

宽恕主题的舞动团体干预对贫困医学生愤怒水平及愤怒控制能力的影响

陈凡莹, 李鸿泉

贵州医科大学医学人文学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2022年6月2日; 录用日期: 2022年6月29日; 发布日期: 2022年7月6日

摘要

目的: 探讨以宽恕为主题的舞动团体干预对降低贫困医学生愤怒水平和提高愤怒控制能力的效果。方法: 招募28名贫困医学生并随机分配到干预组和对照组。干预组进行连续8周的, 每周2小时的舞动团体干预, 对照组只进行心理健康教育。8周后, 干预组和对照组均接受生物反馈仪进行愤怒唤醒及控制的实验。两组在实验前后均使用状态-特质愤怒表达问卷(STAXI-2)量表进行测量。结果: 干预组除愤怒表达中的外向怒因子结果为不显著外, 其余因子得分均高于干预前($P < 0.05$), 对照组干预前后无显著差异($P > 0.05$); 生物反馈仪结果显示, 干预组在使用舞动方法干预后的皮电水平明显低于诱发后的皮电水平($P = 0.043, t = 2.245, P < 0.05$), 对照组无明显差异($P = 0.626, t = -0.499, P > 0.05$)。结论: 宽恕主题的舞动团体能有效减轻贫困医学生的愤怒水平, 提高愤怒控制能力。

关键词

宽恕, 舞动团体, 贫困医学生, 愤怒表达, 愤怒管理能力

The Effect of Forgiveness-Themed Dance Movement Group Intervention on Anger Levels and Anger Control Ability in Impoverished Medical Students

Fanying Chen, Hongxiao Li

College of Medical Humanities, Guizhou Medical University, Guiyang Guizhou

Received: Jun. 2nd, 2022; accepted: Jun. 29th, 2022; published: Jul. 6th, 2022

文章引用: 陈凡莹, 李鸿泉(2022). 宽恕主题的舞动团体干预对贫困医学生愤怒水平及愤怒控制能力的影响. *心理学进展*, 12(7), 2321-2328. DOI: 10.12677/ap.2022.127276

Abstract

Objective: To explore the effect of dance group movement intervention with the theme of forgiveness on reducing anger level and improving anger control ability of impoverished medical students. **Methods:** 28 impoverished medical students were recruited and randomly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group received 2 hours dance movement training for 8 weeks, while the control group only received mental health education for 8 weeks. After 8 weeks, both the experimental group and the control group use the biofeedback instrument to record the galvanic skin response when activate anger and control anger. Both groups were measured by STAXI-2 scale before and after the experiment. **Results:** All scores except the outward anger in the experimental group were significant higher than those before the intervention ($P < 0.05$). However, there was no significant difference in the control group before and after the intervention ($P > 0.05$). The result of biofeedback instrument showed that the galvanic skin response was significantly lower in experimental group after intervention by dance movement ($P = 0.043$, $t = 2.245$, $P < 0.05$), and there was no significant difference in control group ($P = 0.626$, $t = -0.499$, $P > 0.05$). **Conclusion:** Forgiveness-themed dance movement intervention can effectively reduce the anger level and improve anger control ability of impoverished medical students.

Keywords

Forgiveness, Dance Movement Therapy, Impoverished Medical Student, Anger Expression, Anger Management Ability

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

情绪对人的身心健康有着重要影响。不良的情绪会威胁个体的身心健康, 良好的情绪管理和控制能力能有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪。目前, 对于大学生负面情绪管理的相关研究已具有一定规模, 但专门针对医学生这一特殊群体的情绪管理研究和干预研究则相对较少。医学生与其它专业相比具有学制长, 学业压力大、学习内容多等特点。同时医学生在毕业以后, 也不像其它专业一样可以立马走上工作岗位, 而需要较长时间的规培学习以后才能够具备正式上岗资格, 这就导致医学生除有较大的学业压力外, 也存在较大的就业压力。在压力情境下极易产生各种负面情绪, 最终严重影响身心健康。此外, 医疗行业的职业特点也要求医学生在面对患者和进行医患沟通时必须具备相对良好的情绪状态, 对负面情绪有良好的控制能力。综上所述, 针对医学生进行负面情绪管理的研究, 特别是如何帮助医学生学会控制负面情绪显得尤为重要。

