

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，民 97，39 卷，3 期，435—450 頁

寬恕教育輔導方案對國小學童的 寬恕態度影響之研究

林 碧 花

吳 金 銅

臺中市
永安國民小學總務處

本研究之目的在於探討寬恕教育輔導方案對國小六年級學童在寬恕態度之輔導效果。本研究採用準實驗研究法，以「恩萊寬恕量表」之前測為共變量，以單因子共變數分析統計法進行分析，研究結論發現：1.實施寬恕教育輔導方案對國小實驗組學童在「寬恕態度」上總量表具有立即性與持續性輔導效果。2.實施寬恕教育輔導方案對國小實驗組學童在「寬恕態度」上情感分量表具有立即性與持續性輔導效果。3.實施寬恕教育輔導方案對國小實驗組學童在「寬恕態度」之認知分量表不具有立即性與持續性輔導效果。4.實施寬恕教育輔導方案對國小實驗組學童在「寬恕態度」上行為分量表具有立即性輔導效果，但不具有持續性輔導效果。寬恕教育輔導方案以角色扮演或是小組分享或是影片欣賞，深植情感之寬恕概念，可以提升寬恕態度。

關鍵詞：寬恕教育輔導方案、寬恕態度

一、研究背景

身為基礎國小第一線的教育現場工作者，可以耳聞學童喊著：「我恨死你了」、「你去死」…這些充滿血海深仇的字眼，其背後的動機與原因是什麼？或許是芝麻綠豆的小事或許是身體的傷害……，在孩子的世界是否有著千金般重的負荷？「以牙還牙」、「以眼還眼」是很常用來回應怨恨及不滿的策略。而人與人之間的交往中有形或無形的傷害在生活當中不斷的發生。若是個人處於一種長期衝突矛盾的狀態中，這些創傷會導致消極、失敗的行為，甚至不惜尋求自戕以引發更多的傷害（Hope, 1987）。這些傷害若造成的負面情緒過於沉重而積存懷恨，會讓傷口無法癒合（林信男，民 91）。然而「寬恕」能讓「怨恨」的心理束縛卸下重負，讓心靈得以自由。寬恕讓我們認識真正的自己；若能懷著寬恕之心，我們就能體驗到愛的真義。

然而不能寬恕的自責和責怪別人同樣具有危險性和破壞力，只會讓我們看不到問題的癥結，逃避解決問題的努力。正如同責怪天氣不好，不能使雨停止，而責備自己和別人也不能讓錯誤消失（鍾思嘉，民 88）。身為國民基礎教育的研究者若只是等待學童顯現出各式各樣的問題而亡羊補牢，不如事先規劃有益身心發展的輔導方案，讓學童及早發現自己情感上柔軟的一面，並透過同儕互動認識人際傷

害存在的一般性與特殊性。學生如何看待衝突、困境或是傷害？這是值得我們深入探討的議題。

二、寬恕的概念

寬恕 (forgiveness) 的研究是中西方的哲學和宗教的一個主要的議題。中國傳統倫理學將寬恕與恕道視為同義的美德，而寬恕是西方基督教的教義核心。春秋戰國時期孔子提出「忠恕」是處理人與人的關係，「忠」能盡心盡力對待別人；「恕」是推己及人，把他人與自己看成同等的、平等的，用對待自己的方式對待他人，是一種人際的善意共存意識。在早期教會擔負輔導與治療的功能，以基督教懺悔、贖罪與悔改的模式使個人與罪惡的行為分開，同時也解答了存在的兩難問題（許淑穗，民 83）。

Denton 和 Martin (1998) 依據心理學文獻將寬恕界定為涉及兩人憎恨和恐懼的解脫，且不再渴望報復侵犯者的一個內部程序。然而 North (1987) 提出的寬恕定義克服對於侵犯者所產生的負向影響和批評，不是因為否定我們有權這麼做，而是當意識到自己已放棄對侵犯者這麼做時，努力改以同情、仁慈和愛的方式來看待他們。Enright 及其人類發展研究小組擴展了 North 的定義，認為寬恕應包含受害者對侵犯者的認知、情緒和行為反應三方面，而 North 的定義中只涉及寬恕的情緒反應方面。所以，他們認為寬恕是受害者在受到不公正的傷害，其對侵犯者的負面的認知、情緒和行為反應的消失，並出現正面的認知、情緒和行為反應的過程。Huang (1990) 特別指出寬恕是否一定要有行為出來呢？其實重在內在心境的轉變，只要心境轉變了，行為就能自然表現出來，如果沒有機會實際表現出友善的行為，也可以擁有寬恕的態度。Enright 和 the Human Development Study Group (1991) 提出對於寬恕的理論，指出寬恕往往發生在人與人之間的互動，而當一個人受到嚴重的傷害時，通常會對對方產生情感或是想法、行為上的敵意。當受傷的一方停止敵意，並無條件接受對方身為人的價值時，我們說受傷的人是寬恕的。所以寬恕亦是一種個人的內在歷程，它並非建基在傷害者悔改的請求上。寬恕是不讓過去阻礙現在，寬恕是朝向新的成長的機會，是時間的治療過程，也是一種全然饒恕而不求償還的意志行為。

寬恕是本性相當於中國孟子主張：「人性本善」。然而後天環境的影響讓人們複製錯誤的指導，不了解本能的防衛機能反應是正常的，因而懷疑人的本性，週而復始強化自己的錯誤的觀念，久而久之，便讓自我中心的利己住進心頭。因利己而不甘心他人侵犯油然而生憎恨，中國俗諺謂「尋求報復者，需挖掘兩個墳墓。」不能寬恕對個人造成強烈的破壞與毀滅性。因此提供學童有計畫、理性思維的訓練計劃，能夠提升學童的寬恕能力，讓寬恕深入人心成爲一種習慣，這正是小學寬恕教育輔導方案的重要性，而澄清寬恕的概念，有助於方案的設計更符合寬恕的本質。

