

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報，2011，42 卷，4 期，591-612 頁

# 「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」 團體介入方案對國小兒童寬恕 態度、情緒智力與幸福感之研究<sup>\*</sup>

林維芬

國立新竹教育大學  
教育心理與諮商學系

本研究旨在探討「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童在寬恕態度、情緒智力與幸福感之輔導效果。研究方法為準實驗研究法，研究對象為國小六年級學童，實驗組與對照組各為 22 人。實驗組接受為期 24 次，每週兩次「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案，對照組接受一般團體課程處理。受試者分別在實驗前、後及八週後分別接受前測、後測與追蹤測；研究工具為「Enright 寬恕量表」、「兒童情緒智力量表」與「國小兒童幸福感量表」。所得資料以獨立樣本單因子共變數分析之；同時以團體成員回饋問卷，作為實驗方案介入的回饋與省思。研究結果顯示實驗組受試在寬恕態度、情緒智力與幸福感之立即與延續性效果顯著優於對照組，在成員回饋表中也顯示在實驗方案也對孩子的人際關係有正向提升效果。

**關鍵詞：**介入方案、幸福感、情緒智力、寬恕

隨著生活步調的加快，人們承受的心理壓力越來越大，人際間的衝突越來越多，人際攻擊行為也越加明顯，造成的人際傷害也越來越嚴重。實際上不只是台灣，歐美其他國家的研究（Enright & Fitzgibbons, 2005）也發現受到欺負的孩子多數會默默承受，把自己的忿怒深藏在心底。兒童期的人際創傷往往是造成心理扭曲的主因，在日後遭遇輟學、犯罪與心理疾病的可能性大大增加。2007 年 4 月 16 日美國弗吉尼亞工學院的韓裔學生趙承熙持槍進入校園槍殺了 30 人後，飲彈自盡，就是一個典型的例子。受害者與攻擊者不斷的相互傷害、受害者為了報復而可能轉化為人際攻擊

<sup>\*</sup> 本研究為 96 年國科會研究成果，計畫編號 NSC96-2413-H-134-010。

<sup>\*\*</sup> 本研究曾發表於 2008 年二十一世紀文化與華人心理健康國際學術研討會（香港），根據會中討論意見修改後投稿  
通訊方式：lin@mail.nheue.edu.tw

者，在「以牙還牙、以眼還眼」的復仇情緒中惡性循環，這不是教育者樂於見到的，唯有寬恕無私的愛，才得以化解孩子們心中的忿忿不平，仇恨的傷口才得以膚慰，彼此的關係才得以重建。

近年來由前美國心理協會主席 Seligman 為首所提出的正向心理學 (positive psychology) 受到國內外學術界重視，因其希望能校正過去心理學多所關切的心理與精神疾病的不平衡，而能帶出更多關於正向情緒及個人長處與美德的知識，以幫助人們追求真實的快樂及美好的人生。換言之，正向心理學的目標，是在催化心理學的改變，能從過去只關注在修補生活中錯誤的事件外，也能建造最好的生活品質，而寬恕則被涵蓋於正向心理學之個人正向特質之內。法國大作家 Victor-Marie Hugo 說過「比天空更寬闊的是人的胸襟，用寬闊的胸懷去包容消極的情緒和委屈，用善意的態度感化個別狹隘的人，會建立起天高地闊的交往環境。因此選擇寬恕打開胸襟的議題已經悄然存在我們生活當中」(Augsbueger, 1981)。美國民眾寫給趙承熙的悼念詞中，有一句是『希望許多人能把心中對你的怨恨，轉化為寬恕』(大衛，2007)。選擇寬恕趙承熙，並不代表容忍暴力的存在，而是為了活得更有尊嚴，是為了解脫，是為杜絕下一個惡的孳生和蔓延。印度聖雄 Mohandas Karamchand Gandhi 曾言「不寬恕本身就是一種暴力」(北北方網站，2007)，因為仇恨永遠不能化解仇恨，仇恨之火只會引發更大更多的仇恨；只有寬厚仁慈的愛，方能消釋天大的仇恨。因此，研究者希望在接受 Enright 博士完整寬恕治療理論與實務訓練之後，將治療模式修訂並進行本土化相關研究來提升國內兒童的正向心理與情緒，所以本研究動機如下：

### (一) 近年來校園人際傷害的嚴重性

從新聞、以及媒體的報導中，暴力事件與偏差行為年齡層也下降至國小學童；根據兒童福利聯盟 2007 年「兒童校園霸凌者現況調查報告」，發現校園暴力事件與霸凌問題有高度相關，也發現霸凌者六成七六認為有仇一定要報仇、六成二用錯誤方式解決問題、四成二認為教訓同學的人是英雄、三成三八認為「要欺負別人，才不會被欺負」，如此錯誤的認知和本身情緒能力的薄弱，無法以非暴力的方式找到情緒的出口，讓校園安全亮起紅燈，也讓人際間的衝突更形惡化。除此之外，台灣的學童有六成被霸凌過，大多是採取忍耐的態度。實際上，不只是台灣，歐美其他國家的調查也發現，受到欺負的孩子多默默承受，深深埋藏了自己的憤怒，繼而影響心理健康或容易把暴力內化成自己的人際關係模式，進而影響其暴力行為及價值觀，進而可能成為下一個霸凌者。Parker 與 Asher (1987) 的研究指出，兒童時期因為人際創傷，感到遭受不公，若無法寬恕傷害者，重新看待人際創傷事件，易造成心理扭曲，而後在青少年以後遭遇輟學、犯罪及心理疾病的可能性將會增加。趙承熙就是一名典型的例子：曾經受到欺凌、怨恨他人、精心策劃、企圖報復，多種因素促使趙承熙的扭曲心理長期得不到緩解，反而逐漸惡化，最終到達「崩潰點」做出極端行為。不論是霸凌者或是被霸凌者其所衍生的相關問題，大多在國小階段就已形成，教育單位若無法讓這些學生回到正軌，給予需要的援助，最後終至演變成無法挽救的悲劇。

### (二) 面對人際傷害時寬恕的必要性

由於時下少子化的衝擊下，學生受到家長過份的保護，減少學習人際互動的機會及尋求處理問題、化解衝突的因應策略。然而，孩子們所承受的壓力、面對衝突事件的困境都較以往來得複雜多變，尤其是兒童晚期正值情緒不穩的狂飆期初期，情緒疏導的能力較差，更易因情緒困擾而影響其人際關係；當衝突發生時，辛辣的言語，攻擊的挑釁動作，讓人際衝突的殺傷力和渲染力更勝以往。以學齡的孩子而言，在學校學習的時間較多，學校成為成長與人際互動最頻繁的地方。在學齡兒童身心發展的過程中，「學校生活」正是發展社會技能、培養與同儕之間良性互動、學習面對問題、解決問題的最佳場所。Hepp-Dax (1996) 以 Enright 等人寬恕模式為基礎編成課程，運

用在二十三個年齡介於十到十二歲，大部分都會和同輩衝突而受過傷害兒童身上。研究發現，這些兒童在參與課程後，都願意去寬恕冒犯者。

### (三) 寬恕有助於情緒智力與幸福感的提升

英國前首相 Churchill 說：「寬恕，是獲得快樂的秘方」，短短一句話卻道出了多人情緒管理上的盲點。日本醫界的傳奇人物德田虎雄說：「真正的幸福感，是對生命的熱情，對世人的愛和寬恕。」；密歇根州大學的心理學家 Peterson 認為「寬恕」是所有美德之中的王后，也是最難擁有的。

