

# 自我宽恕的概念、测量及其与其他心理变量的关系

喻 丰 郭永玉

(华中师范大学心理学院暨湖北省人的发展与心理健康重点实验室, 武汉 430079)

**摘 要** 自我宽恕是指当自己是侵犯者时, 发生于自己内部的, 对待自己的动机由报复转向善待的变化。自我宽恕的概念在其对象、过程、实质和价值方面都存在着争议, 即自己与他人、给予与寻求、特质与情境、积极与消极的争论。自我宽恕与人际宽恕在其对象、影响因素与后果等诸多方面也存在区别。对自我宽恕的测量现有宽恕自我(FS)量表、Heartland宽恕量表(HFS)以及状态自我宽恕量表(SSFS)3种工具。有关自我宽恕的相关研究显示, 自我宽恕与人格特质的关系还待探讨, 而自我宽恕与心理健康水平有相关。未来的研究应深化自我宽恕的界定、拓展其研究方法、扩大其研究内容。

**关键词** 宽恕; 自我宽恕; 人格

**分类号** B848

## 1 引言

对宽恕(forgiveness)特别是人际宽恕(interpersonal forgiveness)的关注古已有之, 东西方皆然。儒家尤其强调对他人的宽恕, 子曰: “宽则得众”(《论语·阳货》), 又说“其恕乎! 己所不欲, 勿施于人”(《论语·卫灵公》)。“宽”即雅量容人; “恕”是推己及人, 宽恕便要求自己“躬自厚而薄责于人”(《论语·卫灵公》), 所以“古之君子, 其责己也重以周, 其待人也轻以约。重以周, 则不怠; 轻以约, 故人乐为善(韩愈《原毁》)”。古之哲学家们将宽恕作为一种道德规范且尤为注重。他们都强调责己而宽人, 并把它作为修养之一, 以求人际和谐。西方文化对于宽恕的强调亦如此, 《旧约》说“人有见识, 就不轻易发怒。宽恕人的过失, 便是自己的荣耀”(箴19: 11)。《新约》言道“你们要谨慎! 若是你的弟兄得罪你, 就劝诫他; 他若懊悔, 就饶恕他”(路17: 3)等等。这也是让人在人际交往中受到侵犯时以宽恕待人。

长久以来, 宽恕一直是哲学与神学的话题, 但自20世纪末, 它开始走进心理学家们的视野, 并在不断深入。有研究者(McCullough et al., 2008)在近期的一篇综述中说道, 十年之前研究者们能轻易跟上其主要理论和实证研究的进展,

但那个时代过去了, 宽恕的研究发展迅速、势态良好。但当宽恕的研究渐渐深入之时, 对自我宽恕(self-forgiveness)或说个体内宽恕(intrapersonal forgiveness)的关注却还远远不够。从古至今, 我们都更多地关注自己在人际关系中的宽恕, 而且是我们作为受害者在对待被侵犯时的表现, 但当我们侵犯了别人或者自己时, 我们会去寻求自己的宽恕吗? 我们又会宽恕自己吗?

## 2 何谓自我宽恕

### 2.1 对自我宽恕的界定

宽恕的定义是由哲学发展而来, 在众多定义之间, McCullough的界定较可操作也较为综合(罗春明, 黄希庭, 2005)。McCullough(2001a)认为宽恕是个体遭受侵犯时的一系列亲社会动机的变化。他将宽恕置于动机水平, 但并不认为宽恕就是动机, 而是将它看成一系列动机的变化过程, 其中, 建设性的行为取代了破坏性的反应, 从而达到了人际间的和解(McCullough, 2001b)。但这一定义明显是将宽恕过程特别是人际宽恕过程限定于受害者, 但是宽恕也会发生于侵犯者身上, 某人在对他人实施了侵犯行为或者认为自己有不当之处时也可能宽恕自己。