三、寬恕心理學模式

寬恕的研究因爲心理學典範的變更，使得諮商與心理學界開始至注意到有關寬恕的人類靈性層面問題。諮商師與治療師不再消極規避視寬恕僅爲宗教或神學的語詞，反之以積極的態度加以研究（李安德，民 81）。因此在科學心理學的研究中，「寬恕」是近二十年來逐漸有其地位。然而不同研究者對寬恕的概念仍有不一致，經由心理學家 Enright 將寬恕的理解加以發揚光大（McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L., 1997b）。Enright 等人以社會認知發展模式（social cognitive developmental model）與社會歷程模式（social processing model）做爲寬恕心理學模式之架構，以此應用在諮商與心理治療中真正發揮功能，以下分別予以闡述。

（一）寬恕的社會認知發展模式（social cognitive developmental model）

Enright 及其研究小組（Enright, & the Human Development Study Group, 1991）以心理學的觀點將寬恕的社會認知發展階段，歸納出六個寬恕社會認知階段（forgiveness stages），從最初步至最高的階段

上具有不同的心理層面；並且第一階段與最後的階段具有發展上的方向性。Enright 在不同群體的受試者中研究為何在某些情況下人會（或是不會）選擇寬恕，而後受到 Kohlberg 的啟發，從結論中提出六階段的寬恕發展模式。在此模式中，各階段都有其主要的寬恕理由或情況。

1.第一階段稱為「報復式」的寬恕 (revengeful forgiveness)：讓對方付出與他所受的傷害同等程度的代價，如此才能寬恕對方。

2.第二階段稱為「代償式」的寬恕 (restitutional or compensational forgiveness)：重於形式上的補償和歉意。

3.第三階段是「期望式」的寬恕 (expectational forgiveness)：因為別人的期待或外在的壓力而決定寬恕。

4.第四階段是「法律期望式」的寬恕 (lawful expectational forgiveness)：為宗教信仰或家族家規上的要求而選擇寬恕。

5.第五階段是「社會和諧式」的寬恕 (forgiveness as social harmony)：為了保持社會上的和諧關係而選擇寬恕，寬恕者會基於大局的考慮，希望藉由釋放對對方的敵意來降低衝突，並做出有條件的復合。

6.第六階段是以「愛」為出發點的寬恕 (forgiveness as love)：這個階段的寬恕者是因為寬恕帶來愛的真實感受，而願意無條件的寬恕對方。

(二) 寬恕的社會歷程模式 (social processing model)

從上述寬恕的概念，寬恕的過程當中牽涉認知、情感和行為層面的成分，因此 Enright, & the Human Development Study Group (1991) 整合 North 的寬恕定義，將寬恕的歷程模式分成七個步驟，說明如下：

寬恕歷程是當事人感受到傷害 (injury) 而產生的。第一步驟受傷害者經驗到負面情緒對心理的影響，例如：否認、生氣、憤怒、羞愧、缺乏自信 (self-doubt)、出現強迫思想 (obsession) 等，並覺察到情緒的痛苦 (awareness of emotion pain)，而這個痛苦的感受逐漸引發成解決困境的動機，導致第二步驟一感到需要解決問題。接下來第三步驟是受傷害者選擇可能執行的策略，通常是在公義 (justice) 或仁慈 (mercy) 兩策略中做抉擇。而不同的策略會導致不同的影響。第四個步驟假如受傷害者有強烈的寬恕動機 (forgiveness motive)，則他將選擇寬恕做為解決策略。第五個步驟是在認知上決定寬恕受害者 (decision to forgive)，寬恕者於此時即使有機會報復，仍毅然決定放棄怨恨和懲罰。這時候可能仍有生氣等負向的情緒尚未解決，但已不再能主導行為。第六個步驟是執行內在的寬恕策略 (execution of internal forgiveness strategies)，包括在認知上了解到他人與自我的差異，在情感上願意以同情和同理心看待受害者，在不歪曲事實的狀況下，嘗試以新的觀點重新看待受害者。第七個步驟是付諸行動 (need for action)，覺察到在行動上善意的回應對方是必須的，然後考慮可能實際採取復合的行為策略。

而 Enright & Richard (2004) 綜合一些學者對於寬恕歷程研究，再細分四個時期與二十個單元 (如表 1)，強調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 寬恕的時期與單元

開始時期 (Uncovering Phase)

傷害形成 (injury) 接著意識到負向心理的結果 (awareness)

單元一.檢視心理上的防禦所包含的問題。

單元二.面對憤怒之情緒釋放。

單元三.有時會感到羞恥的議題。

單元四.為了解決內心傷痛而消耗自身的能量。

單元五.了解個人不斷的內在重演傷害事件。

單元六.洞察自己與受害者並比較彼此受傷的程度。

單元七.體悟到自己可以改變或讓傷害長期存在。

表 1 (續)

單元八.理解以公平正義的觀點作為可能改變的方式。

決定時期 (Decision Phase)

感覺解決衝突的需要 (need)

決定以公義或寬恕 (仁慈) 策略解決衝突 (decide among strategies)

有寬恕動機 (forgiveness motive)

決定寬恕對方 (decision to forgive)

單元九.轉換心境,以新的觀點取代不能發揮作用的舊策略。

單元十.願意考慮選擇寬恕。

單元十一.承諾寬恕傷害者。

工作時期 (Work Phase)

