

自我控制对宽恕的影响——反刍的中介作用

夏海硕, 陆紫茵, 孔繁昌

(华中师范大学心理学院, 武汉 430079)

【摘要】 目的:考察反刍在自我控制与宽恕间的中介作用。**方法:**研究1中369名被试完成自我控制量表、反刍量表 and 冒犯相关人际动机量表;研究2中954被试完成自我控制量表、反刍量表和特质宽恕量表。**结果:**在特定情境中,反刍在自我控制与情境性宽恕间起到完全中介作用,而反刍在自我控制与宽恕特质间起到部分中介作用。**结论:**自我控制能够通过减少反刍进一步促进宽恕。

【关键词】 自我控制; 反刍; 宽恕; 中介作用

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.05.030

Influence of Self-control on Forgiveness: Mediation Effect of Rumination

XIA Hai-shuo, LU Zi-yin, KONG Fan-chang

Department of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China

【Abstract】 Objective: To explore the mediation effect of rumination between the relationship of self-control and forgiveness. **Methods:** 369 subjects completed the Self-Control Scale, Rumination Scale and Transgression Related Interpersonal Motivations Scale in study 1, and 954 participants completed the Self-Control Scale, Rumination Scale and Trait Forgiveness Scale in study 2. All the participants were recruited randomly in Wuhan, China. **Results:** The result from study 1 showed that self-control influenced TRIMs through the rumination. The result from study 2 showed that the rumination mediated the relationship between self-control and trait forgiveness partly. On the other hand, self-control affected trait forgiveness positively through rumination. The effect size of mediation paths in the mediational model present was 64.56%. **Conclusion:** Self-control may increase forgiveness by decreasing the level of rumination.

【Key words】 Self-control; Rumination; Forgiveness; Mediation effect

原始社会中的人类为了抵御自然灾害和猛兽袭击等威胁,选择以合作与集群的方式生存繁衍。在现代社会,与他人建立联系,保持和谐稳定的人际关系对于生存和发展同样至关重要。不幸的是,冒犯和冲突也经常伴随人际交往出现。受害者可能因为受到伤害而选择与冒犯者不再来往,但同时意味着失去从这段关系中获得利益的机会^[1],因此被害者往往会选择宽恕,使关系恢复至原有状态^[2]。面对同样程度的冒犯,个体的宽恕水平存在差异。较早研究发现,高宜人性、低神经质和高共情特质的个体更容易做出宽恕^[3]。而最近,研究者发现自我控制也是宽恕的重要影响因素^[4-6]。

自我控制能够正向预测宽恕。而冒犯能够使被害者处于复杂的混合动机状态中^[7]。首先,冒犯事件具有威胁性,这将本能地导致被害者产生指向冒犯者的负性人际动机,在该动机的驱使下,个体将做出反击、报复等有损人际关系的行为^[8]。其次,从长远来看,拒绝宽恕的同时意味着结束这段关系,失去

从这段关系中获得利益的可能。因此个体会产生想要与冒犯者重建关系的社会性动机。社会性动机和负性人际动机此消彼长,最终决定宽恕是否发生^[7]。由于当个体处于混合动机状态时,自我控制能够在动机转化中起到作用^[9],因此相对于低自我控制的个体,高自我控制者能够更好地控制不利于关系恢复的人际动机,并使个体表现出高水平的宽恕。

根据人际间变量模型,人口学变量和人格特质等个体变量是宽恕的重要影响因素^[10]。自我控制能够正向预测宽恕,在一定程度上支持了该模型。但马洁和郑全全提出,反刍等认知因素可能在个体变量与宽恕间发挥重要作用^[11]。这也就意味着,自我控制或许能够通过减少反刍,促进宽恕的发生。