近十年來，國外的有關「寬恕」議題的研究，已證實它在心理治療與團體介入方案上有顯著的預防性與發展性效果 (Enright & the Human Development Study Group, 1991; Lin et al., 2004)，而其中依據 Enright 等人在 1991 年所整合的寬恕治療歷程模式 (Enright process model of forgiveness Therapy) 更是其中的翹楚，既已知寬恕治療法有其實用性與有效性，將其引進國內，讓更多的學子受惠，相信是大家所樂見的。且有鑑於國內有關寬恕之相關研究文獻資料並不多，尤其是寬恕團體介入方案更是缺乏。研究者曾指導研究生林碧花對國小高年級學生進行寬恕教育方案的初探性研究，結果發現該輔導方案能有效提昇學童寬恕態度 (林碧花、吳金銅、林維芬, 2008)，但寬恕介入方案是否也能對其他正向情緒，如情緒智力與幸福感具有提升效果仍待探討。因此本研究希望能延伸初探性研究結果，將國外原用於治療臨床病人之「Enright 寬恕治療歷程模式」做本土化及心理教育性質之團體介入方案修訂，依據該模式二十個單元議題，設計二十四次本土化之活動內容，特別是加入東方寬恕的意義與內涵，讓兒童能將所學之實質寬恕能實踐於日常生活。幫助學童提升寬恕認知與態度，加強面對問題，讓學生在未來能因應外在環境的挑戰，並能有效地與他人進行溝通，運用寬恕策略方法來解決自己的問題，更進一步建構出人性本善的自身人生觀與社會觀，進而提升情緒智力與幸福感。

根據以上的動機，本研究的主要目的如下：(一) 修訂「Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案以適合我國學童。(二) 探討修訂後之「Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童的寬恕態度、情緒智力與幸福感之輔導效果。(三) 根據研究結果，提出具體建議，以作為實施寬恕教育輔導之參考。根據研究目的，本研究探討之問題如下：(一) 實施「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童寬恕態度是否具有立即性與持續性輔導效果？(二) 實施「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童情緒智力是否具有立即性與持續性輔導效果？(三) 實施「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童幸福感是否具有立即性與持續性輔導效果？(四) 根據實驗組方案結束後總回饋及其相關資料，受試者對團體輔導方案的感受與迴響為何？

## 文獻探討

### (一) 寬恕的意義與內涵

寬恕不只是東西方文化的美德與核心價值。中國傳統倫理之「八德目」格物、致知、誠意、正心、修身，進而齊家、治國、平天下。先有盡己之心的「忠」，而後有推己及人的「恕」。至聖先師孔子亦提出「忠恕」是處理人際關係的良方，曾言：「夫子之道，忠恕而已矣」。「忠」是盡心盡力對待別人；「恕」是推己及人，把他人與自己視為平等的關係，用相同的模式對待自己與他人，具有人際間善意共存意識。在西方，寬恕是西方基督教的中心思想，聖經舊約中「寬恕」的原文為「N' o N」，有「搬起、帶走」之意，指上帝對罪人的監視、保密、淨化或消除，是一種對於

被傷害的赦免與原諒的行為。新約原文為「af-ee, -ay-mee」，意含「遣走、鬆開」之意。有除去積壓，予人去路之意；指上帝除了赦免罪人的懲罰外，也恢復罪人和自己的和諧關係及在無條件的愛之中全然地接受罪人。

在 1932 年，發展心理學之父皮亞傑開始討論寬恕這個概念。他更將此題目與公義（justice）相比。他相信寬恕是道德與人際關係發展的主要元素。但是，從發展心理學、行為心理學及社會心理學角度來討論這個課題卻是於 1980 年代才興起的。到 1980 年代末和 1990 年代早期，由於西方心理學家的討論與推動，寬恕的議題才逐漸的成為心理學廣泛研究的主題（Enright, Santos, & Al-Mabuk, 1989）。Enright 等人（1989）首先將寬恕的推理發展和 Kohlberg 公義的推理發展做一個連結。Enright 從中發現寬恕推理和公義推理的理解力是有關聯的，年齡與理解寬恕間的證據。首先，美國處理酗酒機構（Alcoholics Anonymous；AA）擴大協助成人子女幫助其酗酒雙親面對兒時受虐的情感餘波；其次是治療師在處理嚴重生理與性虐待的生還個案時，發現寬恕對這些當事人而言，是釋放他們對施虐雙親心中仇恨與其之間愛恨交錯的毀滅關係之重要關鍵。在這兩個運動的引領下，寬恕議題的研究遂成為矚目的焦點，形成一股旋風。1990 年代中期以後，諮商和心理治療的實務工作者採用鼓勵寬恕應用在臨床工作上之適用性的實徵研究報告，開始出現在領導性的科學雜誌，研究者曾對藥物濫用者的臨床病人使用寬恕治療介入，發現這些病人在接受寬恕治療之後，在負向情緒，如憤怒、焦慮、憂鬱有顯著的減低效果，在正向情緒，如寬恕與自尊有顯著的提昇，最重要這些病人對藥物濫用的依賴性也明顯的下降，這意味著寬恕與臨床工作有著潛在的關聯（Lin et al., 2004）。

什麼是寬恕？Enright 和 Fitzgibbons（2005）認為寬恕是受害者受到不公正的傷害後，放棄仇恨侵犯者、消極評價侵犯者以及對侵犯者報以冷漠行為的權利，而表現出對侵犯者的寬容甚至愛。這個概念表明寬恕不僅僅是對侵犯者負面認知、情緒、行為的消失，寬恕還意味著對侵犯者有正面的認知、情緒和行為反應。McCullough、Pargament 和 Thoresen（2000）指出寬恕是人際關係中發生侵犯事件之後，被侵犯的一方由消極反應向積極反應轉化的心理活動過程。Rye 和 Pargament（2002）認為寬恕是指在不公平的事情上，超越負向的情感、認知和行為反應，並且也包含對於傷害者正向的反應。綜合以上國外重要學者的定義，在本研究，研究者定義寬恕是一個人人在人際衝突中遭受心理的、情感的、生理的或道德的深沈傷害後，主動對侵犯者從消極反應轉變為積極反應，此非因為侵犯者的懺悔或請求所致，而是個體內在歷程的蛻變。寬恕反應向度包括正向情感、認知和行為三方面，寬恕者放棄因傷害產生的報復念頭、行動和負向情緒，改以尊重他人的想法、熱情與愛的情感、停止傷害的行為。

## （二）Enright 寬恕治療歷程模式（Enright Process Model of Forgiveness Therapy）

Enright 和 the Human Development Study Group（1991）提出寬恕治療歷程模式，這對治療者提供一個有用的認知地圖。該歷程可細分為四個時期與二十個單元（如表 1）。第一階段：揭露時期。揭露時期主要目標是讓個案對他們過去所受的人際傷害有更清楚的洞察，並了解這些傷害對他們心理健康的影響。這個階段單元將探討以下的議題：生氣、憤怒、羞愧、精力喪失、認知性的複述、比較傷害者與自己、面對因傷害而導致永久性的改變及對「公平世界」價值觀的改變。在探討歷程中，個案將經歷相當程度的痛楚，但也開始察覺找尋解決人際傷害痛楚治療之重要性。第二階段：決定時期。上一階段個案所經歷到情緒性痛楚將使他們在這個階段有強烈動機尋求心理治療。個案會察覺到過去的治療策略是無效的而願意尋找新的治療方式。寬恕治療的內涵、迷思與歷程將在此時由治療者清楚解說並讓個案了解，使個案決定是否要進入下一個階段（工作期）。第三階段：工作時期。該時期是寬恕治療的核心階段。在這個階段，個案將經歷角色取代、

同理心、慈愛心、重架新框與接受人際傷害痛楚等治療單元。最後從痛楚中走出來，而願意接受這個傷害，並視為「給予傷害者的道德禮物」。此時個案會重新再一次檢視其「公平世界」的價值觀念。第四階段：深化時期。當個案在「生命苦難的了解」，「生命的價值」及「受苦的意義」等單元議題的涉入後，將使其在傷害的苦難脈絡中感受到新的自由與創造性。同時瞭解自己過去也曾犯過錯，期望他人寬恕，並體會到自己並非是唯一的苦難受害者。治療者溫暖、積極、催化性的支持可使個案內化「寬恕」為生命價值體系一部分。個案重新發展出新的生命意義，感受到負向情緒全然消失，過去的負向情緒將轉化成正向情緒，喜悅、希望及幸福感將油然而生。

這二十個單元並非每一個寬恕者都會經驗相同的單元，有些人可能跳過一些單元，有些人會不斷重複經驗一些單元。不過理論上當一個人熟練於寬恕後，通常可以很快且容易通過寬恕的歷程而達到情緒釋放。因此熟練於寬恕的人會將寬恕歷程自動化成情緒智力；當遭受傷害時，將會較一般人更具動機選擇寬恕來做為解決策略。因此，這個歷程模式並非固定一成不變的步驟，而是一個具有彈性且可不斷循環的歷程。