執行內在寬恕策略 (execution of internal forgiveness strategies)

付諸實際行動 (need for action)

單元十二.經由角色之轉換,以傷害者之角度重新思考他 (或她) 的背景條件。

單元十三.同情憐憫傷害者。

單元十四.表示接受傷痛。

單元十五.給傷害者心理上贈品。

深化時期 (Deep Phase)

負向情緒釋放 (release)

單元十六.發現自己與別人在寬恕歷程之意義。

單元十七.了解自己在過去也需要別人的寬恕。

單元十八.體認自己並不孤獨。

單元十九.因為這個傷害而領悟到自己在生命中的新目標。

單元二十.假如發生傷害時能意識到對於傷害者負向情感的降低,增加正向之情感,真正由內而外情緒的釋放。

註：表引| Enright & Richard, 2004, p68.

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時期可以很快更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,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。

四、寬恕的團體介入方案

用團體介入的性質多為治療性的 (therapeutic)、心理教育性的 (psychoeducational) 或是預防性的 (preventive)。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的結果,對自己具有正向的意義 (Worthington, Sandage, & Berry, 2000)。大都發現團體介入方案,促進寬恕的研究,能成功提昇不等程度的寬恕。

從文獻中鮮少採行預防性的教育方案,且研究對象不作篩選,將寬恕教育靈活的以生活層面予以引導。這些國外或是國內團體介入的性質大都以心理治療與心理教育團體為目的,事先篩選研究對象,因此心理教育或是心理治療都是研究對象自我感覺面臨傷害事件造成內心衝突,而有意願採取寬恕策略來解決。詳見國外團體方案之團體性質摘要表與國內團體方案之團體性質摘要表,如表 2、3。

表 2 國外團體方案之團體性質摘要表

團體性質	研究者	研究對象	實施方式	時間	研究結果
心理治療	Hebl & Enright(1993)	24 名年老的婦女(平均年齡 74.5 歲)	實驗研究	八週共八小時	寬恕組的寬恕傾向優於討論組。
教育性團體	Al-Mabuk, Enright, & Cardis(1995)	1.48 名大學生 2.45 名大學生	實驗研究	1.四週共四小時 2.六週共六小時	1.實驗組只在「希望」和單一層面的「寬恕」比控制組好 2.實驗組比控制組顯著降低焦慮、有較高的寬恕、對父母持較正向的態度、較高的希望和自尊。缺少後測、追蹤測。
教育性團體	Luskin 等人 (1998)	55 名大學生	實驗研究	六週共 6 小時	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等四項顯著增進，(5)心理功能雖未達顯著，然而寬恕特定的人際傷害也有適度地增進。
教育性團體	Worthington 等人(2000)	大學生		10 分鐘、1 小時、2 小時、130 分鐘	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 小時的寬恕介入不能穩定地促進寬恕能力，但是可以視為朝向寬恕之路的開端。
心理治療	Lin 等人(2004)	對物質依賴的住院患者 40 名	實驗研究	六週共 12 小時	使用寬恕治療的參與者，在整體和發怒、沮喪，整體和焦慮、自負、寬恕及藥物使用傷害方面，比對照組有顯著改進。

表 3 國內團體方案之團體性質摘要表

團體性質	研究者	研究對象	實施方式	時間	研究結果
教育性團體	林維能 (民 90)	27 名不安全依附大學生為受試者	實驗研究	12 週共 30 小時	實驗組參與者在寬恕父母、對父母的安全性依附及個人自尊方面顯著優於控制組。
教育性團體	許瑋倫 (民 92)	高中階段青少年共 57 人為研究對象(分成三組)	實驗研究	兩天 12 小時	同理心的介入有助於參與者在認知、情感、行為及自發性寬恕動機方面，提升對傷害者寬恕的能力

Piaget (1932) 提出寬恕與正義的不同，寬恕是屬於嚴謹的相互原則，意旨觀念互惠的感想 (ideal reciprocity)，假如能寬恕過去，在未來也能寬恕，因此建議在孩童晚期給予複雜性思考寬恕問題，可以發展出寬恕的能力。而上述文獻中寬恕議題在研究對象上較少應用在大團體的兒童晚期，且團體介入性質也鮮少為預防性的教育，研究者希望對寬恕之預防性教育進行探究，以了解寬恕教育對國小學童在寬恕態度上的影響。

綜合上述，以下進一步說明本研究之研究目的、研究問題及重要名詞釋義：

(一) 研究目的

探討寬恕教育輔導方案對學童寬恕態度之影響。

(二) 研究問題

1-1 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之總量表立即性輔導效果是否與控制組有所差異？

1-2 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之情感分量表立即性輔導效果是否與控制組有所

差異？

1-3 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之認知分量表立即性輔導效果是否與控制組有所差異？

1-4 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之行爲分量表立即性輔導效果是否與控制組有所差異？

2-1 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之總量表持續性輔導效果是否與控制組有所差異？

2-2 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之情感分量表持續性輔導效果是否與控制組有所差異？

2-3 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之認知分量表持續性輔導效果是否與控制組有所差異？

2-4 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度之行爲分量表持續性輔導效果是否與控制組有所差異？