Mauger等人(1992)在其研究中首先将宽恕分为两种, 即宽恕自己与宽恕他人。宽恕自己与宽恕他人又有所不同, 宽恕自己在某种程度上是

收稿日期: 2008-04-30

通讯作者: 郭永玉, E-mail: ygyuo@mail.ccnu.edu.cn

假定自己为侵犯者，而宽恕他人则是假定自己为受害者。宽恕这一动机变化过程有明显的方向性，即它有固定的指向，那就是侵犯者，受害者不会成为被宽恕的对象。但是宽恕行为的施予者却不尽相同，站在侵犯者的角度上来说，也许受害者会宽恕他，也许他自己会宽恕他，甚至与之无干的旁人也会涉及到是否宽恕他的问题。于是，当这个侵犯者是自己时，发生于侵犯者也就是自己内部的动机变化，就是自我宽恕。其中，冒犯与报复自己的动机降低，而善待自己的动机增加 (Hall & Fincham, 2008)。

综合来看，自我宽恕也就是当自己是侵犯者时，发生于自己内部的，对待自己的动机由报复转向善待的变化。这一定义包含以下几点：首先，自我宽恕者的定位是侵犯者；其次，自我宽恕过程发生于侵犯者自己内部；第三，自我宽恕过程的指向是侵犯者自己；最后，自我宽恕是一系列动机变化，是由恶转好的变化。

### 2.2 有关自我宽恕的争论

尽管对自我宽恕进行了界定，但此界定仍然存在许多争议，对于自我宽恕的内涵，研究者们在其对象、过程、实质以及价值和伦理等方面都没有形成共识。

自我宽恕是自己对自己的宽恕，但是自己宽恕的是对自己的伤害还是对别人的侵犯，抑或是兼而有之呢？由于对别人的侵犯是显而易见的，那么这里讨论的重点是对自己的侵犯与对自己的宽恕，它包含了两个问题，其一是，存不存在自己对自己的伤害？也就是说除了在人际间侵犯别人，自己会不会在去人际的情况下伤害自己？其二则是，如果存在自我伤害，那么在自我伤害后，自己会不会宽恕自己？对第一个问题的回答是肯定的，个体的确能在去人际的情境中伤害自己。我们自己许多的失败是由于自己造成的，如某些自我设限的行为，也有很多人特别是精神患者有时或长期地被自己不恰当的感觉或者思想所困扰。当然，严格地说，把这些情境叫做去人际的情境是不恰当的，因为自己在评定自己是否做了错事时，是依据了一定的道德标准，而且每个人的标准不同，这些道德标准的形成必须依赖于人的社会性发展。对第二个问题的回答，有学者 (Horsbrugh, 1974) 认为，行为所带来的伤害才是宽恕的对象，对于自己的伤害，

人们只会表示后悔，不会有宽恕。而也有学者 (Dillon, 2001) 持相反观点，认为自我伤害的情境真实存在，此时也能发生自我宽恕的过程。如果在自我伤害后，个体能够宽恕自己，那么自我宽恕就可以分为二种类型，即侵犯他人—宽恕自己型与侵犯自己—宽恕自己型。在侵犯他人—宽恕自己型的自我宽恕中，侵犯的主体与受害的客体显而易见，自己是主体而别人是客体。侵犯自己—宽恕自己型的自我宽恕整个过程都发生在个体内部，其侵犯的主体与受害的客体都是自己。但此时在个体内部，本我、自我和超我究竟在自我宽恕的过程中扮演了什么样的角色，还不得而知。

