

POMIAR PRZEBACZENIA SYTUACYJNEGO W ŚWIELE NAJWAŻNIEJSZYCH METOD KWESTIONARIUSZOWYCH

Kinga Kaleta, Justyna Mróz

Instytut Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
Institute of Pedagogy and Psychology, The Jan Kochanowski University in Kielce

MEASUREMENT OF SITUATIONAL FORGIVENESS IN THE LIGHT OF THE MAIN QUESTIONNAIRES

Summary. Empirically oriented psychologists have recently taken an interest in forgiveness. Forgiveness tends to be positively associated with psychological well-being, physical health, and desirable relationship outcomes. Researchers have made much progress in measuring forgiveness for specific offenses and individual differences in the disposition to forgive. They have developed many interesting scales based on different conceptions of forgiveness and identified variables that facilitate forgiveness. However, there is deficiency of research on forgiveness in Polish psychological literature which results from the lack of tools. The article presents the review of most popular questionnaires that are used in the world in research on situational forgiveness. It also includes the results of research conducted with the usage of them.

Key words: situational forgiveness, questionnaire, forgiveness scale

Wprowadzenie

Problematyka przebaczenia pojawiła się w empirycznej psychologii stosunkowo niedawno, będąc wcześniej domeną teologów i filozofów. Przed 1990 rokiem ukazywały się artykuły dotyczące psychologicznych aspektów przebaczenia, jednak były głównie pracami klinicystów i psychoterapeutów, wskazujących na możliwe intra- i interpersonalne korzyści płynące z wybaczenia krzywd oraz szkody wynikające z nieprzebaczenia (zob. Worthington, DiBlasio, 1990). W latach 90. ubiegłego stulecia nastąpił jednak niezwykle intensywny wzrost zainteresowania problematyką, co związane było z pojawieniem się pierwszych narzędzi do badania przebaczenia, przygotowanych przez dwa zespoły – Enrighta (Subkoviak i in., 1995) oraz McCullougha (McCullough i in., 1998).

Zaproponowane skale oparte były na odmiennych koncepcjach, co było wynikiem rozbieżności autorów w kwestii definiowania przebaczenia (zob. Sells,

Adres do korespondencji: Kinga Kaleta, e-mail, k_kaleta@wp.pl

Hargrave, 1998; Worthington i in., 2007). Trzeba przyznać, że nie ma jednej wyczerpującej teorii, a wiele kwestii nadal budzi kontrowersje, choć psycholodzy zgadzają się co do kilku kluczowych kwestii. Po pierwsze wskazują, że przebaczenie nie zakłada zapomnienia, aprobaty czy usprawiedliwienia krzywdy, nie musi też być związane z pojednaniem, zaufaniem czy uwolnieniem sprawcy od odpowiedzialności za czyn (McCullough, Pargament, Thoresen, 2000). Przebaczenie jest raczej intrapsychnym doświadczeniem, któremu może, ale nie musi towarzyszyć pogodzenie z krzywdzicielem. Na ogół rozumiane jest jako świadoma decyzja uwolnienia się od goryczy i rezygnacji z zemsty (Exline i in., 2003). Nadal jednak trwają dyskusje, czy przebaczenie implikuje pozytywne uczucia wobec sprawcy, czy też wystarczający jest brak negatywnych odczuć, co znajduje swoje odzwierciedlenie w kolejnych propozycjach operacjonalizowania zmiennej. Część badaczy rozumie i mierzy przebaczenie jedynie jako brak negatywnych myśli, uczuć czy dążeń pod adresem sprawcy (np. McCullough i in., 1998). Wielu wyraża jednak opinię, że przebaczenie nie jest wyłącznie nieobecnością goryczy czy chęci zemsty, czyli brakiem nieprzebaczenia, lecz może lub powinien mu towarzyszyć wzrost pewnych form pozytywnych tendencji wobec złoczyńcy (Worthington, Wade, 1999; Wade, Worthington, 2003). Tym samym wskazuje się, że przebaczenie ma nie tyle bipolarną strukturę, ale posiada dwa odrębne wymiary – negatywny i pozytywny (Fincham, Beach, Davila, 2004; Fincham 2009). Kwestią bezsporną jest ważność problematyki przebaczenia, na co wskazują liczne badania dotyczące konsekwencji przebaczenia dla dobrostanu jednostki (Rye i in., 2001; Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008), jej fizycznego i psychicznego zdrowia (Worthington i in., 2007; Lawler-Row i in., 2008), radzenia sobie ze stresem (Maltby, Day, Barber, 2004; Thompson i in., 2005) czy funkcjonowania w relacjach z innymi (Hargrave, Sells, 1997; Gordon, Baucom, 2003; Fincham, Beach, Davila, 2004, 2007; Paleari, Regalia, Fincham, 2005). Przebaczenie dlatego jest eksplorowane nie tylko jako psychologiczny konstrukt, ale i ważny element w procesie terapeutycznym (DiBlasio, Proctor, 1993; Hebl, Enright, 1993; Hargrave, 1994; Murray, 2002; Siassi, 2007; Worthington, Jennings, DiBlasio, 2010; Jacinto, Edwards, 2011).

Wzrastające zainteresowanie problematyką przebaczenia zaowocowało kolejnymi narzędziami, których w ciągu ostatnich dwóch dekad powstało tak wiele, że można dokonać ich klasyfikacji ze względu na różne kryteria. Thompson i współpracownicy (2005) proponują podział na metody do badania przebaczenia dyspozycyjnego, mierzące względnie stałą skłonność do wybaczenia win (zob. Mróz, Kaleta, w recenzji), oraz niedyspozycyjnego, związanego z określoną sytuacją czy sytuacjami. Wśród tych ostatnich autorzy ci wyróżniają kwestionariusze do badania: 1) przebaczenia innej osobie konkretnego przewinienia (np. McCullough i in., 1998), 2) przebaczenia konkretnej osobie jednej lub więcej win (np. Hargrave, Sells, 1997) oraz 3) przebaczenia w rodzinie (np. Pollard i in., 1998). Dodatkowo można wskazać narzędzia do oceny przebaczenia w małżeństwie (np. Paleari, Regalia, Fincham, 2009), między grupami (Moeschberger i in., 2005) oraz skale postaw wobec przebaczenia (np. Kanz, 2000). Poszczególne metody mierzą przebaczenie bardziej od strony emocjonalnej (Hargrave, Sells, 1997; Hook i in., 2012), inne zaś wskazują

na jego kognitywną czy decyzyjną naturę (McCullough i in., 1998; Fehr, Gelfand, Nag, 2010; Thompson i in., 2005; Hook i in., 2012).

