

「感恩融入寬恕課程」對感恩、寬恕與幸福感影響之研究

陳琬云¹、王郁婷²、蕭舒謙²、張聖翎³、吳相儀^{2,3}

過去文獻中的寬恕介入大多侷限於單一向度，少有針對多向度的寬恕構念來進行介入，同時有研究建議未來寬恕介入宜考慮結合感恩與寬恕，故本研究旨在設計一套「感恩融入寬恕課程」並探討其對感恩、寬恕、幸福感之成效。實驗組為 28 名大學生，接受為期六周，每周 3 小時，共計 18 小時的課程實驗處理，控制組為 30 名大學生未進行介入處理。研究工具為「GQ-6 量表」(The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form, GQ-6)、「心田寬恕量表」(Heartland Forgiveness Scale, HFS)、「幸福感量表」(The Mental Health Continuum Short Form scale, MHC-SF) 進行前後測。研究結果為：(一)本課程能顯著提升感恩；(二)本課程顯著提升寬恕(包括總量表及「寬恕自己」向度)，至於「寬恕他人」、「寬恕情勢」二向度則未有效果。(三)本課程能顯著提升幸福感「總量表」，至於「情緒幸福感」有 25% 的學員提升，「社會幸福感」有 42% 的學員提升，而「心理幸福感」未有提升。最後，探討本次課程介入的結果成效，提出研究與實務上的建議。

關鍵詞：寬恕課程、感恩、幸福感

¹ 臺南市善化區社區心理衛生中心

² 高雄醫學大學心理學系

³ 高雄醫學大學正向心理學中心

通訊作者：吳相儀，高雄醫學大學正向心理學中心，shine.wu0829@gmail.com。

本研究感謝高雄醫學大學正向心理學中心提供場地運作，以及師生們於執行期間給予協助，特此感謝。同時，也感謝審查教授給予的許多寶貴意見及建議。

2000年 Seligman 與 Csikszentmihalyi 率先提出新領域「正向心理學」(positive psychology)，認為過去的心理學主流注重治療勝於預防，忽略事前預防的重要性，因此他們提倡應著重在預防 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，造成一股熱潮，並開啟了許多關於正向心理學的研究，尤以 Peterson 與 Seligman (2004) 提出的 24 個強項為盛，如：感恩、樂觀、寬恕、復原力、自我控制等等。臺灣亦有學者針對某些特定強項與幸福感的關聯進行研究，如：曾文志 (2008) 關心大學生碰到逆境時所展現的人際長處 (感恩、寬恕、幽默感) 是否能幫助其更好的因應，結果發現寬恕、幽默感、感恩能夠解釋幸福感 45% 的變異量；又如：梁進龍等人 (2021) 則在探討兩岸大學生心流與心理幸福感之關係。故本研究擬以「感恩融入寬恕課程」，期望能從強項切入，幫助大學生去因應校園以及未來的職場生活。

回顧國內外寬恕介入的文獻，研究者歸納三個主要研究缺口。首先，吳相儀等人 (2018) 回顧三十年來的寬恕研究，發現介入內容都傾向將寬恕視為單一面向 (如：寬恕他人、寬恕自己)，未囊括寬恕不同面向，而不同的寬恕面向對於幸福感各有解釋力，故研究者推論整合不同的寬恕面向，將能更全面的幫助個體提升幸福感。其次，針對「大學生」為對象的寬恕介入研究仍待起步，目前仍大多以藥物濫用者、門診病人、老人、成人、兒童為對象 (Hebl & Enright, 1993; Lin, 2010)，而大學生為國家未來之棟樑，因此在最後一個學習期間，能夠對其進行寬恕的正向預防或者治療，將能夠幫助其現階段的心理健康。最後，介入時間也是關鍵因素，有些方案花費許多時間，對參與者是不小負擔 (Lin et al., 2013)，因此本研究在內容設計也會將介入時間納入重要考量。

此外，有學者認為感恩與寬恕正相關 (Bono et al., 2008)，亦有學者認為結合二者進行認知心理治療將大有益處 (Bono & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009)。而回顧過往的文獻發現少有學者將二者結合進行介入，陳景花與余民寧 (2019) 將正向心理學介入對幸福感與憂鬱效果之後設分析，在增進主觀幸福感、心理幸福感及減緩憂鬱上有低度至中度的正向效果。然而僅有 Ramirez 等人 (2014) 對老人進行感恩與寬恕的相關介入，如寫感謝信與寬恕信，雖然其並未測量感恩與寬恕，僅測量憂鬱、焦慮、記憶、生活滿意度、主觀幸福感，但不失其為將感恩寬恕結合進行介入的先驅。故本研究期許能彌補過往的研究缺口，設計感恩融入寬恕課程時，並以嚴謹的研究架構來執行。

在依變項的部分，過去華人的寬恕介入大多探討對於寬恕 (林維芬, 2011; 林碧花、吳金銅, 2008)、幸福感 (Zhang et al., 2014) 和憂鬱 (孫卉等人, 2018) 的影響，因此本研究將感恩、寬恕與幸福感納入依變項，希望能夠將結果與過去文獻對照，深入探討課程的成效與限制。

綜合上述，本研究以 Thompson 等人 (2005) 寬恕三向度為架構，並徵求吳相儀等人 (2017) 同意將其感恩課程濃縮修改，結合寬恕構念設計成適合大學生之「感恩融入寬恕課程」，探討課程後感恩、寬恕、幸福感所造成的影響。

基於上述研究背景與動機，本研究擬探討的問題如下：

1. 經過感恩融入寬恕課程介入後，對於大學生的「感恩」是否具有提升效果？
2. 經過感恩融入寬恕課程介入後，對於大學生的「寬恕」是否具有提升效果？
3. 經過感恩融入寬恕課程介入後，對於大學生的「幸福感」是否具有提升效果？

文獻探討

(一) 寬恕的定義及測量

若以時間先後來看寬恕的演進，一開始是以「寬恕他人」蔚為主流 (Mullet et al., 2004; Paz et al., 2008; Worthington et al., 2001; Worthington & Scherer, 2004)，而後 Hall 與 Fincham (2005) 試圖釐清「寬恕自己」與「寬恕他人」之差異，近代更由 Thompson 等人 (2005) 提出「寬恕情勢」，並將寬恕他人、自己以及情勢三向度整合。以下就「寬恕他人」、「寬恕自我」、「尋求寬恕」以及「多向度寬恕」四面向進行探討。

1. 寬恕他人 (forgiveness of others)

西方提出的「寬恕他人」內涵及模式，主要具代表性的學者有三位，分別是：Enright (1991) 將寬恕他人定義為當個體遭受人際間的侵犯時，意識到自己擁有報復的權利，但卻甘願放棄，並以同理仁慈等對待傷害者，且須涉及到行為的層次，並發展出寬恕階段及社會歷程模式；McCullough 等人 (1998) 則將寬恕定義侷限在動機轉變，認為寬恕是對於傷害者減少報復、迴避的動機，並在仁慈的動機上有所增加；Worthington 與 Scherer (2004) 認為人們遭受到人際傷害時，會經歷一種稱為不寬恕 (unforgiveness) 的情緒 (憤怒、悲傷、沮喪等)，而寬恕就是使人們減少不寬恕，並提出 REACH 寬恕模式，R 是回憶 (recall of the hurt)、E 是同理心 (empathize to emotionally replace)、A 是利他 (altruistic gift of forgiving)、C 是允諾 (commit to the forgiveness experienced)、H 是保持這個寬恕之心 (hold onto forgiveness) (Worthington et al., 2000)。

承上，「寬恕他人」測量大致可以分成三種：自陳量表、情境量表、生理指標及其他方式。首先，「自陳量表」是最廣為使用的測量方式，研究較常使用的自陳量表包括：Subkoviak 等人 (1995) 的「恩萊寬恕量表 (The Enright Forgiveness Inventory, EFI)」，目前已有澳洲、巴西、伊朗、南韓、挪威、臺灣等國家之常模，McCullough 等人 (1998) 的「侵犯相關人際動機量表 (Transgression Related Interpersonal Motivations Scale, TRIM-12)」，Berry 與 Worthington (2001) 的寬恕特質量表 (Trait Forgiveness Scale, TFS)、Worthington 與 Scherer (2004) 寬恕量表，上述量表均具信效度且於許多實徵研究中被採用。接著，「情境量表」是另一種測量寬恕的方式，提供數種情境題的方式，讓受試者想像可能的做法，評定其寬恕的可能性，目前研究較常使用的情境量表包括：Rye 等人 (2001) 寬恕可能性量表 (Forgiveness Likelihood Scale, FLS)、Berry 與 Worthington (2001) 傷害敘事寬恕測量 (Transgression Narrative Test of Forgiveness, TNTF)、DeShea (2003) 的寬恕意願量表 (Willingness to Forgive Scale, WFS)。最後，西元 2000 年之後還發展出「生理指標及其他方式」，包含化學測量、周邊生理測量、中央生理測量、行為測量、內隱聯結測驗 (吳相儀等人，2018)。

反觀華人寬恕內涵及測量，雖經典文化中早有「恕」字出現，然其與心理學之「寬恕」內涵大不相同。「恕」字在孔門經典其意為推己及人，藉此合宜的處理關係及諒解他人。華人寬恕約莫從近代開始方有學者承襲西方內涵，並將量表中文化進行研究，尤以 Subkoviak 等人 (1995) 的恩萊寬恕量表為大量學者使用，也因如此，其相應之介入與實徵研究亦如雨後春筍般出現 (林維芬，2011；林碧花、吳金銅，2008；陶琳瑾等人，2015；楊鳳玲、陳柏霖，2017)。

2. 寬恕自己 (forgiveness of self)

Hall 與 Fincham (2005) 試圖釐清寬恕自己與寬恕他人之差異，主要有三點：首先，「寬恕自己」與心理健康的相關高於「寬恕他人」，人能夠逃離傷害自己的人，卻無法逃離自己，因此會不斷受罪惡感等負向情緒之掣肘，對心理健康產生負向影響高於寬恕他人。其二，寬恕自我是有條件的，必須承擔相應的責任，否則與自我開脫無異，然而寬恕他人則不需傷害者承擔相應責任。其三，「和解」為寬恕自己的必要條件，是從自我疏遠到自我親近的過程，反之在寬恕他人中，與傷害者和解並非必要條件。

