

·心理学·

宽恕与睡眠质量关系的研究进展

陈元津 严由伟

(福建师范大学教育学院 福建 福州 350007)

摘要 近年来,国内外对宽恕的研究逐渐增多,但宽恕与睡眠质量关系的研究较少,本文通过综述现有的一些研究资料,分析二者之间的关系。分析表明,人际侵犯事件是影响宽恕的外部因素,其严重程度直接影响受害者的宽恕水平及睡眠质量;宽恕能够降低受害者的生理唤醒、情绪唤醒、及认知唤醒,从而改善睡眠质量,但之间的相互作用及具体的内在影响机制并不明确。同时,影响宽恕水平的宜人性、外倾等人格特质也会影响睡眠质量。最后分析了目前研究中存在的缺陷,并对宽恕与睡眠质量关系的研究前景进行了展望。

关键词 睡眠质量,宽恕,人际侵犯,愤怒,沉思

中图分类号 B849 **文献标识码** A **文章编号** 1673-6273(2011)01-138-03

The relationship between Forgiveness and sleep quality

CHEN Yuan-jin, YAN You-wei

(College of Education, Fujian Normal University, 350007, Fuzhou, China)

ABSTRACT: Recently, the research about forgiveness has become more and more both at home and abroad. But there are few researches about the relationship between forgiveness and sleep quality, this paper tries to make a discussion on the relationship of them based on the documents in being. Analysis showed that interpersonal transgressions as the external factors of forgiveness, its severity directly affects the victim's forgiveness level and sleep quality; Forgiveness can reduce the victim's physical wake-up, emotional wake-up and cognitive wake-up so as to improve their sleep quality, but the internal mechanism is unclear. Furthermore, some personality traits not only affect forgiveness but affect sleep quality, such as extraversion and agreeableness. Finally, we will analyses the defects of current study and proposed the prospect for future research.

Key words: sleep quality; forgive; Interpersonal transgressions; anger; rumination

Chinese Library Classification(CLC): B849 **Document code:** A

Article ID: 1673-6273(2011)01-138-03

引言

睡眠具有维护人类健康的重要功能。睡眠不足或者失眠将严重影响个体其他行为、生理及心理反应,比如工作效率下降、记忆力减退、幸福感降低等。在总人群中,大约44%的人报告每天或者几乎每天晚上有睡眠问题。有研究表明人际侵犯受害者常有睡眠问题,睡眠问题又将加重他们的痛苦,而宽恕被认为是可以改善他们睡眠问题的一种有效治疗方法^[1]。

本文试图对宽恕与睡眠质量的相关研究进行梳理,以探讨二者间的内在关系。

1 宽恕的界定

对于宽恕的界定,学术界至今仍未达成共识。North(1987)认为宽恕是指个体克服由冒犯者所引起的愤怒、憎恨等消极情

感,并以仁爱、同情等积极情感对待侵犯者的心理过程。即宽恕为克服消极情感,并产生积极情感的过程。很显然这一定义只涉及到宽恕的情绪反应方面。

Enright等(1995)扩展了对宽恕的定义,他们从知、情、意的心理结构出发,将宽恕定义为“受害者在受到不公正的伤害后,其对侵犯者负面的认知、情绪和行为反应消失,并表现出正面的认知、情绪和行为反应的过程。Worthington(2005)和 McCullough et al.(2000)认为宽恕主要包含两个过程:消极的思维、情感及行为的减少,以及积极的思维、情感、行为的增加^[2]。这一观点与 Enright 的相似。同时, Worthington (2005)以及 Peterson & Seligman(2004) Lusk (2002)一致认为宽恕不同于且也不可以混同于其他一些概念,比如 纵容、宽容、饶恕、和解等^[3]。在《现代汉语词典》中,宽恕指宽容饶恕;纵容即对错误行为不加制止,任其发展;宽容指指宽大有气量,不计较或追究;饶恕指免于责罚;和解为不再争执或仇视,重归于好^[4]。

另外,有些学者认为宽恕分为自我宽恕和人际宽恕,前者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;后者是指宽恕他人^[5]。由目前的研究现状来看,大多数是从人际冲突的受害者角度出发,研究其对冒犯者的心理行为反应由消极到积极的变化过程,也即人际宽

作者简介 陈元津(1985-)男,硕士研究生。研究方向:心理咨询与治疗

严由伟(1966-)男,教授,主要从事心理咨询与治疗

△通讯作者 陈元津 电话:13559117844,

E-mail: yuanjin-chen@163.com

(收稿日期 2010-03-12 接受日期 2010-06-30)