反刍是一种应对消极事件的负性认知过程,处于反刍中的个体不仅会反复回忆冒犯事件的具体细节,也会经常思考冒犯带来的消极后果^[12]。更进一步,反刍也会给个体的生理和心理健康带来消极影响^[13]。由于将注意集中在负性的、消极的事件会引发不适感^[14],个体往往会主动抑制反刍^[15]。Hofmann, Schmeichel 和 Baddeley 认为,自我控制与高级认知活动密切相关,相对于低自我控制者,高自我控制者能够更好地抑制反刍^[16]。而通过提高自我控

【基金项目】 湖北省教育厅人文社会科学研究专项任务项目:健康网络社交的心理机制和促进策略研究(15Z033);人的发展与心理健康湖北省重点实验室开放项目:网络使用影响工作记忆的机制研究(20161101)资助

通讯作者:孔繁昌, E-mail: kfcpsy@mail.ccnu.edu.cn

制,也能够有效减少反刍^[17]。

对于经历了冒犯事件的个体,成功控制反刍意味着更容易做出宽恕^[18,19]。Berkowitz认为,与冒犯相关的消极信息、负性情感等互相连接、彼此激活,反刍能够通过激活该网络,使被害者重复体验到被冒犯的感受,最终导致宽恕难以发生^[20]。研究表明,反刍能够负向预测宽恕,通过降低反刍,可以提高宽恕发生的可能性^[21]。

综上所述,虽然已有研究表明自我控制能够正向预测宽恕,但较少有研究关注自我控制对宽恕的作用机制。因此,本研究将通过两个研究验证反刍在自我控制和宽恕间的中介作用。研究1考察在特定冒犯事件中,反刍在自我控制与情境性宽恕间的中介作用;研究2考察反刍在自我控制与特质宽恕间的中介作用。

1 研究1

本研究考察被害者在特定事件中,反刍在自我控制与宽恕间的中介作用。以往研究多使用冒犯相关人际动机(Transgression Related Interpersonal Motivations, TRIMs)量表测定特定事件中被害者的宽恕水平^[10]。具体来讲,TRIMs包括回避动机和报复动机,在回避动机的驱使下,被害者倾向于远离冒犯者;在报复动机的作用下,被害者倾向于做出针对冒犯者的言语和行为攻击,两种动机水平越高,情境性宽恕水平越低^[7]。

1.1 研究对象

在武汉某三所高校中随机招募大学生385人,有效被试369名。其中,男生111人,女生258人。被试的平均年龄为20.33岁(SD=1.11)。

1.2 研究工具

1.2.1 自我控制量表 该包括19个题目,为5点计分(从“1=非常不符合”到“5=非常符合”),总分越高表明个体自我控制越高^[22]。研究表明量表具有较好的信度和效度^[23]。本研究中,该量表的Cronbach α 系数为0.82。

1.2.2 反刍量表 该量表取自事件影响力量表的反刍分量表^[24],包括7个题目,采用5点计分(1=完全不符合,5=完全符合),总分越高,则反刍倾向越明显。正式测量前,首先对该量表进行了多次中英互译和初测,删除载荷低于0.4的两项题目后,探索性因素分析结果良好。在本研究中,Cronbach α 系数为0.85。

1.2.3 冒犯相关人际动机量表 冒犯相关人际动

机量表共由12个题目组成,其中5个题目用来测量报复动机,7个题目用来测量回避动机,采用5级评分^[7]。在进行该问卷填写时,采用指导语(“请首先回忆你经历过的被他人冒犯的经历”)激活被试的相关回忆,通过5个题目(如“你认为他/她对你的伤害程度如何?”)帮助被试回忆具体细节。该量表具有良好的信度和效度^[25,26]。在本研究中,报复动机和回避动机分量表的Cronbach α 系数分别为0.78与0.92。

1.3 程序及数据处理

采用随机的方式发放纸质问卷,完成问卷后,立刻回收。被试完成问卷后均得到一定报酬。问卷缺失值以样本总体平均值代替。而胡乱作答、漏答1/3以上的16份样本做删除处理。

