

浅谈整合视野下医学生宽恕心理教育研究

胡秋蕾,朱婷婷,游英会,郑爱明
(南京医科大学医政学院,江苏 南京 210029)

摘要:自20世纪90年代以来,宽恕心理日益受到我国研究者的关注。文章对宽恕的概念进行了界定,对我国大学生宽恕心理已有的研究成果进行梳理与分析,提出了医学生宽恕心理研究的一些不足和相应的研究展望,初步探讨了宽恕教育对医学生身心健康价值,并提出对医学生进行宽恕教育的方法。

关键词:宽恕;医学生;宽恕教育;心理健康

中图分类号:G642

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2016)01-075-004

doi:10.7655/NYDXBSS20160118

近年来,大学生伤害和自杀案件不断发生,其中不乏在医学院校发生的恶性事件,如2013年4月上海复旦大学上海医学院研究生与室友黄某因琐事引起不和,于是投毒杀死黄某。2004年7月,北京大学医学部一名大二女生从宿舍九楼跳楼身亡。在这种种事件的背后,究其根本原因,不难发现,大多与不能宽恕他人、不能自我宽恕、不能积极寻求宽恕有关,因此对医学生进行宽恕教育是非常急迫且十分必要的。目前国内关于医学生宽恕心理的研究还比较少,本文将对宽恕概念及相关研究进行简要梳理,以期发现现有研究的不足,初步探讨对医学生进行宽恕教育的价值,为医学生宽恕教育提出建议。

一、宽恕概念的界定

狭义的宽恕特指人际宽恕(interpersonal forgiveness)或称宽恕他人,指个体(被冒犯者)在受到伤害后,自愿地降低对冒犯者的报复和回避动机以及提高善意动机的改变过程^[1]。Enright^[2]认为宽恕是受害者在受到不公正伤害之后,其对冒犯者消极、负面的认知、情感和行为反应逐渐消失,并出现正面、积极的认知、情感和行为反应的过程。此外,一些国外学者如 Toussaint 和 Webb^[3]将宽恕分为七个类型:宽恕自己、宽恕他人、宽恕上帝、感觉他人的宽恕、感觉上帝的宽恕、寻求他人的宽恕和寻求上帝的

宽恕。虽然有关人际宽恕的研究比较多,也有学者对自我宽恕和寻求宽恕进行了研究,并提出其概念。自我宽恕(self-forgiveness)是产生过失的个体对待自己的动机由报复转向善待的过程^[4],寻求宽恕(forgiveness-seeking)是指冒犯者主动寻求受害者宽恕的过程,包括道歉、非言语保证、解释和赔偿^[5]。我国学者将广义上的宽恕定义为,伤害事件双方在动机、认知、情感和行为上逐渐由消极向积极转变的过程,包括人际宽恕、自我宽恕和寻求宽恕^[6]。这样就把人际宽恕、自我宽恕与寻求宽恕都纳入到广义的宽恕概念中。也有学者认为广义的宽恕是一种为人处事的原则,在这一原则的指导下,个体能以一颗宽容的心去对待生活中的人和事,避免与他人发生冲突,从而保持人际关系的和睦^[7]。本文所采用的概念是广义上的宽恕,是在一个整合的视角下对宽恕进行定义,不仅仅局限于受害者的角度,而是包含受害者与冒犯者双方,这样整合后的宽恕就包含三个方面的含义:人际宽恕、自我宽恕、寻求宽恕。

二、大学生宽恕心理的现状研究

在我国,岑国帧将宽恕第一次引入研究者的视野,但宽恕被研究者所关注,是2002年傅宏对国外宽恕研究的介绍。我国有关宽恕的研究从20世纪90年代开始增多,在国内关于大学生宽恕心理的研

基金项目:国家社会科学基金青年项目“积极心理学视域下大学生宽恕心理及多层次培养路径研究”(14CSH073)

收稿日期:2015-09-06

作者简介:胡秋蕾(1990-),女,山东菏泽人,硕士研究生在读;郑爱明(1971-),男,江苏泰州人,副教授,研究方向:心理咨询和治疗、学校心理健康教育,通信作者。

究中以宽恕与大学生心理健康的关系和宽恕的影响因素研究居多。

(一)大学生宽恕与心理健康关系研究

目前,国内许多研究表明大学生宽恕心理与其心理健康相关。宽恕水平越高,其心理健康程度越高^[8]。大学生宽恕心理与主观幸福感也有相关关系,宽恕水平越高,幸福感越强^[9]。有研究还发现了宽恕与幸福感之间关系的中介因素,如刘会驰等^[10]研究发现大学生宽恕对主观幸福感的影响有一部分是通过人际关系满意感这个中介变量实现的。一方面大学生宽恕水平越高,就越容易获得较高的人际关系满意感;另一方面人际关系满意感的提高,又能促进主观幸福感的增强。