怨。关于宽恕与睡眠质量的关系也主要是从人际宽恕的参与者(受害者)的角度来展开分析。

2 宽恕事件基础与睡眠质量的关系

人际侵犯是宽恕的事件基础,侵犯事件是影响宽恕的外部原因。McCullough(2003)等研究发现,人际侵犯的严重程度会直接影响宽恕的慈善动机。这表明侵犯后果的严重程度与受害者所感受到的事件的严重性对其是否作出宽恕选择有深刻的影响。

不少研究都发现人际侵犯会影响受害者的睡眠。Sarkar 等(2005)^[6]对遭受过性侵犯女性的研究中发现,这些受害者往往有睡眠障碍、恶梦等创伤后应激障碍。Bader 等(2007)^[7]对在儿童或青少年时期曾遭受虐待及忽视的成人的研究发现,这些个体相对于健康对照组有更多不安的睡眠及夜间活动。此外,Matud(2005)^[8]对家庭暴力的受害者、Due 等(2005)对在学校受欺负的受害者等的研究都发现这些受害者与健康人群相比有睡眠问题的风险更高。

研究表明侵犯事件会影响受害者的生理唤醒进而影响睡眠。深度睡眠期的特征是交感神经系活动明显减少,而高的交感神经活动会对睡眠质量产生负面的影响。不少研究发现人际侵犯造成的压力,应激反应往往会促使受害者交感神经系统活动增强,从而提高生理唤醒。而生理唤醒是影响睡眠的一个很重要的原因。McCullough(2007)^[9]和 Lavallo & Thomas(2000)研究发现人际侵犯会增加受害者唾液皮质醇的分泌而直接影响生理应激反应。其他学者 (McNally et al., 2004; Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001)研究发现,痛苦记忆的心理排练能够引发心血管反应,对创伤性生活事件的研究也发现,受害者对灾难(Aardal-Eriksson, Eriksson, & Thorell)、车祸(Delahanty, Raimonde, Spoonster, & Cullado, 2003)、性虐待(Elzinga, Schmah, Vermetten, van Dyck, & Bremner, 2003)的高水平沉思会增加皮质醇分泌。可见人际侵犯事件可以通过增加受害者的生理唤醒而影响其睡眠质量。

而在宽恕的干预性研究中发现,宽恕能够降低生理反应。Witvliet 等(2001)要求被试回忆背叛事件,控制组进行宽恕冒犯者行为反应的想像,而对照组为保持对冒犯者愤怒的想像,结果表明进行宽恕想像被试的肌电、皮肤电、心率、平均动脉压等反应都比对照组来得低,差异达显著性水平。虽然不是真正的宽恕,但该研究表明宽恕想像也可以导致更低的生理反应。另一项实验研究,Lawler(2003)研究了宽恕对人际侵犯相关的生理心理反应,结果表明宽恕与更低的生理唤醒相关。Friedberg 等(2007)^[10]研究发现,特质宽恕水平越高,舒张压基线水平越低($\beta = 0.23$, $p < .02$, $r^2 = .16$),且恢复舒张压的时间越短($\beta = .30$, $p < .003$, $r^2 = .09$)。这些都表明宽恕与更低的生理唤醒相联系。我们认为受害者通过宽恕他人或者自己,能够助于其减少人际侵犯带来的痛苦的持续时间,进而促进交感神经系统唤醒在频率、强度、持续时间的减少,进而提高睡眠质量。

3 宽恕相关因素与睡眠质量的关系

3.1 宽恕相关的人格特征

人格是影响宽恕的内在稳定性因素,多数研究者认为宽恕

包含特质宽恕和情景宽恕两个维度,即认为它也是一种人格变量。研究者大多采用现代特质理论解释影响宽恕的人格因素以及人格对宽恕的影响机制。Mullet 等人(2005)^[11]研究发现,宽恕他人与人格特质中的宜人性、外倾性、责任心正相关,其中与宜人性的相关最高,相关系数达到 0.25-0.33,宽恕他人与神经质呈负相关,相关显著。另外,Steven Shepherd 及 Kathryn Belicki (2008)^[12]从人格六因素模型角度研究人格与宽恕的关系发现,坦诚-谦恭、宜人性、情绪性以及外倾性及责任心的很多方面都与宽恕相关,其中宜人性显示相关最强。这与 Mullet 等的研究大致相同。可见,宽恕参与者(受害者)的人格特征与宽恕水平相关。