1.4 结果

1.4.1 共同方法偏差的控制与检验 采用自我报告法收集数据可能导致共同方法偏差效应。因此,根据相关建议^[27],从程序方面进行了相应控制,如采用匿名方式进行调查、部分条目使用反向题等。采用Harman单因子检验法进行共同方法偏差检验。结果表明,特征值大于1的因子共有9个,且第一个因子解释的变异量为11.18%,小于40%的临界标准,说明共同方法偏差不明显。

1.4.2 自我控制、反刍、冒犯相关人际动机的描述统计及相关 研究结果发现两两变量都存在显著的相关,且相关系数绝对值在0.11~0.47之间(表1)。

表1 自我控制、反刍、TRIMs的描述统计与相关分析

	M \pm SD	自我控制	反刍	报复动机	回避动机
自我控制	58.77 \pm 10.40	1			
反刍	16.49 \pm 6.41	-0.41***	1		
报复动机	9.11 \pm 4.17	-0.11*	0.23***	1	
回避动机	19.17 \pm 8.52	-0.15**	0.22***	0.47***	1

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

1.4.3 自我控制对情境性宽恕的影响:反刍的中介作用 根据中介作用分析流程^[28]。研究首先构建了无中介模型(图1)以及中介作用模型(图2)。通过分析两模型的拟合指数(表2),可以发现中介模型的各项参数符合统计学要求,且优于无中介模型。进一步的模型比较显示 χ^2 差异显著, $\Delta\chi^2(1)=21.53$, $P<0.001$ 。这表明反刍的中介模型与实际数据拟合的更好,反刍在自我控制与TRIMs间起到中介作用。

由图1和2可知,在中介模型中,自我控制与TRIMs之间的标准化路径系数不显著,这意味着自我控制对宽恕的直接效应不显著。但在无中介模型

中,自我控制能够显著负向预测 TRIMs,路径系数为-0.60,即自我控制能够正向预测宽恕。因此反刍在自我控制与情境性宽恕间起到了完全中介作用。

表2 反刍中介作用模型的各拟合指数

模型	χ^2	df	χ^2/df	NFI	CFI	RMSEA
M 无中介	94.47	31	3.05	0.93	0.95	0.08
M 中介	72.94	30	2.43	0.95	0.97	0.06

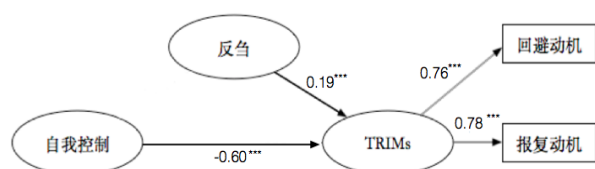


图1 无中介模型图

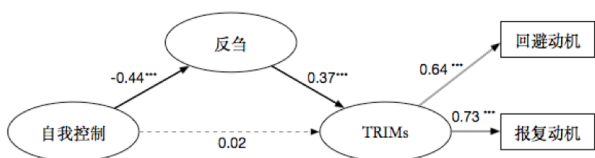


图2 中介模型图

1.5 讨论

研究发现,自我控制与TRIMs存在显著负相关,这与以往研究一致,即较低自我控制将使特定情境中的宽恕难以发生^[6]。虽然对于不同被试,冒犯者与被试的原有的关系亲密程度、冒犯事件的严重程度等因素可能存在差异,但从平均水平而言,高自我控制的个体更容易在特定的冒犯情境中做出宽恕。此外,研究还表明反刍在自我控制与TRIMs间起到完全中介作用。在特定事件中,反刍会导致个体反复思考冒犯事件的细节、并引发个体的消极体验以及对冒犯者的负性认知。自我控制在认知控制中起到作用^[15],能够通过减少反刍,使个体更少受到冒犯事件的影响,并最终做出宽恕。

在特定情境中,自我控制能够通过减少反刍促进宽恕。除了特定情境中的宽恕,Roberts认为,宽恕还可以作为一种稳定的人格特质^[29]。从长时间来看,个体的宽恕特质越高,做出宽恕的次数也就越多^[30]。自我控制是否能够通过减少反刍,使个体在平均水平上表现出更多宽恕呢?研究2将考察反刍在自我控制与宽恕特质间的中介作用。

