

ARTYKUŁY

[*Articles*]

PRZEGLĄD KWESTIONARIUSZY DO OCENY PRZEBACZANIA DYSPOZYCYJNEGO

Justyna Mróz¹, Kinga Kaleta²

THE REVIEW OF QUESTIONNAIRES ASSESING
DISPOSITIONAL FORGIVENESS

Summary. Disposition to forgive, as well as episodic forgiveness, is the subject of increasing interest by psychologists. Research shows that individuals with a high tendency to forgive are characterized by high self-esteem or empathy. On the other hand, those with low willingness to forgive report higher tendency to rumination and neuroticism. Such research is possible due to the scales measuring different aspects of tendency to forgive (e.g. oneself, others, situations), based on different conceptualizations, including different number of items, and having differentiated structure. The article presents an overview of questionnaires for studying the tendency to forgive – from scales containing situation scenarios, through one-factor-structure short scales to multidimensional scales.

Key words: dispositional forgiveness, questionnaire, forgiveness scale

Wprowadzenie

W literaturze dotyczącej przebaczenia obecny jest podział na przebaczenie sytuacyjne i przebaczenie dyspozycyjne. Początkowo koncentrowano się na poszukiwaniu rozumienia przebaczenia w konkretnej sytuacji i/lub konkretnemu sprawcy.

¹ Zakład Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach (Department of Psychology, The Jan Kochanowski University in Kielce), ORCID: 0000-0003-2515-2927.

² Zakład Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach (Department of Psychology, The Jan Kochanowski University in Kielce), ORCID: 0000-0003-0271-7577.

Adres do korespondencji: Justyna Mróz,
e-mail: jmroz@ujk.edu.pl

Badacze zajmujący się tą problematyką doszli jednak do zgodnego stanowiska odnoszącego się do konieczności zróżnicowania przebaczenia na stan i cechę. Przyczyniło się to do wyodrębnienia dyspozycji do przebaczenia jako stałej skłonności do wybaczenia krzywdy (Roberts, 1995; McCullough, 2000; Berry i in., 2001; Mullet i in., 2003; Mullet, Neto, Riviere, 2005; Drinnon, Jones, 2009). Wpłynęły na to m.in. rozważania, czy decyzja o przebaczeniu jest pojedynczym aktem, który dokonuje się przy udziale konkretnych czynników sytuacyjnych (np. kim była osoba wyrządzająca krzywdę, czy przeprosiła, jakiego rodzaju przewinienia się dopuściła, w jakiej sytuacji wydarzyła się krzywda), czy może znaczenie mają również czynniki dyspozycyjne, które predysponują do przebaczenia niezależnie od okoliczności – w różnych sytuacjach, różnym czasie, różnym osobom (McCullough, 2000; Berry i in., 2001; Rye i in., 2001; Berry i in., 2005; Paleari, Regalia, Fincham, 2009). Kolejnym istotnym powodem tego podziału są wyniki badań, które wskazują na brak lub słabe związki między przebaczeniem jako cechą i jako stanem (np. Thompson i in., 2005; Eaton, Struthers, Santelli, 2006; Drinnon, Jones, 2009). Rozbieżność ta jest widoczna również w odmiennych zmiennych, które korelują z tymi dwoma rodzajami przebaczenia (np. Eaton, Struthers, Santelli, 2006; Allemand i in., 2007; Fehr, Gelfand, Nag, 2010; Riek, Mania, 2012; Mróz, Kaleta, 2017). Prowadzi ona do wniosków, że przebaczenie sytuacyjne i dyspozycyjne mają różne uwarunkowania i konsekwencje dla funkcjonowania jednostki (Allemand i in., 2007). W języku angielskim dla określenia dyspozycji do przebaczenia zaproponowano nawet oddzielny termin *forgivingness* (Roberts, 1995; Berry i in., 2001; Mullet, Neto, Riviere, 2005; Chiaramello, Muñoz Sastre, Mullet, 2008) w odróżnieniu od słowa *forgiveness*.

