段的主导因素相吻合。青春前期青少年在干预后的访谈中频繁提到希望父母肯定自己、老师认可自己,期望与冒犯者和解,显示出这一阶段青少年对他人赞许十分敏感,希望通过宽恕父母、老师、同学的冒犯行为,满足他人对自己的期待。青春中期青少年更多提到宽恕是美德、宽恕有道德和法律底线等,可以看出他们更关注社会规范对自己的要求。青春后期青少年更多提到能忍则忍、做出让步、回避冲突等显示出人际关系和谐的需要促使青少年宽恕他人。通过干预,不同年龄青少年的宽恕心理都发生了改变,但其中的影响机制却有较大不同,从对原始资料的

分析中可以看到影响青少年宽恕心理机制的变化。

(4) 建立一个逻辑清晰的理论体系

研究者根据对原始资料的分析,构建了如下的理论框架(见图2)。



该理论体系展现出干预前青春期青少年的心理特点,通过中间干预过程的影响机制,在干预后产生显著变化。影响干预起作用的因素可以在理论体系中看到,在不同时期,青少年受他人、社会以及两者结合的影响,从而宽恕心理发生变化。

2. 理论建构的结果分析——宽恕干预的影响因素

关于宽恕的分类很多,目前得到普遍认可的是 Mc Cullough 的分类,将宽恕分为个性倾向性(dispositional)宽恕与情境性(situational)宽恕两类。个性倾向性宽恕,即个体在不同情境下都具有相同的宽恕倾向,而情境性宽恕则指在特定冒犯情境下的具体宽恕行为。许多研究结果证明了宽恕研究中个体差异的存在,即存在着倾向性宽恕与情境性宽恕的分离。Enright 的研究证明了人们对于各种复杂程度不同的理解与道德判断水平的高低有关。综合前人的研究及对学生的访谈,研究者认为从道德判断水平角度可以分析他人期待、社会规范以及社会和谐与人际和谐对宽恕理由的理解有作用,从而更容易发生宽恕行为。

(1) 他人期待对宽恕心理的影响

Enright, Santos 和 Al-Mabuk (1989) 的研究显示,大多数青少年的宽恕发展水平大致属于期待性宽恕阶段。在期待性宽恕发展阶段,宽恕的特点是如果他人希望我宽恕,那我就宽恕,当其他人施加压力时,会更容易宽恕。

冒犯者在事后的态度对于被冒犯者选择宽恕与否起着非常重要的作用。道歉是比较受关注的影响个体宽恕意愿的情境性因素之一。(张田,傅宏,2019)访谈中有12位同学认为“对方道歉”就可以原谅。诸多研究发现,真诚的道歉可以直接提高被冒犯者的宽恕水平,也可通过其他一些因素,如共情来提高宽恕的意愿。对方的道歉与态度真诚表明对方期待被宽恕,被冒犯者感受到这种期待更容易产生宽恕行为。本研究中青春期青少年认为“如果对方态度很真诚,主动承认错误了,(我)会宽恕他。”“只要道歉了就行。”冒犯者的道歉行为可以在一定程度上弥补过失,从而提高被冒犯者的宽恕水平(McCullough, et al., 1997)。冒犯者在得到宽恕后更倾向于不再伤害对方(张田,傅宏,薛艳,2016)。

(2) 社会规范对宽恕心理的影响

访谈中也有多位学生提到,宽恕是有底线的,不是无原则的宽恕,如果一旦触碰到自己的底线,就难以宽恕对方。这就体现了社会规范对宽恕的影响,宽恕时出于规则的要求(如道德的规范),会更容易宽恕对方。冒犯者的冒犯对象如果是他的亲人(尤其是父母亲),被冒犯者是难以对冒犯者产生宽恕行为的。

由此可见,参与者的宽恕也是有一定规律的,宽恕与文化背景、侵犯事件的严重程度、受害者的认知等有关。大部分参与者认为,宽恕不是无条件的、必须的,应当视具体情况而定。例如要看对方的动机是有意还是无意的。同时,多位参与者都提到侵犯事件是否碰触到了“底线”,这个底线包括侵犯事件本身的性质是否越过了道德底线或者法律底线,侵犯事件是否达到了自己“忍耐”“做人”的底线等,即侵犯事件的严重程度。一些研究也表明,宽恕倾向与侵犯事件的严重程度呈负相关(Brose, Lutzonis & Ross, 2005),侵犯事件越严重,就越难以得到原谅。在不能原谅对方的情况下,参与者往往选择消极的应对方式,如回避对方、与对方断绝原有的关系,甚至采取报复的方式,这样导致的结果往往造成关系的断绝或者更强烈的冲突。