就西方所提出的「寬恕自我」內涵及測量，主要具代表性學者有三位，分別是：Mauger 等人 (1992) 寬恕自我傾向，其寬恕自我分量表 (Forgiveness of Self, FOS) 發現寬恕自我比起寬恕他人與心理健康有更強烈相關；DeShea 與 Wahkinney (2003) 將寬恕自我定義為覺察自己做錯事或傷害他人後，對自己所犯的過錯，與隨之而來的憤怒逐漸釋懷的過程，並發展出自我寬恕狀態量表 (State Self-Forgiveness Scale, SSFS)；Bast 與 Barnes-Holmes (2014) 以內隱關聯測量程序 (Implicit Relational Assessment Procedure, IRAP) 測量寬恕自我。

華人之「寬恕自我」內涵及測量近期才開始被關注，有的是承襲西方內涵及測量將之中文文化 (湯舒俊、喻峰，2009)。有的則是自行編製之華人寬恕自我量表：王薇等人 (2012) 青少年寬恕問卷包含人際寬恕與自我寬恕兩向度。

3. 尋求寬恕 (forgiveness of situations)

過去研究都將焦點放在受害者，然卻甚少關注傷者，對於傷者如何尋求受害者寬恕較少著墨 (Exline et al., 2007; Gassin, 1998)。且研究指出不尋求寬恕的傷者有較負向社會回饋／評價 (Weiner et al., 1991)、社會疏離、負向人際關係、較強烈的主觀痛苦、低自尊 (Baumeister et al., 1998)。因此，「尋求寬恕」近年來在西方開始起步，至於華人研究目前還尚待起步中。

就西方所提出的「尋求寬恕」內涵及測量，主要具代表性的學者有三位，分別是：Sandage 等人 (2000) 定義尋求寬恕為一種動機，必須接受道德責任，例如嘗試在傷害之後做出補償，並發展出尋求寬恕量表 (Seeking Forgiveness Scale, SFS)；Bassett 等人 (2006) 承襲 Sandage 等人的定義，進而發展出尋求寬恕意願；Chiaromello 等人 (2008) 將 Mullet 等人 (2003) 所發展的寬恕三內涵：餘怒 (lasting resentment)、情境敏感 (sensitivity to circumstances)、寬恕意願 (willingness to forgive) 延伸成為尋求寬恕傾向問卷 (Disposition to Seek Forgiveness Questionnaire)。

4. 多向度寬恕 (multiple forgiveness)

多向度寬恕研究才開始起步，華人方面則尚無自編的內涵及測量。就西方所提出的「多向度寬恕」內涵及測量，主要具代表性的學者有二位，分別是：Tangney 等人 (1999) 將寬恕特質分為三個面向：寬恕自我的傾向 (Propensity for self-forgiveness, FS)、寬恕他人的傾向 (Propensity to forgive others, FO)、尋求寬恕的傾向 (Propensity to ask for forgiveness from others, AF) 所發展的多向度寬恕量表 (Multidimensional Forgiveness Inventory, MFI)；以及 Thompson 等人 (2005) 的寬恕他人、自己以及情勢三向度，有別於 Enright (1991) 認為寬恕對象一定是人，Thompson 等人提出了「寬恕情勢」的向度，認為情勢違反人們正面的假設，導致負面的反應，並發展出 Heartland 寬恕量表 (Heartland Forgiveness Scale, HFS)。另有蕭舒謙等人 (2023) 中文化 Thompson 等人 Heartland 寬恕量表所編製的「心田寬恕量表」，未來可提供跨文化的比較及研究參考。

5. 小結

綜合上述，本研究寬恕內涵將跳脫以往寬恕介入僅採單一面向方式，企圖從多向度寬恕的角度切入，以囊括大學生所面對的多元傷害衝突情境，預計以 Thompson 等人 (2005) 的寬恕他人、自己以及情勢三向度為架構來設計課程，其內涵中「寬恕情勢」的向度，有別於 Enright (1991) 認為寬恕對象一定是人，研究者認為此向度應適用於生活中可能出現的不可抗力之逆境或情勢。此外，本研究亦將華人獨有的寬恕特色納入考量，在課堂講授時，也有提及集體主義下面對傷害事件，較常使用的因應策略為「迴避與隱忍」，以及華人重視「和合」的價值觀 (McCullough et al., 2003; Paz et al., 2008)。希望學員在實際使用寬恕此策略時，能夠去因應華人普遍可能會有的情況，如父母要求子女、社交場合要求的虛性和諧，而忽略了受害者其實並未真正放下的實際情況。

(二) 寬恕介入方案

西方文獻累積至今已有大量「寬恕他人」介入，至於「寬恕自我」介入也如雨後春筍增加中，但仍尚缺「尋求寬恕」以及「多向度寬恕」的介入研究。以下就「寬恕他人」、「寬恕自我」這兩個面向分別介紹介入方案的文獻如下：

1. 「寬恕他人」介入方案

(1) 西方針對大學生之「寬恕他人」介入方案。多以 Enright (1991) 與 McCullough 與 Worthington (1994) 的理論為基礎。前者 Enright 的介入包含了一系列認知、情感與行為上的過程，其寬恕模式共分四個階段，循序漸進為「揭露階段」、「決定階段」、「工作階段」、「深化階段」。如：Al-Mabuk 等人 (1995) 以 45 位曾有親情剝奪經驗的大學生為對象，進行為期 6 天的寬恕治療模式介入，結果顯示與控制組相比：寬恕提高而焦慮感下降，且對雙親有更多的正向態度，同時希望感、自尊增加。

後者 McCullough 與 Worthington (1994) 是為期較短的以心理教育為主的介入，同理心、人際關係、自我彰顯與希望亦是此介入關注的焦點。並分為五個階段，各階段取其單字首合稱 REACH，「回想 (recall)」、「同理心 (empathize)」、「利他 (altruistic)」、「承諾 (commit)」、「堅持 (hold on)」。

如：McCullough 與 Worthington (1995) 以 30 位選讀心理課程之大學生 (人際組) 及 35 位選讀心理課程之大學生 (自我增強組) 為對象，進行 1 小時的方案回顧介入，結果顯示兩組皆降低報復感，增加對侵犯者的正向感受，另外，相較於人際組，和解行為的陳述增加得更多。

最後，就西方大學生之寬恕介入，多以心理系的學生為研究對象，此外多為有創傷經驗的大學生，如親情剝奪、嚴重人際傷害等。如：McCullough 等人 (1997)，以 13 位同理心專題組及 17 位比較專題組學生為對象，進行為期 8 週的介入課程，課程根據以 McCullough 與 Worthington (1994) 對於同理心及寬恕的理論設計而成，結果顯示支持研究者的理論：同理心能夠促進人們寬恕侵犯者。Luskin 等人 (2005) 以 55 位被確認經歷過嚴重的人際傷害事件的大學生為對象，隨機分派到接受理情行為治療的實驗組與不做任何介入的控制組，進行理情行為治療法 (rational-emotive behavior therapy)，結果顯示寬恕傾向寬恕意願、傷害程度、知覺自我效能、希望、靈性成長。

(2) 華人的「寬恕他人」介入方案。以臺灣與中國來看。臺灣多以「國小學童」為主，均使用 Enright (1991) 理論，僅包括寬恕他人此一向度。如：林碧花與吳金銅 (2008) 針對國小六年級學童進行每周兩節課，為期 8 周介入課程，結果顯示寬恕態度有顯著提升。林維芬 (2011) 則是以國小六年級學童為對象，進行每周兩節課，為期 12 周的寬恕介入課程。Lin 等人 (2013) 將 27 名大學生隨機分派到寬恕介入組與控制組，寬恕介入組進行每周一次，每次 2.5 小時，共 12 周 30 小時的課程，結果顯示實驗組在寬恕、依附安全性、希望、自尊有提升，特質焦慮有降低。楊鳳玲與陳柏霖 (2017) 則以國小五年級學童為對象，進行每周兩節，為期 8 周的介入課程，結果顯示寬恕及幸福感優於對照組。

中國的寬恕介入課程針對大學生的課程則較臺灣為多，但多以特定的傷害類型、特質介入為主，而且介入內容多奠基於 Enright (1991) 發展之寬恕治療模式，如：孫卉等人 (2018) 以 31 名曾經遭受戀愛傷害的中國大學生為對象，分為寬恕介入組 10 人、一般介入組 10 人及控制組 11 人，進行 6 次團體介入課程，每次 1—1.5 小時，並於其中納入華人元素，結果顯示寬恕組和一般組在幸福感與焦慮憂鬱優於控制組，而寬恕組在寬恕優於一般組及控制組。劉麗等人 (2017) 以 18 名高敵意大學生為對象，隨機分派寬恕介入組與敘事介入組，進行 10 次團體介入，結果顯示寬恕組在寬恕、敵意皆優於敘事組。Zhang 等人 (2014) 以 31 位 21—24 歲曾在戀愛關係中受創的華人女大學生 (其中 10 位接受寬恕課程)，進行 6 階段的介入，結果顯示焦慮、憂鬱的改善，幸福感、對於親密關係的寬恕上升。

2. 「寬恕自我」介入方案

「寬恕自我」介入方案目前仍以西方研究為主，至於華人「寬恕自我」介入方案研究仍付之闕如。以下舉兩個例子做說明：Bell 等人 (2017) 以大學生為對象，進行 70 分鐘的介入，使用自編量表包括三個部分，分別為促進親社會和負責任的態度、減少羞愧感以及增加自我接納、促進健康的思維與行為，結果顯示自我寬恕的感受與行動、特質自我寬恕有改善，自我寬恕的信念則沒變化。Cornish 與 Wade (2015) 和 Griffin 等人 (2015)，前者以成人為對象，利用 4R 理論 (Cornish & Wade, 2015)，進行 6.5 小時的介入；後者以大學生為對象，利用 Worthington (2013) 負責任的自我寬恕 (responsible self-forgiveness) 及雙重處理模式，進行 6.3 小時的介入，兩者結果皆顯示真正的自我寬恕 (genuine self-forgiveness, GSF)、自我寬恕的感受與行動、信念、罪惡與羞愧感有改善。