Przebaczenie dyspozycyjne jest względnie trwałą cechą osobowości charakteryzującą się gotowością do wybaczenia innym popełnionych przez nich przewinień (Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). Dodatkowo tendencja do przebaczenia jest związana z posiadaniem takich cech osobowości, które powodują odczuwanie dyskomfortu w wyniku alienacji od innych oraz koncentrację na życzliwych i harmonijnych związkach z innymi, co w sytuacji doświadczania krzywdy skłania do przebaczenia (Roberts, 1995).

Istniejące definicje przebaczenia dyspozycyjnego akcentują różne aspekty dokonującego się przebaczenia, m.in.: (1) poznawczy – przebaczenie traktowane jako mentalna zmiana w spostrzeganiu krzywdy, której jednostka doświadczyła; zmiana z negatywnych myśli, odczuć ewoluuje do neutralnych bądź pozytywnych ustosunkowań wobec samej krzywdy czy sprawcy (Thompson i in., 2005); (2) emocjonalny – przebaczenie ma miejsce, gdy doświadczane stany emocjonalne związane z przebaczeniem (miłość, współczucie, empatia) przeważają nad tymi charakterystycznymi dla nieprzebaczenia (uraza, gorycz, nienawiść, wrogość, gniew, strach czy depresja) (Worthington, Wade, 1999).

Wśród dostępnych narzędzi mierzących przebaczenie dyspozycyjne można znaleźć, m.in. (1) skale, które zawierają scenariusze sytuacji wymagających przebaczenia (Berry i in., 2001; Rye i in., 2001); (2) krótkie jednoczynnikowe skale, które

zazwyczaj składają się z 5–10 pozycji (Brown, 2003; Berry i in., 2005; Brown, Philips, 2005) oraz (3) skale wielowymiarowe, które zawierają określone kategorie dotyczące przebaczenia, np. przebaczenie sobie czy przebaczenie innym, najczęściej oparte na zaproponowanych konkretnych teoriach (Toussaint i in., 2001; Thompson i in., 2005; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). W niniejszym artykule podjęto się zaprezentowania kilku narzędzi do badania skłonności do przebaczenia z uwzględnieniem powyższego podziału skal.

Skale do badania dyspozycji do przebaczenia zawierające scenariusze sytuacji

Pierwszą prezentowaną grupą narzędzi do badania skłonności do przebaczenia są skale zawierające scenariusze sytuacji opisujących przewinienia wymagające przebaczenia. Można wyróżnić tu dwie skale:

- Narracyjne badanie przebaczenia krzywd – *Transgression Narrative Test of Forgiveness* (TNTF; Berry i in., 2001);
- Skala prawdopodobieństwa przebaczenia – *The Forgiveness Likelihood Scale* (FLS; Rye i in., 2001).

Pierwszą ze skal w tej grupie jest *Transgression Narrative Test of Forgiveness* (TNTF; Berry i in., 2001). Motywacją do powstania TNTF była chęć skonstruowania narzędzia, które będzie względnie neutralne teoretycznie i w związku z tym będzie użyteczne dla przedstawicieli różnych perspektyw teoretycznych. Dodatkowo zwrócono uwagę na to, aby narzędzie było stabilne w różnorodnych próbach badawczych oraz bezstronne pod względem kulturowym i płciowym. Autorzy skali określają przebaczenie jako trwałą dyspozycję, uważając przy tym, że osoby z wysokim poziomem dyspozycji przebaczenia częściej niż osoby o niskim poziomie tej cechy wybaczą innym jakiegokolwiek przewinienia, przestępstwa czy wyrządzone krzywdy (Berry i in., 2001).