在人际宽恕的研究中，现阶段的宽恕研究皆为给予宽恕 (granting forgiveness) 过程的研究，而与之相对应的寻求宽恕 (seeking forgiveness) 则少有研究者涉足 (Rodney et al., 2006)。给予宽恕和寻求宽恕的过程会伴随人们的生命历程而逐渐发展成熟 (傅宏, 2002)。在人际宽恕中，给予与寻求是两个截然相反的过程，而自我宽恕发生于个体内部，两者都是自我内部的过程，两者的关系如何很少有人做过论述。Enright 等人 (1996) 认为宽恕过程有 4 个阶段，即揭露阶段 (uncovering phase)、决策阶段 (decision phase)、工作阶段 (work phase) 和结果阶段 (outcome phase)。这 4 个阶段如果用于自我宽恕，那么它包括了宽恕的寻求、给予与接受等等过程。在揭露阶段，个体体验到一些情感，如否认、内疚、羞愧等，在此过程之后，个体会去寻求自己的宽恕，而在决策阶段个体决定是否宽恕自己，如果决定给予自己宽恕，那么将会引发宽恕这一系列的动机变化。但由于自我具有很高的统合性，寻求自我宽恕与给予自我宽恕也许是同样的过程，在个体内部，也可能寻求宽恕就是给予宽恕。在人际宽恕中，受害者的给予宽恕与侵犯者的寻求宽恕并没有直接的因果关系，但是侵犯者寻求宽恕的行为，如道歉 (Eaton et al., 2007)，会对受害者的给予宽恕产生积极的效应。在个体内部，寻求宽恕与给予宽恕是否能够分离，它们能否分别独立存在还需要更深入的研究去证实。

对自我宽恕的另一个争论涉及到宽恕这个概念本身，即自我宽恕是特质倾向性的还是情境特异性的。有研究表明，作为一种人格特质，自

我宽恕与神经质 (Maltby, Macaskill, & Day, 2001)、外向性 (Ross & Hertenstein, 2007) 有较为显著的相关。但也有研究整体测量了各种宽恕, 并未发现自我宽恕与某些人格特质相关 (Thompson, Snyder, & Hoffman, 2005)。对于宽恕是否具有跨时间的稳定性和跨情境的一致性, 也是人格心理学曾经面临的主要争论之一, 即“个人—情境之争”(person-situation debate)。尽管这个问题渐渐不被提起, 但是用在自我宽恕这个主题上确是十分恰当的。无论自我宽恕是否可被看作是一种人格特质, 它的发生还是会受当时外在情境以及情绪和某些社会认知因素的影响 (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997; McCullough et al., 1998)。

自我宽恕的价值与伦理问题也是争论之一。

自我宽恕的成功与否, 代表了个体的某种倾向与类型, 自我宽恕失败者倾向于内部惩罚 (intro-punitive), 而人际宽恕失败者倾向于外部惩罚 (extra-punitive), 自我宽恕的成功也与心理幸福感变量显著相关 (Hall & Fincham, 2005)。但成功的自我宽恕还是涉及到一些伦理问题。当个体犯下社会所认定的罪时, 他应该自我宽恕吗? 普通的小错, 个体可以宽恕自己, 以求自我和谐, 但犯下杀人、强奸、故意伤害等罪行的犯罪人, 他们应不应该去宽恕自己? 另一个方面, 在受害者并未同意或并不知情的情况下, 自己应不应该宽恕自己? 虽然得到他人的宽恕和自我宽恕并不一定是先后继发的行为, 但是从经验上看, 得到他人宽恕的侵犯者更可能自我宽恕, 而未得到他人宽恕的侵犯者自我宽恕成功时, 要受伦理道德的谴责。

表 1 自我宽恕与人际宽恕的区别

	自我宽恕	人际宽恕
伤害的形式	行为、思想、欲望、感觉	行为
宽恕的对象	对自己和他人伤害	对受害者的伤害
移情	抑制宽恕	促进宽恕
限制	条件性或非条件性的	非条件性的
与受害者的调和	需要	不需要
逃避的对象	与侵犯相关的刺激 (如受害者、情境、思想等)	侵犯者
报复的对象	侵犯者 (即自我)	侵犯者 (即他人)
善待的对象	侵犯者 (即自我)	侵犯者 (即他人)
不宽恕的后果	极端的	平和的

来源: 引自“Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research.” by J. H. Hall & F. D. Fincham, 2005, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, pp.621-637.