3. 小結

「寬恕介入方案」以「寬恕他人」及「寬恕自我」為最大宗，「尋求寬恕」以及「多向度寬恕」還待研究中。本段將評析過去文獻之優劣及本研究所採取的作法特色如下：

(1) 寬恕他人介入評述。從西方介入文獻來看，大多數的研究在理論上多採用 Enright (1991)、McCullough 與 Worthington (1994) 為基礎，研究對象則多以有創傷經驗的大學生為主。再者，就華人介入文獻來看，臺灣研究中，理論上多以 Enright 為基礎，研究對象多以國小學童為主，並僅就寬恕他人的單一向度進行介入 (林維芬, 2011; 林碧花、吳金銅, 2008; 楊鳳玲、陳柏霖, 2017; Lin et al., 2013)。至於中國則有一些研究是以大學生為研究對象，但多以特定類型，如：戀愛傷害經驗 (孫卉等人, 2018)、兒童期受虐者 (費杉杉, 2018)；特質，如：敵意型人格 (劉麗等人, 2017) 的介入為主。綜上所述，本研究將借鏡 Recine (2015)、Baskin 與 Enright (2004) 後設分析所提出有效的介入方式，如更強調寬恕過程的方式、介入時間為 6 周每周 3 小時，同時也將拓展過去僅以單一向度為主的介入，將以囊括面向較廣的 Thompson 等人 (2005) 寬恕三向度理論為基礎，此外，在研究對象上亦不設定特殊族群條件，將以大學生族群為主，突破過往的特定族群類型與特質介入。

(2) 寬恕自己介入評述。過去介入均各有其限制之處，像是缺少理論基礎 (Bell et al., 2017; Exline et al., 2011; Toussaint et al., 2014)、受試者人數太少 (Cornish & Wade, 2015; Griffin et al., 2015) 等。至於介入的方式則有兩派意見，一派是 Worthington 等人 (2017) 指出過去自我寬恕介入大都使用「自己在家看指導手冊」或「個人的心理治療／諮商」的方式，少有使用團體介入方式。但是 Worthington 等人卻相當推薦團體介入，原因如下：1. 自我是社會所建構出來，因此我們可以透過社會互動來改變。2. 團體治療的治療因子可以被使用在寬恕自我的團體介入中。然而，另一派意見為 Griffin 等人 (2017) 卻認為自我導向 (self-directed intervention) 介入 (在家自己看指導手冊) 是一項重要的策略，因為做錯事可能導致自我譴責，引發逃避的反應會阻止個人尋求幫助，因此自我指導的介入可以繞過提供心理治療的傳統方法 (例如地理隔離，金錢不足、視尋求幫助為恥辱) 的障礙。有鑑於此，本研究會以 Thompson 等人 (2005) 的定義出發來設計課程內容，並在「寬恕自我」的單元設計將採折衷方式，將 Worthington 等人、Griffin 等人的建議納入，一方面採團體介入的方式，另一方面也會提供指導語來指派回家作業進行。

(3) 寬恕情勢介入評述。Thompson 等人 (2005) 率先提出，將寬恕情勢定義為面對不可控制的情勢，如天災、疾病等，能夠放下心中的負向情緒，接納這些不可控制的情勢。並認為僅有寬恕他人與寬恕自己是不夠，應再加上此面向寬恕才更全面。研究結果也發現寬恕情勢對心理幸福感的解釋力，相較寬恕他人與寬恕自己來的高 (Thompson et al., 2005)，顯見寬恕情勢的重要性。至今尚無介入方案針對此面向設計，這也是本研究重要的特色之一，期待課程中這三向度的訓練，能夠讓大學生在面對各種傷害時，採取有效的方式來進行寬恕。

(三) 寬恕與感恩、幸福感之關係

1. 寬恕與感恩

寬恕與感恩可被歸類為人類的強項與美德 (Peterson & Seligman, 2004)。雖然有些人強調兩者之區別 (Peterson & Seligman, 2004)，但不可否認的是他們有許多共通之處。若從心理學的角度來看，此二構念連結為人際關係的一體兩面／得失：前者為得到幫助，後者為受到傷害 (Bono & McCullough, 2006; Fincham & Beach, 2013)。感恩與寬恕是對於人際互動的正向、親社會的反應，如得到他人幫助時感恩，受到他人傷害時寬恕。且在正向人格特質中，感恩與寬恕最能夠解釋幸福感 (Bono et al., 2008; Emmons & McCullough, 2003)。若從基因的角度來看，「感恩、寬恕」中介了 COMT 基因到幸福感 (Liu et al., 2017)。由這些研究可知「感恩、寬恕」與心理及生理健康關係密切。

目前已有學者認為將感恩與寬恕結合是進行認知與心理治療，對個案來說是一大益處 (Bono & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009)。Bono 與 McCullough (2006) 認為寬恕和感恩代表了對個體在人際生活中的正向心理反應。Toussaint 與 Friedman (2009) 指出寬恕與感恩是幸福感的重要正向心理特質，並進一步發現感恩跟寬恕與幸福感強烈的正相關，且由情感與信念部分中介。因此本研究將結合感恩與寬恕進行介入，並預期能提升兩者。

2. 寬恕與幸福感

過去大多數研究發現寬恕與幸福感息息相關。有一些寬恕模型也指出，寬恕能提供對於傷害事件嶄新且具更深層意義的詮釋、發展對傷害者的同理心、促進社會支持系統、更新自身的生命目的，故能提升個體的幸福感（Enright et al., 1998）。就國內文獻來看，「寬恕他人」的研究均與幸福感呈正相關，即使這些研究所採用的寬恕量表各不相同，背後依據的寬恕構念也有差異（曾文志，2008；劉會馳、吳明霞，2011），至於「寬恕自己」亦是如此，後設分析發現寬恕與幸福感相關達.45（Davis et al., 2015）；在 Heartland 所提出的多向度寬恕（寬恕他人、寬恕自己、寬恕情勢）的研究中，大學生主觀幸福感與寬恕心理呈正相關（黃華金，2009）。至於介入方面的文獻，也顯示介入對幸福感具提升效果（林維芬，2011；楊鳳玲、陳柏霖，2017）。

然而，尚有學者持相反的看法，認為寬恕對幸福感的解釋力並不高，如 Sapmaz 等人（2016）針對大學生進行研究時發現在控制感恩之後，寬恕對幸福感便不具解釋力，進一步細究寬恕的三向度，發現僅寬恕情勢能預測幸福感，寬恕他人與寬恕自我未能預測幸福感。針對上述現象 Emmons 等人（2007）曾提出「暫時性寬恕（temporary forgiveness）」的觀點，認為個體的寬恕會隨著每日的事件與個人需求而改變，因此寬恕可能是一個不穩定的概念。此外，Baumeister 等人（1998）也曾提出「假寬恕（pseudo forgiveness）」的概念，即並未內化寬恕，卻仍表現出寬恕的行為。

方法

（一）感恩融入寬恕課程之設計

本課程以 Thompson 等人（2005）的寬恕內涵作為課程發展的理論依據，包括寬恕他人、寬恕自己及寬恕情勢三向度，在感恩融入的部分，先講完兩大特色則徵求吳相儀等人（2017）之同意將其設計的大學生感恩課程，濃縮成兩個單元（6 小時），置於寬恕課程之前，期望能如 Bono 與 McCullough（2006）人際寬恕與心理幸福感之研究，其所建議整合寬恕不同面向並與感恩結合，以下為此課程的目標：

1. 認知目標：提升學員對感恩及寬恕的概念及理解。
2. 情意目標：培育學員正向的感恩與寬恕態度，及面臨傷害時應保有的心態。
3. 實踐目標：勉勵學員進行感恩及寬恕的行動，及面臨傷害時的寬恕因應。

感恩融入寬恕課程內容參見表 1。

表 1
「感恩融入寬恕課程」大綱

| 課程內涵 | 單元名稱 | 教學目標 | 教學重點 |
|------|----------|-------------------------|-------------------------------------|
| 一感恩 | 單元一 | 1-1 理解感恩的概念、功能。 | 1. 介紹感恩概念、功能及益處。 |
| 珍視當下 | 1. 感恩放大鏡 | 1-2 培養珍視當下知足惜福感謝他人等的態度。 | 2. 影片鑑賞引導珍視當下。 |
| 知足惜福 | 2. 一日之所需 | | 3. 課堂感恩拜訪實際練習採取感恩行動。 |
| 感謝他人 | (3 小時) | 1-3 練習採取感謝他人的行動。 | |
| 一感恩 | 單元二 | 1-1 理解逆境感恩的重要與價值。 | 1. 介紹感謝逆境的 concept、功能及益處。 |
| 感謝逆境 | 1. 感恩逆境 | 1-2 培養面對逆境感恩時的態度。 | 2. 以情境討論模擬逆境時如何以感恩的心態面對。 |
| 感謝恩典 | 2. 上天的禮物 | 1-3 培養感謝恩典的態度。 | 3. 互相分享如何走過逆境。 |
| | (3 小時) | | |
| 一寬恕 | 單元三 | 1-1 理解寬恕及寬恕情勢的概念、功能。 | 1. 介紹寬恕的概念、功能及益處。 |
| 寬恕情勢 | 逆境停看聽 | 1-2 培養寬恕情勢的態度。 | 2. 引導學生寬恕生活中不可控制的情勢。 |
| | (3 小時) | 1-3 練習寬恕不可控制的情勢。 | 3. 影片及停看聽活動，引導學生在不可控制的情勢發生時，試圖練習寬恕。 |

（續下頁）

表 1
「感恩融入寬恕課程」大綱 (續)

| 課程內涵 | 單元名稱 | 教學目標 | 教學重點 |
|-------------|--------------------------|---|--|
| 一寬恕 寬恕自己 | 單元四 擁抱陰影 (3 小時) | 2-1 理解寬恕自己的涵意、並澄清相關的迷思。 2-2 培養寬恕自己的態度。 2-3 規劃寬恕自己的行動。 | 1. 透過空椅法活動引導大家去練習釋懷自己的錯事，並想辦法彌補。 2. 課堂練習寫一封寬恕自己的信。 |
| 一寬恕 寬恕他人 | 單元五 釋放心中的囚犯 (3 小時) | 3-1 理解寬恕他人的內涵及價值。 3-2 培養面對傷害時的寬恕他人的態度。 | 1. 教導防衛機轉來讓學員瞭解自己遭受傷害後可能會有反應，並進一步引導面對自己的情緒。 2. 進行揉紙團遊戲，引導學員釋放憤怒，並記錄心情與反思。引導學員挑選傷害程度較低的傷害事件，並透過書寫來揭露憤怒情緒及進行後續活動。 3. 從認知治療的角度，引導學員寬恕。 4. 邀請學員許下寬恕的承諾，撰寫寬恕承諾書。 |
| 一寬恕 寬恕他人 | 單元六 敢愛敢不恨 (3 小時) | 3-1 理解寬恕他人的內涵及價值。 3-2 培養面對傷害時的寬恕他人的態度。 3-3 規劃進行寬恕行動。 | 1. 透過同理心小劇場，進行角色扮演，試圖同理加害者的處境。 2. 採用空椅法，引導學員抒發自己的情緒，並試圖練習寬恕。 3. 巴西球王故事欣賞，把寬恕這份禮物送出去。 |