(三) 研究假設

根據上述研究之問題，寬恕教育輔導方案對國小學童「寬恕態度」之立即性與持續性輔導效果隨有無實驗處理而有差異，提出下列研究假設：

1-1 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度總量表之後測得分，顯著高於控制組。

1-2 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度情感分量表之後測得分，顯著高於控制組。

1-3 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度認知分量表之後測得分，顯著高於控制組。

1-4 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度行爲分量表之後測得分，顯著高於控制組。

2-1 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度總量表之追蹤測得分，顯著高於控制組。

2-2 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度情感分量表之追蹤測得分，顯著高於控制組。

2-3 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度認知分量表之追蹤測得分，顯著高於控制組。

2-4 接受寬恕教育輔導方案之實驗組在寬恕態度行爲分量表之追蹤測得分，顯著高於控制組。

方 法

一、研究架構

本研究旨在探討寬恕教育輔導方案對學生寬恕態度之效果。本研究採實驗組—控制組之前後測、追蹤測設計，自變項「實驗處理」，共變項為「恩萊寬恕量表」之前測得分，依變項則為「恩萊寬恕量表」之後測與追蹤測驗的得分。實驗過程係先對實驗組及控制組的學生，施予「恩萊寬恕量表」之前測，再對實驗組學生進行八週的實驗處理後，然後對實驗組及控制組的學生，分別施予上述測驗之後測，並於實驗處理後四週進行追蹤測驗，以探討寬恕教育輔導方案的立即輔導效果及持續輔導效果。

研究者根據待答問題，提出的研究架構，如圖 2：

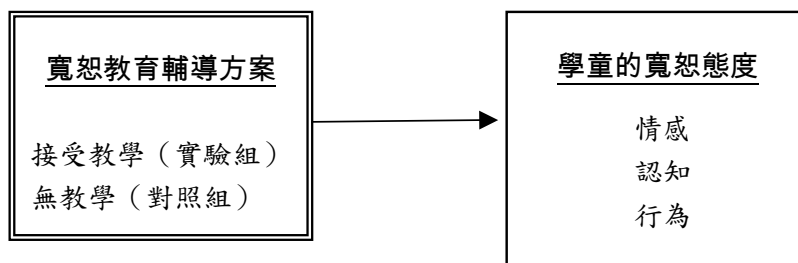


圖2 研究架構圖

二、研究對象

本研究之實驗對象為中部某國民小學六年級十一個班隨機抽取其中一班做為實驗組，施以寬恕教育輔導方案；再隨機選取同校同年級之另外一班為控制組。實驗組共 38 位，其中男生 19 位，女生 19 位；控制組則是 38 位，男生 19 位，女生 19 位。

三、研究工具

(一) 寬恕教育輔導方案

本研究於彈性時間進行班級輔導實驗，以寬恕心理學模式之理念設計寬恕教育輔導方案，對學生能否達到提昇寬恕態度之研究。

研究者於每週二節的彈性時間，實施實驗課程之教學，共計進行八週；而該時間的控制組則依平常教學，未施予「寬恕教育輔導方案」之實驗課程。本研究之實驗課程，乃以增進國小學生之寬恕態度為輔導方案設計之目的，實驗方案係依據 Enright 等人所提出之寬恕理論為基礎，並參酌國內外之相關著作與研究資料：呂尚易、黃漢耀譯（民 87）在《回首成春》之傷害經驗的種類；楊淑智譯（民 89）在《人生的橡皮擦：用寬恕抹掉過去的傷痛》之寬恕行動的信念，另外，亦參考葉淑儀（民 86）、許淑穗（民 83）等人對於寬恕過程的探究，而以廖鳳池等人編（民 91）《兒童諮商團體：理念與方案》、李坤崇（民 87）《班級團體輔導》之寬恕教育輔導方案架構與內涵，以便透過覺察、了解、推理、判斷、表達、調節、激勵和反省，做為方案設計的指參。

研究者選取寬恕心理歷程的階段活動，設計「寬恕教育輔導方案」之課程內容及活動手冊，在單元設計上為求謹慎，以遊戲式的動態活動增進學習的興趣，並利用學童喜愛的 powerpoint 引導較靜態的寬恕議題，每個單元均符合寬恕理論之精髓，再三思考後才開始進行方案教學。本研究主要是以寬恕心理學模式為依據，並參酌與寬恕相關之輔導理論與技術的架構為教育設計之內涵，故方案內容以寬恕四個時期為開始時期（Uncovering Phase）、決定時期（Decision Phase）、工作時期（Work Phase）、深化時期（Deep Phase），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，旨在協助學生探討心理防衛、了解負面情緒、體認傷害對自己與傷害者彼此受傷的程度、進而轉換角度看待傷害、練習同理心，感覺解決衝突的需要，讓學童透過角色扮演、VCD、powerpoint 的繪本欣賞，學會說出自己感覺並能聆聽他人的分享，藉此引導學生意識到對傷害者的同情，也因為傷害有了另一種新目標，進而增加正向情感。實驗方案內容總計有十六個單元，第一週之方案內容為單元 1-1、1-2，第二週之方案內容為單元 2-1、2-2，第三週之方案內容為單元 3-1、3-2，第四週之方案內容為單元 4-1、4-2，第五週之方案內容為單元 5-1、5-2，第六週之方案內容為單元 6-1、6-2，第七週之方案內容為單元 7-1、7-2，第八週之方案內容為單元 8-1、8-2，詳細教育輔導方案請見表 4。