(二)大学生宽恕心理的影响因素研究

影响人际宽恕过程的因素有很多,如社会认知因素(如共情、沉思、归因等)、人格因素(如宜人性、外向性、神经质、自恋、宽容等)和冒犯事件相关因素(如严重程度、意图、责任、道歉、双方的关系依存度等),以及宗教信仰相关因素(如虔诚性、灵性等)^[11]。此外有研究表明,性别^[12]、年级^[13]、专业^[14]也会影响大学生的人际宽恕水平。

影响自我宽恕的因素与影响人际宽恕的因素类似,主要包括社会认知因素(如内疚、共情、归因、感知到受害者的宽恕等)、人格因素(如神经质、自恋等)和冒犯事件相关因素(如严重程度、补偿行为等),以及宗教信仰相关因素(如灵性等),其中严重程度、内疚、感知到受害者的宽恕和补偿行为扮演了更加重要的角色^[15]。马旭颖^[16]发现不同专业的大学生在自我宽恕上具有显著差异,工科学生得分显著高于文科类学生。

相对于人际宽恕和自我宽恕,研究者对寻求宽恕的关注不多,涉及影响寻求宽恕的因素主要有一些人格特质,如愤怒特质、缺乏宜人性和开放性^[17]、自恋等以及虔诚性、道德推理发展阶段、自我监控^[18]、环境敏感性^[19]等其他因素。国内关于大学生寻求宽恕影响因素的研究基本没有。

(三)医学生宽恕心理的研究不足与展望

关于宽恕的研究已经取得了一些成果,大学生的宽恕心理也引起了学者们的关注,但医学生作为大学生的一个特殊群体,其宽恕心理研究尚未得到重视。①研究数量上比较少,查阅1976—2014年中国知网全文数据库,进行主题搜索有关大学生宽恕的论文,剔除无关文献后共有113篇,涉及医学生的仅有3篇,仅占2.7%。②国内对医学生宽恕心理现状的调查样本大部分局限于某一高校,研究可能并

不能代表医学生宽恕心理现状的普遍性。③国内有关宽恕的研究大多是狭义上的研究——人际宽恕研究,而广义上的宽恕不仅仅包括人际宽恕,还包括自我宽恕和寻求宽恕,对后两者的研究比较匮乏,而在三者整合视角下的研究更是寥寥无几。④目前有关医学生宽恕心理的研究大部分都是理论研究,缺乏应用研究和相应的干预措施。

针对医学生宽恕心理研究不足,在以后的研究中,应该加强研究样本的代表性,可以把不同地区、不同层次的医学生按照统计学的方法取样,尽量使样本具有代表性;不仅仅局限于宽恕的某一层含义的研究,还要把人际宽恕、自我宽恕和寻求宽恕整合起来进行研究,才能更全面地了解医学生的宽恕心理;并对医学生宽恕心理进行现状和影响因素调查,提出相应的干预措施,使医学生宽恕心理研究不止步于理论研究。

三、宽恕心理教育 对医学生身心健康价值探讨

众所周知,与其他专业的学生相比,医学生所要学习的课程科目繁多,其可自由支配的时间相对较少,而且,医学类课程大多枯燥乏味,也会相应增加他们的心理压力。近年来,医患关系越来越紧张,医闹事件时有发生,导致部分医学生为将来的职业感到焦虑,在整合视野下对医学生进行宽恕教育不仅有助于缓解目前医学生的心理压力和焦虑情绪,更有助于其在走向工作岗位以后较好地处理医患关系。

(一)宽恕教育对医学生自身的价值

已有的研究大多倾向认为医学生要承受更大的心理压力^[20-21],心理健康水平相对较低。有研究者将宽恕干预应用于学校教育,发现宽恕课程能有效降低和减少学生的愤怒情绪和不良行为,改善他们对学校的态度,提高他们的人际关系质量^[22];宽恕教育还有助于学生形成积极的应对方式,减少校园伤害事件的发生^[23]。因此,通过宽恕教育提高医学生人际宽恕水平有利于建立良好的人际关系,形成良性沟通,而提高自我宽恕水平与寻求宽恕能力对医学生完善人格、自我成长等十分有利。