本課程訓練包含感恩、寬恕等相關內涵，以及認知、情意、實踐三方面的教學目標，然而每周僅一次 3 小時的課程接觸，就有顯著的改變實屬不易，尤其是情意與實踐方面的養成，需不斷的接觸與體驗方有效果。正所謂學以致用，透過互動教學期望學生能將課程應用到生活當中，可分為師生間的互動與同儕間的互動。具體作法如，將感恩與寬恕之內涵，編成簡易的動作及口訣，於每次上課時複習，在互動中增加趣味性，也具有加深印象的作用。另外也成立臉書社團，鼓勵學員分享自己的回家作業，其他學員與講師可以給予回饋，此外，亦鼓勵學員分享自己找到的與寬恕有關的文章、歌曲與句子，互相鼓勵學習。

(二) 實驗設計

研究採用準實驗設計。在課程介入前，實驗組及控制組大學生皆接受「GQ-6 感恩量表」「心田寬恕量表」、「幸福感量表」之前測，並以前測作為共變數，擬排除無法隨機分派所造成的影響。感恩融入寬恕課程介入其間，實驗組 ($n = 28$) 接受為期六週，每週 3 小時，共 18 小時的課程，控制組 ($n = 30$) 則不進行任何介入處理。待實驗結束後，再對實驗組、控制組進行同樣之測量。將前後測分數經由統計分析後，分析兩組在感恩、寬恕、幸福感的差異情形。

此外，施測程序為，先請參與者進行基本資料的填答 (如：性別、系級、年齡、宗教信仰等)，接著依序進行「GQ-6 感恩量表」、「幸福感量表」、「心田寬恕量表」的施測。

(三) 研究對象

研究對象為高雄地區大學生為主，透過網路宣傳的方式，募得實驗組 30 人進行為期六週，每週 3 小時共 18 小時的「感恩融入寬恕課程」，雖於其後流失 2 人，故實驗組最後為 28 人 (男生 14 人，女生 16 人，平均年齡為 21.35，標準差為 2.37)；控制組為 30 人 (男生 3 人，女生 27 人，平均年齡為 20.93 歲，標準差為 2.52)，期間不進行任何介入處理。

(四) 研究工具

1. GQ-6 感恩量表 (The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form, GQ-6)

以正負向詞語測量感恩的強度 (如：我對於生活中所得到的事物感到感激)、密度 (如：我感謝各式各樣的人)、範圍 (如：我有時候會為小事情感到感激)、頻率 (如：在我對某事或某人感到感激之前可能會經過很長一段時間)，共計 6 題，為 Likert 七點表，由 McCullough 等人 (2002) 編製。從信度來說，內部一致性佳 (Cronbach's $\alpha = .82$)。就效度來說，使用驗證性因素分析發現與生活滿意度、樂觀、希望等正相關，構念效度亦佳 (McCullough et al., 2002)，故信效度皆佳。

2. 心田寬恕量表 (Heartland Forgiveness Scale, HFS)

包含三向度：「寬恕他人」(forgiveness of others) (如：雖然過去別人曾經傷害我，我最終還是能夠把他們當好人看待)、「寬恕自己」(forgiveness of self) (如：回首過去犯的錯，隨著時間過去，我會體諒並接受自己)、「寬恕情勢」(forgiveness of situations) (如：隨著時間我能逐漸了解便接受生活中那些糟糕的事情)，共 18 題，採李克特氏七點量表，為 Thompson 等人 (2005) 所編製的 Heartland 寬恕量表 (Heartland Forgiveness Scale, HFS)。整體量表信度 Cronbach's $\alpha = .86 \sim .87$ ，再測信度 .72 (三週後)。HFS 具良好建構效度，聚斂效度與 Mauger 寬恕量表、多向度寬恕量表相關為 .71 \sim .81，區別效度 HFS 與社會期許、憂鬱、焦慮相關很低。另有中譯版為蕭舒謙等人 (2023) 根據 Thompson 等人 Heartland 寬恕量表所編製的心田寬恕量表，此量表內部一致性佳 (Cronbach's α 為 .78 \sim .87)。建構效度方面，以驗證性因素分析各項整體適配度指標均達標準，顯示本量表整體模式適配情形頗為理想 (蕭舒謙等人，2023)。

3. 幸福感量表 (The Mental Health Continuum Short Form scale, MHC-SF)

含情緒、社會、心理幸福感三向度，共計 14 題，採 Likert 六點計分，由 Keyes (2009) 編製，中文版則參考尹可麗與何嘉梅 (2012) 翻譯的簡版心理健康連續體量表，亦獲得二者的同意翻譯為繁體中文版。請實驗參與者回想過去一個月內，感受到的該情緒與想法之頻率作答。在「從來沒有」、「一至兩次」、「每周一次」、「每周兩至三次」、「幾乎每天」、「每天」，依序給予 1 到 6 分。從信度來說，內部一致性佳 (Cronbach's α 為 .94)，故信度佳。針對心理健康連續量表進行的驗證性因素分析，卡方值為 205.68 ($df = 69, p < .001$)、RMSEA 為 .07、CFI 為 .99、NNFI 為 .99、SRMR 為 .03，量表因素結構符合理論預期，建構效度亦佳 (簡晉龍等人，2017)。

結果

(一) 課程對感恩、寬恕、幸福感之介入效果

1. GQ-6 感恩量表之介入效果

表 2 列出實驗組 ($n = 28$) 與控制組 ($n = 30$) 在 GQ-6 感恩量表前後測得分。首先，針對組內迴歸係數同質性檢定，得知 $F(1, 57) = 0.93$ ($p > .05$)，可看出兩組在總量表分數未達顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，得以繼續進行共變數分析。經由共變數分析之結果列於表 3，得知 $F(1, 57) = 4.36$ ($p < .05$)，實驗組在總量表之後測效果達顯著，表示在排除前測的影響後，實驗組成員在總量表分數上有立即的介入效果。此外，總量表的效果量的 $\eta^2 = .07$ ，屬於中效果 (效果值 0.14 為大效果、0.06 為中效果、0.01 為小效果)。

表 2
各量表之敘述統計

| 項目 | 組別 | 前測 | | 後測 | | | |
|---------------|-------|-----|------|------|--------|------|------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 調整後平均數 | 標準差 | |
| GQ-6 感恩 量表 | 總量表 | 實驗組 | 4.80 | 0.75 | 5.02 | 5.02 | 0.73 |
| | | 控制組 | 4.77 | 0.66 | 4.71 | 4.71 | 0.67 |
| 寬恕量表 | 總量表 | 實驗組 | 4.70 | 1.01 | 5.13 | 4.52 | 1.10 |
| | | 控制組 | 4.77 | 0.71 | 4.78 | 4.21 | 0.81 |
| | 寬恕自己 | 實驗組 | 4.71 | 0.99 | 5.14 | 5.11 | 1.11 |
| | | 控制組 | 4.71 | 0.78 | 4.73 | 4.63 | 0.83 |
| | 寬恕他人 | 實驗組 | 4.81 | 1.38 | 5.29 | 5.28 | 1.26 |
| | | 控制組 | 4.96 | 0.87 | 4.99 | 4.87 | 0.95 |
| | 寬恕情勢 | 實驗組 | 4.59 | 1.03 | 4.95 | 4.59 | 1.23 |
| | | 控制組 | 4.65 | 0.89 | 4.62 | 4.10 | 0.85 |
| 幸福感覺量表 | 總量表 | 實驗組 | 3.92 | 1.10 | 4.25 | 4.68 | 1.08 |
| | | 控制組 | 4.96 | 0.37 | 4.12 | 3.71 | 0.91 |
| | 情緒幸福感 | 實驗組 | 3.99 | 1.17 | 4.37 | 4.43 | 1.07 |
| | | 控制組 | 4.12 | 1.00 | 4.10 | 4.10 | 1.07 |
| | 社會幸福感 | 實驗組 | 3.56 | 1.11 | 3.84 | 4.14 | 1.27 |
| | | 控制組 | 4.33 | 0.56 | 3.97 | 3.68 | 1.03 |
| | 心理幸福感 | 實驗組 | 4.20 | 1.24 | 4.53 | 4.42 | 1.10 |
| | | 控制組 | 3.92 | 0.34 | 4.26 | 4.35 | 0.87 |

表 3
GQ-6 量表之共變數分析摘要表

| | 型 I 平方和 | df | 平均平方和 | F | η^2 |
|-----|---------|----|-------|-------|----------|
| 總量表 | 47.12 | 1 | 47.12 | 4.36* | 0.73 |

* $p < .05$.

2. 寬恕量表之介入效果

表 2 列出實驗組 ($n = 28$) 與控制組 ($n = 30$) 在寬恕量表前後測得分。首先，針對組內迴歸係數同質性檢定，得知寬恕總量表之 $F(1, 57) = 105.87$ ($p > .05$)、寬恕自己之 $F(1, 57) = 3.10$ ($p > .05$)、寬恕他人之 $F(1, 57) = 1.12$ ($p > .05$) 和寬恕情勢之 $F(1, 57) = 0.19$ ($p > .05$)，可看出兩組在總量表和分量表皆未顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，得以繼續進行共變數分析。

經由共變數分析之結果列於表 4，得知寬恕總量表之 $F(1, 57) = 6.24$ ($p < .05$)、寬恕自己之 $F(1, 57) = 5.33$ ($p < .05$)，實驗組在寬恕總量表、寬恕自己之後測效果達顯著；得知寬恕他人之 $F(1, 57) = 2.53$ ($p > .05$) 與寬恕情勢之 $F(1, 57) = 3.05$ ($p > .05$)，實驗組在寬恕他人、寬恕情勢之後測效果未達顯著。表示在排除前測的影響後，實驗組成員在寬恕總量表、寬恕自己分量表上有立即的介入效果，而寬恕他人與寬恕情勢則無。此外，總量表之效果量 η^2 為 .10，屬於大效果，其分量表之寬恕自己為 .09，屬於中效果（效果值 0.14 為大效果、0.06 為中效果、0.01 為小效果）。

