

# 对配偶婚外情的决定宽恕和情感宽恕与心理健康的关系

池培莲<sup>1</sup>, 杜洪飞<sup>2</sup>, 林爱冰<sup>1</sup>

(1.香港大学社会工作与社会行政系, 中国 香港; 2.香港大学教育学院, 中国 香港)

**【摘要】** 目的: 考察因配偶婚外情而求助热线的个案决定宽恕与情感宽恕与心理健康状况的关系。方法: 采用问卷调查法对 82 名热线求助个案进行测查。结果: ①求助个案自尊和生活满意度处于中等水平, 而抑郁和沉思处于较高水平; ②决定宽恕显著正向预测生活满意度, 情感宽恕显著负向预测抑郁心境和沉思; ③高决定宽恕低情感宽恕组的生活满意度显著高于低决定宽恕低情感宽恕组; 高决定宽恕高情感宽恕组的沉思显著低于另外两组。结论: 决定宽恕和情感宽恕对个体心理健康有积极影响, 婚姻家庭治疗师或其他专业人士应关注两者在婚外恋创伤心理治疗中的重要意义。

**【关键词】** 决定宽恕; 情感宽恕; 心理健康; 婚外情

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)03-0331-04

## Mental Health Following Partner's Extramarital Involvement: Role of Decisional Forgiveness and Emotional Forgiveness

CHI Pei-lian, DU Hong-fei, LAM Debbie OM

Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong, Hong Kong, China

**【Abstract】 Objective:** To examine the relationships among decisional forgiveness, emotional forgiveness and mental health of individuals who seek hotline helps because of partner's extramarital involvement. **Methods:** A sample of 82 participants was recruited to complete the questionnaires. **Results:** ①Participants reported moderate self esteem and life satisfaction as well as high depression and rumination; ②Decisional forgiveness positively predicated life satisfaction, emotional forgiveness negatively predicated depression and rumination; ③Participants could be clustered into three different groups: Low decisional forgiveness and low emotional forgiveness; high decisional forgiveness and low emotional forgiveness; high decisional forgiveness and high emotional forgiveness. The second group had higher life satisfaction than the first group, and the third group had less rumination than the other two groups. **Conclusion:** Decisional forgiveness and emotional forgiveness promote individuals' mental health following partner's extramarital involvement. Marital and family therapists and other helping professionals might pay attention to the significance of these two processes in their interventions.

**【Key words】** Decisional forgiveness; Emotional forgiveness; Mental health; Extramarital involvement

过去 30 年来, 婚外情逐渐成为离婚的一个重要原因, 影响婚姻质量和婚姻稳定性<sup>[1]</sup>, 是婚姻家庭治疗的主要求助问题<sup>[2]</sup>, 同时又对个体心理健康状况有消极影响。有学者认为配偶婚外恋是一种关系性创伤, 会导致个体的焦虑、愤怒、抑郁、悲痛、报复和沉思等创伤性心理反应<sup>[3]</sup>。在婚外情问题的治疗中, 学者们强调宽恕在个体心理健康和婚姻关系复合中的重要作用<sup>[4]</sup>。那么何为宽恕? 目前, 学者们对宽恕的界定还未达成一致, 有人主张宽恕属于人格特质, 有人则认为只是人际状态等等<sup>[5]</sup>。我们认为, 在婚姻家庭治疗领域中, McCullough 的定义更能描述亲密关系中的宽恕过程。McCullough 认为宽恕的本质是亲社会性动机转变过程, 即对伤害者认知上、情感上和行为上消极动机减弱, 积极动机增强<sup>[6]</sup>。

西方大量的研究证实了在遭受创伤的群体中,

宽恕可以促进心理健康<sup>[4]</sup>。然而近年来, 这个研究结果在集体主义文化下受到了挑战, Park 和 Enright 在韩国进行的研究发现宽恕与抑郁显著正相关<sup>[7]</sup>。由此, 许多研究者质疑, 宽恕是否真的有益于创伤个体的心理健康? Worthington 从集体主义和个体主义的文化角度出发讨论宽恕与心理健康的关系。他认为宽恕可以区分为决定宽恕和情感宽恕。决定宽恕是对伤害者表现出积极的行为意向; 而情感宽恕则是积极情感代替消极情感的转化过程<sup>[4]</sup>。理论上, 决定宽恕与情感宽恕是两个不同的心理过程, 有时尽管做了宽恕的决定, 但是情感的宽恕体验却要几年之后才能出现。在集体主义重视家庭完整和谐的文化背景下, 决定宽恕和情感宽恕的概念区分更有意义。在集体主义文化中, 通常个体为保持家庭和谐会压抑自己的消极情感, 从家庭和未成年子女的利益出发对发生婚外恋的配偶表现出积极行为, 但是个体