“愤怒”作为负面情绪体验的一种, 是个体的一种内在状态, 通常由紧张和敌意引起, 或者由真实或想象的失败、伤害、威胁或遭遇不公正所引起(王平, 2011)。愤怒产生时往往会伴随不可控制的行为反应以及相应的生理唤醒(付伟, 张绍波, 李欣, 韩毅, 2016), 如心率加快、汗液分泌增加等(轩希, 吴捷, 马慧霞, 李洪琴, 徐晟, 陈瀛, 2017)。大学生正处于特定发展时期, 如果经常产生强烈的愤怒情绪, 会导致自卑、焦虑、抑郁等心理问题(徐丽丽, 冯英俊, 2017), 甚至会预测暴力攻击行为(蒋宇婧, 2014)。

贫困医学生作为贫困生中的特殊群体, 其心理状况其实不容乐观。有学者指出贫困医学生在强迫症状、抑郁、焦虑、人际关系敏感、偏执等因子上均表现较为突出(甘金莲, 梅金姣, 2005), 心理复原力与非贫困医学生也有一定差距(廖伟芳, 2015)。对于愤怒情绪调控方法的研究中, 从宽恕的角度去研究愤怒的表达和控制是目前的研究趋势。宽恕作为一种亲社会行为, 是伴随重大人际侵犯行为之后的一种复杂的动机性改变, 当被侵犯者实施宽恕时, 个体回避和寻求报复侵犯者的动机减少而增加了有关人际关系建设性的动机(吴希庆, 胡仟, 陈翠, 2012)。宽恕和愤怒的关系已在许多研究中得到证实, 宽恕可以改善愤怒表达, 并与社会支持、主观幸福感等积极心理因素呈正相关(Batik, Bingöl, Kodaz, & Hosoglu, 2017; 付伟, 张绍波, 李欣, 韩毅, 2016; 谭海宁, 杨阳, 张红静, 2014)。大学阶段, 是青年人获得个人成长, 完善职业基础, 形成健康人格的重要时期。因此, 从宽恕的角度对医学生, 特别是贫困医学生进行愤怒情绪控制的干预研究, 非常必要。

在目前的文献中, 国内常用的宽恕干预方法为团体心理辅导。研究发现, 宽恕的团体心理辅导能够有效缓解和减轻抑郁、焦虑等负面情绪, 提高共情能力, 减少攻击性行为发生的可能性(陈翠, 张红静, 江景华, 吴希庆, 张李娜, 2010; 孙卉, 张田, 2021; 孙卉, 张田, 傅宏, 2018)。舞动治疗是表达性艺术疗法的一种, 其定义为心理咨询的过程中咨询师使用动作来促进个体的情绪、身体、认知等与社会进行整合的一种心理咨询方法(轩希, 吴捷, 马慧霞, 李洪琴, 徐晟, 陈瀛, 2017)。在舞动团体中, 成员可以通过身体动作以及团体内的人际交互作用, 拓展个体身体感知力, 提升人际互动技巧, 发展自身潜力, 为个体提供愤怒反思和改善人际交往技巧的机会, 最终促进参与者的身心健康(林冰军, 2018)。目前, 一些心理工作者逐渐尝试将舞动团体应用于高校心理健康教育, 并做了非常多的实践探索, 但应用舞动团体结合宽恕应用于贫困医学生愤怒表达和愤怒控制的实证研究几乎没有。故本研究以舞动团体作为宽恕的干预手段, 并利用生物反馈仪作为起效的量化指标, 来探讨宽恕在降低贫困医学生的愤怒水平, 提高贫困医学生对愤怒的控制能力方面的起效因素和影响机制, 为改善贫困医学生的身心健康, 以及贫困医学生心理健康教育的开展提供新思路。