表 4
寬恕量表之共變數分析摘要表

| | 型 I 平方和 | df | 平均平方和 | F | η^2 |
|------|---------|----|--------|-------|----------|
| 總量表 | 783.43 | 1 | 783.43 | 6.24* | 0.10 |
| 寬恕自己 | 91.47 | 1 | 91.47 | 5.33* | 0.09 |
| 寬恕他人 | 75.94 | 1 | 75.94 | 2.53 | 0.04 |
| 寬恕情勢 | 72.34 | 1 | 72.34 | 3.05 | 0.53 |

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

3. 幸福感量表之介入效果

表 2 列出實驗組 ($n = 28$) 與控制組 ($n = 30$) 在幸福感量表前後測得分。首先，針對組內迴歸係數同質性檢定，得知幸福感總量表之 $F(1, 57) = 0.50$ ($p > .05$) 和心理幸福感之 $F(1, 57) = 0.62$ ($p < .05$)，可看出兩組在總量表和分量表皆未達顯著，符合組內迴歸係數同質性的基本假定，得以繼續進行共變數分析。經由共變數分析之結果列於表 5，得知幸福感總量表之 $F(1, 57) = 16.87$ ($p < .001$) 與心理幸福感之 $F(1, 66) = 4.30$ ($p > .05$)，實驗組在幸福感總量表之後測效果達顯著，表示在排除前測的影響後，實驗組成員在總量表上有立即的介入效果，而心理幸福感分量表則無。此外，總量表之效果量 η^2 為 .23，屬於大效果（效果值 0.14 為大效果、0.06 為中效果、0.01 為小效果）。

表 5
幸福感量表之共變數分析摘要表

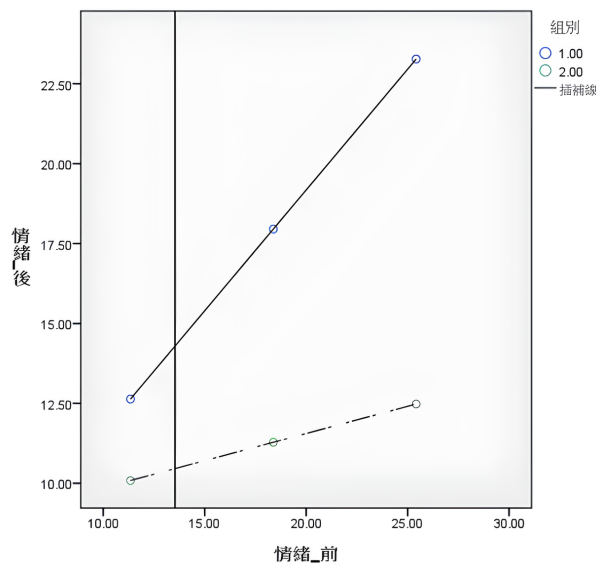
| | 型 I 平方和 | df | 平均平方和 | F | η^2 |
|-------|---------|----|---------|----------|----------|
| 總量表 | 1894.02 | 1 | 1894.02 | 16.87*** | 0.23 |
| 心理幸福感 | 2.81 | 1 | 2.81 | 4.30 | 0.002 |

*** $p < .001$.

然而幸福感量表中的情緒幸福感之 $F(1, 57) = 7.21$ ($p < .05$)、社會幸福感之 $F(1, 57) = 5.35$ ($p < .05$) 和心理幸福感之 $F(1, 57) = 0.62$ ($p < .05$)，可看出兩組在總量表和分量表皆達顯著，不符合組內迴歸係數同質性的基本假定，故需進行詹森內曼分析。

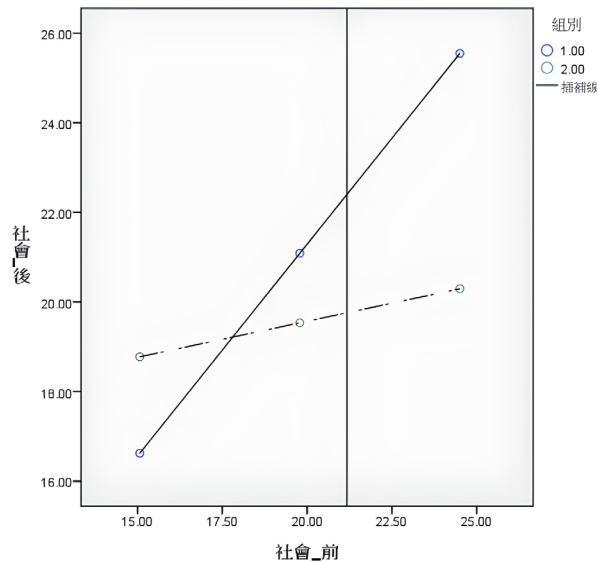
「情緒幸福感」的部分，依據詹森內曼法考驗結果之組內迴歸線相交點及差異顯著點，繪製成圖 1，兩條組內迴歸線的方程式分別為：實驗組 (Y_1) = $4.06 + 0.75X_1$ ，控制組 (Y_2) = $8.158 + 0.17X_2$ 。介於情緒幸福感分量表前測總分 (8.00, 13.53) 之間的參與者，兩組的學習態度並沒有顯著的差異，但本研究之情緒幸福感分量表分數最低分為 8 分且最高分為 31 分，則 8.00 分至 13.53 分之間的參與者填答分數沒有顯著差異；但是前測分數在 13.53 分之上時，實驗組在實驗處理後顯著優於控制組，本研究約有 25% 的參與者在此範圍內。因此，課程對「情緒幸福感」前測總分在 13.53 分之上的實驗組學生具有顯著立即的效果。

圖 1
情緒幸福感之詹森—內曼分析圖



註：X 軸為前測分數，Y 軸為後測分數。

圖 2
社會幸福感之詹森—內曼分析圖



註：X 軸為前測分數，Y 軸為後測分數。

「社會幸福感」的部分，依據詹森內曼法考驗結果之組內迴歸線相交點及差異顯著點，繪製成圖 2，兩條組內迴歸線的方程式分別為：實驗組 ($Y_1 = 2.38 + 0.94 X_1$)，控制組 ($Y_2 = 16.35 + 0.16 X_2$)。介於情緒幸福感分量表前測總分 (21.17, 26.10) 之間的參與者，兩組的學習態度有顯著的差異，本研究之社會幸福感分量表分數最低分為 9 分且最高分為 27 分，所以前測分數在 21.17 以下的參與者填答分數沒有顯著差異；但是前測分數在 21.17 與 26.10 間時，實驗組在實驗處理後顯著優於控制組，本研究約有 42.85% 的參與者在此範圍內。因此，課程對「社會幸福感」前測總分在 21.17 與 26.10 之間的實驗組學生具有顯著立即的效果。

(二) 討論

根據上述研究結果，本課程能顯著提升感恩、寬恕 (包括總量表及「寬恕自己」向度)、幸福感。茲針對這三個依變項，分述其討論如下。

1. 「感恩融入寬恕課程」對感恩的影響

實驗組學生在 GQ-6 量表中，後測得分均高於控制組，顯示經過課程介入後，學生的感恩程度，有立即提升的效果，推論其主要原因在於：

(1) 課程內容設計符合「GQ-6 量表」的指標。GQ-6 量表的內涵為測量感恩強度、密度、範圍、頻率。研究者在設計課程時，單元一及單元二著重在此內涵，單元一為「珍視當下、知足惜福、感謝他人」，先透過理解感恩並培養感恩行動的方式，讓學生從日常生活當中養成感恩行動，而在單元二「感謝逆境、感謝恩典」的部分，除加強單元一的部分，也擴增了感恩的內涵以及培養感恩其他面向的行動。此外，亦支持過去吳相儀等人 (2017) 的結果，課程有效提升感恩。

(2) 寬恕與感恩關聯密切。過去研究顯示寬恕與感恩之間有高度正相關 (Bono et al., 2008; Emmons & McCullough, 2003; Karremans et al., 2003; Maltby et al., 2005; McCullough et al., 2002; Toussaint & Friedman, 2009)。雖然對於感恩預測寬恕，抑或是寬恕預測感恩尚未有定論，但透過感恩與寬恕高度正相關，足見兩者關聯密切。因此，本課程在感恩方面的顯著，也可能是因為課程中有融入寬恕構念，具相輔相成之效果。

2. 「感恩融入寬恕課程」對寬恕的影響

實驗組學生在「寬恕總量表」、「寬恕自己分量表」中，後測得分均高於控制組，顯示經過課程介入後，學生的寬恕總分、寬恕自己的程度，有立即提升的效果。而寬恕情勢、寬恕他人則未有立即提升的效果。茲就不同的向度，推論其有無效果的原因如下：

(1) 課程對「總量表」、「寬恕自己」有立即提升的效果。相關課程規劃充分且符合學生能力，Worthington 等人 (2017) 指出過去寬恕自己的介入多使用「自己在家看指導手冊」或「個人的心理治療／諮商」的方式，少有使用團體介入方式。但是他們卻相當推薦團體介入，認為人是團體的動物，團體介入會有不同的成效。Griffin 等人 (2017) 卻認為自我導向的介入（在家自己看指導手冊）是一項重要的策略，因為做錯事可能導致自我譴責，引發逃避的反應會阻止個人尋求幫助。因此本研究課程規劃除參考過去的介入方案外，亦整合「自己在家看指導手冊」的回家作業與「團體介入」團體成員經驗分享的方式，雙管齊下的進行，並針對大學生日常的傷害事件舉例，以更貼合大學生的方式來進行說明，故推論此為「總量表」、「寬恕自己」有效的原因。

「寬恕自己」課程循序漸進並引起較大的共鳴。在寬恕自己的課程裡，本研究參考過去研究對於寬恕自我可能的路徑，如 Hall 與 Fincham (2005) 參考 Enright (1996) 的模型認為寬恕自我可階段化為：揭露（否認、罪惡、羞愧）、決定（改變自己的心）、工作（自我覺察、同理）、結果階段（找到意義、新的目的），循序漸進的引領學員反思自己的錯誤、對實際可能的修復採取行動、寬恕自己的態度及行動、最後釋放對自己的負向情緒。此外，從回饋分析中發現，學員反應最熱烈的為寬恕自己，他們多數認為過去以較為嚴苛的標準對待自己，因此有個機會能夠放下束縛，重新接納自己，並承擔起責任，是一件重要的事情。故推論此為寬恕自己介入有效的原因。

(2) 課程對「寬恕情勢」、「寬恕他人」未有立即提升的效果。「寬恕情勢」課程為期較短，過去未有針對寬恕情勢的介入研究，僅憑 Thompson 等人 (2005) 的定義著手設計，也許在設計上仍有待改進。研究者在設計時，認為感謝逆境與寬恕情勢內涵相近，故相較於其他寬恕課程，僅設計 1.5 小時進行該課程。因此，研究者推論時間不足可能為效果不甚明顯之因。