表 1 寬恕治療歷程的時期與單元目標

(Enright & Fitzgibbons, 2005; 林維芬、張文哲、朱森楠譯, 2008)

揭露時期 (Uncovering Phase): 個案覺察到不公平傷害事件及後續影響已經傷害他的生命	
單元一	檢驗心理防衛機轉與相關議題
單元二	面對憤怒、解放憤怒
單元三	在適當時機承認羞愧
單元四	覺察到情緒精力的喪失
單元五	覺察到認知上的複述
單元六	檢視自己與傷害者
單元七	面對傷害而導致永久性的改變
單元八	對「公平世界」的新看法
決定時期 (Decision Phase): 個案對寬恕治療有正確的瞭解，並決定進入寬恕治療歷程	
單元九	覺察過去的因應策略是無效的
單元十	願意選擇寬恕治療
單元十一	決定去寬恕傷害者
工作時期 (Work Phase): 個案對傷害者產生認知性的瞭解，並開始以新的觀點去看待傷害這些覺察使個案對傷害者產生正向的變化	
單元十二	經由角色取代對傷害者重架新框
單元十三	表現同理心與慈愛之心
單元十四	承受痛苦
單元十五	給予傷害者道德禮物
深化時期 (Deep Phase): 個案能對所受的痛苦產生新的意義，感覺與他人有更多的連接，並經驗到負向情緒的減弱，同時產生新的生命意義	
單元十六	發現生命及受苦意義
單元十七	了解過去曾需要他人寬恕
單元十八	了解自己並不孤獨
單元十九	洞察並建立新的生命目的
單元二十	覺察到情緒的轉化，正向情緒增加，負向情緒減少

### (三) 寬恕與情緒智力、幸福感之關係

#### 1. 情緒智力的內涵

1990 年之後，情緒智力的研究受到心理學界重視的程度越來越高，很多相關的外國研究相繼的發表（Gardner, 1993; Goleman, 1995; Mayer & Geher, 1996），綜合情緒智力理論，研究者認為情緒智力的主要內涵應涵括以下層面的能力：（1）察覺、評估及表達情緒的能力：這個底層是關於個體能藉由透過聲音、語言、外表與行為的方式正確察覺、評估及辨識自己與他人的情緒內容及類別。如嬰幼兒隨年齡和抽象思考的發展，由學習辨認自己和他人情緒狀態、臉部的情緒表情。至漸長時，能正確表達和評估自己的情緒和情緒，也擁有區分正確與不正確情緒表達的能力；（2）激發與管理情緒，以促進思考的能力：情緒是重要的警報系統，情緒能引發個體注意到重要的訊息。例如當嬰兒會以哭及笑來表達其需求。同時情緒對情感的判斷和記憶理解均有助益，例如悲傷、愉悅的事件在記憶中會保持較久。再者，情緒有助於有效、多元思考及事情的推理運作，如正向情緒促進歸納推理與創造能力；（3）瞭解及分析情緒及運用情緒知識能力做自我鼓勵：個體開始運用情緒認知，命名不同情緒並理解情緒間的關係，也懂得運用情緒至情境中，瞭解同一感受可能包含數種意義；（4）反省性的調整情緒及人際關係歷程，以提升情緒及智力的成長：情緒智力最上層是反省地情緒調整以及提升情緒與智力成長。當情緒反應時，個體要以開放的態度去感受接納各種情緒。學習將情緒與行為分開的能力，並將情緒的反省和後設經驗等基本的情緒控制策略融入生活中的人際關係。

#### 2. 幸福感的內涵

美國社會心理學家 Michael Argyle 認為幸福是對生活滿意的反應，也就是對正向情感頻率及強度的感受（陸洛、施建彬，1998），它是一種主觀經驗，均是個人透過與他人互動的歷程中而獲得的幸福感受。以下就以四個幸福理論說明其內涵。（1）需求滿足理論（Need Satisfaction Theory），此派的論點是當個體所渴望的需求獲得滿足時，個體才有幸福的真實感受；但若，個體的需求在長期無法獲致滿足的狀態下，將導致不幸福的感受。（2）特質理論（Trait Theory），此一理論認為幸福與否取決於個人人格特質，因為個人特質會影響個人的認知與記憶角度，當人們在認知上是以正向樂觀的觀點來看待及闡釋生活事件時，較能夠以正向積極的態度面對，也較易導致幸福感的產生。（3）判斷理論（Judgement Theory），此理論認為幸福感是經由比較後所得的結果；也就是說，幸福是一種相對的、比較後所得的結果。幸福感是一種主觀的感覺，當事件發生時，個體會就過往認知架構中選出參照標準來進行比較與判斷自身目前幸福與否，當所面臨的事比參照標準好時，幸福感會油然而生，反之則引發不幸福的感覺。（4）動力平衡理論，此理論認為幸福感同時受到穩定的人格特質和短期的正向或負向生活事件所影響。因為受到人格因素的影響，幸福感大致呈現穩定的平衡狀態中，唯在經歷不同於以往的生活事件時，將威脅到個體的幸福感受。

綜合上述幸福感相關理論探討，幸福感的來源分別來自自我悅納、正向情緒、人際和諧、與生活滿意四大類；個體對於幸福的感受是立足於以上這四個因素的滿足，當上述的需求獲得滿足時，就會產生幸福感，就會覺得自己有真實的快樂。

#### 3. 寬恕、情緒智力與幸福感之關係

多項研究已表明實現寬恕對人們健康生活有重要意義（Diblasio, 1993; Fitzgibbons, 1986）。在家庭中，家人的互相寬恕能增強家庭關係並癒合心理的及精神的創傷；在婚姻裡，願意寬恕及被寬恕是恆久婚姻關係中的一個顯著特點，對受到婚姻傷害的人來說，能否實現寬恕也標誌著他（她）能否建立正面力量迎接新生活，擁抱幸福；在人際傷害上，寬恕能有效地將生氣、沮喪等負面情緒釋放，對情緒智力與幸福感的提升有正向作用。

Younghee 和 Enright (1997) 在韓國的研究發現，青少年對於寬恕模式的了解和他們實際上解決與親密朋友間的衝突，具有關聯的假設是被支持的，且有助於降低青少年與家庭、同儕間人際衝突所產生之負向情緒進而提昇其正向情緒與幸福感之能力。Lukasik (2001) 也指出寬恕被認為是一個有效的提升正向情緒的問題策略。從過去寬恕歷程的研究亦發現，青少年經過寬恕之介入輔導，對於其人際關係適應及情緒紓解上皆有極大的助益 (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995)。Freedman 和 Enright (1996) 研究探討經歷父母離婚的青少年在一次寬恕輔導課程對促進寬恕父母及幸福感之效果。研究結果發現：實驗組比對照組對未來抱持正向態度、憂慮沮喪情緒的減少，寬恕輔導確實能增加青少年願意寬恕父母傾向和在個體心理幸福感有提升的效果。

大部份的臨床工作者都認為寬恕是心理治療中有效的媒介。病人在寬恕的心理治療歷程中，得以釋放負向情緒，增進健康生理、心理及情緒管理能力的效果 (Denton & Martin, 1998)。此外，McCullough、Sandage 和 Worthington (1999) 指出，寬恕在心理諮商最大的貢獻是正向積極的情感轉變、幸福感的提升、促進身心靈的健康。以寬恕做為治療的工具，顯著的益處有：憤怒和敵意的減低，促進對情緒的控制能力，增加愛的情感，提高對人的信任和不受過去的人與事所干擾，停止從父母那裡學會不斷出現的負面消極情緒和行為模式，對人際關係充滿自信，也能增進學業和工作上的表現和解決因敵意所造成的身體症狀和病痛，整體生活幸福感的滿意度提升。