而大量的研究表明人格特征会影响睡眠质量,比如神经质、冲动型人格特征患者往往睡眠质量较差。宽恕水平及睡眠质量都与人格特征有关,且二者具有相同的人格特征剖面。需要确定的是宽恕人格特质对睡眠质量影响的大小,及如何提高特质宽恕水平,从而改善睡眠质量。

3.2 宽恕相关的认知过程

沉思是宽恕过程中最重要的认知成分。Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson(1997)将沉思定义为:被动、反复地关注痛症状状及与这些症状相关的情境。沉思是一个类似于担忧的认知过程,但略有不同。Segerstrom(2000)等认为担忧强调的是未来及一些不确定的事,而沉思强调过去的失败及某些损失。担忧是焦虑的主要成分,而沉思主要跟抑郁相关,但二者有共同的变量,即反复思考。Mullet 等人(2005)^[11]、McCullough 等(2007)^[13]的研究都表明沉思与宽恕负相关,随着对侵犯事件沉思的增加,受害者宽恕水平下降。

研究表明沉思会导致认知唤醒而影响睡眠。很多学者认为唤醒,尤其是认知唤醒是造成失眠的常见原因(Borkovec, 1982; Lundh & Broman, 2000; Lichstein & Rosenthal, 1980; Nicassio, Mendlowitz, Fussell & Petras, 1985)。而认知唤醒常常视为担忧和/或沉思 (Harvey, 2000; Lichstein & Rosenthal, 1980; Lundh & Broman, 2000; Nicassio et al., 1985)。有研究表明焦虑与睡眠质量负相关,睡前不可控的担忧是失眠患者是普遍的原因。大量的实证研究表明睡眠质量差的个体沉思较频繁 (Hall et al. 2000; Harvey 和 Greenall 2003; Kales et al. 1983; Thomsen et al. 2003)。Thomsen 等(2006)^[14]对年轻人的研究也发现睡眠质量与沉思负相关。

Thomsen 和同事(2000)研究表明宽恕干预可以增加积极思考、减少无助感、增加自我效能感、知觉到更高水平的社会支持与情感支持。宽恕与沉思负相关表明增加宽恕可以减少沉思,从而改善睡眠质量。临床上可以通过提高受害者的宽恕能力来改善他们的睡眠。

3.3 宽恕相关的情绪因素

人际侵犯会直接导致受害者产生愤怒、恐惧、敌对、抑郁等消极情绪。Mullet 等(2005)^[11]研究显示,受害者的消极情绪中抑郁是最常见的,其次是愤怒,而愤怒情绪与宽恕水平相关最强。

研究表明消极情绪、情感是影响睡眠的一个重要原因。Riemann 等(2001)研究表明抑郁与差的睡眠质量相关,90%以上的抑郁患者有诸如:入睡困难、睡眠延续性障碍、慢波睡眠减

少、脱抑制 REM 睡眠等睡眠问题。Fortunato & John Harsh (2006)^[15]研究表明,负性情感得分高的个体比负性情感得分低的个体睡眠质量差,正性情感得分高的个体倾向报告睡眠质量更好。同时该研究还发现,负性情感得分高的个体随着人际冲突事件的增加,睡眠质量下降,但负性情感得分低的个体相对不受影响,正性情感得分低的个体随着冲突事件的增加睡眠质量下降,而得分高的个体也相对不受影响。另外对不同人群如大学生(Water et al.1993)、成年人罪犯(Ireland & Culpin 2006)、中年人(Shinet al. 2005)的研究均发现愤怒及敌对情感对睡眠质量的消极影响。

针对离婚个体、老年人、大学生的研究都显示人际宽恕与消极情感呈负相关。Lawler 等人(2005)^[1]对社区健康成人的研究发现睡眠质量与宽恕正相关,与报复动机(往往包含愤怒、敌对等消极情感)负相关。对人际侵犯受害者(女性乱伦幸存者、离婚个体、受情感虐待的女性、由于配偶堕胎而不安的男性等)的实证研究表明宽恕干预可以减少负性情感^[16]。这提示提高宽恕水平能够降低消极情感,从而改善睡眠质量。

3.4 各因素之间的相互作用

前面我们探讨了人际冲突、消极情感、沉思及人格特征与睡眠质量的关系。但这些因素往往是相互作用的、因此各自与睡眠质量关系的内在机制并不明确。比如人际侵犯事件的严重程度会影响认知、但认知本身也会影响对事件严重性的知觉。另外沉思通常与抑郁、焦虑、愤怒、恐惧等消极情绪相联系,而这些消极情绪又与睡眠质量相关,所以很难说明是否沉思与消极情感共同与睡眠质量相关,还是彼此独立地与睡眠质量相关。且 McCullough 等(2007)^[13]研究表明沉思与宽恕间的关系是由受害者对侵犯者的愤怒情绪调节的。