仍可能在存在愤怒、焦虑、抑郁等情绪问题,或者出现报复或逃避动机<sup>[5]</sup>。因此,单纯的决定宽恕未必会减少配偶婚外恋对个体心理健康的消极影响。只有决定宽恕和情感宽恕都达到较高水平,才会真正的改善个体的心理健康状况。因此,在中国婚姻关系背景下,区分决定宽恕和情感宽恕两个不同概念是探索宽恕和心理健康关系的关键。本研究通过对因配偶婚外恋向热线求助的82个已婚个案进行调查,探讨决定宽恕和情感宽恕与心理健康水平的关系。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

本研究被试取自深圳市市民情感护理中心的热线及咨询的20至60岁之间的深圳地区已婚求助个案,排除标准为无家庭暴力。自2009年4月29日情感护理中心热线开通以来到2010年8月31日,因配偶婚外情而求助的来访个案共有455个,排除非深圳地区37人、大于60岁2人、家庭暴力个案4人、未留电话或电话错误120人。其余292人为本研究的目标样本,101人拒绝参与本研究,191人(65.4%)同意参与本研究。发出问卷191份,收回82份,问卷回收率为43%。

### 1.2 研究程序

研究者根据热线记录,筛选出因配偶婚外恋而求助的个案电话回访,首先向个案说明研究主题及自愿参与及匿名保密原则,然后邀请个案回答问题,若来访者同意,则请其选择填写方式:①电子邮件(48.8%);②纸版邮寄(14.6%);③亲自到中心填写(9.8%),④有阅读困难或无法用其他方式参与的个案使用电话访谈(26.8%)。收到回复问卷后,个案会收到研究者邮寄的赠书。

### 1.3 研究工具

1.3.1 决定宽恕 Hook<sup>[8]</sup>编制的决定宽恕量表(Decisional Forgiveness Scale, DFS)共有8个项目,5点计分,从1“完全不同意”到5“完全同意”。计算8个项目的平均分,分数越高代表决定宽恕程度越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.81。

1.3.2 情感宽恕 Hook<sup>[8]</sup>编制的情感宽恕量表(Emotional Forgiveness Scale, EFS)共8个项目,5点计分,从1“完全不同意”到5“完全同意”。其中第4题“我对他/她感到同情”由于与总量表相关低于0.30而删除。计算其余7个项目的平均分,分数越高代表情感宽恕程度越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.76。

1.3.3 自尊 使用 Rosenberg 自尊量表中文版<sup>[9]</sup>,共10个项目,4点计分,从1“很不符合”到4“非常符合”,得分越高说明自尊越高。其中第8题“我希望我能为自己赢得更多的尊重”由于与总量表相关低于0.30而删除。其余9个项目在本研究中的内部一致性系数为0.80。

1.3.4 生活满意度 生活满意度量表<sup>[10]</sup>共5个项目,4点计分,从1“很不符合”到4“非常符合”,得分越高说明对生活满意程度越高。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.75。

1.3.5 抑郁 使用流行病调查中心用抑郁量表 CES-D<sup>[9]</sup>测量被试在过去一周内出现各种抑郁状况的频率,共20个项目,4点计分,从0“从不或极少”到3“几乎总是”,计算20个项目的平均分,分数越高表明被试抑郁程度越严重。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.90。

1.3.6 沉思 使用事件影响量表中文版 (Impact of Event Scale)<sup>[11]</sup>的分量表测量与伤害事件相关的闯入性思维、情感和想象的沉思。该分量表有7个项目,要求被试回答在过去一周内出现沉思的频率,4点计分,从1“没有”到4“经常”。计算7个项目的平均分,分数越高表明被试沉思程度越大。该量表在本研究中的内部一致性系数为0.89。