TNTF składa się z pięciu scenariuszy, które szczegółowo opisują różne sytuacje mogące wymagać przebaczenia. Dwa scenariusze odnoszą się do celowego przewinienia przez znajomych, kolejne dwa – do winy innych z powodu ich zaniedbania, jeden natomiast – do przewinienia zakończonego przeproszeniem. Wyróżniającą TNTF rzeczą, na tle innych skal, jest narracyjny charakter pozycji. Badani ustosunkowują się do opisanych historii na pięciostopniowej skali. Przedział wyników mieści się od 5 do 25. α -Cronbacha w zależności od badań wynosi od ,73 do ,81. Skala jest jednoczynnikowa. Dyspozycja do przebaczenia mierzona TNTF wykazuje związek pozytywny z ugodowością, a negatywny – z neurotycznością oraz złością (Berry i in., 2001).

Przykładem zastosowania TNTF są m.in. badania McNulty'ego (2011) dotyczące związku tendencji do przebaczenia m.in. z satysfakcją z małżeństwa i cechami osobowości. Uzyskane rezultaty wskazują na pozytywną zależność między skłonnością do przebaczenia a satysfakcją z małżeństwa, zarówno wśród żon, jak i mężów.

Interesujące natomiast różnice zauważono między przebaczeniem a cechami osobowości u żon i mężów, mianowicie została ujawniona pozytywna korelacja przebaczenia z ugodowością, ale tylko u kobiet, a ujemna – z neurotycznością, ale tylko u mężczyzn. Dodatkowo badania wskazały, że dyspozycja do przebaczenia była związana ze zmniejszaniem się agresji zarówno psychologicznej, jak i fizycznej u współmałżonka w perspektywie czasu.

Inną skalą o narracyjnym charakterze jest *The Forgiveness Likelihood Scale* (FLS; Rye i in., 2001), która służy do oceny skłonności do przebaczenia w różnych sytuacjach. Skala zawiera 10 scenariuszy, podobnie jak w przypadku TNTF, opisujących hipotetyczne przewinienia o różnym charakterze, np. zdrada, oszczerstwo, kradzież, ze strony różnych sprawców – członka rodziny, przyjaciela, obcego, znajomego. Badany proszony jest, by wyobraził sobie, że opisane zdarzenie go spotkało, a następnie ocenił prawdopodobieństwo, z jakim byłby skłonny przebaczyć winowajcy. Przykładowy scenariusz: „Członek rodziny upokarza cię przed innymi, opowiadając o tobie historię, mimo że nie chciałeś, by ktokolwiek ją znał. Jakie jest prawdopodobieństwo, że wybaczylibyś członkowi rodziny?”. Odpowiedzi na pytania badany udziela na pięciostopniowej skali. Wyższy wynik wskazuje na większą skłonność do przebaczenia w różnych sytuacjach. Rzetelność skali mierzona α -Cronbacha wyniosła ,86, zaś metodą test-retest ,81. Autorzy uzyskali jednoczynnikową strukturę skali, podobnie jak autorzy adaptacji portugalskiej (Neto, Ferreira, Pinto, 2007).

W ocenie trafności narzędzia uzyskano istotne dodatnie korelacje ze skalami do przebaczenia sytuacyjnego, religijnością, religijnym dobrostanem i potrzebą aprobaty oraz ujemne – z cechą gniewu. FLS nie wiązało się istotnie z gniewem jako stanem, nadzieją oraz egzystencjalnym dobrostanem (Rye i in., 2001). Odnotowano ponadto dodatnią korelację z fantazją, będącą jednym z aspektów interpersonalnej reaktywności (Kumar, Ryan, 2009).

