

寻求宽恕的相关研究

赵瑞雪,朱婷婷,郑爱明

(南京医科大学人文社会科学学院,江苏 南京 211166)

摘要:寻求宽恕(forgiveness-seeking/seeking forgiveness)是冒犯者主动寻求受害者宽恕自己的过程,文章主要对寻求宽恕及其相关概念进行讨论,对寻求宽恕的维度、相关影响因素进行梳理,同时发现,寻求宽恕在减少继发性人际冲突,减少冒犯者与受害者双方的负面情绪方面有显著效果,提出寻求宽恕研究相应的研究展望。

关键词:宽恕;寻求宽恕;道歉

中图分类号:B842.6

文献标志码:A

文章编号:1671-0479(2017)05-391-004

doi:10.7655/NYDXBSS20170511

长期以来,人们始终认为宽恕是一个有着深刻宗教渊源的概念,直到20世纪末积极心理学的兴起,国外才开始出现了关于人与人之间宽恕的心理学研究,将宽恕从宗教中剥离开。此后一段时间,学者对宽恕的研究大部分都是从受害者角度出发,研究人际宽恕,即狭义的宽恕(又称宽恕他人)。这并没有把冒犯者这个主体纳入到研究中,这是一种孤立心灵框架下的理解,忽视了冒犯者的主体性作用^[1]。随着研究者们对主体性的理解和重视,从冒犯者角度出发的“寻求宽恕”和“自我宽恕”也进入研究范畴,即广义上的宽恕,同时包括人际宽恕、自我宽恕与寻求宽恕三个层面。

目前,宽恕的相关研究中,对宽恕他人以及自我宽恕方面的研究较多,而对寻求宽恕的研究仍处于起步阶段,国内几乎没有寻求宽恕的实证研究。

一、寻求宽恕的概念界定

(一)寻求宽恕的概念

寻求宽恕的概念最早由Sandage等^[2]于2000年进行界定,Sandage等认为:寻求宽恕包含懊悔、赔偿以及生活的调整。同时,寻求宽恕包含人际意识和行动,但不一定有语言上的请求宽恕。Kelley等^[3]于2005年定义寻求宽恕(forgiveness-seeking/seeking

forgiveness)为:冒犯者主动寻求受害者宽恕自己的过程,包括道歉、非言语保证、解释和赔偿。

(二)寻求宽恕与人际宽恕

在整个寻求宽恕的概念界定过程中,寻求宽恕总是与人际宽恕(granting forgiveness)处于对应的关系,冒犯事件发生后,从方向上来说:寻求宽恕是冒犯者向受害者寻求受害者宽恕的过程;而人际宽恕是受害者对冒犯者进行宽恕的过程。从时间上来说:冒犯者首先感到自己在冒犯事件中需要承担责任,对受害者承受的伤害感到懊悔时,会向受害者寻求宽恕;而受害者在收到或未收到来自冒犯者的寻求宽恕后,可以对冒犯者进行宽恕。即寻求宽恕在人际宽恕之前。

相对于人际宽恕和自我宽恕,寻求宽恕是冒犯者进行人际修复,承担道德责任的行为。寻求宽恕的动机是修复人际关系,通过主动承担道德责任以及赔偿实现。

(三)寻求宽恕与道歉

在国内外文献中,和寻求宽恕非常接近的概念和研究领域是道歉(apology),它是关系和解、冲突解决和危机缓解的有效途径,是一种相对简单、成本低的冲突解决策略,是补救受损关系的第一步,是一种具有社会互动性的关系补救行为^[4-9]。Scher

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:2017-03-30

作者简介:赵瑞雪(1991—),女,江苏南京人,硕士研究生在读,研究方向为大学生心理健康教育;郑爱明(1971—),男,江苏泰兴人,副教授,主要研究方向为临床心理咨询与治疗及大学生心理健康教育,通信作者。

与 Lazare 通过跨文化言语行为实现项目(the cross-cultural speech acts realization project, CC-SARP)分析提出道歉的构成成分包括:语言表达、解释、承担责任、补偿、承诺这五种成分^[10]。而对道歉构成成分阐述最全面的理论认为道歉应包含八种成分,即:忏悔、承担责任、承认错误、承认伤害、承诺、请求宽恕、补偿和解释^[9]。