表 4 寬恕教育輔導方案

環境	階段	週/次	單元名稱	活動目標	活動內容		
建立 共融 關係	認識 寬恕 的心理 歷程	1/1	寬恕相隨鬥陣 來	1.增進成員與領導者彼此認識。 2.增進團體信任感。 3.增進團體凝聚力。	1.碰球遊戲 2.甜甜蜜蜜來作伴 3.介紹方案的內容、進行方式，讓學生了解團體進行的目標與流程。 4.你我的約定		
		1/2	你我她交集	1.認識並覺察負面情緒 2.負面情緒的產生。	1.認識情緒 2.介紹學童的人際關係 3.我的關係		
		2/1	人際萬花筒	1.感受人際傷害問題的存在 2.了解人際互動的傷害。	1.撕紙 2.心事一把罩		
		2/2	防毒面具	1.檢視心理上的防禦產生的憤怒（羞恥或傷心）的情緒。 2.了解不斷重演傷害事件而消耗能量。	1.眉目傳情 2.比手畫腳知我心 3.是蝸牛開始的 4.分享與回顧		
		3/1	檢視傷害 你我反應	1.洞察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長期存在。	1.嬰兒書（檢視人的本性） 2.角色扮演（自由創作）：人際傷害故事		
		3/2	生而平等	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.觀賞 VCD：佛典故事（六）平等無私 2.分享與回饋		
		4/1	認識寬恕	1.知道寬恕的意義。 2.知道寬恕的時期與單元。	1.汪洋中的一條船 2.說明寬恕的意義 3.說明寬恕的時期與單元		
		4/2	寬恕在生活	1.知道寬恕的社會歷程模式 2.以寬恕為選擇。 3.做出寬恕傷害者的決定。	1.寬恕的層次與歷程 2.寬恕的故事：每個挫折都有它的意義 3.分享與回饋		
		建立 共融 關係	實踐 寬恕 的心理 歷程	5/1	傷害的另一面	1.經由角色之轉換，以傷害者之角度重新思考他（或她）的背景條件。	1.文字遊戲：換句話說（小組討論） 2.故事分享：一碗湯麵的故事
				5/2	同理傷害者	1.同理傷害者。 2.意識到對傷害者的同情。 3.接受傷痛。	1.同理心回應 2.拋球交互說故事 3.分享與回饋
				6/1	寬恕之旅（自己）	1.體驗身體的感受。 2.發現自己與別人在寬恕歷程之意義。	1.信任跌倒 2.我最難過的事
				6/2	寬恕之旅（他人）	1.學習父母的愛。 2.了解自己在過去也需要別人的寬恕。	1.蘋果樹（繪本） 2.寬恕故事：釘子 3.分享與回饋
7/1	執行內在寬恕			1.體認自己並不孤獨。 2.因為傷害而體悟到自己在生命中的新目標。	1.心靈神遊 2.心靈畫像		
7/2	展開寬恕的行動力			1.了解寬恕的決定權（慈悲與公正）。 2.意識到對傷害的負向情感的降低，增加正向的情感，學習釋放。	1.我的生命線 2.給傷害者寫信		
		8/1	掌握寬恕的選擇	1.知道寬恕的好處。 2.了解自己可以做自己的主人。	1.找領袖 2.寬心 3.精采過一生（繪本）		
		8/2	寬恕與我同在	1.了解自己的優點，增進自我肯定。 2.願意維持寬恕並應用在生活當中。 3.互相祝福勉勵。	1.優點轟炸 2.誰對誰錯 3.叮嚀與祝福		

(二)輔導方案之前後測、追蹤測評估工具：恩萊寬恕量表(Enright Forgiveness Inventory; EFI)

本研究所採用的「恩萊寬恕量表」(李麗雯, 民 91), 由於 Enright, & the Human Development Study Group (1991), 認為寬恕的表現包括「情感的」、「行為的」和「認知的」共有 60 個題目, 包含三個向度六個因素, 分別為受試者對傷害者的正向情感 (positive affect)、負向情感 (negative affect)、正向行為 (positive behavior)、負向行為 (negative behavior)、正向認知 (positive cognition) 與負向認知 (negative cognition)。Subkoviak 等人 (1995) 以美國威斯康辛州 (Wisconsin) 的參與者, 有小學四年級、國中一年級、高中一年級、大學生、研究生等對象的研究報告, 指出此量表六個分量表的內部一致性係數都超過 .93, 四週後的再測信度相關亦達 .86, 比第一次測量的信度小的原因可能是因為受測者的態度改變所致。

研究者預試國內高年級學童顯示結果, 為該量表之總量表 Cronbach α 係數為 .98, 而其三向度情感、行為、認知之 Cronbach α 係數亦高於或等於 .93, 分別為 .97、.93、.97, 符合量表原信度。

EFI 對促進寬恕的實驗操弄設計具有敏感性 (sensitive), 恩萊寬恕量表 (Subkoviak et. al., 1995) 是一個系統化測量人間寬恕態度的工具。它是經過多年對於整合在哲學上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寬恕之工具。因此, 比過去其他學者所發展的寬恕量表具有較佳的預測性 (Sarinopoulos, 1999)。而且是目前針對寬恕歷程之研究中最被廣泛使用測量寬恕之量表。

四、資料分析

本研究的資料處理與分析, 是待前測、後測、追蹤測結束及資料收集齊全, 就進行編碼、建檔, 並將所蒐集的資料用統計套裝軟體 SPSS For Windows 10.0, 考驗水準均訂為 .05 進行統計分析。茲將本研究所採用的統計方法分析資料, 以驗證各項研究假設:

- (一) 進行各組成員之迴歸係數同質性考驗, 以確定共變數分析之必要性。
- (二) 以實驗組與控制組之前測分數為共變量, 藉以調整兩組在實驗前的差異。
- (三) 以後測之分數為變異量進行獨立樣本單因子 (組別) 共變數分析, 分別考驗實驗處理前後, 各依變項的分數有無顯著差異, 直接分析實驗處理的主要效果, 以驗證假設 1-1、1-2、1-3、1-4。
- (四) 以追蹤測驗之分數為變異量進行獨立樣本單因子 (組別) 共變數分析, 分別考驗實驗處理前後, 各依變項的分數有無顯著差異, 直接分析實驗處理的主要效果, 以驗證假設 2-1、2-2、2-3、2-4。