Thomsen 等人 (2003)^[14]做了进一步的研究发现沉思与抑郁、焦虑、愤怒情绪的相关为 0.36 到 0.48($p < 0.001$);控制其他两个消极情绪,偏相关分析显示,沉思与抑郁、愤怒情绪的相关并没有减弱,但沉思与焦虑情绪的相关不显著。这说明沉思与抑郁、愤怒情绪相关明确。同时分析沉思与睡眠质量关系时发现,沉思不但与总的睡眠质量相关显著,而且与 PSQI 测量的子项目相关也限制。沉思得分越高,一般睡眠质量越差,入睡的时间越长,越多的失眠障碍,还发现沉思与主观睡眠质量独立相关。该研究表明了沉思对睡眠质量的独立贡献,同时也表明了消极情感对睡眠质量的独立贡献。但本研究也存在问题,因为沉思及消极情感都含有某些相同变量,可能发生交互作用,消极情绪产生消极的不利于睡眠的思考,消极思考放大了消极情绪,从而导致睡眠质量差的恶性循环。

R.Stoia-Caraballo 等(2008)^[16]进一步研究了消极情感、愤怒、沉思、宽恕及睡眠的关系。他们研究结果显示,消极情感、愤怒、沉思作为中间变量调节宽恕与睡眠的关系。变量间因果关系影响路径有两条:(a)愤怒、沉思与消极情感共同调节宽恕与睡眠质量,(b)消极情感调节宽恕和睡眠质量。这表明,首先,宽恕可以减少消极情绪,从而改善睡眠;其次,宽恕减少消极情绪的同时还可以减少愤怒、沉思,从而改善睡眠。这也提示宽恕可以在没有减少愤怒、沉思的作用下间接影响睡眠质量。该研究虽然比先前的研究进了一步,但具体的影响机制也并不明确,且本研究

只考虑了愤怒、沉思,而其他的沉思比如焦虑、抑郁的沉思对睡眠质量的影响未作考虑。今后的研究应该就这一方面进行更深入的研究。

4 小结

近年来,国外对宽恕的心理学研究出现增长趋势,尤其是宽恕与健康间的关系。但就宽恕与睡眠质量之间关系的研究比较少。人际侵犯事件引起受害者的生理、情绪和认知唤醒,且这些因素又与受害者的人格特征相关,四者共同影响受害者的宽恕水平及睡眠质量。但各因素对睡眠的作用的具体机制并不明确。同时,从宽恕的定义中我们可以发现,宽恕是一个从消极反应到积极反应的变化过程,而先前的研究只探讨了消极方面对睡眠质量的影响,及如何减少消极影响而改善睡眠质量,却未从宽恕的积极面比如正性的认知、积极情感等方面研究其对睡眠质量的影响。再次,关于宽恕、情绪情感、沉思等数据的收集都是使用自我报告测量的,睡眠质量也是由受害者主观评估的,且进行的都是相关研究,无法确定因果关系。再次,由于对宽恕定义的分歧,不同学者对于宽恕测量具有很大的差异,使得研究结果很难比较,而且大部分研究都是人际宽恕,对自我宽恕的研究也比较少。

不过,通过上述研究我们可以发现,人际侵犯受害者的睡眠质量与侵犯事件的严重程度、认知、情绪情感及受害者本身的人格特征有关,而对受害者有效的宽恕干预能够改善他们的睡眠质量。但国内对这一块的研究几乎没有,未来的研究可以检查是否宽恕干预能够独立影响睡眠质量,以及寻找其他影响宽恕与睡眠质量的调节变量。其次,使用多维的方法评估睡眠质量,尽量使评估方法客观化。再次,完善宽恕定义及测量方法,同时可以研究自我宽恕与睡眠质量的关系。

参考文献(Reference)