不肯寬恕——也就是緊緊抓住憤怒、恐懼和痛苦的情緒不放，這些負面情緒所造成的壓力，會以各種不同的形式存在。Sarinopoulos (1999) 在其發表的『寬恕與生理健康』中指出 (1) 寬恕與高血壓心臟病的發生率有極大的關聯；(2) 愈不能寬恕的人，身體健康愈容易出問題；(3) 寬恕與自陳式的生理症狀及多種身體化疾病有較高的負相關。精神生理學針對人類壓力所做的研究顯示，我們緊抓不放的思想和感覺，往往會轉變成生理的症狀或情緒失調，例如焦慮、沮喪、憤怒、自尊心過低、頭痛、背痛、頸子痛、胃痛等，而且免疫系統受損，變得容易罹患各種傳染病和過敏症。復仇或是記恨對身體所造成的傷害就如煙癮所造成的傷害，而寬恕可以促進心理健康，減少心理和的症狀，令人感受到更大的個人力量，更滿意的人生。此外，寬恕也可以協助我們獲得心靈利益，包括增加人生的意義和價值，幫助我們趕走疏離感，令我們覺得與他人更親密 (McCullough et al., 1999)。不寬恕他人與不寬恕自己的求治者與其在明尼蘇達多項人格量表上的心理疾病指標相關，與不能寬恕他人的人相比，不能寬恕自己的人有較多的抑鬱、焦慮與低自尊 (王金霞、王及春，2005)。

一些研究報告指出，寬恕與自己有重要關係的人，可降低負向情緒的產生 (Al-Mabuk et al., 1995; Coyle & Enright, 1997; Fitzgibbons, 1986; Freedman & Enright, 1996)。Subkoviak 等人 (1995) 測量了青少年對其同性父母的寬恕與其自身心理健康的關係，結果發現高寬恕的青少年焦慮水平較低，情緒管理能力愈佳，幸福感也較高。林維芬與謝翠祝 (2008) 探討遭受人際傷害之國小六年級學童的寬恕態度、生活適應和憂鬱傾向三者間相互之關係。研究結果發現遭受人際傷害之國小六年級學童的寬恕態度、生活適應與憂鬱傾向有顯著正相關；寬恕態度對兒童生活適應與憂鬱傾向具有預測力。陳騏龍 (2001) 研究指出國小學童之情緒智力和幸福感之間達顯著正相關，情緒智力和人際關係之間亦達顯著正相關，而且人際關係的管理對幸福感的解釋力最高，當兒童能有效處理情緒並運用情緒訊息解決問題，就能寬容的對待自己與他人，從中建立良好的關係，進而提升整體社會適應性及幸福感。

這些國內外研究結果皆指出，經由寬恕能釋放因衝突產生的負向情緒，有正向積極的情感轉變，促進對情緒控制能力；同時也促進身體及心理上的健康，對整體幸福感之提升有正向穩定的作用。因此本研究修訂「Enright Process Model of Forgiveness Therapy」團體介入方案，來幫助學童有良好的情緒智力，進而提升較佳的幸福感受。

#### 4. 「Enright Process Model of Forgiveness Therapy」的團體介入方案

「Enright Process Model of Forgiveness Therapy」心理治療團體介入的性質多為治療性的、心理教育性的或是預防性的。團體領導者或心理治療者的目標是嘗試教導參與者去體驗寬恕傷害者的正向歷程，了解對自己具有正向的意義。研究大都發現寬恕團體介入方案，能成功提昇不同程度的寬恕態度與心理健康等相關指標。以下是相關方案的介紹：

(1) 治療性的 (therapeutic) 團體介入：Hebl 和 Enright (1993) 對於 24 名一直無法解決過去曾被特定的人深深傷害的痛楚之年老婦女，平均年齡 74.5 歲，實施寬恕的心理治療介入。研究結果發現寬恕組的寬恕傾向優於控制組，兩組在憂鬱和焦慮部份的後測得分都比前測低。Lin et al.

(2004) 研究寬恕治療對於憤怒、情緒及物質濫用者的介入效果。研究結果顯示參與寬恕治療的實驗者，在憤怒、憂鬱、焦慮、自尊、寬恕及藥物使用方面，比對照組有顯著改進。後續四個月的追蹤觀察顯示，寬恕治療具有持續效果，也就是寬恕對藥物濫用者的正向情緒具有持昇效果，對負向情緒具有減低的作用。

(2) 心理教育性的 (psycho-educational) 團體介入：Al-Mabuk 等人 (1995) 對幼年遭遇父母愛的剝奪的兩個寬恕團體方案研究：第一個研究之受試者是 48 名大學生，第二個研究是 45 名大學生。每個研究都隨機分成實驗組和對照組，團體介入的目標是寬恕父母。第一個研究是每週 1 小時，共 10 小時工作坊，以 Enright 和 the Human Development Study Group (1991) 發展的寬恕模式的前十個單元做為團體介入內容。課程第一部份讓學生了解寬恕及父母愛被剝奪的定義，並讓學生了解受到傷害後可能所產生的心理防衛，課程的第二部份帶領學生探討如何因應傷害，而寬恕是因應傷害的方式之一，並要求學生列出各種因應方式的優缺點。課程的第三部份是分析促進或抑制採用寬恕策略的外在因素。課程最後則是引導學生使用寬恕的方式來因應傷害，帶領學生實施寬恕策略，期待學生使用寬恕對待父母，不再憎恨父母，並讓自己內在的痛苦及恨意得以釋放。第二個研究是每週 1 小時，共 16 小時工作坊，延長實驗時間，並且以 Enright 寬恕模式完整的二十個單元做為團體介入內容，增加付諸寬恕策略行動、同理心的應用，進而瞭解自己也有需要他人的寬恕。第一個研究僅得到一般性介入效果，實驗組只在「希望」和「寬恕認知」比對照組好。第二個研究得到更多正向的結果，例如：實驗組比對照組顯著降低焦慮、有較高的寬恕意願、對父母持較正向的態度、較高的希望和自尊。

Luskin (1998) 也曾設計一個寬恕訓練方案，目的在探討結合正向情緒技術 (the positive emotion technique of freeze-frame) 之寬恕治療介入方案的效能。受試者為 55 個自願參加的大學生，自認有未解決的人際傷害，他們被隨機分為對照組或實驗組。寬恕訓練每週 1 小時，共十週的團體。評量包括前測、後測和 10 週後的追蹤測。研究的目的在驗證實驗組與對照組在 (1) 生氣管理 (2) 傷害感知程度 (3) 使用寬恕作為解決問題的策略 (4) 認同寬恕有助於人際傷害感 (5) 心理功能等五個部份是否顯著提升，結果顯示團體介入支持研究目的中的前四項，而第五項雖未達顯著，然而寬恕特定的人際傷害也有適度地增進。在追蹤研究中實驗組比對照組顯著減輕對人際傷害程度的認定。在後測和追蹤測也顯著樂意選擇寬恕為解決問題的策略。而評量心理功能的未來、自我和生活原則的三個量表中，實驗組的表現也比對照組有顯著地增進。此外 Worthington 等人 (2000) 以三個教育心理性質的團體方案來促進寬恕的研究報告，對象是大學生，介入時間分別為每週 10 分鐘、1 小時、2 小時、130 分鐘，這些研究驗證能夠產生寬恕的多樣化因素，結果發現受試者花費在介入方案時間的多寡和寬恕程度有關，也指出 2 小時的寬恕介入能穩定地促進寬恕能力，可以視為朝向寬恕之路的開端。



## 方 法

### 一、實驗設計

本研究的設計採實驗組—對照組等組前後測準實驗設計，從桃園縣一所國小六年級班級中隨機抽取兩班學童為研究對象，再將兩班受試班級隨機分為實驗組與對照組，並由研究者帶領實驗組方案與對照組方案。研究設計如表 2 所示：

表 2 本研究之實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測	八週後追蹤測驗
實驗組 (n=22)	T1	X1	T2	T3
對照組 (n=22)	T4	X2	T5	T6

註：T1：實驗組之前測，T2：實驗組之後測，T3：實驗組之追蹤測驗，T4：對照組之前測，T5：對照組之後測，T6：對照組之追蹤測驗，X1：針對六年級學童設計之寬恕團體介入方案。X2：對照組之團體方案

### 二、研究對象

本研究之研究對象包含桃園縣某國民小學六年級二班 44 位學生（每班皆為 22 人）。隨機抽樣後以一班為實驗組，另一班為對照組；實驗組男 11、女 11 人，對照組男 10 人，女 12 人，年齡皆在十二歲、十三歲間。實驗組學生接受為期十二週（24 次）的「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案，對照組則接受一般團體課程的安排。