2. 对象与方法

2.1. 对象

在某医科大学招募符合贫困医学生 28 名, 随机分为对照组和干预组各 14 人。干预组和对照组在干预前均进行量表测试, 然后干预组参加每周 1 次, 每次 120 分钟, 共 8 次的舞动团体干预, 对照组只进行心理健康教育(积极心理学)。干预组和对照组均在 8 周后立即参加生物反馈仪的实验和进行量表的再测。为控制被试性别变量, 所有实验被试均为女性。所有被试均为右利手, 视力矫正正常, 且在实验前均被告知了实验的相应风险, 并获得了研究对象的知情同意, 实验结束后, 每位被试均获得了一份礼品。

2.2. 方法

2.2.1. 研究工具

状态-特质愤怒表达问卷(STAXI-2)中文修订版(刘惠军, 高红梅, 2012)包括 57 个题目, 分为 3 个分量表: 状态愤怒(SAS)、特质愤怒(TAS)和愤怒表达(AX)。其中, AX 包括 4 个因子: 愤怒内部表达、愤怒外部表达、控制内部表达、控制外部表达。量表的每个条目采用 4 点计分, 1 为“从来没有”, 2 为“有时”, 3 为“经常”, 4 为“总是”, 各分量表的得分越高, 表示个体愤怒特质越突出。

本研究使用的生物反馈设备由欧洲生物反馈技术支持公司——思必瑞特(中国)科技有限公司生产, 使用 spirit-8 通道, 软件采用 Biotncsystem3.5 版本。本研究主要利用 SC 传感器, 电极分别放置在左手的手指和中指的指腹上。实验材料通过电脑屏幕呈现给被试, 通过测量皮肤表面的导电能力来反映被试的

情绪变化。

本研究涉及情绪的诱发, 参考以往的文献, 从中国情绪影像材料库(徐鹏飞, 黄宇霞, 罗跃嘉, 2010)中抽取了 2 段诱发愤怒情绪的视频, 1 段中性情绪的视频, 播放软件为 windows 自带的视频播放软件 Windows Media Player, 在观看过程中用生物反馈仪记录被试的皮肤电水平(至少持续记录 120 秒)。

2.2.2. 舞动干预方案

干预方案以 Enright 的四阶段宽恕模型为基础(McKay, Hill, Freedman, & Enright, 2007), 结合舞动理论进行编制。具体方案为: 单元一: 初次相识: 包括学会用身体表达, 建立团体规则两个部分来迅速熟悉彼此, 获得团体归属感。单元二: 自我了解: 通过关注呼吸, 学习拉班动作中四种内驱力动作和不同位移动作的练习, 了解自己身体动作的偏好与特点。单元三: 宽恕揭露: 通过镜像活动、伤害事件的动作表达与动作回应来对伤害事件进行暴露并引入宽恕内容。单元四: 宽恕决定 1: 通过体验力量、勇气的身体动作, 学会用身体表达愤怒, 来激发成员勇敢说“不”的能力。单元五: 宽恕决定 2: 继续让成员体验力量与勇气的动作表达, 用自我圈的方式, 尝试找到应对伤害事件/人的方法。单元六: 宽恕工作 1: 领导者引导参与者做出扎根、力量、伸展, 束缚、紧绷等形塑流动动作, 两人一组进行应对方法的动作表达和回应, 让成员尝试从受害者的角度理解伤害事件, 去体验受害者的感受, 重新认识伤害事件和受害者。单元七: 宽恕工作 2: 用身体动作与受害者及伤害事件所带来的愤怒情绪进行动作对话, 让成员学会正确表达愤怒以及学会和伤害事件/人的相处。单元八: 宽恕深化: 通过总结自己的宽恕之舞进行展示, 组队进行动作对话, 让成员看到伤害对自己带来的成长, 以及我们对别人宽恕的需求。