結 果 與 討 論

一、寬恕態度之立即性輔導效果

茲將實驗組與控制組之受試者在「恩萊寬恕量表」的前後測、追蹤測平均數與標準差列於表 5:

表 5 學童在「恩萊寬恕量表」總量表與分量表前後測、追蹤測之平均數與標準差

組 別	階 段	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
總量表	實驗組	187.84	68.39	225.70	72.18	224.74	77.23
	控制組	194.21	74.75	195.42	82.52	194.94	83.51
情感	實驗組	61.16	23.21	74.12	25.14	73.93	27.76
	控制組	63.11	26.94	63.74	28.09	63.07	28.55

表 5 (續)

行爲	實驗組	64.26	19.97	76.66	24.92	76.50	27.38
	控制組	66.03	24.49	66.39	26.36	66.89	26.53
認知	實驗組	62.42	30.54	74.92	26.44	74.32	29.81
	控制組	65.08	28.27	65.29	30.96	64.97	30.90

從表 5 的前後測資料可以發現，不論從分量表或總量表的分數來看，實驗組在「恩萊寬恕量表」的後測分數都高於前測分數，爲了進一步考驗寬恕教育輔導方案對國小六年級兒童在「恩萊寬恕量表」之立即輔導效果的差異顯著性，乃以前測爲共變量，進行獨立樣本單因子共變數分析。

在共變數分析之前，先進行「組內迴歸係數同質性考驗」，得知 F 值爲 2.107 (p 值大於 .05)，各分量表 p 值皆大於 .05。各組組內迴歸線平行，符合共變數分析之基本假定，於是進行單因子共變數分析。實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」前、後測之共變數分析結果如表 6 所示：

表 6 學童在「恩萊寬恕量表」前、後測之共變數分析摘要表

變異來源		離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
總量表	組間	22094.184	1	22094.184	5.329*	.024
	組內誤差	298521.360	72	4146.130		
情感	組間	2484.097	1	2484.097	4.802*	.032
	組內誤差	37247.616	72	517.328		
行爲	組間	2441.801	1	2441.801	5.000*	.028
	組內誤差	35161.621	72	488.356		
認知	組間	2316.372	1	2316.372	3.880	.053
	組內誤差	42983.604	72	596.994		

* $p < .05$

由表 6 得知，實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」(F 值等於 5.329, p 值小於 .05) 總量表上已達顯著效果，所以本研究之實驗處理對實驗組成員的寬恕態度具有顯著之立即性輔導效果，研究假設 1-1 得到支持。

實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」各分量表上已達顯著效果者分別是「情感」(F 值等於 4.802, p 值小於 .05)、「行爲」(F 值等於 5.000, p 值小於 .05) 等二項分量表，而「認知」(F 值等於 3.880, p 值大於 .05) 分量表未達顯著效果。所以本研究之實驗處理對實驗組成員的寬恕態度之「情感」、「行爲」具有顯著之立即性輔導效果，研究假設 1-2、1-4 得到支持。

二、寬恕態度之持續性輔導效果

從表 5 的前測追蹤測資料發現，不論從分量表或總量表的分數來看，實驗組在「恩萊寬恕量表」的追蹤測分數高於前測分數，爲了進一步考驗寬恕教育輔導方案對國小六年級兒童在「恩萊寬恕量表」之持續輔導效果的差異顯著性進行「實驗組與控制組組內迴歸係數同質性考驗」，得知 F 值爲 2.107 (p 值大於 .05)，各分量表 p 值皆大於 .05。得知各組組內迴歸線平行，符合共變數之基本假定，於是進行單因子共變數分析。

實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」各分量表前測、追蹤測之共變數分析結果如表 7 所示：

表 7 實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」前測、追蹤測之共變數分析摘要表

變異來源		離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性
總量表	組間	21141.279	1	21141.279	4.332*	.041
	組內誤差	351370.455	72	4880.145		

表 7 (續)

情感	組間	2759.655	1	2759.655	4.827*	.031
	組內誤差	41159.429	72	571.659		
行爲	組間	1997.036	1	1997.036	3.111	.082
	組內誤差	46225.670	72	642.023		
認知	組間	2191.557	1	2191.557	3.099	.083
	組內誤差	50915.140	72	707.155		

* $p < .05$

由表 7 得知實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」(F 值等於 4.332, p 值小於 .05) 總量表達到顯著效果, 所以本研究之實驗處理對實驗組成員之寬恕態度具有顯著之持續性輔導效果, 研究假設 2-1 得到支持。

實驗組與控制組在「恩萊寬恕量表」各分量表上已達顯著差異者是「情感」(F 值等於 4.827, p 值小於 .05) 分量表, 而「行爲」(F 值等於 3.111, p 值大於 .05)、「認知」(F 值等於 3.099, p 值大於 .05) 兩項分量表未達顯著性差異。所以本研究之實驗處理對實驗組成員情感性之寬恕態度具有顯著之持續性輔導效果, 研究假設 2-2 得到支持。

三、討論

研究者根據研究結果提出的可能原因予以討論, 有以下幾點:

(一) 寬恕教育輔導方案有助於提高學童的寬恕態度

顯示研究假設 1-1、2-1 獲得支持, 實驗組學生經過十六節次寬恕教育輔導方案的實施之後, 提高學生的寬恕態度, 並促進其寬恕態度的發展。Enright, & the Human Development Study Group (1991) 所主張的寬恕歷程, 寬恕的理解層次並不是固定不變的, 人們的思考猶如一個向後或是向前的迴圈不斷進行寬恕層次的跨越歷程。Huang (1990) 研究發現層次二的寬恕者, 有可能有一些層次六的概念, 也能達到某種程度的真正寬恕。寬恕認知發展層次具有可變的特性。研究者推論寬恕教育介入有助於提高情感性寬恕態度。所以透過外在的力量—寬恕教育輔導方案, 可以促進寬恕理解能力的發展。

Piaget (1932) 提出在孩童晚期給予複雜性思考寬恕問題, 可以發展出寬恕的能力, 與本實驗處理所得到的輔導效果相同, 因此提供六年級學童寬恕教育輔導方案有助於提升寬恕能力的發展。與國內文獻許瑋倫 (民 92) 對青少年的研究結果相符合, 且與國外學者 (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995; Luskin & Thoresen, 1998; Hebl & Enright, 1993) 等研究寬恕態度是可以利用心理治療或是心理教育之介入而有所提升的結果相同。

(二) 寬恕教育輔導方案能紓解學童負面情緒

由表 6 顯示實驗組學生經過寬恕教育輔導方案的實施之後, 情感性的寬恕態度具有立即性與持續性的輔導效果。根據林信男 (民 91) 指出遭遇衝突與失敗的受傷經驗, 要避免負面情緒過於沉重而積存懷恨。研究者觀察現今學童處於社會或學校教育的情境, 負面情緒的激烈反應常被壓抑。因此, 兒童的負向情緒大都沒有機會學習如何去應付和處理。關永中 (民 83) 指出在不傷害任何人的感情與不損害任何事物前提下, 找一些情緒宣洩的管道, 把壓抑的怒氣與焦慮抒發出來, 例如打沙包、引吭高歌、作體力勞動、甚至於痛哭流涕等等, 使內心的鬱悶獲得發洩而終至平復下來, 然後再去履行寬恕。Fitzgibbons (1986) 也指出一般人認為「憤怒阻礙個人情緒的宣洩, 而寬恕則排除憤怒的表現。」, 這是寬恕的迷失。沒有憤怒是寬恕的致命障礙。本方案依據 Enright, & the Human Development Study Group (1991) 提出寬恕歷程, 首先是當事人感受到傷害 (injury), 接著引導受害者經驗到負面情緒對心理的影響, 並覺察到情緒的痛楚 (awareness of emotion pain), 因而逐漸形成解決困境的動機, 才有助於

導致第二步驟一感到解決問題的需要。

寬恕教育輔導方案提供多種途徑幫助孩子表達、澄清、解決複雜的情感（如生氣、恐懼、嫉妒）之方法，而以角色扮演的創作、融入 powerpoint 繪本或是 VCD 的故事或是動態活動的引導，利用團體互動作為情緒感受的最好宣洩管道。與文獻中 Al-Mabuk, Enright, & Cardis (1995) 對於青少年經過寬恕教育之介入，在情緒紓解上有極大的助益之研究相符合。

（三）寬恕教育輔導方案對於寬恕態度之「認知」分量表未達到立即性與持續性輔導效果

本寬恕教育輔導方案爲了提高學生學習興趣，及符合學生心理需求層次，其設計注重負向情感紓發，因此在教導式的認知性學習，只設計「認識情緒」、「人際關係」、「嬰兒書」、「寬恕的時期與單元」、「寬恕層次與歷程」、「同理心回應」、「心靈畫像」七個活動，來增進學童對寬恕的認知。研究者推測可能學童對認知性活動較不感興趣，導致實驗結果得到在認知分量表未達到立即性與持續性輔導效果。

（四）寬恕教育輔導方案對於寬恕態度之「行為」分量表達到立即性輔導效果但未達到持續性輔導效果

本寬恕教育輔導方案在寬恕行動設計有「給傷害者寫信」、「結緣心燈」二個活動，來增進學童對寬恕行為之態度。研究者推測可能在方案行為方面活動設計感到興趣，然未能設計回家作業，提供學童在生活情境中應用與檢討，導致實驗結果在行為分量表達到立即性輔導效果，但未達到持續性輔導效果。

結 論 與 建 議

一、結論

（一）本研究假設 1-1、1-2、1-4 獲得支持，即實驗組與控制組接受實驗處理後一週內在「恩萊寬恕量表」總量表與情感性、行為性分量表方面有顯著的差異，整體上顯示寬恕教育輔導方案對國小六年級之寬恕態度立即性輔導效果。

（二）本研究假設 2-1、2-2 獲得支持，即實驗組與控制組接受實驗處理後四週在「恩萊寬恕量表」總量表與情感性分量表方面有顯著的差異，整體上顯示寬恕教育輔導方案對國小六年級之寬恕態度有持續性輔導效果。

二、建議

（一）對寬恕教育輔導方案設計之建議：增加負向情緒的分析過程，提高認知解析傷害事件能力

角色扮演的創作活動可以激發學童對事件不同的解讀，例如受到實驗組喜愛的「眉目傳情」、「比手畫腳知我心」、「角色扮演」，藉由肢體動作盡情發揮表演情緒，得以讓學童在創作中詮釋情緒感覺與對傷害事件的解讀，顯示有助於在寬恕態度「情感」分量表達到立即性與持續性輔導效果。然而日後研究者若能在負向情緒宣洩過後，增加其分析過程，協助學生瞭解自我，接納自己的想法及情感，以增進其自評分析能力。