### 2.3 自我宽恕与人际宽恕的区别

为更好地理解自我宽恕的含义, 必须了解自我宽恕与人际宽恕的区别。Hall 和 Fincham (2006) 通过理论探讨总结了自我宽恕与人际宽恕的区别 (见表 1)。他们认为自我宽恕与人际宽恕在伤害的形式、宽恕的对象、移情、限制、与受害者的调和、逃避、报复与善待的对象以及不宽恕的后果上存在区别。在人际宽恕中, 伤害的形式只能是行为; 而在自我宽恕中, 除了行为, 思想、欲望和感觉都能对自己造成伤害 (Hall & Fincham, 2005)。人际宽恕所宽恕的伤害是在人际过程中对受害者的伤害, 而自我宽恕的对象可以包括对自己和对他人的伤害。人际宽恕是受害者对侵犯者的宽恕, 此时移情能促进宽恕; 而自

我宽恕是侵犯者去宽恕自己, 此时移情就会抑制宽恕。在对自我宽恕与人际宽恕的限制上的探讨, Hall 和 Fincham (2006) 认为在自我宽恕中, 自己可能会确定某种条件, 只有达到这种条件, 个体才会宽恕自己, 而在人际宽恕中则不需要条件。Hall 和 Fincham 的探讨主要以 McCullough 对宽恕的论述为基础。McCullough 认为在人际宽恕中, 逃避与报复是对待侵犯者的两种经典的消极反应, 移情、沉思等因素也与人际宽恕有关系 (McCullough, 2001a; McCullough, Bono, & Root, 2007)。在这些方面, 自我宽恕与人际宽恕都有区别。在人际宽恕中, 受害者逃避、报复与善待对象都是侵犯者, 即他人; 而自我宽恕中由于侵犯者是自己, 除了伤害别人, 自己的行为、思想、

欲望等也能伤害自己，所以自我宽恕逃避的对象是与侵犯相关的刺激，包括受害者、情境、思想等，其报复与善待的对象也是侵犯者，即自己。最后在没有自我宽恕时，相对于比较平和的人际宽恕失败，其后果更加极端 (Hall & Fincham, 2005)。

### 3 自我宽恕的测量与相关研究

#### 3.1 自我宽恕的测量

在人际宽恕的研究中，测量是重要的研究方法，在自我宽恕的研究中更是如此。对宽恕的测量有两个问题待解决，其一是给予宽恕与寻求宽恕的问题，其二是特质性宽恕与状态性宽恕的问题。在人际宽恕的测量中，测量给予人际宽恕的工具十分丰富 (Thompson & Snyder, 2003)，但是自我宽恕的测量工具无论是给予还是寻求都很少。最早自我宽恕量表是 Mauger 和其同事 (1992) 编制的宽恕自我 (Forgive of Self, FS) 量表，它是行为测量系统 (the Behavioral Assessment System, BAS) 的一个部分，即一个分量表。FS 量表共包含 15 个项目，其内容包括对过去行为的内疚、自认有罪以及对自己的多种消极态度，它使用“对/错”记分，其中一个项目是“我常常因没有好好遵守规则而烦恼” (Mauger et al., 1992)。FS 量表的  $\alpha$  系数达到 0.82，重测信度达到 0.67，符合测量学的要求，几位研究者 (Mauger et al., 1992; Maltby, Macaskill, & Day, 2001) 用此量表分别考察了自我宽恕与人格特质以及各种心理病理学指标间的关系。其后，Thompson 等人 (2005) 编制的 Heartland 宽恕量表 (Heartland Forgiveness Scale, HFS) 中也有一个分量表测量自我宽恕。HFS 量表的自我宽恕分量表在不同样本中的  $\alpha$  系数在 0.72~0.75 之间，其间隔 3 周的重测信度达到 0.72，间隔 9 个月的重测信度达到 0.69，且 HFS 量表与其他多种宽恕量表间的相关显著，有较好的信效度 (Thompson, Snyder, & Hoffman, 2005)。Thompson 等人 (2005) 也用其量表考察了自我宽恕与人格特质和亲密关系中的各种变量间的相关。