2 研究2

2.1 研究对象

通过纸质和网络的形式向社会随机发放问卷

1000份,有效被试954名。男性447人,女性507人。大学生中包含本科和研究生582人,社会人士中包含各类职业372人。被试的平均年龄为21.76岁($SD=4.04$)。

2.2 研究工具

自我控制量表,反刍量表同研究1。自我控制量表的Cronbach α 系数为0.83,反刍量表的Cronbach α 系数为0.87。

特质宽恕量表包括宽恕自己分量表与宽恕他人分量表,两个分量表各包括12个题目,采用5级评分,分数越高表明宽恕特质越高^[31]。由于本研究仅考察个体对他人的宽恕倾向,因此只采用宽恕他人分量表。该量表具有良好的信度和效度^[32],其Cronbach α 系数为0.79。

2.3 程序及数据处理

通过纸质问卷和电子问卷的形式收集数据,纸质问卷随机投放至武汉某三所大学,电子问卷采用网络问卷平台“问卷星”向全社会发布。所有问卷的缺失值以样本总体平均值代替。而胡乱作答、漏答1/3以上的46份样本做删除处理。

2.4 结果

2.4.1 共同方法偏差检验 控制和检验方法同研究1。旋转后得到8个特征根大于1的因子,第一个因子解释的变异量分别为10.80%,未达到40%的临界值,说明研究不存在明显的共同方法偏差。

2.4.2 自我控制、反刍、特质宽恕的描述统计及相关 研究结果发现两两变量都存在显著的相关,且相关系数绝对值在0.28~0.40之间(见表3)。

表3 自我控制、反刍、特质宽恕的描述统计结果与相关分析

	M \pm SD	自我控制	反刍	特质宽恕
自我控制	58.98 \pm 10.40	1		
反刍	17.86 \pm 6.23	-0.40***	1	
特质宽恕	40.88 \pm 7.13	0.28***	-0.40***	1

2.4.3 中介作用检验 采用同研究1的中介分析方式^[27]。分别构建了无中介模型(图3)以及中介作用模型(图4)。通过分析两模型的拟合指数(表4)可以发现中介模型的各参数符合统计学要求,且优于无中介模型。进一步的模型比较显示 χ^2 差异显著, $\Delta\chi^2(1)=216.252, P<0.001$ 。这表明反刍的中介模型与实际数据拟合的更好,反刍在自我控制与TRIMs间起到中介作用。

由图4可知,在中介模型中,自我控制与特质宽恕之间的标准化路径系数显著,这意味着自我控制对宽恕的直接效应显著。因此反刍在自我控制与特

质宽恕间起到了部分中介作用。具体来讲,自我控制能够显著负向预测反刍,路径系数为-0.55。反刍能够显著负向预测特质宽恕,路径系数为-0.53。在加入了反刍作为中介变量后,自我控制能够正向预测宽恕,路径系数为0.16。

表4 反刍中介作用模型的各拟合指数

模型	χ^2	df	χ^2/df	NFI	CFI	RMSEA
M _{无中介}	1354.12	584	2.32	0.88	0.93	0.04
M _{中介}	1137.67	583	1.95	0.90	0.95	0.03