以上关于道歉组成成分的分析中,解释与补偿都是前文寻求宽恕所包含的部分,其道歉概念的内涵与寻求宽恕基本重叠。因此,为更加清楚地表达和研究,本文在讨论寻求宽恕时,所提到的道歉仅仅指语言上的道歉,并不包含补偿这种行为。同样,道歉与解释也有所区别:前者包含承认错误、承担责任的内在含义,而后者缺少这层含义。

二、寻求宽恕的维度

寻求宽恕具有多个维度,这在很多研究中都得到了证实。Sandage 等^[2]的研究认为寻求宽恕是多维的,包含:①对社会视角选取的认知或对受自己行为影响的人的同情;②没有防备的道德情感与自适应的内疚相一致;③修复人际关系的做法包括:道歉,忏悔以及酌情归还。

Bassett 等^[11]研究分析了在真实状况下寻求宽恕倾向的构成因素,包括:铁石心肠(hardness of heart)、寻求宽恕(seeking forgiveness)、叙述事实(speaking the truth)三种。这是对 Sandage 等关于寻求宽恕维度研究的概括与完善。

Chiaromello 等^[12]在前两个实证研究的基础上发现,寻求宽恕与人际宽恕(也称宽恕他人)两者有类似的基本构成因素,寻求宽恕的构成因素与人际宽恕的构成因素对应相关,这意味着越宽恕他人的人越倾向于寻求他人的宽恕。他将寻求宽恕的维度运用到寻求宽恕的问卷编制中,后续的寻求宽恕研究在维度以及问卷使用方面,多以 Chiaromello 等的研究为准绳。具体因素以及对应情况如下:无法寻求宽恕(inability in seeking forgiveness)对应持续的怨恨(lasting resentment)、对(寻求宽恕)环境的敏感性(sensitivity to cricumstances)对应对(人际宽恕)环境的敏感性(sensitivity to cricumstances),以及无条件寻求宽恕(unconditional seeking of forgiveness)对应宽恕意愿(willingness to forgive),其中,寻求宽恕的三个维度是:无法寻求宽恕、对环境的敏感性以及无条件寻求宽恕;人际宽恕的三个维度是:持续的怨恨、对环境的敏感性以及宽恕意愿。

同时,该研究中也证实寻求宽恕的这三个维度

与宽恕均呈正相关^[12],这也证实了 Sandage^[2]的结论:寻求宽恕与人际宽恕的推理水平正相关。通俗地说,就是当自己受到伤害时,所感受到的怨恨持续时间越长,当自己伤害了他人后,就越不愿意去寻求宽恕;当自己宽恕他人时对环境因素比较敏感,自己要寻求宽恕时也会对环境因素比较敏感;当自己受到伤害时愿意无条件地去宽恕对方,则当自己伤害了他人时,自己也愿意无条件地去寻求宽恕^[12]。用 Sandage 的话说,即伤害通常是互相造成的,需要互相寻求宽恕,同时也需要互相宽恕^[2]。

三、寻求宽恕的相关影响因素

寻求宽恕是冒犯事件发生后,做错事的冒犯者向受到伤害的受害者寻求其宽恕的过程。负性事件发生后,冒犯者在什么情况下会寻求宽恕,在什么情况下不会寻求宽恕,以及冒犯者寻求受害者宽恕后,对冒犯者、受害者双方产生什么影响,这些都是需要研究的。目前关于影响冒犯者向受害者寻求宽恕的研究并不多,而关于寻求到宽恕后会产生结果研究更少,已有的研究成果多见于国外文献。有研究表明,寻求宽恕与自恋、自我监督呈负相关^[2]。寻求宽恕还与虔诚性、道德推理发展阶段、环境敏感性等有关^[13]。寻求宽恕的主要影响因素包括以下几个方面:外在变量、人格变量、时间视角以及情境与人格变量的相互作用。

(一) 外在变量

在外在变量方面,已有的研究表明,寻求宽恕水平与宗教^[2]和性别无关,与受教育程度^[12]有关,与年龄的关系有待进一步研究。虽然寻求宽恕的水平与性别无关,但男性道歉比女性道歉更有效,同样在群体组织中,领导对下属的道歉不仅能获得下属的宽恕,还能改变下属对其的负面认知^[9]。