Zdziwienie budzi fakt, że mimo ogromnego zainteresowania problematyką przebaczenia w światowej literaturze psychologicznej, na gruncie polskim jest bardzo mało badań w tym obszarze. Wyjątek stanowią eksperymentalne badania Gruszeckiej (np. 1996; 1999; Gruszecka, Piotrowski, 2010). Można ponadto znaleźć pojedyncze doniesienia z badań kwestionariuszowych, np. Piątek (2011), Charzyńskiej i Heszen (2013), Wnuka, Marcinkowskiego i Purandare (2013) czy Kalety, Mróz i Guzewicz (2015). Taka sytuacja spowodowana jest między innymi brakiem w języku polskim narzędzi do badania przebaczenia. Niniejsze opracowanie jest próbą przybliżenia problematyki przebaczenia w kontekście istniejących anglojęzycznych kwestionariuszy do badania przebaczenia sytuacyjnego. Wybaczenie traktowane jest w nich jako stan czy reakcja na określoną doznaną krzywdę lub złe traktowanie przez konkretnego sprawcę. Podobnie jak autorki analogicznych przeglądów kwestionariuszy (np. Górską-Michałowska, 2011; Kosiol, 2014) użyteczność takich prezentacji widzimy zarówno w ułatwieniu badaczom wyboru odpowiedniego kwestionariusza, np. do adaptacji, jak i punkt wyjścia do tworzenia własnych narzędzi w Polsce. Wybrano najbardziej popularne narzędzia kwestionariuszowe (zatem wszystkie o charakterze samoopisowym), prezentując ich podstawy teoretyczne i najciekawsze badania prowadzone przy ich pomocy. Przedstawiono je w porządku chronologicznym, co pozwala śledzić rozwój myśli badaczy zajmujących się przebaczeniem, identyfikować ich inspiracje i poszerzanie się wiedzy na temat wybaczenia. Są to kolejno:

1. *Enright Forgiveness Inventory* (EFI; Subkoviak i in., 1995),
2. *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM; McCullough i in., 1998),
3. *Forgiveness Scale* (FS; Rye i in., 2001),
4. *State Self-Forgiveness Scale* (SSFS; Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008),
5. *Acts of Forgiveness Scale* (AF; Drinnon, Jones, 2009),
6. *Forgiveness Understanding Scale* (FUS; Hook i in., 2012),
7. *Decisional Forgiveness Scale* (DFS; Hook i in., 2012),
8. *Emotional Forgiveness Scale* (EFS; Hook i in., 2012).

Inwentarz przebaczenia Enrighta – *Enright Forgiveness Inventory* (EFI; Subkoviak i in., 1995)

Jednym z najwcześniejszych narzędzi do badania przebaczenia sytuacyjnego jest *Enright Forgiveness Inventory* (EFI; Subkoviak i in., 1995). Skala oparta jest na rozwojowym modelu Enrighta (1996), gdzie przebaczenie definiowane jest jako „gotowość do porzucenia prawa do urazy, potępienia i subtelnej zemsty na sprawcy działającym niesprawiedliwie, przy jednoczesnym rozwijaniu cech współczucia, dobroci, a nawet miłości względem niego/niej” (Enright, 1996, s. 108). Przebaczenie, sposób i jego rozumienie, podlega rozwojowi, który jest zbieżny z rozwojem moralnym w ujęciu Kohlberga (Enright, and the Human Development Study Group, 1994). W pierwszym – przedkonwencjonalnym – stadium rozwoju moralnego prze-

baczenie ma charakter mściwy i jest możliwe tylko w sytuacji zadośćuczynienia. W stadium konwencjonalnym jest związane z moralnymi, społecznymi czy też religijnymi naciskami i ma motywację przymusową. W ostatnim – postkonwencjonalnym stadium rozwoju moralnego – przebaczenie jest motywowane harmonią społeczną i bezwarunkową miłością (Enright, and the Human Development Study Group, 1991; McCullough, Witvliet, 2001). Autorzy skali odnieśli się też do tego, iż przebaczenie dokonuje się w trzech sferach: emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej.

Skala EFI składa się z 60 pozycji i sześciu podskal (po 10 w każdej podskali) mierzących brak obecności negatywnego afektu (NA – *Negative Affect*), obecność pozytywnego afektu (PA – *Positive Affect*), brak obecności negatywnych myśli (NC – *Negative Cognition*), obecność pozytywnych myśli (PC – *Positive Cognition*), brak obecności negatywnych zachowań (NB – *Negative Behavior*), obecność pozytywnych zachowań (PB – *Positive Behavior*). W arkuszu przedstawianym badanym nie użyto słowa „przebaczenie”/*forgiveness*, nazywając ją Skalą Postawy (*Attitude Scale*), aby nie sugerować respondentom tematyki badania. We wstępie badani określają, jak głęboko zostali zranieni, kto ich zranił, czy jest to osoba żyjąca oraz jak dawno doszło do przewinienia. Następnie ustosunkowują się do twierdzeń opisujących aktualne uczucia (np. „Jestem zły na tę osobę”, „Mam przyjazne uczucia wobec niego/jej”), zachowania (np.: „Ignoruję go/ją”, „Jestem miły dla niego/niej”) oraz myśli (np. „Kiedy myślę o tej osobie to ... „życzę mu/jej dobrze”, „nie aprobuję go/jej”) względem wskazanej osoby. Badani odpowiadają na 6-stopniowej skali. Wyniki uzyskane w całej skali mieszczą się między 60 a 360, a w poszczególnych podskalach między 10 a 60. Większa liczba punktów wskazuje na wyższy poziom przebaczenia. Właściwości psychometryczne skali są bardzo dobre – *alfa* Cronbacha poszczególnych skal wynosi od 0,92 do 0,97, natomiast dla całej skali 0,98. Stabilność skali została zmierzona po upływie 4 tygodni i wynosi dla poszczególnych podskal od 0,67 do 0,91, a dla całości 0,86. W procesie walidacji oceniano korelacje skal EFI z lękiem, depresją, religijnością. Związki uwidaczniały się w zależności od wieku badanych oraz stopnia bliskości relacji z krzywdzicielem (Subkoviak i in., 1995).