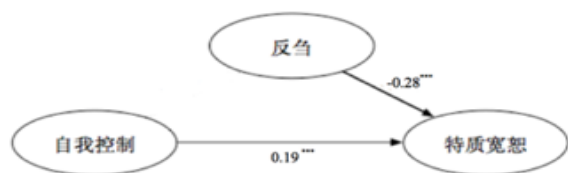


图3 无中介模型图

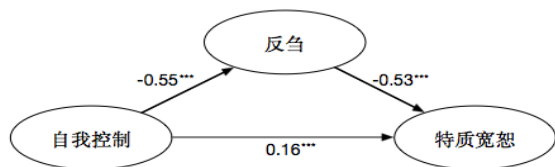


图4 中介模型图

2.5 讨论

研究表明,自我控制能够正向预测宽恕特质,这与以往研究一致^[4,5]。Burnette等的元分析表明自我控制能够稳定地正向预测宽恕特质,高自我控制者同时也更可能是一个宽恕者^[5]。除此之外,反刍在自我控制和特质宽恕间起到部分中介作用,相对中介效应为64.56%。表明反刍在自我控制对特质宽恕的影响过程中起到重要的作用。宽恕的人际间变量模型认为,经历了冒犯事件的个体可能会采用不同的方式加工冒犯相关信息,如拥有不同程度的反刍水平,并因此表现出不同的特质宽恕^[11]。本研究发现支持了此观点,高自我控制特质的个体能够更好地控制反刍,并具有更高的特质宽恕。

3 总讨论

本研究在两个层面验证了自我控制与宽恕的关系。研究1首先通过情境启动法,考察特定情境下不同水平自我控制的个体是否会表现出有差异的宽恕,结果发现高自我控制的个体在被冒犯后具有更低的报复动机和回避动机,情境性宽恕水平更高。研究2考察自我控制与宽恕特质的关系,结果发现两者存在显著的正相关。自我控制高的个体,往往

也是社交活动的成功者^[33],在受到冒犯后更多做出宽恕。

该结果与以往研究一致。自我控制作为一种强者属性,在社会交往中发挥重要作用^[34],能够通过减少被害者的负性人际动机,使个体在社会性动机的驱使下做出有利于关系恢复的建设性行为^[9]。这不仅能够避免冲突升级,还能促进特定情境下宽恕的发生。从长期来讲,高自我控制者也会做出更频繁的宽恕,表现出高宽恕特质^[4]。

研究1表明,在特定冒犯事件中,反刍在自我控制与宽恕间起到完全中介作用。自我控制越高,反刍越少,情境性宽恕水平越高。虽然自我控制与情境性宽恕显著正相关,但引入反刍之后直接效应就不再显著,其内部原因需进一步研究探讨。研究2选取宽恕特质,考察反刍在自我控制与宽恕间的中介作用。结果发现,反刍在自我控制与特质宽恕间起到了部分中介作用。自我控制会直接预测宽恕,也会通过反刍的中介作用间接地影响宽恕。

首先,自我控制能够减少反刍。作为人类的一种基本能力,自我控制对认知过程有着重要影响,相对于低自我控制者,高自我控制的个体能够更好的控制自身的认知过程^[35]。当反刍发生时,自我控制能够帮助个体从反刍中脱离,最终表现为低水平的反刍^[16,35]。此外,自我控制减少反刍将促进宽恕。Berkowitz认为,减少反刍能够避免冒犯相关网络的激活,使被害者不再感受到消极情绪,最终促成宽恕^[19,36]。本研究结果表明,自我控制能够减少反刍这种消极认知过程,而反刍的减少不仅促进了情境性宽恕,也会影响宽恕特质。

根据该研究,自我控制对宽恕的影响,可能是一个涉及认知加工过程。但对特定情境下的宽恕和宽恕特质的影响过程存在差异。在特定情境中,反刍在自我控制与宽恕间起到完全中介作用。在人格层面,反刍在自我控制与特质宽恕间起到部分中介作用。这种差异性揭示了自我控制对不同类型宽恕发生可能有不同的作用机制,需要在未来深入探讨。

参 考 文 献

- 1 McCullough ME, Kurzban R, Tabak BA. Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 2013, 36(1): 1-15
- 2 McCullough ME, Kurzban R, Tabak BA. Putting revenge and forgiveness in an evolutionary context. *Behavioral and Brain Sciences*, 2013, 36(1): 41-58
- 3 McCullough ME, Bellah CG, Kilpatrick, et al. Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*,