(3) 社会和谐与人际和谐对宽恕心理的影响

通过对学生访谈的总结,研究者归纳出部分学生为了保持社会的和谐与良好的人际关系而选择宽恕他人。他们认为宽恕是控制社会和维护和平关系的一种有效方式。研究者(Seiji Takaku, 2001)提出了人际间宽恕的不协调-归因模式,这种模式认为观点采择会导致认知的不一致,从而产生心理的不协调与不舒适,为了降低这种不舒适的产生,导致归因的改变,进而可能引起积极的情感反应,增加宽恕的可能性。为了维护社会和谐与人际和谐的氛围,建立社会中良好的人际关系,人们相处时更容易产生宽恕行为。傅宏(2004)认为宽恕对于改善由于冒犯而造成的人际关系损害具有明显的积极影响作用,宽恕从动力机制上讲可以防止进一步寻求复仇和促进亲社会化改变。

访谈中,有学生提出“为了减少冲突”愿意“得饶人处且饶人,不计较”。可见,为了维护人际的和谐,学生更容易宽恕。有研究者认为个体越容易宽恕他人侵害,人际关系越好,消极情感体验越少,积极情感体验越多,主观幸福感水平也越高(姜永杰,谭顶良,2016)。

Girard 和 Mullet(1997)的研究显示,影响对宽恕理由的理解有六个因素,分别是:关系的亲密程度、行为意图(有意或无意)、后果严重程度、道歉或悔悟、他人态度(支持或反对)以及行为后果的消除程度。

四、讨论与结论

(一) 宽恕发展成熟水平随年龄增长而变化,青春后期成熟水平最高

本研究发现,随年龄增长,个体的宽恕倾向和态度逐渐增强。傅宏(2006)研究指出,在大学生群体中,面子与宽恕倾向呈显著正相关。朱婷婷(2013)的研究发现,积极情感与宽恕倾向呈正相关,相对的消极情感与报复正相关,与宽恕倾向负相关。因此,本研究中,处于青春后期的大学生宽恕倾向最高,或许是因为大学生相较于其他群体社会成熟度更高,更爱面子。而初中生则处于叛逆期,有较多的负面情感,因此其宽恕倾向较低。

认知、情感和行为意向是态度的三个基本成分。而态度是个体在后天的社会生活中逐渐形成的,一旦形成便具有相对的持久性。在态度的三种心理成分当中,情感成分最难以改变,因而也是最为持久的、内在的,它构成了社会态度的核心。根据本研究的结果,可以推测中学生

在认知层面上是接受宽恕的,但是这种接受还没有上升到情感层面,因而没有真正内化到自己的价值体系。而大学生这方面有更多的社会历练,情感也较为丰富,容易将宽恕态度内化到情感之中。

(二) 宽恕发展阶段与道德发展水平的相互作用

通过对宽恕发展阶段与 Kohlberg 道德发展阶段论的关系研究,有研究者(Enright, Gassin & Wu, 1992)认为,宽恕和道德一样,要求个体具有普遍的社会角色承担能力,属社会认知能力的一种。Enright 和同事(Enright, 1991, 1996; Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989)认为宽恕与道德发展有着相似的发展阶段,Enright 把宽恕的发展分为三大风格六大阶段,这样的分类方式与 Kohlberg 提出的道德发展三水平六阶段的表述相契合,并且从条件、表现、策略维度来描述宽恕发展风格的特点。

李伯黍等(1981)对中国儿童道德判断发展进行了研究,他们从总体上是支持 Piaget 等人关于儿童道德认知分阶段,按顺序逐步演进的理论的,但是在具体的年龄分期上有所不同,在责任观念、公正观念、惩罚观念等方面,中国儿童从不成熟的判断转入成熟判断的年龄普遍比 Piaget 提出的年龄提前约 1—3 年。基于以上学者的理论,研究者结合青春期的三个发展阶段,做了对应比较(表 2)。