Skala EFI wielokrotnie była używana w badaniach dotyczących epizodycznego przebaczenia. Przykładem zastosowania skali są zaprezentowane przez Postona, Hansona i Schwiebert (2012) badania związku przebaczenia z psychospołecznym rozwojem w ujęciu Eriksona. Badania osób cierpiących na PTSD ujawniły, że osoby, które przebaczyły sprawcy traumy mają mniejsze objawy świadczące o zaburzeniu stresowym pourazowym (Orcutt, Pickett, Pope, 2008), zaś u osób z PTSD poddanych terapii poznawczo-behawioralnej zauważono tendencję w zmniejszaniu negatywnych emocji, myśli i zachowań, a w zwiększaniu pozytywnych emocji, myśli i zachowań wobec winowajcy (Farrow i in., 2005). Z kolei Mirzadeh i Fallahchai (2012) wykazały pozytywną zależność między przebaczeniem badanym perską wersją EFI a satysfakcją z małżeństwa wśród irańskich kobiet.

Interpersonalna skala motywacji związanej z przewinieniem – *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM; McCullough i in., 1998)

Jedną z najpopularniejszych skal do badania przebaczenia jest *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM), której autorami są McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown i Hight (1998). Skala oparta jest na konceptualizacji przebaczenia jako zmian motywacyjnych, poprzez które następuje w skrzywdzonej jednostce zmniejszenie pragnienia zemsty i odsuwania się, a wzrost motywacji do pojednania się i życzliwości wobec sprawcy (McCullough, Worthington, Rachal, 1997).

Skala pozwala ocenić, w jakim stopniu respondent przebacza konkretnej osobie, która go zraniła czy wyrządziła krzywdę. Pierwsza wersja narzędzia z 1998 roku składa się z 12 pozycji, które weszły w skład 2 czynników, odpowiadających 2 podskalom – podstawowym komponentom systemu motywacyjnego będącego podstawą przebaczenia, czyli unikania (*Avoidance Subscale*; 7 pozycji) i rewanżu (*Revenge Subscale*; 5 pozycji). Oba czynniki były dodatnio skorelowane ($r = 0,67$). Rzeczliwość podskali unikania wyniosła 0,86, a podskali rewanżu 0,90. W instrukcji badany proszony jest, by pomyślał o osobie, która kiedyś skrzywdziła go lub zraniła, a następnie ocenił swoje uczucia i myśli do niej na 5-stopniowej skali. Przykładowe stwierdzenia: „Żyję tak, jakby ta osoba nie istniała”, „Chcę, żeby dostała to, na co zasłużyła”. Wynik w podskali unikania mieści się w granicach 7-35 punktów, zaś w podskali rewanżu – 5-25 punktów. Wyższa punktacja odzwierciedla silniejszą daną tendencję, a zatem mniejsze przebaczenie.

Badania przebaczenia w parach romantycznych z użyciem TRIM oraz skali zaangażowania i satysfakcji z relacji wykazały pozytywne związki między zmiennymi (McCullough i in., 1998). W grupie studentów (McCullough i in., 1998) silniejszemu przebaczeniu wyrażonemu w niższej motywacji do rewanżu towarzyszył obniżony negatywny afekt i samooszukiwanie się oraz wyższa tendencja do podtrzymywania wizerunku. Jednocześnie ani niska chęć odwetu, ani dystansowanie się od sprawcy nie wiązały się z pozytywnym afektem. Wyniki można interpretować w ten sposób, że przebaczenie ujmowane wyłącznie jako redukcja negatywnej motywacji wobec winowajcy skutkuje co prawda zmniejszeniem negatywnych wewnętrznych przeżyć, ale nie rodzi istotnej poprawy samopoczucia. Analiza bliskości w relacji ze sprawcą przed i po krzywdzie oraz w momencie badania wskazuje, że zaraz po zranieniu bliskość znacznie się zmniejsza, ale po upływie pewnego czasu nieco wzrasta, przy czym w procesie tym istotną rolę odgrywają pierwotny stopień zażyłości, okazanie skruchy przez sprawcę, empatia oraz przebaczenie przez pokrzywdzonego. Autorzy wnioskują, że w bliskiej relacji winowajca łatwiej prosi o przebaczenie za swoje czyny, co może wynikać bądź z empatii wobec bliskiej osoby, bądź z lęku przed utratą wartościowej relacji. Z kolei ofiara doświadcza większej empatii wobec sprawcy, z którym jest związana i który prosi o przebaczenie, i w efekcie jest bardziej skłonna do wybaczenia, dlatego w długotrwałych bliskich i satysfakcjonujących związkach jest większa tendencja do przebaczenia przewinień i czerpania zadowolenia z relacji.

W 2002 roku McCullough i Hoyt dołączyli do 12 pozycji skali TRIM podskale życzliwości, składającą się z 6 pozytywnie sformułowanych twierdzeń, takich jak np.: „Pomimo że mnie skrzywdził, życzę mu wszystkiego dobrego”, „Pomimo tego, co zrobił, pragnę, abyśmy pozostali w dobrych relacjach”, ocenianych na tej samej 5-stopniowej skali i dających wynik w zakresie 5-30 punktów. Autorzy podają wskaźnik rzetelności podskali życzliwości na poziomie $\alpha > 0,85$. W ten sposób powstała 18-pozycyjna skala do badania przebaczenia, rozumianego jako redukcja motywacji do rewanżu i unikania oraz wzrost życzliwości wobec konkretnej osoby, która wyrządziła krzywdę. Wyższa punktacja w danej podskali ujawnia silniejszą motywację do unikania, rewanżu lub życzliwości wobec sprawcy.