### 三、研究工具

#### （一）Enright 寬恕量表 (Enright Forgiveness Inventory; EFI)：

該量表是由 Dr.Enright 所發展，經過多年對於整合在哲學所形成對於寬恕之定義並整合心理學方面之實徵研究結果所發展出測量人際間寬恕之工具，由於此量表將寬恕歷程中三個重要成分：認知、情感與行為包含在量表中，因此包括「情感的」、「行為的」和「認知的」三個分量表，每個分量表各有 20 題，分為正向與負向兩個向度各 10 題，因此該量表包括正向認知 (positive cognition)、負向認知 (negative cognition)、正向情感 (positive affect)、負向情感 (negative affect)、正向行為 (positive behavior) 與負向行為 (negative behavior) 等六個因素。指導語是讓受試者回想某一曾經深刻且不公平地傷害自己的經驗，並回答受到傷害的感覺程度、與傷害者之關係、傷害發生距今之時間，然後就題目所示，表達「現在」對他/她的看法。計分方式採六點量尺計分，從「非常不同意」到「非常同意」，總分最高 360 分，最低 60 分，256 分代表受試者對傷害者是高寬恕。量表信、效度方面，Subkoviak 等人 (1995) 以美國威斯康辛州的 394 位大學生與成人為

研究對象，報告指出該量表三個分量表的內部一致性係數都超過.98，四週後的再測信度相關亦達.86。除此之外，該量表在英格蘭、澳洲、巴西、以色列、韓國與台灣等地已進行過跨文化研究。三個分量表的內部一致性係數介於.97 與.98 之間，再測信度也介於.85 至.92 之間，可見該量表在不同文化間已經建立了很好的信度與效度，因此本量表有中文版本。本量表在實施前先以 200 位小學生進行預試，六個分量表內部一致性係數都超過.90，四週後的再測信度亦達.88，足證本量表有很好的信度與效度。

### (二) 兒童情緒智力量表：

本量表係參考陳騏龍（2001）和林佳慧（1998），以及兒童情緒發展理論，所編製的兒童情緒智力量表，並以 Goleman（1995）的五個向度為架構，題目內容分成五個向度：認識自己的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒、以及人際關係的管理，共計 40 題，計分方式採四點量尺計分，從「非常不符合」到「非常符合」，「非常不符合」給 1 分，「非常符合」給 4 分。本量表以 200 位小學生為受測者，內部一致性高於.88；在各分量表的內部一致性分別為：認識自己的情緒約.90、妥善管理情緒約.80、自我激勵約.79、認知他人的情緒約.80、人際關係的管理約.90；在效度方面，此量表經分析檢驗後，也符合構念效度（此量表試題進行因素分析，採主軸法抽取五個因素，且抽取因素的特徵值皆以大於 1.5，此五個因素能解釋之變異量佔量表總變異量之 47.431%）。

### (三) 國小兒童幸福感量表：

本研究係參考陸洛和施建彬（1998）幸福感量表及幸福感相關理論編製而成適合兒童階段的幸福之感受。該量表包含四個分量表：自我悅納、正向情緒、人際和諧和生活滿意，量表分數愈高代表幸福指數愈高，共計 30 題。計分方式採四點量尺計分，從「從未如此」到「總是如此」，分數從 1 分到 4 分，本量表以 200 位小學生為受測者，在信度方面，全量表的內部一致性係數 Cronbach  $\alpha$  值為.878，各分量表的 Cronbach  $\alpha$  值介於.811 至.892 之間。在效度方面，由於本量表仍根據訪談資料及相關理論編製而成，經由因素分析後，將之分為「自我悅納」、「正向情緒」、「人際和諧」及「生活滿足」四個向度，解釋總變異量為 46.26%，表示各分量表間與整體幸福感量表均有相關存在。

### (四) 學生課後意見調查表：

本意見調查表於實驗方案全部結束後，由實驗組的同學填寫。目的在瞭解實驗組學生接受寬恕團體輔導方案後，對於本方案的回饋，及作為教師改進團體活動設計和進一步研究之參考。調查表包含團體方案學習、或動內容及體驗與感受，由學生對於課程的想法及心得，自由填達，採開放式回答。

## 四、實驗方案設計

本研究實驗方案主要是以 Enright 寬恕治療歷程模式（Enright Process Model of Forgiveness Therapy）模式為依據，並參酌與寬恕相關之華人文化之理論與因素為修訂後之團體方案。本方案內容以寬恕四個時期為揭露時期、決定時期、工作時期、深化時期為治療主要四個介入期，並依序以 Enright 寬恕介入歷程模式的二十個單元作為活動單元目標。並在本方案中加入儒家思想中之「忠恕之道」及「己所不欲，勿施於人」的核心理念，亦即把他人與自己看成是平等的關係，把自我和他人間善意共存的意識加入本方案決定時期之單元設計目標；同時至聖先師孔子曾言：「夫子之道，忠恕而已矣」是處理人際關係最佳良方的概念，也含在深化時期之單元目標，培養孩子

將寬恕視為友善他人之美德與核心價值。除此之外，國小高年級學生其認知程度正值皮亞傑認知發展論的形式操作期初期（formal operations stage），此時學童可進行抽象的推理，從而得到結論。研究者選取寬恕心理歷程的階段活動，配合學童認知發展，設計「介入方案」之輔導內容及活動手冊。且為求活動多元性，試圖以不同形式的教學活動，如：團體遊戲或體驗活動帶入寬恕主題，繪本以 powerpoint 方式引導較靜態的寬恕議題，問題討論學習人際間的寬恕，影帶欣賞中，藉由真實的對話理解寬恕的行動...等，引導學生意識到寬恕的可貴及需要，進而增加其情緒智力和幸福感。

研究者曾在美國威斯康辛大學接受 Enright 博士五年寬恕治療理論與實務及研究訓練，因此對寬恕治療模式與歷程已有深入的研究與探討。實驗方案經由與國內心理諮商輔導方面專家學者討論與進行十週方案初步研究後，修訂成正式實驗方案。正式實驗方案內容如下表 3，對照組方案則為一般團體課程，如表 4。

## 五、資料分析

本研究在實驗方案實施後，匯集受試學童在「Enright 寬恕量表」、「兒童情緒智力量表」及「國小兒童幸福感量表」之前測、後測與追蹤測（實驗結束後八週）的各項資料進行分析，利用獨立樣本單因子共變數分析來進行考驗，進行各項統計分析與考驗。在進行各項統計分析前，先針對各項資料之組內迴歸係數、變異數同質性進行檢定，發現符合基本假定之後，方進行各項統計分析與考驗，並分析實驗方案在寬恕態度、情緒智力與幸福感之立即與持續輔導效果。

表 3 「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案

寬恕介入階段	週/次	單元名稱	單元目標	活動內容
揭 露 時 期	1/1	寬恕	1.增進成員與領導者彼此認識	1.第一類接觸
	1/2	喜相逢	2.增進團體信任感 3.增進團體凝聚力 4.認識情緒	2.情緒換換換 3.真情指數
	2/1	情緒出口	1.認識並覺察負面情緒	1.心情臉譜
	2/2		2.負面情緒的產生	2.說情達意 3.烏雲走開 4.比手劃腳
決 定 時 期	3/1	人際尋寶	1.感受人際傷害問題的存在	1.搓搓樂
	3/2		2.了解人際互動的傷害	2.我和小凱絕交了（繪本） 3.千里一線牽 4.人際大富翁
	4/1	耗盡心力	1.檢視心理上的防禦產生的憤怒 （羞恥或傷心）的情緒	1.同心協力 2.放眼看世界
	4/2		2.了解不斷重演傷害者事件而消耗能量	3.找出樂觀想法
決 定 時 期	5/1	兩敗俱傷	1.檢視傷害者並比較被傷害者與傷害者彼此受傷的程度 2.了解被傷害者或傷害者可以改變或讓傷害永遠存在	1.是誰偷襲我 2.請你來說我
	5/2	寬恕秘笈	1.公平正義的觀點作為可能改變的方式 2.轉換心境，以新的觀點取代舊的策略	1.鯉魚躍龍門 2.不是我的錯（繪本）
	6/1	寬恕的真諦	1.知道寬恕的意義	1.寬恕遊戲大搶攻（說明寬恕的意義）
	6/2		2.知道寬恕的發展歷程	2.換句話說（寬恕是...） 3.說明寬恕的時期與單元