2.2.3. 生物反馈仪实验流程

两组首先观看中国情绪影像材料库中选取的视频, 在观看过程中用生物反馈仪记录被试的皮肤电水平(至少持续记录 120 秒)。接着要求干预组按照舞动训练中所学习到的不同动作方法调节自己的愤怒情绪, 持续时间 5 分钟。对照组则根据心理健康课程所学到的理论知识自行调整情绪 5 分钟。5 分钟后, 要求两组被试再次回忆愤怒情绪诱发视频并记录此时的皮电水平(至少持续记录 120 秒), 具体操作流程见图 1。

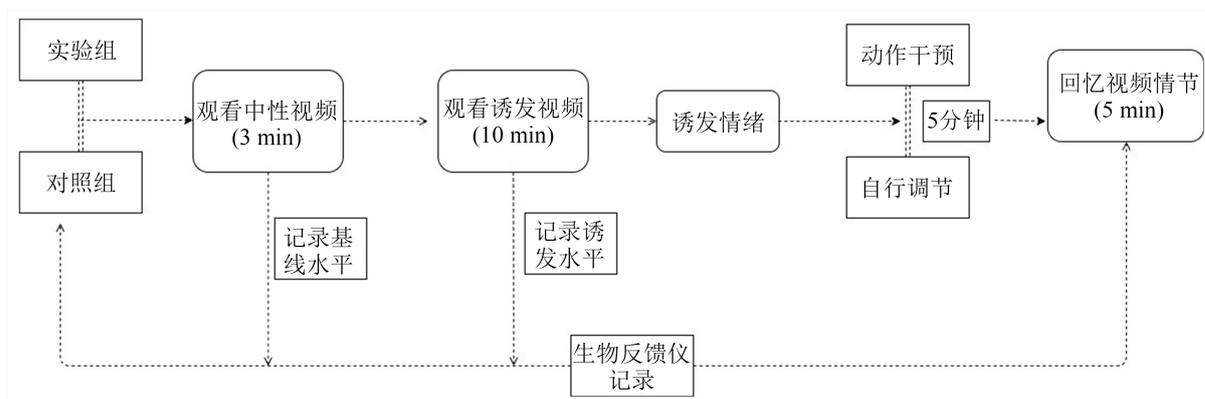


Figure 1. Biofeedback instrument operation flow chart

图 1. 生物反馈仪操作流程

2.3. 统计学方法

使用 EXCEL 录入数据并使用 SPSS21.0 对录入的数据进行描述性统计、独立样本 t 检验、配对样本 t 检验等统计分析。

3. 结果

3.1. 对照组与干预组不同皮电水平差异分析

干预组在使用舞动方法调整后的皮电水平明显低于诱发后的皮电水平($P = 0.043$, $t = 2.245$), 对照组使用自行调整的方式调整后的皮电水平与诱发后的皮电水平无明显差异($P = 0.062$, $t = -0.499$), 见表 1。

Table 1. Comparison of galvanic skin response level before and after dance movement intervention ($n = 28$, mean \pm SD)
表 1. 舞动干预前后皮电水平差异比较($n = 28$, mean \pm SD)

	对照组		干预组	
	诱发后	调整后	诱发后	调整后
	2.28 \pm 1.13	2.37 \pm 1.22	5.12 \pm 3.18	3.74 \pm 1.78
t 值	-0.499		2.245	
P 值	0.626		0.043*	

注: 标有“*”表示 $P < 0.05$ 。

3.2. 不同组别愤怒水平及控制能力的同质性分析

使用独立样本 t 检验, 结果如表 2 所示。在舞动团体训练进行前, 干预组和对照组的愤怒和愤怒各因子差异均不显著($P > 0.05$), 说明对照组和干预组为同质性小组, 可以进行进一步检验。

Table 2. Comparison of anger expression and anger control before dance movement intervention ($n = 28$, mean \pm SD)
表 2. 舞动干预前愤怒表达和愤怒控制的差异比较($n = 28$, mean \pm SD)