Autorzy, poszukując różnorodnych uwarunkowań przebaczenia, badali związek cech osobowości według Wielkiej Piątki z wszystkimi trzema aspektami przebaczenia. Cechy osobowości – w zależności od opcji badań – wyjaśniały od 15 do 40% pragnienia rewanżu, unikania oraz życzliwości. Szczególnie neurotyczność była pozytywnie związana z unikaniem i negatywnie z życzliwością, zaś ugodowość negatywnie z rewanżem, a pozytywnie z życzliwością (McCullough, Hoyt, 2002). W kolejnych badaniach z użyciem 18-pozycyjnej wersji skali McCullough, Fincham i Tsang (2003) oceniali trajektorię przebaczenia w czasie. Okazuje się, że w miarę upływu czasu następuje spadek chęci do rewanżu i unikania sprawcy, natomiast nie wzrasta życzliwość, co sugeruje, że redukcja negatywnej motywacji nie wymaga dużego wysiłku, podczas gdy wzbudzenie stanu życzliwości czy dobrej woli jest psychologicznie bardziej wymagające i skomplikowane. Następnie autorzy wykazali, że ciężkość przewinienia, empatia oraz atrybucja odpowiedzialności są czynnikami związanymi jedynie z odpuszczaniem (hamowaniem rewanżu i unikania oraz podtrzymywaniem wcześniejszej życzliwości), ale w niewielkim stopniu z trendem przebaczenia, czyli długofalowym wzrostem życzliwości i redukcją rewanżu i unikania. Czynnikiem, który istotnie ułatwia ofierze wybaczenie sprawcy jest m.in. odkrycie przez nią korzyści z doznanej krzywdy (McCullough, Root, Cohen, 2006), co ma praktyczne zastosowanie w interwencjach terapeutycznych.

Obie wersje skali TRIM mają polskie tłumaczenie dokonane przez M. Kossakowską. TRIM-12 był stosowany w badaniach polskiej populacji (Wnuk, Marcinkowski, Purandare, 2013).

Skala przebaczenia – *Forgiveness Scale* (FS; Rye i in., 2001)

U podstaw kolejnej skali legło rozumienie przebaczenia jako reakcji na winowajcę obejmującej przezwycięzenie negatywnych emocji, myśli i zachowań oraz mogącej angażować również pozytywne reakcje wobec sprawcy (Rye i in., 2001). *Forgiveness Scale* została skonstruowana w celu pomiaru przebaczenia względem konkretnego winowajcy, a twierdzenia sformułowano tak, by ujmowały zarówno pozytywne, jak i negatywne reakcje (o charakterze afektywnym, poznawczym i behawioralnym) na sprawcę. Jest to 15-pozycyjna skala typu Likerta, o strukturze dwuczynnikowej. Jeden czynnik zawiera 10 stwierdzeń opisujących brak negatywnych myśli, uczuć i zachowań wobec krzywdziciela (*Absence of Negative – AN*), drugi w 5 pozycjach opisuje obecność pozytywnych myśli, uczuć i zachowań (*Presence*

of Positive – PP). W instrukcji respondent jest proszony, by myślał o swoich reakcjach wobec osoby, która go skrzywdziła lub źle potraktowała. Przykładowe pozytywne: „Nie mogę przestać myśleć o tym, jak zostałem skrzywdzony przez tę osobę”, „Modłę się za osobę, która źle mnie potraktowała”. Odpowiedzi badany udziela na 5-stopniowej skali, uzyskując od 5 do 50 punktów w skali AN oraz od 5 do 25 w skali PP. Wyższy wynik w danej podskali odzwierciedla silniejsze wybaczenie winowajcy w opisanych kategoriach. Rzetelność *alfa* Cronbacha dla podskali negatywnej wyniosła 0,86, dla podskali pozytywnej 0,85, a dla całej skali 0,87. Rzetelność test-retest wyniosła 0,76 dla obu podskal i 0,80 dla całej skali. Obie podskale istotnie dodatnio korelowały z przebaczeniem sytuacyjnym (ocenianym skalą EFI) i dyspozycyjnym (mierzonym przy pomocy *Forgiveness Likelihood Scale*; Rye, i in., 2001), religijnością, nadzieją, egzystencjalnym i religijnym dobrostanem oraz potrzebą aprobaty, zaś ujemne z gniewem jako cechą i stanem (Rye i in., 2001).

FS została wykorzystana w badaniach związków pomiędzy przebaczeniem, osobowością (w ujęciu Eysencka) a zdrowiem psychicznym (Maltby, Day, Barber, 2004). Wyższe przebaczenie (mierzone brakiem negatywnych odniesień do sprawcy) wiązało się z niższą neurotycznością i mniejszymi objawami depresji, lęku, symptomów fizycznych, dysfunkcji społecznej, stresu i negatywnego afektu. Przebaczenie rozumiane jako pozytywne odczucia i zachowania wobec winowajcy wiązało się z ekstrawersją oraz ze zdrowiem psychicznym w dwóch wymiarach – pozytywnego afektu i satysfakcji z życia. Z kolei w badaniach wykorzystujących model osobowości Wielkiej Piątki (Brose i in., 2005) neurotyczność korelowała ujemnie, a ugodowość dwa wymiary ekstrawersji (ciepło i pozytywne emocje) i jeden wymiar sumienności (kompetencja) – dodatnio z przebaczeniem mierzonym FS. Przebaczenie dodatkowo wiązało się z religijnością, ale nie z empatią.

Skala stanu przebaczenia sobie – State Self-Forgiveness Scale (SSFS; Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008)

Podczas konstrukcji kolejnej skali autorzy (Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008) skoncentrowali się wyłącznie na przebaczeniu sobie, rozumianym jako prointra-personalna zmiana postawy wobec siebie po popełnieniu winy – gdy uczucia, działania i myśli na swój temat z negatywnych stają się bardziej pozytywne. Opracowana przez nich skala *State Self-Forgiveness Scale* (SSFS) służy do badania przebaczenia sobie konkretnego przewinienia. Składa się z 17 pozycji, które uzyskały dwuczynnikową strukturę. Spośród nich 9 odzwierciedla afektywny i behawioralny komponent przebaczenia sobie, tworząc jedną podskalę (*Self-Forgiving Feelings and Actions Subscale* – SFFA), a 8 odpowiada kognitywnemu aspektowi samoprzebaczenia i tworzy drugą podskalę (*Self-Forgiving Beliefs Subscale* – SFB). Obie skale uzyskały wysokie wskaźniki rzetelności – *alfa* Cronbacha wyniosła odpowiednio 0,86 i 0,91. Przykładowe stwierdzenia: „Gdy rozważam, co zrobiłem źle, odczuwam współczucie do siebie, ... czuję do siebie niechęć, ...akceptuję siebie”, „Gdy rozważam, co zrobiłem źle, wierzę, że jestem w porządku, ...zasługuję na miłość, ...jestem złą osobą”. Badany ustosunkowuje się do nich na 5-stopniowej skali. Wynik ogólny mieści się w zakresie 17 (niski poziom wybaczenia sobie) do 85 (wysoki poziom

wybaczenia sobie), zaś w podskalach SFFA i SFB – odpowiednio w granicach 9-45 oraz 8-40.