## 2 结果

### 2.1 宽恕与心理健康的特点

如表1所示,样本中女性个案较多(82.9%)。来访者年龄在24-56岁之间,平均年龄 $36.93 \pm 6.69$ 岁。教育水平与年收入水平处于中等偏下。就婚姻状况而言,76.8%在婚,23.2%分居或离婚,平均婚龄 $10.56 \pm 5.07$ 年,6.1%无子女。配偶婚外恋发生到问卷填答平均时间间隔为 $3.51 \pm 3.75$ 年,自己曾有过婚外恋的占8.6%,配偶曾有过婚外恋的占35.4%。就配偶婚外恋类型来看,13.4%有性无爱,12.2%有爱无性,53.7%两者均有,19.5%不能确定。被试自尊和生活满意度处于中等水平,而抑郁与沉思均处于较高水平。差异检验结果表明,人口学变量总体上对决定宽恕、情感宽恕和心理健康各个指标的影响较小,但大于35岁的个案比小于35岁的个案自尊更高且较少抑郁;大专以上教育水平的个案比其它个案的自尊更高。

### 2.2 决定宽恕与情感宽恕与心理健康的关系

表2呈现的结果显示,决定宽恕与情感宽恕与生活满意度都呈显著正相关;决定宽恕和情感宽恕

与沉思呈显著负相关；情感宽恕与抑郁呈显著负相关。配对样本 *t* 检验结果表明，整体决定宽恕程度显著高于情感宽恕程度( $t=12.21, P<0.001$ )。以决定宽恕与情感宽恕为自变量，分别以生活满意度、抑郁、沉

思为因变量，逐步回归发现，决定宽恕显著正向预测生活满意度 ( $\beta=0.32, R^2=0.10, F=9.12, P<0.01$ )；情感宽恕显著负向预测抑郁( $\beta=-0.30, R^2=0.09, F=7.83, P<0.01$ )和沉思( $\beta=-0.52, R^2=0.52, F=30.08, P<0.001$ )。

表1 宽恕与心理健康的人口学特点( $\bar{x}\pm s$ )

人口学变量	%	决定宽恕	情感宽恕	心理健康			
				自尊	生活满意度	抑郁	沉思
总体		3.49±0.67	2.50±0.64	2.85±0.36	2.45±0.44	1.22±0.63	3.08±0.75
性别							
男	17.1	3.46±0.83	2.44±0.46	2.82±0.27	2.49±0.35	1.33±0.55	3.34±0.66
女	82.9	3.49±0.64	2.51±0.67	2.85±0.38	2.44±0.46	1.19±0.66	3.03±0.76
年龄							
<35	43.9	3.58±0.71	2.53±0.77	2.74±0.34*	2.41±0.42	1.39±0.63*	3.21±0.75
≥35	56.1	3.42±0.63	2.47±0.52	2.93±0.36	2.48±0.47	1.08±0.62	2.98±0.73
受教育水平							
高中及以下	63.4	3.47±0.64	2.42±0.58	2.78±0.32*	2.44±0.41	1.20±0.63	3.08±0.73
大专及以上	36.6	3.52±0.73	2.64±0.71	2.98±0.40	2.46±0.50	1.26±0.65	3.09±0.78
年收入水平							
<25,000	40.0	3.44±0.68	2.31±0.48	2.81±0.35	2.35±0.43	1.31±0.61	3.21±0.67
25,000-50,000	26.7	3.54±0.56	2.64±0.70	2.88±0.31	2.55±0.41	1.18±0.72	3.06±0.78
>50,000	33.3	3.59±0.78	2.67±0.71	2.92±0.42	2.55±0.49	1.11±0.63	2.94±0.83

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

### 2.3 根据决定宽恕与情感宽恕对样本的聚类分析

以决定宽恕和情感宽恕两个变量为聚类变量，采用 K-Means-Cluster 方法对样本进行聚类分析，设定类别为三类。三个类别在决定宽恕和情感宽恕上的 *F* 检验显著。决定宽恕和情感宽恕程度都较高的人数不到五分之一，详见表3。

表2 决定宽恕和情感宽恕与心理健康的相关

	1	2	3	4	5	6
1.决定宽恕	1.00					
2.情感宽恕	0.37**	1.00				
3.自尊	0.10	0.17	1.00			
4.生活满意度	0.32**	0.22**	0.40**	1.00		
5.抑郁	-0.06	-0.30**	-0.41**	-0.27*	1.00	
6.沉思	-0.22*	-0.52**	-0.29**	-0.20	0.68*	1.00