项目	干预组	对照组	t 值	P 值
内向怒	18.813 \pm 4.3546	20.375 \pm 2.9637	-1.187	0.245
外向怒	15.000 \pm 2.9439	15.313 \pm 2.4690	-0.325	0.747
愤怒内控	19.500 \pm 5.2154	22.188 \pm 3.0815	-1.775	0.086
愤怒外控	17.250 \pm 2.9777	18.938 \pm 2.4891	-1.739	0.092
特质怒	21.250 \pm 6.4962	19.375 \pm 3.3242	1.028	0.312
状态怒	19.375 \pm 4.4403	16.875 \pm 2.9861	1.869	0.071

3.3. 对照组干预前后愤怒表达和愤怒控制能力差异分析

由表 3 所示, 在只进行心理健康教育的情况下, 对照组 8 周前后的愤怒水平和愤怒控制各因子均不显著($P > 0.05$)。

Table 3. Comparison of anger expression and anger control in control group before and after dance movement intervention ($n = 28$, mean \pm SD)
表 3. 舞动干预前后对照组愤怒表达和愤怒控制的差异比较($n = 28$, mean \pm SD)

项目	前测	后测	t 值	P 值
内向怒	20.38 \pm 2.964	21.44 \pm 3.558	-1.877	0.080
外向怒	15.31 \pm 2.469	14.63 \pm 1.500	1.515	0.151
愤怒内控	22.19 \pm 3.082	23.50 \pm 3.578	-1.980	0.066
愤怒外控	18.94 \pm 2.489	19.38 \pm 2.849	-1.239	0.234
特质怒	19.375 \pm 3.3242	18.94 \pm 3.172	0.731	0.476
状态怒	16.88 \pm 2.986	16.06 \pm 1.843	1.619	0.126

3.4. 干预组干预前后愤怒表达和愤怒控制能力差异分析

使用配对样本 *t* 检验, 如表 4 所示, 在舞动团体干预后, 干预组除了愤怒表达中的外向怒因子结果不为不显著外($P > 0.05$), 其余因子均呈显著差异($P < 0.05$)。

Table 4. Comparison of anger expression and anger control in intervention group before and after dance movement intervention ($n = 28$, mean \pm SD)

表 4. 舞动干预前后干预组愤怒表达和愤怒控制的差异比较($n = 28$, mean \pm SD)

项目	前测	后测	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
内向怒	18.81 \pm 4.355	21.25 \pm 3.821	-3.192*	0.006
外向怒	15.00 \pm 2.944	16.63 \pm 4.209	-2.030	0.060
愤怒内控	19.50 \pm 5.215	21.44 \pm 5.215	-2.337*	0.034
愤怒外控	17.25 \pm 2.978	18.94 \pm 2.568	-2.353*	0.033
特质怒	21.25 \pm 6.496	18.50 \pm 3.225	2.400*	0.030
状态怒	19.38 \pm 4.440	16.19 \pm 2.007	2.700*	0.016