Mając wątpliwości, czy skala rzeczywiście bada przebaczenie sobie konkretnego przewinienia czy też generalną tendencję do wybaczenia sobie przypomnianych negatywnych zachowań, autorzy zbadali grupę studentów, którzy doświadczyli niepożądanego zakończenia romantycznego związku (Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008). Zadaniem respondentów było opisanie swojej winy, która była jedną z przyczyn zerwania, a następnie wypełnienie kolejnych kwestionariuszy. Obie podskale SSFS korelowały ujemnie z samoobwinianiem i z depresją, ale nie okazały się istotnie związane z poczuciem winy, samooceną, satysfakcją z życia ani nawet z tendencją do przebaczenia (oceniającą przy pomocy *Tendency to Forgive Scale* opracowaną przez Browna, 2003), z czego autorzy wnioskuje, że ogólna skłonność do wybaczenia nie wiąże się z przebaczeniem sobie konkretnego zdarzenia. Halstead (2012) zastosował skalę SSFS do badania samoprzebaczenia w kontekście relacji dorosłych dzieci z rodzicami i ich wzajemnych zranień, zaś Wohl, Pychyl, Bennett (2010) do oceny wybaczenia sobie kunktatorstwa przed egzaminami u studentów.

Skala aktów przebaczenia – *Acts of Forgiveness Scale* (AF; Drinnon, Jones, 2009)

Następnym narzędziem do badania przebaczenia konkretnego przewinienia oraz konkretnemu sprawcy jest *Acts of Forgiveness Scale* – AF (Drinnon, Jones, 2009). Autorzy jako cel konstrukcji skali podali chęć utworzenia narzędzia do oceny stopnia, w jakim respondenci przebaczyli krzywdę w postaci zdrady przez bliską osobę. Skala składa się z 45 pozycji i ma strukturę jednoczynnikową. Przykładowe potwierdzenia wchodzące w skład skali: „Jestem rozgoryczony tym, co się stało”, „Chociaż nie podoba mi się to, mogę zaakceptować, to co się stało”. Badani ustosunkowują się do stwierdzeń na 5-stopniowej skali. Wyższy wynik ogólny (mieszczący się w zakresie 45-225 punktów) odzwierciedla silniejsze przebaczenie nielojalności. Rzetelność wersji oryginalnej jest bardzo dobra – *alfa* Cronbacha wynosiła 0,96, a w przypadku test-retest 0,90. Trafność skali była mierzona przy pomocy narzędzi służących do oceny przebaczenia sytuacyjnego, jak i dyspozycyjnego. Potwierdzono istotne związki między przebaczeniem mierzonym za pomocą AF a przebaczeniem sytuacyjnym mierzonym skalami: *Wade's Forgiveness Scale* oraz *Trainer's General Forgiveness Scale* (obie skale niepublikowane) oraz *Interpersonal Relationships Resolution Forgiveness Scale* (Hargrave, Sells, 1997; Kaleta, Mróz, w recenzji). Brak takich zależności wystąpił natomiast w przypadku przebaczenia dyspozycyjnego, które oceniono przy użyciu czterech kwestionariuszy: *Forgiveness of Others Scale* (Mauger i in., 1992), *Forgiveness Non-Retaliatio Scale* (Ashton i in., 1998), *Transgression Narrative Test of Forgiveness* (Berry i in., 2001) oraz *Forgiving Personality Scale* (Kamat, Jones, Row, 2006).

Przykładem użycia skali AF są badania Gordon, Burton i Porter (2004) wśród kobiet doświadczających agresji domowej i pozostających w schroniskach dla ofiar przemocy. Badano, czy przebaczenie odgrywa rolę w chęci powrotu do partnera. Rezultaty wskazały, że większe prawdopodobieństwo powrotu do przemocowych partnerów występuje wśród kobiet, które są bardziej przebaczące i wyrozumiałe.

Ponadto, kobiety mniej interpretujące zachowanie swojego partnera jako złośliwe chętniej wybaczały oraz rozważały kontynuowanie związku. Dodatkowo skala była wykorzystana w badaniach Lawler-Row i współpracowników. (2008), którzy wykazali, że przebaczenie mierzone AF koreluje jedynie ze złością ujawnianą na zewnątrz (związek ujemny) z sześciu badanych sposobów ekspresji złości. Ujawniono ponadto związek między stanem przebaczenia a zdrowiem fizycznym mierzonym jako brak obecności najczęściej zgłaszanych dolegliwości (Lawler-Row i in., 2008). W badaniach bliskich związków z rodzicami wśród młodych dorosłych akt przebaczenia wiązał się z przywiązaniem (pozytywnie z wymiarami zaufania i komunikacji, a ujemnie wyobcowania), ujemnie ze stresem, poczuciem samotności, intruzywną postawą rodziców i objawami somatycznymi, natomiast pozytywnie z oceną relacji z rodzicami jako zaangażowane (Lawler-Row i in., 2011).

Ciekawą propozycję rozumienia przebaczenia przedstawili Hook, Worthington i Utsey (2009), którzy zwrócili uwagę na fakt, że istniejące modele przebaczenia są przeważnie oparte na indywidualistycznym podejściu kultury Zachodu, podczas gdy różnice między kulturami i wynikające z nich koncepcje Ja wpływają na sposób rozumienia i osiągania przebaczenia. Z indywidualistycznej perspektywy przebaczenie jest intrapsychicznym procesem, motywowanym pragnieniem uzyskania wewnętrznego spokoju i emocjonalnego dobrostanu (Hook i in., 2012). Mniej uwagi poświęca się interpersonalnemu kontekstowi przebaczenia, stąd autorzy proponują i weryfikują model związków między kolektywizmem a przebaczeniem. Wprowadzają pojęcie *przebaczenia kolektywistycznego* (*collectivistic forgiveness*) definiowanego jako „decyzja do przebaczenia motywowana pragnieniem podtrzymania społecznej harmonii i wartościami pojednania i naprawy relacji międzyludzkich” (Hook, Worthington, Utsey, 2009, s. 110). Motywy związane z poprawą samopoczucia emocjonalnego są wtórne do celów społecznych.