但这二者并非专门的自我宽恕量表，而且测量的都是特质性自我宽恕，并不能让人满意。Wohl 等人 (2008) 在前人的基础上编制了状态自我宽恕量表 (State Self-Forgiveness Scale, SSFS)，

该量表有 2 个子维度，共 17 个项目。2 个子维度分别是自我宽恕感觉和行动 (self-forgiving feelings and actions)，有 8 个项目；自我宽恕信念 (self-forgiving beliefs)，有 9 个项目，每个项目都用 4 点记分。自我宽恕感觉和行动维度的某个项目是“当我觉得我做错了时，我对自己感到同情”或者“当我觉得我做错了时，我惩罚自己”。自我宽恕信念维度的其中一个项目是“当我觉得我做错了时，我觉得我不是一个好人” (Wohl, DeShea, & Wahkinney, 2008)。Wohl 等人 (2008) 以被试报告自我宽恕水平 (对问题“当你犯错时，你会宽恕自己吗？”的回答) 为因变量，以 SSFS 的两个维度为自变量做回归， $R^2=0.67$ ，两自变量的回归系数显著，且 SFSS 与校标自责 (self-blame)、内疚 (guilt) 相关显著，具有比较好的测量学指标。

#### 3.2 自我宽恕的相关研究

##### 3.2.1 自我宽恕与人格特质

自我宽恕与人格的关系前已有所提及，心理学家们对人格与自我宽恕的关系很感兴趣，在为数不多的自我宽恕研究中，对它和人格特质之间的探讨占据着主要的部分。Maltby 等人 (2001) 测量了 324 名大学生的自我宽恕、人际宽恕、人格和健康，他使用 EPQ 量表修订版作为人格的测量工具，结果表明自我宽恕的失败与人格和健康之间存在相关，它与神经质、焦虑、抑郁相关显著，且不存在性别差异。另一项研究中，研究者 (Ross et al., 2004) 使用 NEO-PI-R 量表探讨了人格五因素模型与自我宽恕的关系，发现自我宽恕与神经质呈负相关，与外向性和尽责性呈正相关，且与随和性无关。另有一项研究则认为，自我宽恕不仅与神经质、外向性相关，与随和性也存在相关 (Ross & Hertenstein, 2007)。

在 Thompson (2005) 的研究中，他并未发现自我宽恕与人格特质之间存在相关关系。这些研究结果并不相同，甚至相互抵触，这可能是由于研究者在测量上存在一定的问题。另一项研究则抛开自我宽恕与特质的相关，直接从时间维度上考察它与自我宽恕的关系 (Hall & Fincham, 2008)。研究者对 148 名被试分 8 个时间段分别收集数据。他们并未采取量表来测量自我宽恕水平，而是仅仅采用单个条目去询问被试，即“你在多大程度上宽恕你对他人的伤害？”，此条目用

Likert 7 点量表记分。对被试的选取遵循两个条件, 一是被试报告在过去 3 天内他们曾经有伤害他人的行为, 二是他们表示他们对那些行为感到悔恨, 并且希望在先前的情境中他们能够换种方式去处理。从第 1 周至第 8 周每周对被试进行测量, 结果发现其自我宽恕水平呈线性上升。此研究发现了时间对自我宽恕的作用, 而要探讨自我宽恕跨时间的稳定性, 还需要后续研究的证明。