注: 标有“*”表示 $P < 0.05$ 。

4. 讨论

已有研究指出, 贫困医学生的心理健康水平总体低于非贫困医学生(廖伟芳, 2015)。而愤怒情绪失控更是再次暴力行为发生的重要指标(Tonnaer, Siep, van Zutphen, Arntz, & Cima, 2017)。高愤怒特质的人更容易做出愤怒反应, 并产生敌对和攻击行为(蒋宇婧, 2014)。已有研究表明, 宽恕与愤怒情绪之间存在负相关关系(Kim & Enright, 2017), 而且特质愤怒可以显著预测宽恕行为, 愤怒表达及愤怒指数越高, 宽恕能力越低(徐丽丽, 冯英俊, 2017)。同时, 宽恕水平越高的个体越能够利用有效地认知策略来调节自己的愤怒情绪, 减少负面心理状态和冲动行为(李海江, 卢家楣, 2018)。可以说, 宽恕是伤害发生之后的一种对消极情绪进行调整的积极应对方式(Batik et al., 2017), 因此, 通过宽恕干预可以帮助个体恰当地表达和控制愤怒情绪。在本研究中, 笔者使用了与以往宽恕团体干预不同的舞动团体干预。研究结果也发现, 舞动干预组的愤怒表达和愤怒控制能力都获得了显著提升, 特质怒和状态怒的水平也有所降低。笔者在设计宽恕主题的舞动团体方案时, 除基于 Enright 的四阶段宽恕模型的理论之外, 笔者还根据贫困医学生的身心特点编写了舞动团体干预方案。如在每次活动开始时都会有一个热身环节, 在热身环节会鼓励学生自带音乐和领导团体进行动作的热身, 来增强干预组贫困医学生的自信心和主动感。每次活动结束都会进行结束仪式, 让参与者可以以一种圆满的状态离开团体。舞动团体干预所设置的动作环节可以扩大参与者的动作形塑和所使用的动作空间, 丰富参与者的动作库, 在动作中帮助参与者认识和认可自己的身体, 并利用动作让参与者被压抑的情绪通过动作展示和释放, 进行身心的重构整合。同时, 在进行动作的过程中, 还会兴奋参与者的神经中枢, 从而使参与者获得快乐和积极的情绪体验(郝琦, 2005)。在舞动干预方案设计中, 笔者设置了与伤害者进行动作镜像和回应这一环节。通过模仿和动作同步可以产生动觉共情(阎博, 樊富珉, 喻丰, 2018), 从而增加参与者的共情能力, 最终促进宽恕的发生, 释放愤怒情绪, 增加正性情绪体验(沈雁雁, 辛静丽, 童颖, 2021)。此外, 笔者还设计了大量用动作来表达愤怒的环节, 使得参与者能够通过不同的肌肉张力流动作去觉察和表达愤怒。舞动还可以重构参与者的认知结构和能力, 舞动过程中的积极情绪体验可以让参与者对问题的解决更加专注和开放(Fredrickson & Losada, 2005), 并努力尝试新的问题解决方法。这就使得参与者在面对伤害者或者伤害事件时可以有更多、更新的思维和行为路径, 减少过往面对伤害者和伤害事件时所产生的消极观念、情绪和行为, 增加正性经验, 积累正性资源。

在本研究中,除了用量表对宽恕主题的舞动团体干预前后的愤怒水平和愤怒控制能力进行测量外,还使用生物反馈仪以生理唤醒的方式对被试的即刻愤怒水平和愤怒控制能力进行了测量,并通过舞动(干预组)或者自行调整(对照组)的方式了解被试愤怒控制能力的差异。研究表明,经过8周宽恕舞动训练的被试能够更好地调节即刻愤怒,降低愤怒体验的水平,同时干预组被试对即刻愤怒的感知比对照组更高,这也说明了舞动对于整合身心,促进情绪表达和觉察的作用。

舞动团体的开展方式相比传统的团体心理辅导和心理讲座更具艺术性和体验性,通过提供非语言的表达形式,可以帮助参与者疏通被压抑的潜意识冲突,最终达到身心整合的目的。但本研究仍然有一定缺陷,如被试量过少,在前期筛选被试入选标准时,只以是否为贫困医学生作为入选标准,未对愤怒水平和宽恕水平进行筛选,未做追踪研究等。因此,在未来的研究中,可以进一步扩大样本量,增加追踪研究来探讨宽恕主题的舞动团体干预的长期效果和作用机制。