表3 决定宽恕和情感宽恕的聚类结果( $\bar{x}\pm s$ )

聚类组	n	决定宽恕	情感宽恕
低决定宽恕低情感宽恕	36	2.88±0.39	2.19±0.48
高决定宽恕低情感宽恕	30	3.93±0.30	2.39±0.44
高决定宽恕高情感宽恕	16	4.03±0.55	3.39±0.46
<i>F</i>		76.25***	39.10***

表4 不同宽恕类型的心理健康水平差异比较( $\bar{x}\pm s$ )

宽恕类型	自尊	生活满意度	抑郁	沉思
1.低决定宽恕低情感宽恕	2.80±0.39	2.29±0.38	1.31±0.60	3.30±0.58
2.高决定宽恕低情感宽恕	2.82±0.31	2.61±0.49	1.26±0.56	3.12±0.71
3.高决定宽恕高情感宽恕	3.01±0.36	2.49±0.40	0.96±0.78	2.51±0.90
<i>F</i>	2.16	4.52*	1.78	7.18**
<i>Post-hoc</i>		2>1		3<1,2

### 2.4 不同宽恕状态心理健康水平差异比较

表4显示，宽恕状态在生活满意度和沉思上的

主效应显著。事后检验发现，决定宽恕较高情感宽恕较低组的生活满意度显著高于两者均较低组；两者均较高组的沉思显著低于另外两组。

## 3 讨论

本研究首先对因配偶婚外恋求助热线的个案特点进行了分析，有两个发现。第一，女性求助者多于男性求助者，这与以往的调查结果一致<sup>[12]</sup>。一方面可能由于丈夫有婚外情的个案居多，婚外情对女性的困扰远远多于男性<sup>[13]</sup>；另一方面也可能由于女性在遇到压力时更容易寻求社会支持，而男性则更倾向于自己解决<sup>[14]</sup>。第二，样本整体抑郁分数较高，说明配偶婚外情对求助个案的心理健康有显著消极影响，并且达到决定宽恕和情感宽恕程度都较高的人数很少，说明这部分人群需要专业人士帮助。

本研究证实了决定宽恕和情感宽恕是两个相互关联又相互区别的心理概念。决定宽恕能够促进积极的心理状态，如生活满意度；而情感宽恕能减轻配偶婚外恋对个案的消极心理影响，如抑郁和沉思。研究还发现，宽恕历程可以分为三种状态：低决定宽恕低情感宽恕，高决定宽恕低情感宽恕，高决定宽恕高情感宽恕。高决定宽恕低情感宽恕组的生活满意度显著高于两者都低组。两两比较中，尽管高决定宽恕低情感宽恕组与高决定宽恕高情感宽恕组在分数上有所不同，但是两组并无显著差异，两组之间的差异比较，还需后续研究加以验证。另外，在中国文化背

景下, 决定宽恕在婚姻家庭治疗中有重要意义。第一, 决定宽恕对于个体心理健康有积极作用。在个案无法达到情感宽恕时, 治疗师可以先促进个案行为上的宽恕, 即决定宽恕, 改善个案的心理健康状态。第二, 决定宽恕对情感宽恕有促进作用。治疗师可以先易后难、由表及里促进个案慢慢达到认知、情感、行为上的完全宽恕。第三, 决定宽恕对于婚姻关系复合有重要影响, 它可以给婚外情一方希望, 即有可能得到对方的宽恕或对方也希望婚姻关系继续, 从而促进其更多寻求宽恕的行为, 而当更多寻求宽恕的行为被受伤一方感知到时, 受伤一方会更容易获得心理平衡, 达到情感宽恕, 这样就形成了夫妻双方的积极互动, 从而促进婚姻关系复合<sup>[2]</sup>。(致谢: 感谢深圳市市民情感护理中心对本研究的支持!)