Skala FLS została wykorzystana w badaniach związku pomiędzy przebaczeniem a zdrowiem psychicznym (Maltby, Day, Barber, 2004). Używając narzędzi do oceny cech osobowości w ujęciu Eysencka, radzenia sobie ze stresem oraz przebaczenia wyodrębniono cztery czynniki. Przebaczenie mierzone m.in. skalą FLS weszło (ze znakiem ujemnym) w skład czynnika z dominującą neurotycznością, zaprzeczaniem oraz mentalnym i behawioralnym wycofaniem. Czynniki ten okazał się związany z gorszym zdrowiem psychicznym, w kategoriach depresji, lęku, symptomów fizycznych, dysfunkcji społecznej, stresu i negatywnego afektu. Stąd autorzy wyprowadzają wniosek o związku przebaczenia z wymiarem neurotyczności w tym sensie, że jednostki niewybaczające demonstrują niepokój, zamartwianie się, zmienny nastrój i nie są skłonne angażować się ani rozpoznawać stresujących sytuacji. Sugerują też, że przebaczenie jest związane z lepszym zdrowiem psychicznym w kontekście modelu osobowość–radzenie sobie.

Spośród cech osobowości według modelu wielkiej piątki z przebaczeniem mierzonym FLS neurotyczność korelowała ujemnie, zaś ugodowość, dwa wymiary

ekstrawersji (ciepło i pozytywne emocje) i jeden wymiar otwartości na doświadczenia (idee) – dodatnio (Brose i in., 2005). Cechy neurotyczności (niepokój, wrogość, ruminacje, nadwrażliwość) jawią się zatem jako przeszkody w przebaczeniu. Z kolei jednostki ugodowe są zmotywowane do podtrzymywania pozytywnych i bezkonfliktowych relacji, a przebaczenie pozwala uzyskać ten cel. W analizie regresji również sumienność okazała się negatywnie wiązać z przebaczeniem, co sugeruje efekt supresji. Być może jednostki sumienne, które starannie wypełniają społeczne zobowiązania, są mniej wyrozumiałe dla osób nieprzestrzegających zasad i popełniających wykroczenia. Tendencja do przebaczenia dodatkowo wiązała się z religijnością, ale nie z empatią.

Zaletą skal scenariuszowych jest ich opisowy charakter. Badani mogą sobie wyobrazić różne sytuacje i odnieść się do nich, co może być łatwiejsze niż ocena własnych predyspozycji. Mimo różnorodności opisywanych sytuacji w scenariuszach można mieć zastrzeżenia, czy uzyskane w ten sposób wyniki dotyczą oceny postępowania w tych konkretnych sytuacjach, czy też ogólnej dyspozycji badanego, co już nie budzi takich wątpliwości w skalach opisanych w dalszej części.

Jednoczynnikowe skale oceny tendencji do przebaczenia

Kolejną grupą kwestionariuszy oceniających dyspozycję do przebaczenia są krótkie, samoopisowe skale:

- Skala tendencji do przebaczenia – *Tendency to Forgive Scale* (TTF; Brown, 2003; Brown, Philips, 2005);
- Skala cechy przebaczenia – *Trait Forgiveness Scale* (TFS; Berry i in., 2005).

Wyróżnione skale charakteryzują się niewielką liczbą pozycji i jednoczynnikową strukturą. Do konstrukcji *Tendency to Forgive Scale* (TTF; Brown, 2003; Brown, Philips, 2005) przyczyniła się chęć stworzenia samoopisowej skali, w której badani mogliby odnosić się do swoich typowych reakcji na skrzywdzenie, a nie do hipotetycznych scenariuszy, jak w przypadku np. TNTF. Autorzy zwracają uwagę, że może się wydawać, iż tak krótkie narzędzie nie sprawdzi się w zmierzeniu tak złożonego problemu, jakim jest przebaczenie, jednak postulują, że jest to wystarczające, gdyż chodziło o zbadanie dyspozycji, a nie procesu przebaczenia.

Skala TTF składa się z czterech twierdzeń (np. „Zwykle szybko zapominam, gdy ktoś mnie zrani”). Wskaźnik rzetelności α -Cronbacha wyniósł ,82. W badaniach określających trafność skali dyspozycja do przebaczenia mierzona TTF korelowała pozytywnie z samooceną, a negatywnie – ze złością. W badaniu porównawczym, w którym uwzględniono TNTF, korelacja między tymi narzędziami wyniosła ,40.