「寬恕他人」課程本有難度且分享時間不足。本研究參考過去後設分析文獻，以基於過程的治療為主 (Baskin & Enright, 2004; Recine, 2015)，然而卻未達提升寬恕他人的效果。細究其原因，恐為寬恕他人的介入時間需再加長，Recine (2015) 指出寬恕他人的介入時間少於 6 小時無效，而本研究的寬恕時間恰好 6 小時，故本研究推論僅 6 小時是不夠的，需再加長。此外，亦從學員的回饋分析發現，寬恕他人的個人分享時間不足，礙於時間有限之故，僅邀請一到兩人進行分享。其餘未分享同學，不能確保其在回家作業上進行有效且確實的練習。故以上為研究者推論「寬恕他人」向度未達顯著之因。

3. 「感恩融入寬恕課程」對幸福感的影響

(1) 課程對「情緒幸福感」、「社會幸福感」有立即提升的效果。寬恕與幸福感高度相關，過去大多數研究指出寬恕與幸福感有密切的關聯 (林維芬, 2011; 曾文志, 2008; 楊鳳玲、陳柏霖, 2017; 劉會馳、吳明霞, 2011)。本研究結果發現「感恩融入寬恕課程」能有效提升「情緒幸福感」、「社會幸福感」，支持過去多數學者的研究結果。此外，過去研究也發現寬恕的向度中，以「寬恕自己」與幸福感相關最高，相關達 .45 (Davis et al., 2015)，與本研究結果一致，也因此推論本課程在「寬恕自己」的部分，可能也是促成「情緒幸福感」、「社會幸福感」達顯著的原因之一。

感恩與幸福感高度相關，過去研究發現感恩對主觀幸福感有因果性的影響 (Emmons & McCullough, 2003; Lin & Yeh, 2014)，而感恩介入方案亦有立即提升的效果量 (王煒萱、鍾昆原, 2015; Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009)，吳相儀等人 (2017) 更進一步驗證感恩對社會幸福感的提升。本研究之「感恩融入寬恕課程」的感恩課程內容採納吳相儀等人所編製的大學生感恩課程。故再次驗證了上述研究的結果。

(2) 課程對「心理幸福感」未有立即提升的效果。過去文獻指出寬恕與心理幸福感有關，且寬恕能維持或改善心理幸福感 (Al-Mabuk et al., 1995; Coyle & Enright, 1997; Hebl & Enright, 1993)。

Karremans 等人 (2003) 更進一步的研究寬恕與心理幸福感之間的關聯，發現寬恕能預測心理幸福感，但相較於寬恕一般人，更容易發生在關係更為親近的人身上，如配偶。而本研究在進行寬恕實作練習時，並未限定寬恕對象，也邀請學員循序漸進從傷害程度較低的事件分享。故推論心理幸福感未顯著的原因為，一、傷害事件的程度不夠深，因此未能針對深層的傷害事件進行療癒。二、未限定寬恕對象為親近的人，據上述的文獻顯示，也許越親近的人越容易寬恕，進而提升心理幸福感。

寬恕介入時間不夠長，從過去文獻來看寬恕與心理幸福感間的關聯，Tse 與 Yip (2009) 指出寬恕他人的傾向會提升心理幸福感，且人際調整是寬恕他人到心理幸福感之間的中介變項。Sapmaz 等人 (2016) 則發現寬恕自我未能預測幸福感。而本研究的寬恕他人未顯著提升，寬恕自我有顯著提升，故支持上述兩個研究的結果。接著從介入時間長短來看，寬恕與幸福感的關聯，Maltby 等人 (2005) 發現就短時間的正負向情緒變動來看，寬恕並不能有效改變對傷害的負向認知，就長時間的發展與成長觀點來看，寬恕能提升對傷害事件的正向行為與感受增加了。故推論恐寬恕介入的時間不夠長，因而無法對傷害事件的行為與感受產生正向轉變。

結論與建議

(一) 結論

1. 感恩融入寬恕課程能提升感恩

本研究採用「GQ-6 感恩量表」，以正負向詞語測量感恩的密度、強度、範圍、頻率。實驗組與控制組均接受前測、後測，以單因子共變數進行分析後，結果發現經過介入課程後，實驗組相較於控制組在「GQ-6 感恩量表」的後測分數顯著高於控制組，顯示「感恩融入寬恕課程」對於「GQ-6 感恩量表」有立即的提升效果。

2. 感恩融入寬恕課程能提升寬恕總分及「寬恕自己」

本研究採用「Heaartland 寬恕量表」測量整體的寬恕，該量表包含三向度：「寬恕他人」、「寬恕自己」、「寬恕情勢」。實驗組與控制組均接受前後測，經過共變數分析之後發現，經過介入後的實驗組在「寬恕總分」、「寬恕自己」的後測分數皆顯著高於控制組，顯示「感恩融入寬恕課程」對於「寬恕總分」、「寬恕自己」有立即的提升效果。然而「寬恕他人」、「寬恕情勢」則未有顯著提升的效果。

3. 感恩融入寬恕課程能提升幸福感總分及提升部分學員之「情緒幸福感」、「社會幸福感」

本研究採用「幸福感量表」來測量，該量表包含三向度：「情緒幸福感」、「社會幸福感」、「心理幸福感」。實驗組與控制組均接受前後測，經過共變數分析之後發現，經過介入後的實驗組在「幸福感總分」的後測分數皆顯著高於控制組，顯示「感恩融入寬恕課程」對於「幸福感總分」有立即提升效果。而「心理幸福感」則未有顯著提升的效果。此外「情緒幸福感」則是 25% 的實驗參與者有顯著提升、「社會幸福感」則是 42.5% 的實驗參與者有顯著提升。

(二) 研究建議

1. 研究設計更全面來區別課程之效果來源

本研究因經費及時間之故，僅以控制組與感恩融入寬恕課程組來檢驗課程成效，然卻未能清楚區分課程效果的源頭，如究竟是感恩去影響寬恕抑或是僅寬恕去提升寬恕，又或者兩者皆是。期待未來能有研究者以五個組別來檢驗成效，分別為「純感恩組」、「純寬恕組」、「感恩寬恕組」、「寬恕感恩組」、「控制組」，來區辨成效以及檢驗感恩與寬恕的編排是否會影響成效。

2. 感恩融入寬恕課程應用在不同群體及地區的效果

華人地區，以臺灣來看，寬恕介入課程的相關研究至今相當缺乏，對象也限縮在國小學生。而中國地區則雖有大學生的寬恕介入課程，不過多限制特定條件的對象（情感傷害、童年創傷）。甚至「兩岸大學生的比較」也是可以研究的切入點，如：臺灣與大陸大學生二組在求意義的意志與心流之關係強度受兩岸因素的調節（梁進龍等人，2021），因此本課程的應用在兩岸大學生可能也會有不同效果。此外，本研究也發現「感恩融入寬恕課程」能夠有效提升感恩、寬恕三向度之總量表與「寬恕自己」，能填補過去僅針對國小生以及特定對象之研究缺口。未來研究可選取其他群體及地區的樣本，如特定的傷害事件、上班族、醫護人員、其他族群等，並可延伸至各年齡層，如國中、高中職等，以了解「感恩融入寬恕課程」之實施成效。

3. 以「諮商團體」的方式進行介入及設計課程

本研究之「感恩融入寬恕課程」實屬教育訓練的課程，並非諮商團體，往後亦可針對特定的對象，如情感傷害、憂鬱傾向、低自尊等學生，以「團體諮商」的方式進行介入，此外亦可請諮商師帶領團體，方能進行深層療癒，並促進改變。

4. 探討寬恕課程與其他研究變項的相關

研究過程的觀察以及學生的回饋中，可發現學生在認知、情緒與行為上有些微改變，建議未來可將「壓力因應」、「復原力」、「憂鬱」、「焦慮」等變項，進一步做相關的探討，以了解課程與其他變項的關聯。

（三）實務建議

1. 從多元管道培養學生的寬恕信念

本研究整合「課堂教學」、「情境教學」、「互動教學」三種教學策略，以多元的方式使學生接觸寬恕。日後可針對學生的能力及需求（如：先測量學生寬恕／傷害程度，將程度相近的學生分配於同一介入），客製化適合他們的教學方式、教學素材及教學策略，使學生的學習更為容易。此外，學生回饋發現故事、影片多元化的活動很吸引人，可繼續採用。

2. 延長「寬恕他人」分享時數深化寬恕

因課程規劃之故，每節課皆有預訂進度，以致在個人經驗分享時，特別是在寬恕他人之課程，總因為時間有限，無法深入分享，團體回饋亦被限縮，僅少數人能給予回饋，略為可惜。學員們反應若能加長分享時間，讓個人分享時間更為寬裕，將有助強化個體寬恕。

3. 採用特定對象並進行長期追蹤

面對超高齡社會即將到來，樂齡會是重要族群，如陳貽照等人（2020）發現高齡者的感恩性情對主觀幸福感（生活滿意、正／負向情緒）仍有顯著正向效果，此效果係透過情緒面的感恩情緒與認知面的生命回憶之中介，因此本課程可應用於樂齡族群，並進行長期追蹤。

此外，因本工作坊未設置條件門檻，也無設定特定類型的傷害事件，有學員反映與自己的期待不符，他們渴望能在課程介入時，附帶將自身的議題獲得解決。雖在招募團體成員時已有說明，但未來或許可以再針對特定類型（如：家庭議題、情感議題、人際議題）開設個別工作坊，將同一類型的人聚集，並客製化的設計課程，也許寬恕的療育效果會更佳。並進行長期追蹤，以利研究課程成效的延續性。