参 考 文 献

- 1 迟书君. 新型城市移民: 2003 年深圳流动人口恋爱婚姻家庭状况调查. 北京: 社会科学文献出版社, 2006
- 2 Snyder DK, Baucom DH, Gordon KC. Treating infidelity: An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness in infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis. Peluso PR. New York: Routledge, 2007. 99-126
- 3 Gordon KC, Baucom DH, Snyder DK. Optimal strategies in couple therapy: Treating couples dealing with the trauma of infidelity. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2008, 38 (3): 51-160
- 4 Worthington EL, Witvliet CVO, Pietrini P, et al. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 2007, 30(4): 291-302
- 5 Hook JN, Worthington EL, Utsey SO. Collectivism, forgiveness, and social Harmony. *The Counseling Psychologist*, 2009, 37(6): 821-847
- 6 McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75(6): 1586-1603
- 7 Park YO, Enright RD. Forgiveness across cultures, in natural conflict resolution. Aureli F, Waal de FBM. Berkeley: University of California Press, 2007. 359-361
- 8 Hook JN. Forgiveness, individualism, and collectivism, unpublished doctorate thesis. Virginia Commonwealth University. Richmond, Virginia, US, 2007.
- 9 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. 200, 318
- 10 Diener E, Emmons R, Larsen R, et al. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75
- 11 赵丞智, 汪向东, 常连玺, 等. 事件影响量表的信度、效度分析. *中国心理卫生杂志*, 2003, 17(10): 679-681
- 12 徐安琪. 世纪之交中国人的爱情与婚姻. 北京: 中国社会科学出版社, 1997
- 13 王凤仙. 林爱冰, 陈丽云, 王行娟, 等编. 婚外情与女性的自我重构, 自社会变革与妇女问题: 来自妇女热线的思考. 北京: 中国社会科学出版社, 2001. 91-114
- 15 Chi P, Tsang SKM, Chan KS, et al. Marital satisfaction of Chinese under stress: Moderating effects of personal control and social support. *Asian Journal of Social Psychology*, In press.
- 16 Greenwald AG, Nosek BA, Banaji MR. Understanding and using the implicit association test: I An improved scoring algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(2): 197-216
- 17 佐斌, 刘晔. 基于 IAT 和 SEB 的内隐性别刻板印象研究. *心理发展与教育*, 2006, 4: 57-63
- 18 Bessenoff GR, Sherman JW. Automatic and controlled components of prejudice toward fat people: Evaluation versus stereotype activation. *Social Cognition*, 2000, 18(4): 329-353
- 19 Teachman BA, Woody SR. Automatic processing in spider phobia: Implicit fear associations over the course of treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 2003, 112(1): 100-109
- 20 金盛华, 蒋玉娜, 时勘, 石梦磊, 林琳. 北京中小企业雇主对精神疾病、艾滋病、慢性病患者的雇佣歧视研究. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(6): 718-720
- 21 杨金花, 王沛, 袁斌. 大学生艾滋病污名问卷的编制. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(3): 304-306

(收稿日期: 2010-11-18)

(上接第 342 页)

- 8 Bruce KE, Shrum JC, Trefethen C, Slovik LF. Students' attitudes about AIDS, homosexuality and condoms. *AIDS Education and Prevention*, 1990, 2(3): 220-234
- 9 Bruce KE, Walker LJ. College students' attitudes about AIDS: 1986 to 2000. *AIDS Education and Prevention*, 2001, 13(5): 428-437
- 10 曲燕. 流动人口艾滋病知识、态度、行为的一项心理学研究. 硕士论文. 烟台师范学院, 2005
- 11 黄金. 大学生艾滋病知识、态度、行为和感染危险性的调查分析. *中国护理管理*, 2003, 13(3): 23-26
- 12 李现红, 何国平, 王红红. 艾滋病相关羞辱与歧视的研究. *中华护理杂志*, 2007, 42(1): 78-80
- 13 彭勃, 王建平, 陈海勇, 等. 大学生对艾滋病态度的特点及影响因素. *中国心理卫生杂志*, 2007, 21(8): 535-543
- 14 李梦飞, 陈利军, 轩志东. 南某艺术学院研究生艾滋病知识、态度、行为调查分析. *河南大学学报(医学版)*, 2008, 27(2): 68-69
- 15 刘彦, 李俊梅, 王利生. 某重点高校与普通高校大学生艾滋病知识、态度、行为调查分析. *现代预防医学*, 2006, 33 (9): 1654-1659

(收稿日期: 2010-12-04)