Skala TTF była wykorzystywana w licznych badaniach (m.in.: Allemand i in., 2008; Green, Decourville, Sadava, 2012). Przykładem są przedstawione przez zespół Allemanda (2008) badania dotyczące związku między przebaczeniem, neurotycznością i kontrolą działania jako mediatorem. Zależność pomiędzy przebaczeniem a neurotycznością okazała się ujemna. Natomiast związek między przebaczeniem

a orientacją w sytuacjach niepowodzenia był pozytywny, z kolei z orientacją na działanie w sytuacjach decyzyjnych – pozytywny na poziomie trendu (Allemand i in., 2008). Green, Decourville i Sadava (2012) również uzyskali interesujące wyniki przy użyciu TTF. Przedmiotem ich badań był związek między dyspozycją do przebaczenia a zdrowiem fizycznym i psychicznym. Badano mediacyjny udział pozytywnego i negatywnego afektu, spostrzeganego stresu oraz wsparcia społecznego między skłonnością do przebaczenia a zdrowiem. Związki między przebaczeniem a zdrowiem nie były istotne statystycznie, taka relacja została ujawniona dopiero przy udziale mediatorów, co wskazuje, że znaczenie przebaczenia dla zdrowia może mieć charakter bardziej złożony.

Również *The Trait Forgiveness Scale* (TFS; Berry i in., 2005) powstała w wyniku poszukiwań narzędzia do szacowania przebaczenia jako dyspozycji. U podstawy konstrukcji tej skali leży rozumienie przebaczenia jako doświadczania silnych pozytywnych emocji ponad negatywnymi emocjami nieprzebaczenia. Autorzy zwracają uwagę, odnosząc się do innych wcześniejszych konstruktów przebaczenia, na związek między przebaczeniem a takimi emocjami, uczuciami, jak miłość, empatia, współczucie czy sympatia wobec krzywdziciela, pokora wobec własnej winy oraz wdzięczność za własne doświadczenie przebaczenia. Ponadto autorzy TFS podkreślają, że przebaczenie może zarówno nastąpić po tym, gdy nieprzebaczenie już wystąpiło, jak i zapobiegać jego pojawieniu się (Berry i in., 2005).

Skala TFS składa się z 10 pozycji (np. „Staram się przebaczać innym, nawet jeśli nie czują się winni za to, co zrobili”), do których badani ustosunkowują się na pięciostopniowej skali. α -Cronbacha w zależności od badań wynosi od ,74 do ,80. W badaniach sprawdzających trafność i rzetelność skali wykazano korelacje TFS z cechami osobowości – negatywną z neurotycznością, pozytywną z ugodowością, sumiennością i ekstrawersją. W przypadku otwartości na doświadczenia zależność była dodatnia na granicy trendu. Skala również pozytywnie korelowała z empatią, zarówno w wymiarze poznawczym, jak i emocjonalnym. Dodatkowo ujemne zależności odnotowano w przypadku lęku, złości, wrogości i ruminacji. Natomiast nie ujawniły się zależności w przypadku agresji słownej i fizycznej.

Przykładem zastosowania skali TFS są m.in. badania dotyczące przywiązania (Burnette i in., 2007). Uzyskane rezultaty wskazują na związek pomiędzy stylami przywiązania a przebaczeniem jako cechą. Osoby ze stylem bezpiecznym charakteryzowały się większą dyspozycją do przebaczenia niż osoby ze stylem zatroskanym, rezygnującym i lękowym. Inne ciekawe rezultaty przy użyciu TFS uzyskano w tureckich badaniach, gdzie okazało się, że poczucie szczęścia jest częściowym mediatorem między chęcią zemsty a przebaczeniem (Uysal, Satichi, 2014).