W celu zweryfikowania założeń modelu posłużono się trzema narzędziami do badania przebaczenia: Skalą rozumienia przebaczenia – *Forgiveness Understanding Scale*; Skalą przebaczenia decyzyjnego – *Decisional Forgiveness Scale* oraz Skalą przebaczenia emocjonalnego – *Emotional Forgiveness Scale*.

Skala rozumienia przebaczenia – *Forgiveness Understanding Scale* (FUS; Hook i in., 2012)

Skala FUS składa się z 12 pozycji mierzących tendencję do spostrzegania przebaczenia albo w kontekście intrapsychicznym, albo w kontekście interpersonalnym, które tworzą dwie 6-pozycyjne podskale (*Intrapersonal Subscale*, *Interpersonal Subscale*). Przykładowe twierdzenie z pierwszej podskali to: „Osoba może całkowicie przebaczyć innej bez mówienia jej o tym”, a z drugiej: „Celem przebaczenia jest uzdrowienie relacji między dwiema lub większą liczbą osób”. Badany ustosunkowuje się do każdej pozycji na 5-stopniowej skali, co daje wyniki w przedziale 5-30 punktów w podskalach. Większa punktacja ujawnia silniejsze poszczególne tendencje. Wskaźniki rzetelności są zadowalające. Wewnętrzna zgodność wyniosła od 0,76 do 0,84 dla skali intrapersonalnej oraz od 0,70 do 0,76 dla skali interpersonalnej, stabilność odpowiednio 0,62 i 0,64 (Hook i in., 2012).

Dwie kolejne skale są rezultatem rozróżnienia dwóch powiązanych, ale odrębnych procesów: przebaczenia decyzyjnego i emocjonalnego (Exline i in., 2003; Worthington i in., 2007). Ten pierwszy dotyczy intencji do zminimalizowania negatywnych działań wobec sprawcy, drugi oznacza zastąpienie negatywnych emocji uczuciami pozytywnymi. Gdy osoba podejmuje decyzję, by wybaczyć, niejednokrotnie może nadal doświadczać emocji związanych z nieprzebaczeniem winowajcy, bowiem oba procesy przebaczenia mogą być rozłączne.

Skala przebaczenia decyzyjnego – *Decisional Forgiveness Scale (DFS; Hook i in., 2012)*

Skala DFS składa się z 8 twierdzeń oceniających stopień, w jakim jednostka podejmuje decyzję o wybaczeniu sprawcy konkretnej krzywdy. Posiada dwie 4-pozycyjne podskale, mierzące prospołeczne (*Prosocial Intentions Subscale*, np. „Kiedy go/ją zobaczę, zachowam się przyjaźnie”) oraz szkodliwe intencje wobec sprawcy (*Harmful Intentions Subscale*, np. „Postaram się mu/jej odpłacić”). Badany ustosunkowuje się do każdego stwierdzenia na 5-stopniowej skali. Możliwy do uzyskania wynik mieści się w zakresie 5-20 punktów dla każdej podskali – im wyższy, tym wyraźniejsze intencje prospołeczne bądź wrogie. Rzetelność mierzona *alfa* Cronbacha wyniosła od 0,80 do 0,86 dla całej skali, od 0,78 do 0,83 dla skali prospołecznych intencji oraz od 0,78 do 0,86 dla skali szkodliwych intencji, stabilność – odpowiednio 0,73, 0,72 i 0,68 (Hook i in., 2012).

Skala przebaczenia emocjonalnego – *Emotional Forgiveness Scale (EFS; Hook i in., 2012)*

Skala EFS zawiera 8 twierdzeń, pozwalających ocenić, w jakim stopniu osoba pokrzywdzona doświadcza emocjonalnego przebaczenia i spokoju związanego z konkretną krzywdą. Składa się z dwóch 4-pozycyjnych podskal, przy czym pierwsza mierzy pozytywne emocje wobec winowajcy (*Presence of Positive Emotion Subscale*, np. „Odczuwam współczucie dla niego/niej”), druga zaś negatywne (*Reduction of Negative Emotion Subscale*, np. „Już nie czuję smutku, gdy o nim/niej myślę”). Badany udziela odpowiedzi na 5-stopniowej skali i uzyskuje od 5 do 20 punktów w każdej podskali. Wyższy wynik w pierwszej odzwierciedla przeżywanie dodatnich uczuć do sprawcy, zaś w drugiej – spadek negatywnych. Wewnętrzna zgodność wyniosła od 0,69 do 0,83 dla całej skali, od 0,80 do 0,85 dla skali emocji pozytywnych oraz od 0,76 do 0,79 dla skali redukcji emocji negatywnych, stabilność – odpowiednio 0,73, 0,81 i 0,61 (Hook i in., 2012).

Trafność DFS i EFS potwierdzono poprzez korelację z innymi narzędziami do badania przebaczenia jako stanu (mierzonego skalą TRIM), cechy (przy użyciu *Trait Forgiveness Scale* autorstwa Berry’ego i in., 2005), behawioralnymi wskaźnikami przebaczenia oraz empatią, gniewem, zaufaniem w diadzie (Hook i in., 2012; Scherer i in., 2012).

Zgodnie z oczekiwaniami osoby z bardziej kolektywistycznym światopoglądem rozumieją i osiągają wybaczenie w inny sposób niż jednostki mniej nastawio-

ne kolektywistycznie. Te pierwsze pojmują przebaczenie jako pojednanie, naprawę relacji oraz społeczną harmonię, a także bardziej podejmują decyzję o przebaczeniu niż doświadczają emocjonalnego przebaczenia, co ma swoje implikacje w praktyce poradnianej lub terapeutycznej (Hook i in., 2012).