### 3.2.2 自我宽恕与心理健康

人际宽恕对于人类的心理健康和良好生活状态具有潜在影响作用 (傅宏, 2003)。研究者发现人际宽恕对家庭关系 (Maio et al., 2008)、婚姻关系 (McNulty, 2008) 以及幸福感 (Bono & McCullough, 2006) 有积极的影响, 而自我宽恕的失败与抑郁、焦虑呈显著正相关 (Maltby, Macaskill, & Day, 2001)。自我宽恕也与生活适应、心理健康相关。有研究者 (Romero et al., 2006) 测量了 81 名患乳腺癌且正在接受治疗的妇女的自我宽恕、精神性与心理适应。研究发现, 自我宽恕和精神性是低情绪紊乱和高生活质量的有效预测源, 而且对自我宽恕的干预能提高生活质量、减轻压力 (Wohl, DeShea, & Wahkinney, 2008)。在其后续的研究中, 研究者又发现自责是自我宽恕和情绪紊乱以及生活质量的中介变量, 高自责的人相对于低自责的人体验到更多的情绪紊乱和更差的生活质量, 因此对自我宽恕的干预如果能潜在降低自责水平, 就可以促进患者的心理适应 (Friedman et al., 2007)。在对 110 名大学生样本的测量中, 也发现情绪管理的能力与自我宽恕有一定相关 (Hodgson & Wertheim, 2007)。这些研究并没有推及到普通人群中, 自我宽恕与心理健康之间的关系还需探讨。

## 4 讨论

自我宽恕无疑是宽恕研究中最新兴的领域, 由于对其研究只是刚刚起步, 在自我宽恕的研究中充满着疑问, 还有无尽的问题有待探讨。就其现在的发展而言, 还是存在以下问题。

第一, 自我宽恕概念界定的问题。如前所述, 宽恕与自我宽恕本是哲学与神学讨论的问题, 哲学家们对自我宽恕所作的解释虽然能让人明白自我宽恕的大致意义, 但并不能为心理学研究所用。有哲学家 (Dillon, 2001) 如是说, 人们在探讨宽恕概念时就假设, 自己在对待自己的时候只

有 2 种方式, 积极的或者是消极的, 人不是穷凶极恶地对待自己就是安然轻松地对待自己。但实际上, 在二者之间, 有极为广阔的空间使人能复杂地看待自我, 其间矛盾丛生。人能够在生活中体验自己的价值, 并同时对自己的罪恶感到羞耻和懊丧, 在越接近道德标准的同时, 就越不能放下如此重担。在这个时候, 我们需要自我宽恕。自我宽恕不必和自责相区别, 它和消极情感与判断无关, 它仅仅是一种力量。宽恕自我意味着不再体验到自责并不再受其奴役、不再被消极的自我概念所控制和驱使、不再感到痛苦、不再体验到和自己分离, 于是人能生活得很美好。

读完这段话, 我们都知道自我宽恕的大概意思, 但只有用科学、可操作的方式去下定义, 自我宽恕的概念才能为心理学研究所用。虽然在本文的开头, 我们对自我宽恕进行了界定, 但实际上, 现阶段的定义是套用已经公认的人际宽恕的定义。自我宽恕和人际宽恕有着诸多的区别, 自我宽恕与人际宽恕的概念内涵也并不相同。现阶段由于对自我宽恕的研究还十分有限, 所以文章开头套用人际宽恕的定义来界定自我宽恕是可行的。但随着研究的深入, 对自我宽恕的界定应该从自我宽恕的内涵与本质属性出发, 进行更多地探讨。

第二, 自我宽恕研究方法上的局限。在人际宽恕的研究中, 研究者们广泛地使用叙事方法, 让被试描述某些和侵犯有关的事件, 要求被试尽可能详细地描述出自己认为重要的方面, 最后由研究者进行内容分析。在有限的自我宽恕文献中, 仅有一项研究使用了叙事的方法 (Beiter, 2007)。叙事方法能够详尽地了解各种因素对自我宽恕的影响, 但是其主观性较大。在自我宽恕的研究中, 广泛使用的是自陈式问卷测量的方法。

有研究者认为在测量自我宽恕时, 叙事方法和量表测量的量化方法都存在严重的局限, 因为很难判断测得的自我宽恕的真实性, 真实的自我宽恕需要自己外显或内隐地认识到自己行为上的过错, 且为这些行为承担责任、接受指责 (Hall & Fincham, 2005)。在被试自我报告的情况下, 确实很难区分真实的自我宽恕与虚假的自我宽恕, 自我宽恕研究工具和手段还有待完善。