參考文獻

- 尹可麗、何嘉梅（2012）：〈簡版心理健康連續度量表（成人版）的信效度〉。《中國心理衛生雜誌》，26，388–392。[Yin, K., & He, J. (2012). Reliability and validity of the Mental Health Continuum Short Form in adult. *Chinese Mental Health Journal*, 26, 388–392.]
- 王煒萱、鍾昆原（2015）：〈感恩介入成效之後設分析〉。《高雄行為科學學刊》，5，75–113。[Wang, W.-H., & Jone, K.-Y. (2015). Gratitude intervention seffect: A meta-analysis. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 5, 75–113.] [https://doi.org/10.29854/TJKBS.201512_\(5\).0004](https://doi.org/10.29854/TJKBS.201512_(5).0004)
- 王薇、馬曉輝、雷麗（2012）：〈青少年寬恕傾向問卷的編制及應用〉。《中國臨床心理學雜誌》，20，18–20。[Wang, W., Ma, X., & Lei, L. (2012). Development and application of the Scale of Tendency to Forgive for Adolescents. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 20, 18–20.] <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2012.01.005>
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）：〈感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究〉。《教育心理學報》，49，23–41。[Wu, H.-Y., Hsin, Y.-Z., Chen, W.-Y., Chien, C.-L., & Jone, K.-Y. (2017). Effects of gratitude program on gratitude, well-being and resilience of undergraduate students. *Bulletin of Educational Psychology*, 49, 23–41.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20160916>
- 吳相儀、陳琬云、謝碧玲（2018）：〈三十年來的寬恕研究：內涵與測量之回顧〉。《高雄行為科學學刊》，6，99–129。[Wu, H.-Y., Chen, W.-Y., & Shieh, B.-L. (2018). 30 years of forgiveness studies: Its constructs and measurements. *The Journal of Kaohsiung Behavioral Sciences*, 6, 99–129.] [https://doi.org/10.29854/TJKBS.201806_\(6\).0005](https://doi.org/10.29854/TJKBS.201806_(6).0005)
- 林維芬（2011）：〈「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〉。《教育心理學報》，42，591–612。[Lin, W.-F. (2011). The effects of revised Enright process model of forgiveness educational intervention on forgiveness, emotional intelligence, and well-being among elementary students. *Bulletin of Educational Psychology*, 42, 591–612.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20100209>
- 林碧花、吳金銅（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》，39，435–450。[Lin, B.-H., & Wu, J.-T. (2008). The effects of forgiveness education guidance program on forgiveness attitude of elementary school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 39, 435–450.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20070821.1>
- 孫卉、張田、傅宏（2018）：〈團體寬恕干預在戀愛受挫群體中的運用及其對大學生心理健康教育的啟示〉。《心理與行為研究》，16，541–548。[Sun, H., Zhang, T., & Fu, H. (2018). The implication of group forgiveness intervention in college students suffered from amativeness and its inspirations to mental health education in universities. *Studies of Psychology and Behavioral*, 16, 541–548.]
- 陳景花、余民寧（2019）：〈正向心理學介入對幸福與憂鬱效果之後設分析〉。《教育心理學報》，50，551–586。[Chen, J.-H., & Yu, M.-N. (2019). Effects of positive psychology interventions on well-being and depression: A meta-analysis. *Bulletin of Educational Psychology*, 50, 551–586.]

- [https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50\(4\).0001](https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0001)
- 陳貽照、簡晉龍、許詩淇（2020）：〈高齡者之感恩性情對主觀幸福感的影響：情緒與認知之雙元中介機制〉。《教育心理學報》，52，81–111。[Chen, Y.-C., Chien, C.-L., & Hsu, S.-C. (2020). Effects of the elderly's gratitude deposition on subjective well-being: A dual mediating mechanism of emotion and cognition. *Bulletin of Educational Psychology*, 52, 81–111.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52\(1\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.202009_52(1).0004)
- 陶琳瑾、張婷婷、閔洋璐（2015）：〈小學生寬恕傾向的發展特點〉。《新課程》，34，11–13。[Tao, L., Zhang, T., & Ming, Y. (2015). Xiaoxuesheng kuanshu qingxiang de fazhan tedian. *New Curriculum*, 34, 11–13.] [https://doi.org/10.3969/j-issn1673-2162\(a\).2015.12.006](https://doi.org/10.3969/j-issn1673-2162(a).2015.12.006)
- 梁進龍、楊錦登、崔新玲、吳和堂（2021）：〈海峽兩岸大學生求意義的意志、心流與心理幸福感之關係：中介與多群組的分析〉。《教育心理學報》，53，335–358。[Liang, J.-L., Yang, C.-D., Cui, X.-L., & Wu, H.-T. (2021). Relationship among the will to meaning, flow, and psychological well-being of cross-strait college students: An analysis of mediating effects and multiple groups. *Bulletin of Educational Psychology*, 53, 335–358.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202112_53\(2\).0004](https://doi.org/10.6251/BEP.202112_53(2).0004)
- 曾文志（2008）：〈大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討〉。《教育心理學報》，40，221–240。[Tseng, W.-C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: An examination of mediation and moderation effects. *Bulletin of Educational Psychology*, 40, 221–240.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20080310>
- 費杉杉（2018）：〈寬恕干預對兒童期受虐經歷大學生心理狀態的影響及相關性分析〉。《佳木斯職業學院學報》，6，214–214，216。[Fei, S. (2018). Influence of forgiveness intervention on psychological state of college students with child abuse experience and its correlation analysis fir. *Journal of Jiamusi Vocational Institute*, 6, 214–214, 216.]
- 黃華金（2009）：〈大學生主觀幸福感與寬恕心理的現狀及關係研究〉。《社會心理科學》，2，120–124。[Huang, H. (2009). A study on the correlation between subjective well-being and forgiveness and the development status of college students. *Science of Social Psychology*, 2, 120–124.]
- 湯舒俊、喻峰（2009）：〈《狀態自我寬恕量表》在大學生群體中的修訂〉。《長江大學學報：社會科學版》，32（6），68–70。[Tang, S., & Yu, F. (2009). Revision of state Self-Forgiveness Scale in Chinese college students. *Journal of Yangtze University (Social Sciences Edition)*, 32(6), 68–70.]
- 楊鳳玲、陳柏霖（2017）：〈寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響〉。《教育心理學報》，48，351–370。[Yang, F.-L., & Chen, P.-L. (2017). The effects of forgiveness education course on forgiveness attitude and well-being of fifth-grade students. *Bulletin of Educational Psychology*, 48, 351–370.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20160223>
- 劉會馳、吳明霞（2011）：〈大學生寬恕、人際關係滿意感與主觀幸福感的關係研究〉。《中國臨床心理學雜誌》，19，531–533。[Liu, H., & Wu, M. (2011). Relationship among forgiveness,

- interpersonal satisfaction and subjective well-being of college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19, 531–533.] <https://doi.org/j.cnki.1005-3611.2011.04.011>
- 劉麗、趙永婧、楊繼平、劉春夢（2017）：〈緩解大學生敵意：寬恕干預與敘事干預的比較〉。《中國臨床心理學雜誌》，25，310–314。[Liu, L., Zhao, Y., Yang, J., & Liu, C. (2017). Reducing college students' hostility: Comparison of forgiveness intervention with narrative intervention. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 25, 310–314.] <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.02.025>
- 蕭舒謙、林秀玲、余晨瑋、吳相儀（2023）：〈「心田寬恕量表」之中文文化及信、效度分析〉。《教育心理學報》，54，685–704。[Hsiao, S.-C., Lin, H.-L., Yu, C.-W., & Wu, H.-Y. (2023). Reliability and validity of the Chinese version of the Heartland Forgiveness Scale. *Bulletin of Educational Psychology*, 54, 685–704.] [https://doi.org/10.6251/BEP.202303_54\(3\).0008](https://doi.org/10.6251/BEP.202303_54(3).0008)
- 簡晉龍、余麗樺、張群、鍾昆原（2017）：〈在福樂（Flourishing）之外：護理人員本土化幸福感量表之編製與檢驗〉。《教育與心理研究》，40（2），93–125。[Chien, C.-L., Yu, L., Chang, C., & Jone, K.-Y. (2017). Beyond “flourishing”: The development and validation of the nurses' indigenized well-being scale in Taiwan. *Journal of Education & Psychology*, 40(2), 93–125.] <https://doi.org/10.3966/102498852017064002004>
- 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. <https://doi.org/10.1080/0305724950240405>
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Bassett, R. L., Bassett, K. M., Lloyd, M. W., & Johnson, J. L. (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology*, 34(2), 111–124. <https://doi.org/10.1177/009164710603400201>
- Bast, D. F., & Barnes-Holmes, D. (2014). A first test of the implicit relational assessment procedure as a measure of forgiveness of self and others. *The Psychological Record*, 64(2), 253–260. <https://doi.org/10.1007/s40732-014-0022-2>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* (pp. 79–104). Templeton Foundation Press.
- Bell, C. M., Davis, D. E., Griffin, B. J., Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2017). The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 571–578. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209545>
- Berry, J. W., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447–455. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.447>

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*(1), Article 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *20*(2), 147–158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(2), 182–195. <https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Chiaromello, S., Sastre, M. T. M., & Mullet, E. (2008). Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality and Individual Differences*, *45*(5), 383–388. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.009>
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 521–528. <https://doi.org/10.1037/cou0000080>
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *65*(6), 1042–1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.6.1042>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlare, C., Worthington, E. L., Jr., & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(2), 329–335. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- DeShea, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. *Individual Differences Research*, *1*(3), 201–217.
- DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2003, November). *Looking within: Self-forgiveness as a new research direction* [Paper presentation]. International Campaign for Forgiveness Conference, Atlanta, GA.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2007). The assessment of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 327–341). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-021>
- Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Psychology Press.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, *40*(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>

- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). University of Wisconsin Press.
- Exline, J. J., Deshea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 479–504.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.4.479>
- Exline, J. J., Root, B. L., Yadavalli, S., Martin, A. M., & Fisher, M. L. (2011). Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity, 10*(1), 101–126.
<https://doi.org/10.1080/15298861003669565>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2013). Gratitude and forgiveness in relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 638–663). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0029>
- Gassin, E. A. (1998). Receiving forgiveness as moral education: A theoretical analysis and initial empirical investigation. *Journal of Moral Education, 27*(1), 71–87. <https://doi.org/10.1080/0305724980270105>
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Bell, C. M., & Davis, D. E. (2017). Self-directed intervention to promote self-forgiveness. In L. Woodyat, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 207–218). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_15
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and mental health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 77–90). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_6
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 30*(4), 658–667.
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.4.658>
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(5), 1011–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>
- Keyes, C. L. M. (2009). *Atlanta: Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)*. Retrieved June 22, 2024 from <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/MHC-SFOverview.pdf>
- Lin, C.-C., & Yeh, Y. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research, 118*(1), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0424-6>
- Lin, W.-F. (2010). The treatment of substance abuse disorders by the psychological forgiveness. *Bulletin of Educational Psychology, 41*(4), 859–884.
- Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with