(二) 人格变量

有研究者发现寻求宽恕与愤怒、宜人性和开放性有关^[11]。无法寻求宽恕倾向与偏执倾向、自我惩罚、愤世嫉俗正相关,与大五人格中的宜人性与开放性负相关;其中,愤世嫉俗是怀疑的一种极端表现。无条件寻求宽恕倾向与大五人格中的宜人性正相关。

(三) 时间视角

时间视角不同的人,寻求宽恕的情况也不一样,具体表现为:着眼于未来的人更倾向于寻求宽恕,因为他更关心与受害者未来的关系;而着眼于过去的人更倾向于不寻求宽恕,因为他们认为侵犯事件已经发生了,他们“陷入”了已发生的侵犯事件

中而不会去考虑将来^[12]。

(四) 情境与人格变量的相互作用

研究表明,冒犯者自身的愤怒与防御和焦虑都会导致他无法寻求宽恕——因为冒犯者本身仍然痛苦时,他根本不愿意让对方对自己的道歉行为感到满意^[12,14],其中愤怒是道歉与宽恕之间的中介变量^[15],愤怒的减少可以提高寻求宽恕的有效性。而同理心、内疚情绪、羞耻感、自尊心或急于恢复自己尊严的心理促进冒犯者寻求宽恕^[9]。内疚倾向的人比大多数人倾向于无条件寻求宽恕,因为内疚倾向的人多会为自己做过的事感到悔恨,因此可以通过寻求宽恕来缓解自己的负面情绪^[12]。

(五) 寻求宽恕效果

有研究表明,寻求宽恕在减少继发性人际冲突方面的作用是显著的。Frederickson^[16]的研究发现,道歉可以避免受害者对冒犯者的攻击行为,特别是伤害越严重,越需要道歉来降低受害者的愤怒和攻击性。最新研究发现,寻求宽恕有利于减少冒犯者与受害者双方的负面情绪,如悲哀、愤怒、内疚等^[17]。这些研究说明寻求宽恕对冒犯者以及受害者双方的心理健康都是有帮助的。

四、寻求宽恕的研究挑战与展望

广义上的宽恕过程涉及从冒犯者出发,向受害者进行的寻求宽恕,再由受害者向冒犯者进行反馈而表现出的人际宽恕,以及冒犯者宽恕自己的“罪”,减少自身负性情绪所需要的自我宽恕。这三种不同的宽恕类型,在冒犯者与受害者两者之间传递,构成了大的宽恕内涵,其中寻求宽恕、人际宽恕、自我宽恕都是宽恕过程的一部分,这符合一些学者提出的宽恕的整合概念^[18]。而对寻求宽恕、人际宽恕以及自我宽恕每一部分的独立研究,都有利于整个宽恕研究的进一步深入,每一部分研究所发现的新问题,得到的新结论,都是对大的宽恕概念的进一步完善。

(一) 寻求宽恕研究的应用

由于目前对寻求宽恕的实证研究依旧处于起步阶段,因此相关实证研究以寻求宽恕的影响因素研究为主,但目前研究已经向寻求宽恕的作用以及寻求宽恕产生的生理变化这类方向进行。提示寻求宽恕的研究方向已经从理论往应用方向发展,寻求宽恕可以向心理健康教育、临床心理学运用方向进一步开展研究。

(二) 寻求宽恕研究样本

在寻求宽恕研究的样本方面,实证研究从2000

年Sandage等^[2]的研究开始,目前已有的实证研究对象大部分是平均年龄22岁的大学生,少部分研究对象是20~80岁的成年人,这说明在寻求宽恕研究过程中可以考虑扩充样本的年龄段,研究不同年龄段在寻求宽恕方面是否存在差异。

研究对象中所有肤色人种均有一定比例的涉及。从跨文化研究角度看,寻求宽恕研究主要集中在法国、美国等西方白种人的国家^[19-20],而中国大陆的寻求宽恕研究相对欠缺,这提示可以在中国大陆开展寻求宽恕的实证研究。土耳其的实证研究中使用Neto等2008年编制使用的寻求宽恕倾向问卷的土耳其译本^[20],说明寻求宽恕倾向问卷在跨文化的研究中表现出较好的适用性。这提示在中国大陆进行寻求宽恕研究时,也可以参考该版本,修订适合我国的译本。