5. 结论

以宽恕为主题的舞动团体能够有效地降低个体的愤怒水平,提高个体对愤怒的控制能力。

基金项目

贵州省教育厅高校人文社会科学研究项目“人格特质对贫困医学生愤怒水平及愤怒控制的影响:宽恕的中介作用及干预(舞动团体方式)”(编号:2019jd032)。

参考文献

- 陈翠,张红静,江景华,吴希庆,张李娜(2010).宽恕干预对大学生愤怒水平及愤怒控制的影响. *山东大学学报(医学版)*, 48(5), 147-149+153.
- 付伟,张绍波,李欣,韩毅(2016).宽恕与心理健康关系的 meta 分析. *中国心理卫生*, 30(5), 583-587.
- 甘金莲,梅金姣(2005).184名贫困医学生心理健康状况调查分析. *医学与社会*, (1), 14-15.
- 郝琦(2005).舞蹈治疗:从身体到心灵. *医学与哲学*, 26(3), 61-62.
- 蒋宇婧(2014).未成年犯愤怒状态及表达与攻击性的关系研究. *知识经济*, (15), 28-29.
<https://doi.org/10.15880/j.cnki.zsji.2014.15.151>
- 李海江,卢家楣(2018).宽恕心理的行为测量及认知神经机制. *心理科学进展*, 41(3), 700-705.
<https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20180329>
- 廖伟芳(2015).贵州省贫困医学生心理复原力与人格特征关系. *中国学校卫生*, 36(8), 1188-1191.
- 林冰军(2018).舞动疗法在高职学生团体心理辅导中的应用. *智库时代*, (39), 52-53.
- 刘惠军,高红梅(2012).状态-特质愤怒表达量表修订版在大学生中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 26(1), 70-76.
- 沈雁雁,辛静丽,童颖(2021).结构式舞动治疗对康复期精神分裂症患者阴性症状及自我效能的影响. *基层医学论坛*, 25(27), 3863-3865. <https://doi.org/10.19435/j.1672-1721.2021.27.008>
- 孙卉,张田(2021).宽恕干预对降低农村留守儿童拒绝敏感性的作用. *心理与行为研究*, 19(1), 111-117.
- 孙卉,张田,傅宏(2018).团体宽恕干预在恋爱受挫群体中的运用及其对大学生心理健康教育的启示. *心理与行为研究*, 16(4), 541-548.
- 谭海宁,杨阳,张红静(2014).初中生的愤怒情绪现状调查. *中国心理卫生*, 28(5), 361-366.
- 王平(2011).大学生的愤怒情绪及其管理. *职业时空*, 7(6), 138-141.
- 吴希庆,胡仟,陈翠(2012).大学生的宽恕水平对愤怒表达及心理健康的影响. *中国健康心理学*, 20(3), 448-450.
- 徐丽丽,冯英俊(2017).大学生愤怒情绪、宽恕水平和心理健康的相关研究. *黑龙江教育学院学报*, 36(4), 88-90.
- 徐鹏飞,黄宇霞,罗跃嘉(2010).中国情绪影像材料库的初步编制和评定. *中国心理卫生杂志*, 24(7), 551-554+561.
- 轩希,吴捷,马慧霞,李洪琴,徐晟,陈瀛(2017).舞动治疗对大学生自我接纳与自我效能感的干预. *中国临床心理学*, 25(3), 584-587.

- 阎博, 樊富珉, 喻丰(2018). 动觉共情干预在舞蹈动作治疗中的应用. *心理科学进展*, 26(3), 496-502.
- Batik, M. V., Bingöl, T. Y., Kodaz, A. F., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 6, 149-162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, Article No. 678. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Kim, J. J., & Enright, R. D. (2017). Fathers' Anger and Their Sons' Socioemotional and Academic Outcomes with Implications for Forgiveness. *Journal of Social Sciences*, 13, 1-8. <https://doi.org/10.3844/jssp.2017.1.8>
- McKay, K. M., Hill, M. S., Freedman, S. R., & Enright, R. D. (2007). Towards a Feminist Empowerment Model of Forgiveness Psychotherapy. *Psychotherapy: Theory Research, Practice, Training*, 44, 14. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.1.14>
- Tonnaer, F., Siep, N., van Zutphen, L., Arntz, A., & Cima, M. (2017). Anger Provocation in Violent Offenders Leads to Emotion Dysregulation. *Scientific Reports*, 7, Article No. 3583. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03870-y>