表 2 Kohlberg 道德发展阶段与 Enright 宽恕发展阶段对比

年龄阶段	青春期阶段	道德发展	宽恕发展
1 (9 岁前)		为避免受到惩罚而遵守规则,避免对人和财物进行物质上的损害。	报复性宽恕:只有当冒犯者受到了同样的伤害后才可以被宽恕。
2 (9—10 岁)		个人主义、工具性目的和交换:在与个体的直接利益有关时才遵守规则,公平道德是互惠互利的。	有条件的、补偿性宽恕:如果因冒犯而损失的东西得到了补偿,那么就可以宽恕冒犯者;如果不宽恕会导致被冒犯者的内疚,那么也可以宽恕被冒犯者。
3 (12—13 岁)	青春前期	个人之间的相互期待、相互关系和一致;由团体的意见决定对与错,个体行为的目的是让团体中的人都喜欢他。	期待性宽恕:宽恕行为是别人所期待的,做出宽恕行为会得到他人的赞许。
4 (15—16 岁)	青春中期	社会体系和良心:以法律作为行为指标,除非在极端情况下,个体都会拥护法律法规。	合法的宽恕:宽恕时出于规则的要求(如宗教的教义、道德的规范等)。
5 (大学生)	青春后期	社会契约或功用个人权利:尽管人人都有自己的价值观,但因为规则和社会契约,团体的规则需要被维护。而对于生命、自由等权利,无论团体意见如何,都必须被维护。	社会和谐要求下的宽恕:宽恕的目的是减少社会中的冲突,维护社会的和谐氛围,建立社会中良好的人际关系。
6 (少数成人)		普遍的伦理原则:遵守自我选择的伦理原则,当法令与原则冲突时,选择按照这些原则办事。	作为仁爱的宽恕:处于仁爱的角度而宽恕冒犯者,即使自己受到了伤害,这种对他人的爱也不会改变。

从表 2 可看出,年龄段 1 和年龄段 2,个体将宽恕作为交换的条件(有物质的交换,例如,补偿因冒犯造成的损失,也有心理上的交换,例如,通过宽恕来缓解内疚),而这两个年龄段个体的道德发展也处于较低的水平,个体只考虑利益的交换,按照行动结果判断是非;年龄段 3 和年龄段 4 的宽恕多出于外界的压力(如他人的评价和期待、社会团体规范等);年龄段 5 中,宽恕的主要目的在于维护社会和谐,而这个年龄段的道德则处于习俗水平;只有年龄段 6 中的宽恕更符合宽恕的本质,即宽恕并非出于外界压力,而是内心动机的作用。

由此可见,Enright 的宽恕发展阶段与 Kohlberg 的道德发展阶段呈一一对应关系,宽恕仍属于道德认知范畴,对宽恕内涵认知和风格发展的研究同 Piaget 和 Kohlberg 的道德认知发展研究是一脉相承的。倪伟(2001)证实中学生的宽恕风格与道德认知之间存在显著正相关。在运用 Enright 宽恕发展阶段进行实证研究时,这些道德发展阶段理论可以用于对宽恕发展道德水平的解释。

（三）实施青少年宽恕干预的最佳时期

实施宽恕干预有其产生最佳效果的时期存在,青春前期是实施宽恕团体辅导的最佳时期。初中阶段的学生正处于青春前期,自我意识膨胀,产生了强烈的独立意识和成人意识,他们不再甘心做一个“好学生”,而是力求摆脱他人特别是成人的束缚,逆反心理强,常做出叛逆行为。这些特点都使得他们在面对冲突时容易激动和失去控制,常采取一些极端做法。虽然初中生的生理和心理在不断发展,但他们仍是不成熟和具有较强可塑性的,适时切入宽恕干预,对青春期青少年人际冲突化解可以起到事半功倍效果。

而对于青春中期高中阶段和青春后期大学阶段青少年的相关研究则发现,由于高中生和大学学生的生理和心理已渐趋成熟和完善,随着社会化的加深,他们的思维更加复杂和缜密,能够从多角度去思考问题。他们的“面子”意识更加明显,情绪更加内敛,自控能力增加,不轻易表露内心想法。另外,高中和大学也是特殊时期,他们会更多考虑学业的成败,而不再把人际关系看成是生活的核心。

如前所述,Enright 在他的宽恕研究中,较为关注青少年被试,原因就是他认为,与儿童大多处于前宽恕阶段(第一、第二阶段),宽恕风格发展并不明显,以及成年人宽恕风格发展基本稳定不同的是,处于期待性宽恕风格的这一年龄段被试(青少年)看来正发展一种超越年龄的宽恕观。如果说对本研究的启示,那就是青少年对宽恕的理解还有培养的空间,他们会依靠同伴的鼓励而宽恕。