- 2001, 27(5): 601-610
- 4 Balliet D, Li NP, Joireman, J. Relating trait self-control and forgiveness within prosocials and proselves: compensatory versus synergistic models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101(5): 1090-1105
- 5 Burnette JL, Davisson EK, Finkel EJ, et al. Self-Control and Forgiveness A Meta-Analytic Review. *Social Psychological and Personality Science*, 2014, 5(4): 443-450
- 6 DeWall CN, Pond RS, Bushman BJ. Sweet revenge: Diabetic symptoms predict less forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 2010, 49(7): 823-826
- 7 McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ, et al. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75(6): 1586-1603
- 8 Finkel EJ, Campbell WK. Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81(2): 263-277
- 9 Righetti F, Finkenauer C, Finkel EJ. Low self-control promotes the willingness to sacrifice in close relationships. *Psychological Science*, 2013, 24(8): 1533-1540
- 10 Koutsos P, Wertheim EH, Kornblum J. Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 2008, 44(2): 337-348
- 11 马洁, 郑全全. 由三个宽恕模型看宽恕研究新进展. *心理科学进展*, 2010, 5: 734-740
- 12 Watkins ER. Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 2008, 134(2): 163-206
- 13 Huffziger S, Ebner-Priemer U, Zamoscik V, et al. Effects of mood and rumination on cortisol levels in daily life: an ambulatory assessment study in remitted depressed patients and healthy controls. *Psychoneuroendocrinology*, 2013, 38(10): 2258-2267
- 14 Denson TF, Pedersen WC, Ronquillo J, Nandy AS. The angry brain: Neural correlates of anger, angry rumination, and aggressive personality. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2009, 21(4): 734-744
- 15 Denson TF, DeWall CN, Finkel EJ. Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 2012, 21(1): 20-25
- 16 Hofmann W, Schmeichel BJ, Baddeley AD. Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 2012, 16(3): 174-180
- 17 Denson TF, Pedersen WC, Friese M. Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation-aggression relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011, 37(6): 850-862
- 18 Chung MS. Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 2014, 70(2): 246-251
- 19 郑清, 叶宝娟, 夏扉, 等. 教师关怀行为对初中生抑郁的影响: 冗思与宽恕的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(1): 159-162
- 20 Berkowitz L. On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 1990, 45(4): 494-503
- 21 Fatfouta R. How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression. *Personality and Individual Differences*, 2015, 82: 90-95
- 22 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(5): 468-470
- 23 韩磊, 窦菲菲, 朱帅帅, 等. 羞怯与攻击的关系: 受欺负和自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2017, 24(1): 81-83
- 24 Weiss DS, Marmar CR. The impact of event scale-revised. *Assessing Psychological Trauma and PTSD*, 1997, 2: 168-189
- 25 陈祉妍, 朱宁宁, 刘海燕. Wade宽恕量表与人际侵犯动机量表中文版的试用. *中国心理卫生杂志*, 2006, 20(9): 617-620
- 26 张珊珊, 唐辉, 刘艳艳, 等. 冒犯严重性与人际宽恕的关系: 愤怒沉思的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(4): 706-708
- 27 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950
- 28 温忠麟, 张雷, 侯杰泰, 刘红云. 中介效应检验程序及其应用. *心理学报*, 2004, 36(5): 614-620
- 29 Roberts RC. Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 1996, 289-306
- 30 Hill PL, Allemand M, Heffernan ME. Placing Dispositional Forgiveness Within Theories of Adult Personality Development. *European Psychologist*, 2013, 18(4): 273-285
- 31 Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2005, 73: 313-360
- 32 黎玉兰, 付进. 大学生自尊与宽恕倾向的关系: 归因的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(1): 129-132
- 33 Moffitt T, Poulton R, Caspi A. Lifelong impact of early self-control. *American Scientist*, 2013, 101(5): 352-357
- 34 Pronk TM, Karremans JC, Wigboldus DH. How can you resist? Executive control helps romantically involved individuals to stay faithful. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 100(5): 827-837
- 35 Heatherton TF, Wagner DD. Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 2011, 15(3): 132-139
- 36 Berkowitz L. A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive Behavior*, 2012, 38(4): 322-333

(收稿日期:2017-02-10)