(二)宽恕教育对医学生未来职业的价值

研究发现不同专业之间的医学生心理状态不同,并且将来与患者直接接触较多的专业(如临床、护理)的医学生的心理健康程度偏低。左川等^[24]发现临床专业学生SCL-90量表总分及多数因子分较其他专业学生高,且在强迫和抑郁方面差异有统计

学意义。曹枫林等^[25]调查结果表明护理本科生心理健康状况较一般人群及医学院校其他专业学生差,其中检出率较高的是抑郁、强迫、人际关系及敌对。一方面,在医学专业中,临床与护理是直接接触患者比较多的两个专业,也是医患问题高发的两个专业,而宽恕教育有助于在医患关系问题发生时,促进医者一方心境改变,舒缓愤怒情绪,从而能够以一种理解、包容的心态去对待患者和处理问题;另一方面,虽然医生的使命就是救死扶伤,但是医学不是万能的,有时在面对自己无能为力的病症时,面对患者及其家属的期望时,难免会产生自责、自罪等消极情绪,这时,尝试自我宽恕对缓解内心的自责感非常有帮助;此外,医务人员在面对确实由误判或者疏忽造成的医疗事故时,积极寻求宽恕,更多与患者家属沟通,通过道歉等方式减少家属的愤怒情绪,并积极进行弥补,是使事态平息,恢复正常生活、工作秩序的有效途径。

除了与患者直接接触的医护专业,还有一些与患者接触比较少的其他专业,比如主要处理医院事务、管理医院人员的相关管理专业,虽然他们将来与患者直接接触少,但是进行宽恕教育可以对他们日后处理医院事务和人际接触产生积极影响,有助于在医院营造出一个相对宽恕的氛围,进而间接影响医护人员和医患关系。

由此可见,从整合视角对医学生进行宽恕教育不管是对医学生在校时还是将来走向工作岗位都十分有益。在中国现有的教育体制下,医学生大多是理科生,相对于文科生而言,可能会欠缺一些人文素养,而医学不是一门冷冰冰的科学,它是最经常与人接触的学科,需要更多的人文关怀,而宽恕教育有助于提升医学生的人文素养。并且宽恕作为积极心理学的重要组成部分,在社会发展中已显示出其强大的生命力和社会推广价值^[26]。所以学校有必要对医学生进行相应的宽恕心理教育。

四、对医学生进行宽恕教育的建议

如上所述,对医学生进行宽恕教育有着非常重要的价值,近年来,国内高校也越来越注重在校学生的心理健康,笔者认为宽恕教育也应该是不可或缺的。

在个体层面,对于已经发生的较严重伤害事件的受害者,可以根据 Enright 提出的宽恕过程模型^[27]进行宽恕干预。首先帮助他认识、体会和接纳在伤害发生之后自己会产生的一些消极情绪,只有当他意识到这些消极情绪时,他才能做出改变;然后让他

审视在伤害事件发生后自己的应对策略,并向他解释宽恕的涵义,引导他将宽恕作为可以选择的策略,并考虑是否愿意宽恕;第三步,换位思考,理解对方内心的压力、脆弱,使受害者不再执拗于自己曾受到的伤害,从而放弃报复,使内心获得平静;最后,可以挖掘在此次伤害事件中受害者所获得的积极方面的影响,让他意识到每个人都不是完美的,自己也会伤害他人,也需要他人的宽恕,也可以引导受害者树立新的人生目标,从而能够从内心真正地宽恕对方。对于冒犯者,应该引导他们认识到自己对对方的伤害,意识到逃避解决不了任何问题,应该积极寻求宽恕,做出补偿,获得对方谅解。当然,在意识到对对方的伤害之后,冒犯者也不能一味自责,在进行积极赔偿的同时,也要舒缓内疚情绪,获得自我宽恕。

群体层面,学校应该重视学生的宽恕教育,让学生树立起宽恕意识,除了在心理健康教育课程中加入相关内容外,学校还可以利用网络和各种新媒体途径使学生方便及时地了解有关宽恕教育的理念,在学校范围内营造一个宽恕教育的氛围;同时可以邀请相关专家学者举办一些有关宽恕的讲座,使学生们对宽恕有更深入的认识;学校可以寻找与宽恕有关的先进事迹,发挥榜样的力量,在模仿与学习中进行宽恕教育。