表 3 (續)

工 作	7/1	寬恕實踐	1.知道寬恕的治療歷程模式 2.以寬恕為選擇 3.做出寬恕傷害者的決定	1.我愛你 2.寬恕的層次與歷程 3.腦筋急轉彎
	7/2	我懂你的心	1.經由角色之轉換，以傷害者之角度考慮他（或她）的環境條件	1.我是大明星 2.原諒歌曲
時 期	8/1	將心比心	1.同理傷害者 2.意識到對傷害者的同情 3.接受並吸收傷痛	1.愛能遮掩過錯 2.你看到了什麼？
	8/2	愛的禮物	1.學習無條件的愛	1.家庭大搬風 2.蘋果樹（繪本）
深 化	9/1	自我寬恕	1.體驗身體的感受 2.發現自己與他人在寬恕歷程之意義	1.信任跌倒 2.你是我胸口永遠的痛
	9/2	寬恕伴我行	1.了解自己並不孤單 2.因為傷害而了解到自己在生命中的新目標	1.心靈神遊 2.我的生命線
時 期	10/1	走向寬恕	1.了解寬恕的決定權（慈悲與公正）	1.疊疊樂
	10/2		2.意識到對傷害負面情感的降低，增加正向的情感，學習釋放	2.饒恕的愛 3.給傷害者寫信
期	11/1	寬恕搜索線	1.知道寬恕的好處	1.套住 VS 解套
	11/2		2.了解自己可以做自己的主人	2.電影《一路上有你》 3.寬恕好處多多
	12/1	寬恕的愛	1.了解自己的優點，增進自我肯定	1.愛的鼓勵（優點轟炸）
	12/2		2.願意維持寬恕並應用在生活當中 3.互相祝福勉勵	2.敵人派（繪本） 3.緣深不滅

對照組方案設計：對照組單元名稱與單元目標如下表。

表 4 對照組方案

週/次	單元名稱	單元目標
1/1	相見歡	1.協助成員認識自己的同伴。
1/2		2.協助成員能夠與他人分享事物。
2/1	我是誰	1.協助成員欣賞與表現自己的長處，並接納自己。
2/2		2.協助成員欣賞並接納他人。
3/1	母難日	1.協助成員了解生命是什麼。
3/2		2.能體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。
4/1	隨機應變	1.協助成員了解在家、在生活中所面臨的各種困難。
4/2		2.能知道人生各階段的差異，快樂過每一天。
5/1	我的貴人	1.探索自我潛能與肯定自我價值。
5/2		2.尊重生命並珍惜自己與他人的生命。
6/1	你怎麼捨得我難過	1.協助成員學習以積極、樂觀的態度面對問題。
6/2		2.協助成員透過想法的改變，來轉換低落的心情。
7/1	不一樣的體驗	1.學習說話技巧以避免人際關係衝突。
7/2		2.增進維繫人際關係的能力。
8/1	一路上有你	1.能和同學分享克服困難的經驗。
8/2		2.能聆聽並學習成員克服困難的經驗。

表 4 (續)

9/1	活在當下	1.能從聆聽中，思考如何解決問題。
9/2		2.能夠思考並體會生活中解決問題的過程。
10/1	老幼大不同	1.知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
10/2		2.能觀察並比較不同人生階段之異同
11/1	人生的彩筆	1.能養成克服挫折的意志。
11/2		2.能激發對夢想積極追求的意志。
12/1	精彩過一生	1.透過繪本故事指導，將心中的感受，以說、寫、畫與人分享。
12/2		2.學習把握人生每一個階段，把握學習的良機，快樂的面對生命的成長。

## 結 果

### 一、實驗組與對照組在前測、後測，與追蹤測之平均數與標準差

不同實驗處理之受試學童在「Enright 寬恕量表」、「兒童情緒智力量表」與「國小兒童幸福感量表」之分量表與總量表的前後測、追蹤測平均數及標準差列於表 5、6、7。

表 5 實驗組與對照組學童在「Enright 寬恕量表」各分量及總量表之前測、後測與追蹤測之平均數與標準差

項目	實驗組 (n=22)						對照組 (n=22)					
	前測		後測		追蹤測		前測		後測		追蹤測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
寬恕認知	67.00	24.658	89.09	18.728	92.91	22.121	64.64	27.136	65.50	29.312	65.32	27.624
寬恕情緒	67.27	26.992	92.91	18.789	90.36	17.242	65.77	18.527	71.18	23.017	71.95	24.718
寬恕行爲	66.45	23.601	93.95	23.683	96.05	22.234	66.91	23.149	75.91	27.785	70.68	29.097
總量表	200.73	52.593	275.95	56.633	279.32	58.937	197.32	61.131	212.59	76.130	207.95	74.862

表 6 實驗組與對照組學童在「兒童情緒智力量表」各分量及總量表之前測、後測與追蹤測之平均數與標準差

項目	實驗組 (n=22)						對照組 (n=22)					
	前測		後測		追蹤測		前測		後測		追蹤測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
認識自身的情緒	33.68	8.437	41.55	3.474	41.86	2.100	35.00	7.138	36.86	4.591	36.55	5.730
妥善管理情緒	21.32	4.369	26.64	5.141	26.91	2.369	19.14	3.226	20.14	4.863	20.50	5.040
自我激勵	19.68	3.969	25.55	2.483	25.73	2.394	17.73	3.782	21.09	3.853	21.05	4.467
認識他人的情緒	17.32	4.980	22.50	5.069	20.55	2.110	16.64	3.935	17.09	3.778	16.95	3.848
人際關係的管理	23.32	4.358	28.32	3.847	29.55	2.425	23.00	6.256	24.50	5.078	24.68	4.903
總量表	115.32	18.512	144.55	12.964	144.59	7.372	111.50	15.365	119.68	11.926	119.73	14.749

表 7 實驗組與對照組學童在「國小兒童幸福度量表」各分量及總量表之前測、後測與追蹤測之平均數與標準差

項目	實驗組 (n=22)						對照組 (n=22)					
	前測		後測		追蹤測		前測		後測		追蹤測	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
自我悅納	23.36	5.996	32.82	2.575	31.68	2.358	19.14	4.378	20.45	4.056	22.23	5.773
情緒感受	18.50	3.738	19.27	2.472	20.82	1.918	14.64	3.685	15.23	3.206	16.32	3.358
人際和諧	26.45	5.697	28.73	2.781	29.00	4.440	22.41	5.306	23.36	4.706	23.50	6.006
生活滿意	21.68	5.065	25.09	2.287	25.14	2.997	17.82	4.125	18.32	2.662	18.64	3.787
總量表	90.00	16.432	105.91	6.140	106.64	8.677	74.00	14.567	77.36	10.335	80.68	15.066

## 二、「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童寬恕態度、情緒智力與幸福感之立即性輔導效果分析

### (一) 寬恕態度

實驗、對照組兩組在「Enright 寬恕量表」之各分量表與總量表之前後測差異情形，先行組內迴歸係數同質性檢定進行考驗。在組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = .93$ 、 $1.58$ 、 $2.08$ 、 $1.12$ ， $p > .05$ ) 進行共變數分析，結果顯示寬恕認知、情緒、行為及總量表皆達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 11.329^*$ 、 $11.922^*$ 、 $6.995^*$ 、 $12.084^*$ ， $p < .05$ )。結果顯示實驗組顯著高於對照組，亦即實驗受試學童於各分量表與總量表後測得分均顯著高於對照組後測之得分。

## (二) 情緒智力

實驗組與對照組兩組受試學童在「兒童情緒智力量表」之分量表及總量表的前測、後測上，其組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 2.44, .09, 1.90, 1.83, .23, 1.04, p > .05$ ) 符合組內迴歸係數同質性的基本假設，因此可以進行共變數分析，結果顯示在認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認識他人情緒、人際關係管理及總量表皆達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 19.810^*, 13.514^*, 16.687^*, 15.381^*, 11.266^*, 46.105^*, p < .05$ )。兩組受試學童之各分量表及總量表上均達顯著差異。