（四）可以通过提高青少年共情能力来提升宽恕水平

宽恕干预帮助被试能够更加迅速地察觉他人的想法和感受,更加愿意理解和关心他人。陶琳瑾(2011)提出,培养“宽恕”德性需要同时加强推己及人和共情能力的培养。实施宽恕理念的团辅比传统团辅能够更好唤起被试的共情水平,进而促进宽恕发生。共情能力对个体宽恕行为的发生有着重要影响(周炎根等,2020)。宽恕发生的重要条件之一就是对个人情绪的觉察,接着是对情绪的控制、管理和修复。由于青春期青少年刚开始学习情绪管理的技能,所以这个阶段是通过共情作用习得宽恕行为的开端。

（五）预防性宽恕干预的实施迫在眉睫

青春期青少年处于转型期,必要的宽恕教育有助于提升整体道德水平。从深度访谈来看,初中和高中都应该有必要安排宽恕教育的相关内容,初中可以侧重对宽恕认知的教育,高中则以宽恕行为训练为主,到大学虽然已经基本内化,但仍旧需要巩固与纠偏。

在具体措施方面,学校可以给青少年创设一些假想人际冲突的事件,通过模拟练习帮助学习者获得解决人与人冲突的技巧和体验宽恕,并且将其运用到实际生活中去。高校也可通过强调使用良好的幽默风格来潜在地提高宽恕行为,增强大学生处理人际冲突的能力(赵思琦等,2019)。

（六）结论

对处于青春期中不同发展阶段学生的访谈中发现,青少年宽恕水平随年龄增长而变化,青春后期青少年宽恕水平最高,青春前期、青春中期的青少年宽恕水平次之,在认知、情感、行为上均有体现。宽恕干预在减少青春期人际冲突中作用显著。宽恕团体辅导的干预帮助被试能够更加迅速地察觉到他人的想法和感受,且共情水平显著提高了,从而降低了不宽恕的概率,减少了青春期人际冲突。通过访谈中团体辅导前后对比发现,对青少年实施宽恕干预的最佳时期是青春前期。干预导致了对宽恕内涵的认知变化、对冒犯事件的情感体验变化和处理冒犯与冲突的行为变化,例如,对待冒犯事件更加理性,在冒犯事件发生时冲动性减弱,对冒犯者更加宽容。影响干预有效性的因素包括他人

期待、社会规范、社会与人际和谐。通过干预,不同年龄阶段的青少年宽恕心理发生了积极的改变,青春前期青少年更多为了满足他人对自己的期待,青春中期的青少年更多关注社会规范对自己的要求,青春后期的青少年更多显示出人际关系和谐的需要。

参考文献:

- 陈向明,2000:《质的研究方法与社会科学研究》,北京:教育科学出版社。
- 傅宏,2004:《宽恕理论在心理学治疗领域中的整合发展趋势》,《教育研究与实验》第3期。
- 傅宏,2004:《宽恕心理学:理论蕴涵与发展前瞻》,《南京师大学报》(社会科学版)第6期。
- 傅宏,2006:《基于中国大学生样本的宽恕及其相关人格因素分析》,《教育研究与实验》第1期。
- 姜永杰、谭顶良,2016:《大学生宽恕与主观幸福感的关系:人际关系的中介作用》,《南通大学学报》(社会科学版)第1期。
- 李伯黍,1981:《国内18个地区5—11岁儿童道德判断发展调查》,《中国心理学会心理学学术会议文摘选集》。
- 倪伟,2001:《中学生宽恕风格的发展及其与道德判断能力的相关研究》,《南京师大学报》(社会科学版)第2期。
- 钱锦昕、余嘉元,2014:《中国传统文化视角下的宽容心理》,《江苏师范大学学报》(哲学社会科学版)第2期。
- 陶琳瑾,2011:《传统文化下中国人宽恕心理及其对教育的启示》,《医学与社会》第1期。
- 汪玲、谭晖,2010:《青春期心理行为的危机干预》,《中国学校卫生》第8期。
- 张田、傅宏,2019:《“对不起”有用吗:道歉对群际宽恕的影响》,《心理与行为研究》第1期。
- 张田、傅宏、薛艳,2016:《“得寸进尺”还是“适可而止”:冒犯者得到宽恕以后的行为》,《心理科学》第1期。
- 朱婷婷、陶琳瑾、傅宏,2013:《不同人际关系中青少年的宽恕心理特点》,《心理科学》第1期。
- 朱婷婷、陶琳瑾、郑爱明,2014:《整合视野下宽恕心理的概念厘定与研究展望》,《南京医科大学学报》(社会科学版)第5期。
- 宗培、白晋荣,2009:《宽恕干预研究述评——宽恕在心理治疗中的作用》,《心理科学进展》第5期。
- 张珊珊、李晖、吴真、肖艳丽、胡媛艳,2017:《大学生人际宽恕发展趋势及其反刍思维的作用》,《心理科学》第2期。
- 赵思琦、张守臣、朱丽娟、彦茹、金童林、姜永志,2019:《大学生宽恕行为抑制机制的个体差异多因素系统模型的初步建构》,《心理科学》第6期。
- 周炎根、刘贤敏、赵李华、张岩,2020:《大学生自尊和宽恕的关系:一个有调节的中介模型》,《心理学探新》第2期。
- Brose, L. A., M. S. Rye, C. Lutz-Zois & S. R. Ross, 2005, “Forgiveness and personality traits”, *Personality & Individual Differences*, vol. 39, No. 1, pp. 35—46.
- Eftimie, S., 2019, “Forgiveness and apologizes in human relationships”, *A Journal of Social and Legal Studies*, Vol. VI (LXX), pp. 49—54.
- Enright, R. D., 1991, “The moral development of forgiveness”, in W. Kurtines & J. Gewirtz (eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development Vol. 1*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 123—152.
- Enright, R. D., 1996, “Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self - forgiveness”, *Counseling and Values*, Vol. 42, No. 2, pp. 107—126.
- Enright, R. D., E. A. Gassin & C. R. Wu, 1992, “Forgiveness: A developmental view”, *Journal of Moral Education*, Vol. 21, No. 2, pp. 99—114.
- Enright, R. D., M. J. D. Santos & R. Al-Mabuk, 1989, “The adolescent as forgiver”, *Journal of Adolescence*, Vol. 12, pp. 95—110.
- Girard, M. & E. Mullet, 1997, “Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people”, *Journal of Adult Development*, Vol. 4, No. 4, pp. 209—220.

Gobodo-Madikizela, P., 2002, "Remorse, forgiveness, and rehumanization: Stories from south Africa", *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 42, No. 1, pp. 7—32.

McCullough, M. E., E. L. Worthington & K. C. Rachal, 1997, "Interpersonal forgiving in close relationships", *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol. 73, pp. 321—336.

Takaku, S., 2001, "The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness", *The Journal of Social Psychology*, Vo. 141, No. 4, 494—508.

Toussaint, L. & J. R. Webb, 2005, "Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being", in E. L. Worthington (ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Routledge, pp. 349—362.

Zechmeister, J. S. & C. Romero, 2002, "Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 4, pp. 675—686.

(责任编辑: 蒋永华)

A Qualitative Research on the Developmental Level of Forgiveness in Different Stages of Adolescence

XUE Yan

Abstract: This research focuses on the characteristics of the forgiveness of teenagers. It adopted the qualitative approach to give an in-depth interview with 35 adolescents at different ages from the aspects of cognition, emotion and behavior. The survey aimed at understanding the characteristics and the tendencies of forgiveness of adolescents at different ages; identifying the pattern of change during the development of forgiveness among adolescents; exploring the effects of forgiveness on coping with interpersonal conflicts; establishing relationships among the key influencing factors; revealing the psychological mechanism of how intervention impacts on forgiveness; and discussing the functional pattern of the psychological guidance directed by forgiveness. The study shows: 1. The level of forgiveness in adolescents varies with age. Post-adolescents score the highest, while mid-adolescents and pre-adolescents score significantly lower. 2. Interventions on forgiveness have shown to be effective in reducing interpersonal conflicts during the adolescence. 3. The critical period of intervention on adolescents lies in the stage of pre-adolescence. 4. The intervention leads to the change in the adolescents' perception of forgiveness, their emotional experiences of offence, and their behaviors to deal with offense and conflict. 5. Factors influencing the effectiveness of intervention include others' expectations, social norms, as well as social and interpersonal harmony.

Keywords: adolescence; different stages; interpersonal conflict; level of forgiveness; qualitative research

About the author: XUE Yan, PhD in Psychology, is Associate Professor at School of Psychology, Nanjing Normal University (Nanjing 210097).