（二）在國小輔導工作之建議

1. 應在國小推廣寬恕教育輔導方案

依據研究結果，如果設計一套更完善的教材，顯然可以提升學生之寬恕態度，而且國民小學之專任輔導老師編制不足，甚至於短缺。級任導師必須肩負起初級輔導預防之責，寬恕教育輔導方案提供老師可以利用綜合活動或是彈性時間進行，不需配合班級學生而另外尋找時間實施預防性輔導活動。其成效不僅可以釋放學生之負面情緒外，更可讓學童在一個較少威脅的環境下增加與其他成員相互彼

此了解的機會，所以寬恕教育輔導方案十分值得在國小教室裡推廣。

2.主動發現班級內被傷害極度嚴重之兒童並視需要轉介處理

在研究過程中發現嚴重個案，可以適時主動了解遭遇自認傷害極為嚴重之學童其心理狀況之演變，進一步評估是否需要轉介輔導室處理。

(三)對未來相關之研究之建議：編修研究工具

本研究採用 Enright 寬恕態度量表，僅將翻譯之量表做預試後，經過信度考驗，即行採用，如果可以進行本土化編製，並且做因素之結構分析，更可以針對低、中年級實施寬恕教育輔導方案仍需進行預試，期能使研究之測驗工具更為可靠。

參 考 文 獻

- 李安德 (民 81)：超個人心理學。台北：桂冠。
- 李坤崇 (民 87)：班級團體輔導。台北：五南。
- 李麗雯 (民 91)：青少年寬恕認知層次對其寬恕歷程軌跡之影響。國立中正大學心理學研究所碩士論文。
- 林信男 (民 91)：靈性與健康。台灣精神醫學 16 卷，1 期，3-17 頁。
- 林維能 (民 90)：從寬恕的角度來瞭解大學生和父母間不安全依附的關係。國科會專案研究報告 (編號：NSC89-2413-H143-022)。
- 許淑穗 (民 83)：寬恕與心理治療之初探。學生輔導，35 期，110-117 頁。
- 許瑋倫 (民 92)：青少年同理傷害者之寬恕介入效應研究。國立中正大學心理學研究所碩士論文。
- 葉淑儀 (民 86)：原諒別人也是寬待自己。諮商與輔導，134 期，27-30 頁。
- 廖鳳池、蔡麗芳、嚴菩芸、陳貞夙、王櫻芬、孫幸慈、李玉卿 (民 91)：兒童諮商團體－理念與方案。台北：心理。
- 鍾思嘉 (民 88)：包容寬恕。父母親，2 卷，170 期，6-7 頁。
- 關永中 (民 83)：寬恕的形上基礎 (上)。哲學與文化，21 卷，11 期，994-1003 頁。
- 呂尚易、黃漢耀譯 (民 87)：回首成春－寬恕。台北：張老師。SIMON, S. B. & SIMON, S. (1992). *Forgiveness: How to make peace with your past and get on with your life.*
- 楊淑智譯 (民 89)：人生的橡皮擦：用寬恕抹掉過去的傷痛。台北：大塊文化。GERALD, G. J. (1998). *Forgiveness :The greatest healer of all.*
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*(4), 427-444.
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy, 26*(4), 281-292.
- Enright, R. D., & Richard, P. F. (2004). *Helping Clients Forgive*. Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & the Human Development Study Group (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewietz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development. Vol. 1*, (vol. 1, pp.123-152).Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy, 23*, 629-633.

- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy, 30*, 658-667.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy, 22*(2), 240-244.
- Huang, S.T. (1990). *Cross-Cultural and Real-life Validations of the Theory of Forgiveness in Taiwan, the Republic of China*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin- Madison.
- 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*(6), 1114-1121.
- Luskin, F., & Thoresen, C. (1998). *Effects of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults*. Unpublished manuscript, Stanford University, Northport, NY.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L. (1997b). *To Forgive Is Human: How to Put Your Past in the Past*. Downers Grove, Illinois.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy, 62*, 499-508.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. London: Routledge.
- Sarinopoulos, I. (1999). *Forgiveness and Physical Health*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.
- 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 & Theology, 28* (1), 3-20.
- Worthington, E. L., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In Worthington, E. L., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 228-253). New York: Guilford Press.

收稿日期：2007年05月31日

一稿修訂日期：2007年08月20日

接受刊登日期：2007年08月21日

Bulletin of Educational Psychology, 2008, 39 (3), 435-450
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Effects of Forgiveness Education Guidance Program on Forgiveness Attitude of Elementary School Students

Bin-Hau Lin

Jin-Tung Wu

Taichung city
Yong-An Elementary School
General Affairs Office

The purposes of the study was to examine the effects of a forgiveness education guidance program on the forgiveness attitude among six-graders in elementary-school. The study quasi-experimental design was used in this study. After forgiveness education guidance program, they were given a posttest, 4 weeks later, they received the follow-up test. The instruments used included the Enright Forgiveness Inventory for children (EFI). With scores obtained in the pretest as covariation, the one-way ANCOVA was carried out for statistical analysis of quantity. The results indicate that: (1) The forgiveness education guidance program produces effects of immediate guidance and continuous guidance on enhancement the elementary school of senior students' in the total "forgiveness attitude". (2) The forgiveness education guidance program produces effects of immediate guidance and continuous guidance on enhancement the elementary school of senior students' in the emotion "forgiveness attitude". (3) For the senior students in the elementary school, the forgiveness education guidance program did not produce any immediate effect of guidance in the cognition "forgiveness attitude", and it does have not the effect of continuous guidance. (4) For the senior students in the elementary school, the forgiveness education guidance program did not produce any immediate effect of guidance in the behavior "forgiveness attitude", but it do have the effect of continuous guidance.

KEY WORDS: forgiveness attitude, forgiveness education guidance program