## (三) 幸福感

兩組在「國小兒童幸福感量表」之各分量表與總量表之前後測差異情形，在組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 4.02, .54, 2.24, 1.31, 4.13, p > 0.5$ )，進行共變數分析。結果顯示自我悅納、情緒感受、人際和諧、生活滿意及總量表皆達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 121.588^*, 10.439^*, 13.039^*, 61.311^*, 94.418^*, p < .05$ )。兩組受試學童在各分量表及總量表上，在不同實驗處理的立即效果達顯著水準。亦即實驗受試學童於各分量表與總量表後測得分均顯著高於對照組後測之得分。

小結：上述研究結果發現，「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對實驗組學生寬恕態度、情緒智力與幸福感上，具立即性的輔導效果；意即實驗組學生在接受完介入方案之後，學生的寬恕態度、情緒智力與幸福感輔導成效是優於對照組。

## 三、「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小學童寬恕態度、情緒智力與幸福感之延宕輔導效果分析

### (一) 寬恕態度

實驗、對照組兩組在「Enright 寬恕量表」之各分量表與總量表前測、追蹤測上，在組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準下 ( $F_{.95}(1, 41) = .93, 1.71, .36, .00, p > .05$ )，進行共變數分析。結果顯示寬恕認知、情緒、行為及總量表皆達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 14.679^*, 7.970^*, 13.039^*, 13.553^*, p < .05$ )，兩組受試學童在各分量表及總量表上均達顯著水準。亦即實驗學童於各分量表及總量表之追蹤測得分上顯著高於對照組之追蹤測得分。

### (二) 情緒智力

實驗、對照兩組在「兒童情緒智力量表」之各分量表與總量表之前測、追蹤測在組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 19.57, 23.11, 15.33, 14.06, 17.52, 48.15, p > .05$ ) 進行共變數分析，結果顯示在認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認識他人的情緒、人際關係的管理及總量表皆達顯著水準 ( $F_{.95}(1, 41) = 19.569^*, 23.110^*, 15.328^*, 14.057^*, 17.520^*, 48.148^*, p < .05$ )。兩組受試學童各分量表及總量表上之延宕效果均達顯著水準。亦即，實驗組在上述量表之得分均顯著高於對照組之追蹤測得分。

### (三) 幸福感

在「國小兒童幸福感量表」之各分量表與總量表之前測、追蹤測之差異情形，在組內迴歸係數同質性檢定均未達顯著水準下 ( $F_{.95}(1, 41) = 3.85, 4.12, .32, .66, 1.84, p > .05$ )，進行共變數分析，結果顯示自我悅納、情緒感受、人際和諧、生活滿意及總量表 ( $F_{.95}(1, 41) =$

4.017\*、.539\*、2.243\*、1.305\*、4.130\*， $p < .05$ ），即兩組受試學童在各分量表及總量表上，在實驗處理後八週的延宕效果實驗組均達顯著高於對照組。

小結：八週後的追蹤後測表現方面，上述研究結果發現，「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對實驗組學生寬恕態度、情緒智力與幸福感上，皆具有持續性的輔導效果；意即實驗組學生在接受完「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案之後，對實驗組學生內化寬恕態度進而提升其情緒智力與幸福感。

#### 四.學生課後意見調查表之分析

從學生課後意見調查表分析，發現：（一）團體方案學習：實驗組學生在團體方案學習方面的答題反應，發現實驗組學生認為在寬恕學習方面，對於方案的變化性、學習收穫及學習興趣上，均持肯定的回饋。尤其對本課程的輔導活動興趣上，感覺特別明顯。是以班級輔導方案的趣味性，對方案學習這方面有正面效應，得以觸發學生學習的動機及興趣。（二）活動內容方面：實驗組學生大致認為活動議題值得探討，也認同教師的示範能引領其明白所學為何。另外就教材而言，實驗組學生認為自己了解到寬恕的意義與益處較為明顯，其次為妥善處理與面對人際傷害，最後為對生氣情緒的控制。（三）體驗與感受方面：實驗組學生均感受到方案對自己產生的影響，正、負面的回應皆具備，顯示多數同學大致都充分表達自己的觀感。正向的回饋部份，實驗組學生表示在活動中學習到如何寬恕自己與他人、較能諒解父母的離婚及瞭解以前沒學過的事物等，並在活動中體認到自己的改變、發明寬恕理論的人好厲害及開心的感覺等；負向的回饋部份，學生會真誠地寫出自己的感受及提出具體性的建議，並體諒老師的立場，都是值得欣慰的，這些訊息相信也對後續班級寬恕輔導推動有參考價值。

### 討論與建議

#### 一、討論：

##### （一）「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童寬恕態度之輔導效果

「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小六年級學生的寬恕態度有正面立即性與持續性輔導效果，也就是方案對學生的寬恕態度是有所助益的；在「Enright 寬恕量表」總量表，後測與追蹤測分數皆高於 256 分，根據 Enright 和 Fitzgibbons (2005) 研究指出，EFI 分數高於 256 分表示受害者完全寬恕傷害者，實驗組學生經由介入方案後寬恕了解傷害者。同時，「認知」、「情感」與「行為」寬恕分量表上，也呈現實驗組優於對照組的立即性與持續性輔導效果。

Hepp-Dax (1996) 以曾和同輩衝突而受過傷害國小高年級兒童在參與寬恕課程後，大都願意去寬恕冒犯者，實驗組在後測的表現較對照組在寬恕態度有顯著的增加，有較少的問題行為，和越來越多的社會技能。Huang (1997) 曾指出被評斷為寬恕認知類型二（補償型寬恕）的寬恕者，亦有一些類型六（法定期望型寬恕）的概念，介入方案能改變寬恕類型讓他們達到某種程度的真正寬恕，因為人們的寬恕認知發展類型具有可塑性，可透過團體方案的外在力量促進整體的寬恕



態度。Piaget 亦曾指出在兒童晚期適時給予學童思考複雜度較高的寬恕議題，對學童的寬恕態度將有所助益。這些都證明了兒童是可以透過輔導課程而學會寬恕別人的，藉助寬恕輔導訓練的投入，對促進寬恕理解能力、寬恕態度的轉變與提升都是可以期待的。

研究者觀察學生在參與課程時的整體反應，發現實驗方案對某些較積極、較體貼的孩子，這些學生能輕易理解理論內涵且對課程活動的配合度極高，對於寬恕態度持正向積極的認同感。相形之下，對某些態度較消極的孩子而言，常在經過反覆多次的課程講解與體驗活動後，有時還是會表現出不願意寬恕的思考或行動，而面對此舉動，帶領者多半是以無條件接納的態度去同理其行為與反應，讓學生在安全的狀態中自在表達，同時亦提醒學生須對自己的選擇負責任，此或許就是對實驗組學童而言，接受實驗方案後寬恕態度依舊保有正向變化，其寬恕態度明顯改變的因素。

## (二)「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童情緒智力之輔導效果

該介入方案對國小六年級學生的情緒智力有正面輔導效果的傾向，對學生的情緒智力是有所助益的；此研究結果與 Al-Mabuk 等人 (1995)、Subkoviak 等人 (1995) 和 McCullough 等人 (1999) 的研究結果大致相符，其研究均顯示寬恕團體方案能對於成員情緒管理能力、人際關係適應及情緒紓解等情緒智力上皆有極大的助益。

本實驗課程的編排從「情緒象限」、「心情臉譜」、「比手畫腳」、「情緒換換換」等主題討論，來達成認識情緒的主軸。其次在接續的方案安排上，「烏雲走開」以合理不傷人的方式處理負向情緒、「人際大富翁」學習人際技巧、「找出樂觀想法」用不同的視野（角度）看世界，轉換心態看待事件及「我是大明星」角色扮演生活衝突事件，藉以同理他人的感受...等，在強化學生對人際衝突事件的處理，透過觀察與模仿，逐漸將其運用於真實世界的人際互動中，最終達到增進個人情緒智力。因此，本實驗方案將情緒智力訓練的內涵，做充分的設計與安排；且在過程中，研究者觀察到實驗組學童多半是抱持著正向的學習態度...等，因此實驗組學生在情緒智力的表現是優於對照組。