第三, 自我宽恕研究内容的狭窄。如前所述,

自我宽恕研究的内容只是涉及了有关人格、心理健康的一些变量,如特质、焦虑、抑郁等。自我宽恕是日常生活中普遍存在的现象,自己的过错情境几乎每天都在发生,对自我宽恕的研究范围可以扩大到更为广阔的空间上,探讨自我宽恕与更多变量之间的关系。而自我宽恕现阶段的研究仍然还局限于简单的相关研究,探讨自我宽恕和某些变量之间是否存在相关等等。简单的相关研究只能得出自我宽恕和某些变量之间有关系的简单结论,它们之间有什么关系,自我宽恕的前因后果是什么都需要大量的研究去解决与证实。

“人非圣贤,孰能无过? (《左传·宣公二年》)”对自己的过错,我们如何善而处之,关系到自己的心理和谐与人际和谐。对自我宽恕的研究刚刚开始,但却意义深远。

#### 参考文献

- 傅宏. (2002). 宽恕: 当代心理学研究的新主题. *南京师范大学学报(社会科学版)*, 6, 80-87.
- 傅宏. (2003). 宽恕心理学: 理论蕴蓄与前瞻发展. *南京师范大学学报(社会科学版)*, 6, 92-97.
- 罗春明, 黄希庭. (2005). 宽恕的心理学研究. *心理科学进展*, 12, 908-915.
- Beiter, J. W. (2007). *Self-forgiveness: A narrative phenomenological study*. Doctorial Dissertation. US: Duquesne University.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude into cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 147-158.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83.
- Eaton, J., Struthers, W. C., Shomrony, A., & Santelli, A. G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self & Identity*, 6, 209-222.
- Enright, R. D., the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Value*, 40, 107-126.
- Friedman, L. C., Romero, C., Elledge, R., Chang, J., Kalidas, M., Dulay, M. F., Lynch, G. R., & Osborne, C. K. (2007). Attribution of blame, self-forgiving attitude and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 351-357.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 174-202.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social & Personal Relationships*, 24, 931-949.
- Horsbrugh, H. J. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4, 269-282.
- Maio, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 307-319.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- 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, 170-180.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Rachal, K. S., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. (2001a). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001b). Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 490-505.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B., & Witvliet, C. (in press). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology (2nd ed.)*. New York: Oxford.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22, 171-175.
- Rodney, L., Bassett, K. M., Bassett, M. W., & Jason, L. J.

- (2006). Seeking forgiveness: considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology*, 34, 111-124.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K. R., & Friedman, L. C. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 29-36.
- Ross, S. R., & Hertenstein, M. J. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self: further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88, 158-167.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A., & Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the Five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214.
- Thompson L Y, & Snyder C R. Measuring forgiveness. (2003). In: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*(pp. 301-312). Washington: APA.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., & Hoffman, L. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-360.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.

## Self-Forgiveness: Concept, Measurement, and Relationships to Other Variables

YU Feng; GUO Yong-Yu

(School of Psychology, Central China Normal University, and Hubei Human Development and Mental Health Key Laboratory, Wuhan 430079, China)

**Abstract:** Self-forgiveness is a suite of internal positive motivational changes that occurs when a person himself is transgressor. There are some debates about the focus, mechanisms, essence and values of self-forgiveness which are self or other person, granting forgiveness or seeking forgiveness, trait or situation, positive or negative. Distinctions can be drawn between self-forgiveness and interpersonal forgiveness, such as their focus, consequences, and other influencing factors. There are three tools for the measurement of self-forgiveness, which are Forgive of Self Scale, Heartland Forgiveness Scale and State Self-Forgiveness Scale. The researches of self-forgiveness indicated that self-forgiveness is related to psychological health, but the relationship between self-forgiveness and personality traits is not clear. The definition, research methods and research scope of self-forgiveness must be considered in future researches.

**Key words:** forgiveness; self-forgiveness; personality