Podsumowanie

Celem artykułu była prezentacja najpopularniejszych narzędzi kwestionariuszowych do oceny przebaczenia niedyspozycyjnego wraz z najważniejszymi badaniami z ich użyciem. Przedstawione metody samoopisowe dają badaczowi dużą swobodę wyboru, w zależności od preferowanej liczby pozycji (od 8 w skali DFS i EFS do 60 w skali EFI), ujęcia jednowymiarowego (jak w skali AF) lub wielowymiarowego (3 wymiary dla skali TRIM, 6 dla EFI i po 2 w pozostałych narzędziach), konceptualizacji przebaczenia (jako redukcji negatywnych motywów w przypadku skali TRIM lub obecności również pozytywnych odniesień, co ujmuje skale EFI, FS, DFS i EFS), możliwości odrębnej oceny komponentów, np. poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych (EFI, SSFS, FUS, DFS, EFS) czy wreszcie przedmiotu przebaczenia – jednostka dla samej siebie (przebaczenie sobie w skali SSFS) lub inni ludzie (EFI, TRIM, FS, AF, DFS, EFS). Ich zastosowanie pozwoliło badaczom na ustalenie szeregu intrapsychicznych, sytuacyjnych i interpersonalnych czynników przebaczenia (zob. Johnson, Wernli, LaVoie, 2013). Z przytoczonych badań wynika, że czynnikami istotnymi dla przebaczenia są m.in. cechy osobowości osoby pokrzywdzonej, szczególnie neurotyczność, ekstrawersja i ugodowość (Rye i in., 2001; McCullough, Hoyt, 2002; Brose i in., 2005), pierwotny stopień zażyłości między ofiarą i sprawcą, okazanie skruchy przez krzywdzającego, empatia obojga (McCullough i in., 1998), ciężar przewinienia (Brose i in., 2005), upływ czasu (McCullough, Fincham, Tsang, 2003), odkrycie przez ofiarę korzyści z doznanej krzywdy (McCullough, Root, Cohen, 2006), a nawet kolektywistyczny bądź indywidualistyczny światopogląd osoby pokrzywdzonej (Hook i in., 2012) czy relacje w jej rodzinie pochodzenia (Hargrave, Sells, 1997; Lawler-Row i in., 2011; Halstead, 2012). Trzeba jednak zauważyć, że kolejne kwestionariusze owocują coraz nowszymi kierunkami badań (zob. Fehr, Gelfand, Nag, 2010), ale jedynie pojedynczymi próbami ich empirycznej integracji (Baskin, Enright, 2004; Lundahl i in., 2008; Miller, Worthington, McDaniel, 2008; Fehr, Gelfand, Nag, 2010; Wade i in., 2014). Stworzenie spójnej koncepcji przebaczenia, opartej na dotychczasowych rezultatach, stanowi wyzwanie dla następnego pokolenia badaczy przebaczenia.

Literatura cytowana

- Ashton, M.C., Paunonen, S.V., Helmes, E., Jackson, D.N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243-255.
- Baskin, T.W., Enright, R.D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L.E., Parrott, L., Wade, N.G. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 183-226.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., Parrott, L., O'Connor, L.E., Wade, N.G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Boszormenyi-Nagy, I., Krasner, B. (1986). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Brose, L.A., Rye, M.S., Lutz-Zois, C., Ross, S.R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39 (1), 35-46.
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Charzyńska, E., Heszen, I. (2013). Zdolność do wybaczenia i jej pomiar przy pomocy polskiej adaptacji Skali Wybaczenia L.L. Toussainta, D.R. Williamsa, M.A. Musicka i S.A. Everson. *Przegląd Psychologiczny*, 56 (4), 423-446.
- DiBlasio, F.A., Proctor, J.H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *American Journal of Family Therapy*, 21 (2), 175-184.
- Drinnon, J.R., Jones W.H. (2009). Mesuring an Act of Forgiveness. *Psychology Journal*, 6 (3), 121-127.
- Enright, R.D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-127.
- Enright, R.D., and the Human Development Study Group (1991). *The moral development of forgiveness*. W: W. Kurtines, J. Gewirtz (red.), *Handbook of Moral Behavior and Development* (s. 123-152). Hillsdale: Erlbaum.
- Enright, R.D., and the Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Reciprocity or identity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R.D., Gassin, E.A, Wu, C. (1992). Forgiveness. A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21 (2), 99-114.
- Exline, J.J., Worthington, E.L., Hill, P., McCullough, M.E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (4), 337-348.
- Farrow, T.F.D., Hunter, M.D., Wilkinson, I.D., Gouneea, C., Fawbert, D., Smith, R., Lee, K.-H., Mason, S., Spence, S.A., Woodruff, P.W.R. (2005). Quantifiable change in functional brain response to empathic and forgiveness judgments with resolution of posttraumatic stress disorder. *Psychiatry Research – Neuroimaging*, 140 (1), 45-53.
- Fehr, R., Gelfand, M.J., Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin*, 136 (5), 894-914.

- Fincham, F.D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? W: M. Mikulincer, P. Shaver (red.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (s. 347-365). Washington: American Psychological Association.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 18 (1), 72-81.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., Davila, J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 21 (3), 542-545.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Measure Based on A Model of Recovery From A Marital Betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31 (3), 179-199.
- Gordon, K.C., Burton, S., Porter, L. (2004). Predicting the Intentions of Women in Domestic Violence Shelters to Return to Partners: Does Forgiveness Play a Role? *Journal of Family Psychology*, 18 (2), 331-338.
- Górska-Michałowska, M. (2011). Przegląd najważniejszych metod kwestionariuszowych oceny funkcjonowania rodziny. W: M. Świącicka (red.), *Metody diagnozy w psychologii klinicznej dziecka i rodziny* (s. 143-168). Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.
- Gruszecka, E. (1996). Czynniki ułatwiające i hamujące wybaczenie krzywd osobistych. *Przegląd Psychologiczny*, 39, 93-114.
- Gruszecka, E. (1999). Wzorce przeżywania poczucia krzywdy a sprawca krzywdy i wybaczenie. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 355-367.
- Gruszecka, E., Piotrowski, J. (2010). Interpersonalne konsekwencje wybaczenia. Kiedy wybaczenie nie jest mile widziane? *Psychologia Społeczna*, 5, 4, 316-329.
- Halstead, P.J. (2012). The Forgiveness Matters Course: A Theologically and Psychologically Integrated Approach to Help Churchgoing Adults Process Their Parental Wounds. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14 (2), 85-110.
- Hargrave, T.D. (1994). Families and forgiveness: a theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2 (4), 339-348.
- Hargrave, T.D., Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-63.
- Hebl, J.H., Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Hook, J.N., Worthington, E.L., Utsey, S.O. (2009). Collectivism, Forgiveness, and Social Harmony. *The Counseling Psychologist*, 37 (6), 821-847.
- Hook, J.N., Worthington, E.L., Utsey, S.O., Davis, D.E., Burnette, J.L. (2012). Collectivistic self-construal and forgiveness. *Counseling and Values*, 57 (1), 109-124.
- Jacinto, G.A., Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (4), 423-437.
- Johnson, H.D., Wernli, M.A., LaVoie, J.C. (2013). Situational, interpersonal, and intrapersonal characteristic associations with adolescent conflict forgiveness. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 174 (3), 291-315.