- insecure attachment. *Contemporary Family Therapy: An international Journal*, 35(1), 105–120.
<https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>
- Liu, J., Gong, P., Gao, X., & Zhou, X. (2017). The association between well-being and the *COMT* gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators. *Journal of Affective Disorders*, 214, 115–121.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.03.005>
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2), 163–184.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170–180.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193–317). Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39(1), 2–14.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb01003.x>
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, 40(1), 55–68. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usaï, V., Neto, F., & Rivière Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00003>
- Mullet, E., Girard, M., & Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9(2), 78–86. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.9.2.78>

- Paz, R., Neto, F., & Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe comparison. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *142*(2), 147–158.
<https://doi.org/10.3200/JRLP.142.2.147-158>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, *18*(4), 463–470.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Recine, A. C. (2015). Designing forgiveness interventions: Guidance from five meta-analyses. *Journal of Holistic Nursing*, *33*(2), 161–167. <https://doi.org/10.1177/0898010114560571>
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, *20*(3), 260–277.
<https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-6>
- Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Hight, T. L., & Berry, J. W. (2000). Seeking forgiveness: Theoretical context and an initial empirical study. *Journal of Psychology and Theology*, *28*(1), 21–35.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, *8*(1), 38–47. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- 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*(6), 641–655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., Fee, R., & Reinsmith, C. (1999). *Multidimensional Forgiveness Scale*. George Mason University.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Laura, H., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313–360.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L., Barry, M., Bornfriend, L., & Markman, M. (2014). Restore: The journey toward self-forgiveness: A randomized trial of patient education on self-forgiveness in cancer patients and caregivers. *Journal of Health Care Chaplaincy*, *20*(2), 54–74.
<https://doi.org/10.1080/08854726.2014.902714>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect

- and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365–368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.001>
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2), 281–312. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00777.x>
- Worthington, E. L., Jr. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. Random House Publishing Group.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., & Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107–138). The Guilford Press.
- Worthington, E. L., Jr., Griffin, B. J., & Wade, N. G. (2017). Group intervention to promote self-forgiveness. In L. Woodyat, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, B. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 179–192). Springer International Publishing/Springer Nature.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_13
- Worthington, E. L., Jr., 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(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/009164710002800101>
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Zhang, T., Fu, H., & Wan, Y. (2014). The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: A Chinese perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 64(3), 298–320. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2014.64.3.298>

收稿日期：2023年08月07日

一稿修訂日期：2023年09月15日

二稿修訂日期：2023年10月23日

三稿修訂日期：2024年05月12日

四稿修訂日期：2024年06月17日

五稿修訂日期：2024年06月30日

接受刊登日期：2024年07月02日

Bulletin of Educational Psychology, 2024, 56(2), 357–382
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Effects of the “Integrating Gratitude into Forgiveness Program” on Gratitude, Forgiveness, and Well-Being

Wan-Yun Chen¹, Yu-Ting Wang², Shu-Chien Hsiao²,
Sheng-Ling Chang³, and Hsiang-Yi Wu^{2,3}

Most studies evaluating forgiveness interventions have focused on a single dimension, with limited attention paid to the multidimensional nature of forgiveness. The literature highlights a need for integrating gratitude into forgiveness interventions to enhance their efficacy (Bono & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009). Therefore, we developed the “Gratitude-Integrated Forgiveness Program” and explored its effects on gratitude, forgiveness, and well-being.

The aforementioned program was developed on the basis of the forgiveness framework proposed by Thompson et al. (2005), which comprises forgiveness of others, forgiveness of self, and forgiveness of situations. After obtaining consent from Wu et al. (2017), we condensed their college student gratitude course into two units (6 hours) and administered it before the forgiveness course. Thus, we combined forgiveness with gratitude, as recommended by Bono and McCullough (2006) in their study on interpersonal forgiveness and psychological well-being.

The course order was determined on the basis of research indicating that gratitude can predict forgiveness and serves as its foundation. Thus, the course began with gratitude and then transitioned to forgiveness. The gratitude component focused on appreciating the present and being content with what one has. The five dimensions of gratitude incorporated in the program included “gratitude for adversity,” which involves appreciating the challenges and growth that adversity brings. This dimension closely aligns with the forgiveness of situations dimension, which involves accepting uncontrollable events in life. Thus, the course transitioned from gratitude for adversity to situational forgiveness. After situational forgiveness, the course addressed “forgiveness of self” before addressing “forgiveness of others.” This order was maintained considering that “forgiveness of self” is generally less challenging. It allowed the participants to first cultivate self-compassion by forgiving themselves for previous mistakes, which then served as a foundation for extending forgiveness toward others.

This study included 60 college students from Kaohsiung. They were recruited through online advertising and divided into experimental group ($n = 30$) and control group ($n = 30$). After the exclusion of two participants who dropped out, the experimental group comprised 28 students. A quasi-experimental design was adopted for the present study. Before the intervention, pretests were conducted using the Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6), Heartland Forgiveness Scale, and Mental Health Continuum-Short Form. All three scales demonstrated good internal consistency, which confirmed their reliability. Construct validity was supported by confirmatory factor analysis, with overall fit indices meeting the required standards, indicating that the overall model fit for each scale was ideal (McCullough et al., 2002; Thompson et al., 2005). Hsiao et al. (2023) developed a Chinese version of the Heartland Forgiveness Scale (Thompson et al., 2005). This questionnaire was also administered in the present study. It exhibited strong internal consistency (Cronbach’s α : .78 to .87). The pretest scores

¹Shanhua District Health Center, Tainan City Government

²Department of Psychology, Kaohsiung Medical University

³Positive Psychology Center, Kaohsiung Medical University

Corresponding author:

Hsiang-Yi Wu, Positive Psychology Center, Kaohsiung Medical University. Email: shine.wu0829@gmail.com

were used as covariates to account for the effect of nonrandom assignment.

During the intervention, the experimental group participated in an 18-h gratitude-integrated forgiveness course, which was conducted over 6 weeks, with 3 hours of instruction per week. By contrast, the control group received no intervention. After the experiment, posttests were conducted using the scales used for pretests. The pretest and posttest scores were statistically analyzed to compare gratitude, forgiveness, and well-being between the experimental and control groups.

The results were as follows: (1) The course significantly enhanced gratitude. The effect of the intervention on the GQ-6 score, analyzed through covariance analysis, exhibited an $F(1, 57)$ value of 4.36 ($p < .05$), indicating a significant posttest effect for the experimental group. This finding revealed an immediate effect of the intervention on the overall gratitude of the experimental group after adjustment for the pretest effect. (2) The course significantly enhanced forgiveness, particularly overall forgiveness and forgiveness of self. However, it exerted no significant effect on forgiveness of others or situations. The effect of the intervention on the forgiveness scale score, analyzed through covariance analysis, exhibited an $F(1, 57)$ value of 6.24 ($p < .05$) for overall forgiveness and an $F(1, 57)$ value of 5.33 ($p < .05$) for forgiveness of self, indicating significant posttest effects for the experimental group in these domains. However, the course exerted no significant effect on forgiveness of others, $F(1, 57) = 2.53$ ($p > .05$), or forgiveness of situations, $F(1, 57) = 3.05$ ($p > .05$). Therefore, after adjustment for the pretest effect, the intervention exerted immediate effects on overall forgiveness and forgiveness of self, but not on forgiveness of others or situations. (3) The course significantly enhanced overall well-being. The effect of the intervention on the well-being scale score, analyzed through covariance analysis, exhibited an $F(1, 57)$ value of 16.87 ($p < .001$) for overall well-being and an $F(1, 66)$ value of 4.30 ($p > .05$) for psychological well-being. This result revealed a significant posttest effect on the overall well-being of the experimental group, highlighting an immediate intervention effect on the overall well-being, but not psychological well-being, of the experimental group after adjustment for the pretest effect. Approximately 25% and 42% of the participants exhibited improvements in emotional and social well-being, respectively.

The aforementioned findings indicated that the course significantly enhanced gratitude, forgiveness, and well-being. After the intervention, the students exhibited immediate increases in their gratitude levels, attributable to the course content, which aligns well with the indicators of the GQ-6. Furthermore, the strong association between forgiveness and gratitude, along with the integration of forgiveness concepts into the course, might have exerted a complementary effect. After the intervention, the students exhibited immediate improvements in overall forgiveness and self-forgiveness, likely attributable to the structured and progressive approach of the forgiveness of self dimension, which resonated deeply with the participants. Hall and Fincham (2005), building on Enright's (1996) model, described self-forgiveness as a process involving the stages of revelation, decision, work, and outcome. This stepwise approach encourages individuals to reflect on their mistakes, take corrective actions, adopt a forgiving attitude toward themselves, and ultimately release negative emotions. Our findings revealed no immediate improvements in the forgiveness of situations or forgiveness of others domain. The lack of improvement in the forgiveness of situations may be attributable to the short duration of the course and the absence of previous intervention studies specifically targeting this dimension, which was analyzed solely on the basis of the definition proposed by Thompson et al. (2005). This result underscores room for improvement in course design. Forgiving others is inherently challenging; improvement in this dimension may require more time than the course allowed and targeted interventions. Although we referenced process-based therapies from meta-analyses (Baskin & Enright, 2004; Recine, 2015), the course did not effectively enhance individuals' ability to forgive others.

After the intervention, the students exhibited immediate improvements in emotional and social well-being. This finding is consistent with that of a study indicating a strong correlation between self-forgiveness and overall well-being (Davis et al., 2015). The course's emphasis on self-forgiveness likely mediated these improvements, fostering emotional healing and strengthening interpersonal relationships. Furthermore, the gratitude component, which was adapted from Wu et al.'s (2017) gratitude curriculum for college students, contributed to the observed increase in social well-being, reaffirming the findings of Wu et al. regarding the positive effect of gratitude on well-being. However, no significant improvement was noted in psychological well-being. This can be explained as follows: (1) The harmful events addressed during the course might not have been sufficiently severe to facilitate deep psychological healing. (2) The course did not limit the target of forgiveness to close individuals, forgiving whom would be relatively easy and would enhance psychological well-being (Karremans et al., 2003).

Future studies should clearly differentiate the sources of the course's effects and expand its application to diverse

populations and regions. In addition, the course can be administered in a “counseling group” format to investigate the relationship between forgiveness and other research variables. From a practical perspective, students’ beliefs about forgiveness can be nurtured through multiple channels. Given the structured nature of the course, extending the time allocated to forgiveness of others and focusing on specific individuals for a long period may enhance the effectiveness of the intervention.

Keywords: forgiveness program, gratitude, well-being