## (三)「修訂 Enright 寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童幸福感之輔導效果

實驗方案對國小六年級學生的幸福感有正面輔導效果的傾向，對學生的幸福感是有所助益的；此研究結果與 Younghee 和 Enright (1997) 與 Lukasik (2001) 研究結果大致相同，其結果皆顯示，成員若提升寬恕態度，有助於提昇幸福感之能力。

研究者在方案中設計了『愛的鼓勵（優點轟炸）』及觀賞完電影《一路上有你》後的討論活動提及自我肯定之重要性。在『愛的鼓勵（優點轟炸）』的活動中發現學生在多方鼓勵、減輕焦慮感狀態下，他們很願意加入肯定自我的團體活動；且電影《一路上有你》劇中主角不畏於自身的殘缺卻依然自我肯定的榜樣，讓學生從中思考自我的優點。基於上述所提可能是造成在『自我悅納』層面上能達到一定的輔導成效。另外學童在經由課程中繪本《我和小凱絕交了》、『人際大富翁』、『我是大明星』等單元的建構下，學得人際技巧，讓自己的人際關係有所改善，進而提升其幸福感。

## (四) 學生課後意見調查的發現

從學生課後意見調查表可發現，接受二十四次的團體介入方案之後，實驗組學生在方案學習方面，認為課程的變化性、豐富性，提高了學習動機。其次就活動內容的收穫上，以『了解到寬

怨的意義與益處』較為明顯，其次為『妥善處理與面對人際傷害』，最後為『對生氣情緒的控制』。另外就感受與體驗上，實驗組學生也在方案中學習到如何寬恕自己與他人、懂得體諒解父母的處境及學習到新的事務...等，並在方案中體認到自己的變化與成長。

## 二、建議：

(一) **對輔導工作應用上的建議：**修訂後之「Enright Process Model of Forgiveness Therapy」寬恕團體介入方案在學校輔導工作上值得推廣運用；同時應廣辦輔導人員、教師及家長進修課程，以充實教育者寬恕輔導與教育的知能。學校應編製有關寬恕輔導的相關書籍影片及資料，作為教學素材及學生讀物，並推廣寬恕輔導之理念並將其運用於綜合活動學習領域。

(二) **對學校輔導實務工作者的建議：**將遊戲作為團體暖身活動，以提升孩子學習興趣，家庭作業且適度搭配，以增進學習遷移的效果，方案的實施需有充裕的時間配合。團體帶領者和實驗組的導師互相檢核協助。帶領者要充實本身團體輔導知能及輔以個別諮商的應用，在實驗方案前中後的過程均對兒童進行訪談，以了解方案介入的歷程與效果。

(三) **本研究限制與對未來研究的建議：**在研究對象方面，本研究僅以某國民小學六年級學生為對象，建議未來研究可將研究對象擴展至各年齡層，了解寬恕團體方案是否適合各年齡層兒童，同時亦可進行東方社會下的寬恕輔導與諮商理論研究，建立一個屬於東方文化的寬恕輔導與諮商理論與技術。在研究變項方面，本研究的自變項是實驗處理，未來的研究者可以考慮其他可能的影響因素，如：性別、宗教信仰、人格特質、家庭環境及人際傷害程度等個別差異點作為自變項。在研究方法方面，本研究無法針對個別的兒童做深入探究與改變歷程的觀察，建議未來的研究者可採個案的研究法進行相關的研究，蒐集更完備的資料，以分析兒童的改變歷程及因素。同時，亦可考慮增加有相關背景之輔導員的觀察記錄，以旁觀者的角度檢視團體的歷程分析及探討學生各方面轉化的過程。

## 參考文獻

大衛 (2007)：馬加爵 VS 趙承熙：寬恕校園殺人惡魔。取自奇摩網站：

<http://newedubig5.jxnews.com.cn/system/2007/04/29/002474971.shtml>，2007年10月20日。

王金霞、王及春 (2005)：寬恕類型及其影響因素。《中國心理衛生雜誌》，19，694-696。

北北方網站 (2007)：甘地：不寬恕本身就是一種暴力。取自北北方網站：

<http://news.big5.enorth.com.cn/system/2007/04/28/001638417.shtml>，2007年4月28日。

林佳慧 (1998)：坐禪的心理歷程及其對情緒智力之效應。華梵大學工業管理學碩士班碩士論文。

林維芬、謝翠祝 (2008)：國小兒童寬恕態度、生活適應與憂鬱傾向結構方程式之分析研究。《全球化趨勢下的教育革新與展望—兩岸四地國際學術研討會論文集》，1，1001-1020。

林碧花、吳金銅、林維芬 (2008)：寬恕教育輔導方案對國小學童的寬恕態度影響之研究。《教育心理學報》，39 (3)，35-450。

- 陳騏龍 (2001)：國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 陸洛、施建彬 (1998)：中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8，115-137。
- 林維芬、張文哲、朱森楠譯 (2008)：寬恕治療法。台北：洪葉。Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2005). *Helping clients forgive*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*, 427-444.
- Augsburger, D. (1981). *Caring enough to forgive*. Scottsdale, PA: Herald.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 1042-1046.
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness : An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy, 26*, 281-292.
- Diblasio, F. A. (1993). The role of social worker's religious beliefs in helping family members forgive. *Journal of Contemporary Human Services, 74*, 163-167.
- Enright, R. D., Santos, M., & Al-Mabuk, R. H. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*, 95-110.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vo. 1., pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2005). *Helping clients forgive*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy, 23*, 629-633.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (1996). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage, 39*, 135-166.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy, 30*, 658-667.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children* (Unpublished doctoral dissertation). University of Fordham, NY.

- Huang, S. T. (1997). Social convention understand and restitutorial forgiveness. *Chinese Journal of Psychology, 39*, 119-138.
- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., Mach, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance -dependent client. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 1114-1121.
- Lukasik, V. J. (2001). Predictors of the willingness to use forgiveness as a coping strategy in adolescent friendships. *Dissertation Abstracts International, 61*, 10-A.
- Luskin, F. (1998). *The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults* (Unpublished doctoral dissertation), Stanford University, CA.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion, intelligence and the identification of emotion. *Intelligence, 22*, 89-113.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoreson, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: The Guilford press.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L. (1999). *To forgive is human: How to put your past in the past*. DuPage Country, IL: Downers Grove.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin, 102*, 99-128.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 419-441.
- Sarinopoulos, I. (1999). *Forgiveness and physical health* (Unpublished doctoral dissertation). University of Wisconsin-Madison, WI.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*, 641-655.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 28*, 3-20.
- Younghee, O. P., & Enright, R. D. (1997). The Development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence, 20*, 393-402.

收稿日期：2009年06月08日  
一稿修訂日期：2009年10月13日  
二稿修訂日期：2010年01月13日  
三稿修訂日期：2010年02月08日  
接受刊登日期：2010年02月09日

Bulletin of Educational Psychology, 2011, 42(4), 591-612

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

# **The Effects of Revised Enright Process Model of Forgiveness Educational Intervention on Forgiveness, Emotional Intelligence, and Well-being among Elementary Students**

Wei-Fen Lin

Department of Educational Psychology and Counseling  
National Hsinchu University of Education

This study examined the effectiveness of the “Revised Enright process model of forgiveness” group intervention on forgiveness attitude, emotional intelligence, and well-being among 6th graders in elementary school. Quasi-experimental design was used. Forty-four children from two classes were randomly selected from one elementary school. Twenty-two students were assigned to the experimental group and the alternative treatment group, respectively. The experimental group participated in 24 sessions (twice a week) of group intervention using the “Revised Enright process model of forgiveness” while the alternative treatment group received general intervention. All participants were administered the Enright forgiveness inventory, a children emotional intelligence scale, and a children well-being inventory at pretest, posttest and follow-up. One-way ANCOVA was conducted using pretest scores as covariates. Feedback returned from group members was also analyzed. Results showed that compared to the alternative treatment group, the experimental group scored significantly higher in forgiveness, emotional intelligence, and well-being at pretest, posttest and follow-up. Participant feedback also indicated that the group intervention had significant positive impact on the interpersonal relationships among children in the experimental group.

**KEY WORDS: emotional intelligence, forgiveness, intervention, well-being**