- Kaleta, K., Mróz, J. (w recenzji). Przebaczenie w rodzinie i małżeństwie. Przegląd teorii i metod badań.
- Kaleta, K., Mróz, J., Guzewicz, M. (2015). *Wstępna analiza własności psychometrycznych polskiej adaptacji skali przebaczenia Heartland Forgiveness Scale*. Referat przedstawiony na XXIV Ogólnopolskiej Konferencji Psychologii Rozwojowej, Warszawa.
- Kamat, V.I., Jones, W.H., Row, K.L. (2006). Assessing Forgiveness as a Dimension of Personality. *Individual Differences Research*, 4 (5), 322-330.
- Kanz, J. (2000). How Do People Conceptualize and Use Forgiveness? The Forgiveness Attitudes Questionnaire. *Counseling and Values*, 44 (3), 174-188.
- Kosiol, M. (2014). Badanie relacji między rodzeństwem. Przegląd kwestionariuszy. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19 (2), 275-295.
- Lawler-Row, K.A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K.L., Karremans, J.C. (2011) Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships*, 18, 170-183.
- Lawler-Row, K.A., Karremans, J.C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51-58.
- Lundahl, B.W., Taylor, M.J., Stevenson, R., Roberts, K.D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18, 465-478.
- Maltby, J., Day, L., Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37 (8), 1629-1641.
- 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., Fincham, F.D., Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- McCullough, M.E., Hoyt, W.T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (11), 1556-1573.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. W: M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (red.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 1-16). New York: Guilford.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., 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 (6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Root, L.M., Cohen, A.D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.

- McCullough, M.E., Witvliet, C.V.O. (2001). The psychology of forgiveness. W: C.R. Snyder (red.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- Miller, A.J., Worthington, E.L., McDaniel, M.A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 843-876.
- Mirzadeh, M., Fallahchai, R. (2012). The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2 (6), 278-282.
- Moeschberger, S.L., Nixon, D.N., Niens, U., Cairns, E. (2005). Forgiveness in Northern Ireland: a model for peace in the midst of the "troubles". *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 11 (2), 199-214.
- Mróz, J., Kaleta, K. (w recenzji). Przegląd kwestionariuszy do oceny przebaczenia dyspozycyjnego.
- Murray, R.J. (2002). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10 (3), 315-321.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., Stroobants, R., Enright, R.D. (2007). Further validation of the Dutch version of the EFI. *Community Mental Health Journal*, 43, (2), 109-128.
- Orcutt, H.K., Pickett, S.M., Pope, E.B. (2008). The Relationship of Offense-Specific to Posttraumatic Stress Symptoms in College Students. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 6 (1), 73-91.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 368-378.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21 (2), 194-209.
- Piątek, M. (2011). Przebaczenie w doświadczeniu życiowym kobiet i mężczyzn. *Nowiny Lekarskie*, 80 (5), 317-322.
- Pollard, M.W., Anderson, R.A., Anderson, W.T., Jennings, G. (1998). The development of family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20 (1), 95-109.
- Poston, J.M., Hanson, W.E., Schwiebert, V. (2012). The Relationship Between Episodic and Dispositional Forgiveness, Psychosocial Development, and Counseling. *Counseling and Values*, 57 (2), 181-198.
- 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), 260-278.
- Scherer, M., Worthington, E.L., Hook, J.N., Campana, K.L., West, S.L., Gartner, A.L. (2012). Forgiveness and Cohesion in Familial Perceptions of Alcohol Misuse. *Journal of Counseling and Development*, 90 (2), 160-168.
- Sells, J.N., Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20 (1), 21-36.

- Siassi, S. (2007). Forgiveness, acceptance and the matter of expectation. *International Journal of Psychoanalysis*, 88 (6), 1423-1440.
- Subkoviak, M.J., Enright, R.D., Wu, C.R., Gassin, E.A., Freedman, S., Olson, L.M., et al. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., Roberts, D.E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359.
- Wade, N.G., Hoyt, W.T., Kidwell, J.E.M., Worthington, E.L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (1), 154-170.
- Wade, N.G., Worthington, E.L. (2003). Overcoming unforgiveness: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 343-353.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J.T., Purandare, B. (2013). Skłonność do przebaczenia a satysfakcja z życia studentów – moderacyjna rola płci. *Hygeia Public Health*, 48 (1), 51-55.
- 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/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40 (1), 1-10.
- Wohl, M.J.A., Pychyl, T.A., Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48 (7), 803-808.
- Worthington, E.L., DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27 (2), 219-223.
- Worthington, E.L., Jennings, D.J., DiBlasio, F.A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (4), 231-245.
- Worthington, E.L., Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418.
- Worthington E.L., Witvliet C.V.O., Pietrini, P., Miller A.J. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30 (4), 291-302.

Streszczenie. Psycholodzy zorientowani empirycznie zainteresowali się w ostatnim czasie problematyką przebaczenia. Okazuje się, że jest ono pozytywnie związane z dobrostanem psychicznym, zdrowiem fizycznym oraz pożądanymi efektami w relacjach interpersonalnych. Badacze poczynili duży postęp w rozwoju możliwości pomiaru zarówno przebaczenia konkretnych krzywd, jak i różnic

indywidualnych w dyspozycji do przebaczenia. Skonstruowali wiele interesujących skal opartych na zróżnicowanych koncepcjach oraz zidentyfikowali zmienne sprzyjające przebaczeniu. Jednocześnie w polskiej literaturze psychologicznej występuje niedobór badań w tym zakresie, co wynika z braku adaptowanych lub oryginalnych narzędzi do oceny przebaczenia. Artykuł zawiera przegląd najbardziej popularnych kwestionariuszy używanych na świecie w badaniach nad przebaczeniem sytuacyjnym. Prezentuje również wyniki analiz prowadzonych przy ich zastosowaniu.

Słowa kluczowe: przebaczenie sytuacyjne, kwestionariusz, skale do badania przebaczenia

Data wpłynięcia: 2.08.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 15.10.2015

Data zatwierdzenia do druku: 20.12.2015