参考文献

- [1] McCullough ME. Forgiveness: who does it and how do they do it? [J]. *Curr Dir Psychol Sci*, 2001, 10(6): 194-197
- [2] Enright RD. The moral development of forgiveness [M]// Kurtines W, Gerwitz J. *Handbook of moral behavior and development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc, 1991: 123-152
- [3] Toussaint LL, Webb JR. Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being [M]// Worthington JEL. *Handbook of forgiveness*, New York: Taylor & Francis Group, 2005: 349-362
- [4] Hall HJ, Fincham FD. The temporal course of self-forgiveness [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology & Health*, 2008, 27(2): 174-202
- [5] Kelley LD, Waldron VR. An investigation of forgiveness-seeking communication and relational outcomes [J]. *Commun Q*, 2005, 53(3): 339-358
- [6] 朱婷婷,陶琳瑾,郑爱明. 整合视野下宽恕心理的概念厘定与研究展望 [J]. *南京医科大学学报(社会科学版)*, 2014, 14(5): 367-371

- [7] 赵敏,寇彘,于媛芳.当代大学生宽恕观的访谈研究[J].青年研究,2010(5):31-44,94-95
- [8] 李湘晖.大学生宽恕与心理健康的相关分析[J].中国健康心理学杂志,2008,16(7):734-737
- [9] 张建育,胡雪琴.大学生宽恕心理与主观幸福感关系[J].中国公共卫生,2011,27(9):1090-1091
- [10] 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系研究[J].中国临床心理学杂志,2011,19(4):531-533
- [11] Knutson MB,Mania EW. The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness:A meta-analytic review[J]. Pers Relatsh,2012,19(2):304-325
- [12] 刘会驰.大学生宽恕心理的调查分析[J].中国电力教育,2011(4):154-155
- [13] 贺小华,张建育.大学生宽恕心理及其影响因素探析[J].赣南师范学院学报,2013,34(2):95-98
- [14] 徐晓娟.大学文科生宽恕行为及相关影响因素分析[J].校园心理,2011,9(3):161-163
- [15] McConnell MJ,Dixon DN,Finch WH. An alternative model of self-forgiveness[J]. New School Psychology Bulletin,2012,9(2):35-51
- [16] 马旭颖.大学生自我宽恕的结构与特点[D].沈阳:沈阳师范大学,2013
- [17] Bassett LR. Seeking forgiveness:Considering the role of moral emotions[J]. Journal of Psychology&Theology,2006,34(2):111-124
- [18] Sandage JS,Worthington J,Everett L,et al. Seeking forgiveness:Theoretical context and an initial empirical study[J]. Journal of Psychology&Theology,2000,28(1):21
- [19] Neto F. Seeking forgiveness:Factor structure in samples from Latin America,Africa,Asia,and southern Europe [J]. Universitas Psychologica,2013,12(3):663-669
- [20] Dahlinm N,Joneborg N,Runeson B. Stress and depression among medical students:a cross-sectional study [J]. Med Educ,2005,39(6):594-604
- [21] Dyrbye LN,Thomasmr,Shanafelt TD. Systematic review of depression,anxiety,and other indicator psychological distress among Canadian medical students [J]. Acad Med,2006,81(4):354-373
- [22] Gassin EA,Enright RD,Knutson JA. Bringing peace to the central city:forgiveness education in Milwaukee [J]. Theory Pract,44(4):319-328
- [23] 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
- [24] 左川,曾静,黄慧,等.医学生心理健康状况及影响因素分析[J].现代预防医学,2008,35(6):1118-1120
- [25] 曹枫林,厉萍,高庆岭,等.护理本科生心理健康状况与应对方式、社会支持的相关性研究[J].护理学杂志,2003,18(2):83-85
- [26] 李兆良.国外关于宽恕的心理学研究述评 [J].医学与社会,2009,22(3):62-65
- [27] McKay KM. Towards a feminist empowerment model of forgiveness psychotherapy [J]. Psychotherapy:Theory, Research,Practice,Training,2007,44(1):14-29

Discussion on the medical students of forgiveness education under the integrated perspective

Hu Qiulei, Zhu Tingting, You Yinghui, Zheng Aiming

(School of Health Policy and Management, Nanjing Medical University, Nanjing 210029, China)

Abstract: Since the 1990s, forgiveness is getting more and more attention from Chinese researchers. In this paper, we summarized the concept of forgiveness, defined and analyzed the forgiveness research of Chinese college students, proposed the inadequate research fields and the corresponding advices of the forgiveness research of medical students, discussed the influence of forgiveness education on both physical and mental health for medical students preliminarily, and proposed the method of forgiveness education for medical students.

Key words: forgiveness; medical student; forgiveness education; mental health