(三) 寻求宽恕研究方法

在研究方法方面,近期的寻求宽恕研究涉及到使用心电描记法等生理仪器^[17],直观记录寻求宽恕所产生的心脏、副交感神经、肌肉等部位生理电位变化,这类实验可以让一些心理过程更直观地通过仪器数值展现出来。这提示后期在寻求宽恕研究,甚至宽恕研究以及其他心理相关研究过程,都可以考虑借助一些测量脑电波、生理电位的仪器,拓宽心理研究的工具,将问卷、访谈的数据与仪器设备数据相结合,让一些心理活动更加可测。

参考文献

- [1] 李兆良,李辰旭. 宽恕内涵的反思与重构[J]. 阴山学刊, 2013 (3): 5-11
- [2] Sandage SJ, Worthington J, Everett L, et al. Seeking forgiveness: theoretical context and an initial empirical study [J]. Journal of Psychology & Theology, 2000, 28 (1): 21
- [3] Kelley DL, Waldron VR. An investigation of forgiveness-seeking communication and relational outcomes [J]. Commun Q, 2005, 53 (3): 339-358
- [4] Fehr R, Gelfand MJ, Nag M. The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates [J]. Psychol Bull, 2010, 136 (5): 894-914
- [5] Schumann K. Does love mean never having to say you're sorry associations between relationship satisfaction, perceived apology sincerity, and forgiveness [J]. J Soc Pers Relat, 2012, 29 (7): 997-1010
- [6] Carlisle RD, Tsang JA, Ahmad NY, et al. Do actions speak louder than words differential effects of apology and restitution on behavioral and self-report measures of for-

- giveness [J]. *Journal of Positive Psychology*, 2012, 7(4): 294-305
- [7] Frantz CM, Bennis C. Better late than early: The influence of timing on apology effectiveness[J]. *J Exp Soc Psychol*, 2005, 41 (2): 201-207
- [8] 诸彦含, 范黎娟. 关系补救: 类型, 潜在机制与作用模型 [J]. *心理科学进展*, 2014, 22 (3): 512-521
- [9] 吴海艳. 道歉: 对冒犯事件的关系补救行为[J]. *心理科学进展*, 2015 (4): 711-720
- [10] Scher SJ, Darley JM. How effective are the things people say to apologize effects of the realization of the apology speech act[J]. *J Psycholinguist Res*, 1997, 26 (1): 127-140
- [11] Bassett RL. Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions [J]. *Journal of Psychology&Theology*, 2006, 34 (2):111-124
- [12] Chiaramello S, Sastre M, Mullet E. Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness[J]. *Personality&Individual Differences*, 2008, 45 (5): 383-388
- [13] Neto F. Seeking forgiveness: factor structure in samples from Latin America, Africa, Asia, and southern Europe [J]. *Universitas Psychologica*, 2013 (3): 1-16
- [14] Exline JJ, Baumeister RF. Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. [C]// ME McCullough & K Pargament & CE Thoresen, *Forgiveness: Theory, Research & Practice*, 2000
- [15] Kirchoff J. Apologies: words of magic the role of verbal components, anger reduction, and offence severity[J]. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 2012 (2): 109-130
- [16] Frederickson JD. "I'm sorry, please don't hurt me": effectiveness of apologies on aggression control[J]. *J Soc Psychol*, 2010, 150 (6): 579-581
- [17] Silva S, Witvliet C, Riek B. Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors [J]. *J Posit Psychol*, 2017(4): 362-372
- [18] 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
- [19] Bugay A, Mullet E. Conceptualizing Forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A turkish-french comparison [J]. *Review of European Studies*, 2013, 5 (5): 187
- [20] Neto F, Pinto C, Mullet E. Seeking forgiveness in an intergroup context: Angolan, Guinean, Mozambican, and East Timorese perspectives [J]. *Regulation and Governance*, 2007 (4): 329-346

The correlational studies of seeking forgiveness

Zhao Ruixue, Zhu Tingting, Zheng Aiming

(School of Humanities and Social Sciences, Nanjing Medical University, Nanjing 211166, China)

Abstract: Seeking forgiveness is a course of offender seeking victim's forgiveness. In this paper, we mainly discussed the concept of seeking forgiveness and other relative concepts. And then we analyzed the dimension and correlational influence factors. At the same time, seeking forgiveness has obviously effects in reducing secondary interpersonal conflict and reducing negative induced emotion of offending partners. Finally, we put forward the research prospect of seeking forgiveness.

Key words: forgiveness; seeking forgiveness; apologize