- [1] Lawler KA, Younger JW, Piferi RL, Jobe RL, Edmondson KA, Jones WH. The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways[J]. Journal of Behavioral Medicine, 2005, 28(2): 157-167
- [2] Kathleen A Lawler-Row, Cynthia A Scott, Rachel L Raines, Meirav Edlis-Matityahou and Erin W. Moore. The Varieties of Forgiveness Experience: Working toward a Comprehensive Definition of Forgiveness[J]. Journal of Religion and Health, 2007, 46(2): 233-248
- [3] Worthington, E. L., Jr. Handbook of forgiveness[M]. New York: Brunner-Routledge Press, 2005
- [4] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室(编). 现代汉语词典[M]. 第5版. 北京市: 商务印书馆, 2005
Institute of Linguistics of Chinese Academy of Social Sciences Dictionary editing room. The Contemporary Chinese Dictionary (5th ed) [M]. Beijing: Commercial Press, 2005
- [5] 喻丰,郭永玉. 自我宽恕的概念、测量及其与其他心理变量的关系[J]. 心理科学进展, 2009, 17(6): 1309-1315
Yu feng, Guo Yong-yu. Self-Forgiveness: Concept, Measurement, and Relationships to Other Variables [J]. Advances in Psychological Science, 2009, 17(6): 1309-1315
- [6] N.N. Sarka, Rina Sarka. Sexual assault on woman: Its impact on her life and living in society [J]. Sexual and Relationship Therapy, 2005, 20(4): 407-419

(下转第 164 页)

- [22] Guitart X, Thompson MA, Nestler, et al. response element-binding protein (CREB)phosphorylation by acute and chronic morphine in the rat locus coeruleus[J]. *Neurochem*, 2006,58:1168-1171
- [23] Carlezon WA Jr, Thome J, Olson VG, et al. Regulation of cocaine reward by CREB[J]. *Science*, 2002, 282:2272-2275.
- [24] Kelz MB, Nestler EJ, DeltaFos8:a molecular switch underlying long-term neural plasticity [J]. *Curr Opin Neuron*, 2000,13:715-720
- [25] Grimm JW, LU L, Hayashi T, et al. Time-dependent increases in brain-derived neurotrophic factor protein levels within the mesolimbic dopamine system after withdrawal from cocaine: implications for incubation of cocaine craving[J]. *Neurosci*, 2003,23:742-747
- [26] Vorel SR, Liu X, Hayes RJ, et al. Relapse to cocaine-seeking after hippocampal theta burst stimulation[J]. *Science*, 2001,292:1175-1178
- [27] Xiong W, Yang Y, Cao J, et al. The stress experience dependent long-term depression disassociated with stress effect on spatial memory task[J]. *Neurosci Res*, 2003,4:415-421
- [28] Miller CA, Campbell SL, Sweatt JD. DNA methylation and histone acetylation work in concert to regulate memory formation and synaptic plasticity[J]. *Neurobiol Learn Mem*, 2008,89(4):599-603
- [29] Abdolmaleky HM, Cheng KH, Faraone SV, et al. Hypomethylation of MB-COMT promoter is a major risk factor for schizophrenia and bipolar disorder[J]. *Hum Mol Genet*, 2006,15(21): 3132-3145
- [30] Abdolmaleky HM, Cheng KH, Russo A, et al. Hypermethylation of the reelin (RELN) promoter in the brain of schizophrenic patients: a preliminary report [J]. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet*, 2005,5,134B(1): 60-66

(上接第 140 页)

- [7] Bader K, Schafer V, Schenkel M, Nissen L, Schwander J. Adverse childhood experiences associated with sleep in primary insomnia[J]. *Journal of Sleep Research*, 2007, 16(3): 285-296
- [8] Matud, MP. The psychological impact of domestic violence on Spanish women [J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 2005, 35: 2310-2322
- [9] McCullough ME, Orsulak P, Brandon A, Akers L. Rumination, Fear, and Cortisol: An In Vivo Study of Interpersonal Transgressions[J]. *Health Psychology*, 2007, 26(1): 126-132
- [10] Jennifer P. Friedberg, Sonia Suchday, Danielle V. Shelov. The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery [J]. *International Journal of Psychophysiology*, 2007, 65: 87-94
- [11] Mullet E, Neto F., & Rivie're S. Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness [J]. In E. L. Worthington(Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge, 2005, 159-181
- [12] Steven Shepherd, Kathryn Belicki. Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality[J]. *Personality and Individual Differences*, 2008, 45: 389-394
- [13] Michael E. McCullough, Giacomo Bono, and Lindsey M.Root. Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92(3): 490-505
- [14] Dorte Kirkegaard Thomsen, Mimi Yung Mehlsen, Søren Christensen, Robert Zachariae. Rumination-relationship with negative mood and sleep quality [J]. *Personality and Individual Differences*, 2003, 34: 1293-1301
- [15] Fortunato VJ. Harsh J. Stress and sleep quality: The moderating role of negative affectivity [J]. *Personality and Individual Differences*, 2006, 41: 825-836
- [16] Stoia-Caraballo Rebecca, Rye Mark S, Wei Pan, Brown Kirschman Keri J, Lutz-Zois Catherine, Lyons Amy. Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality [J]. *J Behav Med*, 2008, 31: 478-488