Wskazując na zalety krótkich jednoczynnikowych skal mierzących dyspozycję do przebaczenia, należy zwrócić uwagę na to, iż niewielka ilość pozycji może sprzyjać włączaniu ich do badań traktujących przebaczenie jako jedną z wielu mierzonych zmiennych. Jednak ich jednoczynnikowy charakter i brak konkretnych podstaw teoretycznych, na których są oparte, może powodować, iż nie

sprawdzą się już w badaniach, gdzie przebaczenie jest głównym przedmiotem. W takich badaniach lepiej mogą sprawdzić się skale wielowymiarowe opisane w dalszej części.

Wielowymiarowe skale do oceny dyspozycji do przebaczenia

Interesującą grupę tworzą skale wielowymiarowe, które dostarczają większej ilości informacji na temat przebaczenia. Zawierają one różnorodne podskale, w zależności od koncepcji teoretycznej opisującej skalę. Są to:

- Skala Przebaczenia Heartland – *Heartland Forgiveness Scale* (HFS; Thompson i in., 2005); polska adaptacja Kaleta, Mróz, Guzewicz (2016);
- Skala Przebaczenia – *Forgiveness Scale* (FS; Mullet i in., 2003);
- Skala Wybaczenia – *Forgiveness Scales (Forgiven Self, Forgiven Others, Forgiven by God, Proactive Forgiveness)* (Toussaint i in., 2001); polska adaptacja Charzyńska, Heszen (2013);
- Skala Uświęcenia Przebaczenia – *Sanctification of Forgiveness Scale* (SFS; Davis i in., 2012);
- Skala Osobowości Przebaczącej – *The Forgiving Personality Scale* (FP; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006).

Interesującą skalą w tej grupie jest Skala Przebaczenia Heartland – *Heartland Forgiveness Scale* (HFS; Thompson i in., 2005). Skala ta oparta jest na koncepcji poznawczej, zgodnie z którą przebaczenie rozumiane jest jako przeformułowanie postrzeganej krzywdy w ten sposób, że reakcje na sprawcę, krzywdę i następstwa krzywdy są przekształcone z negatywnych na neutralne lub pozytywne. Krzywdy to zdarzenia, które ludzie postrzegają jako naruszające ich oczekiwania i założenia dotyczące tego, jacy oni, inni ludzie lub świat powinni być. Źródłem krzywd, a tym samym przedmiotem przebaczenia, może być sama jednostka, inna osoba lub osoby albo sytuacja, która jest postrzegana jako poza czyjąkolwiek kontrolą (np. choroba, „przeznaczenie”, klęska żywiołowa).

Skala HFS, składająca się z 18 pozycji, służy do badania względnie trwałej dyspozycji do przebaczenia w trzech wymiarach – przebaczenie sobie, innym oraz sytuacji (po 6 pozycji). Część z nich sformułowanych jest pozytywnie, część – negatywnie. Przykładowe twierdzenia: „Jest to naprawdę bardzo trudne dla mnie, aby się akceptować po tym, jak coś zrobię nie tak”, „Pomimo tego, że inni zranili mnie w przeszłości, ostatecznie jestem w stanie postrzegać ich jako dobrych ludzi”, „Kiedy pewne rzeczy idą nie tak z powodów, których nie da się kontrolować, pogrążam się w negatywnych myślach o tym”. Badani odpowiadają na siedmiostopniowej skali. Możliwy do uzyskania wynik w każdej podskali mieści się w zakresie 6–42, zaś całej skali – 18–126. Wyższy wynik wskazuje na silniejszą tendencję do przebaczenia.

Skala ma dobre własności psychometryczne. W serii trzech badań rzetelność poszczególnych podskal mierzona spójnością wewnętrzną wyniosła ,72–,76 dla

przebaczenia sobie, ,78-.81 dla przebaczenia innym, ,77-.82 dla przebaczenia sytuacji oraz ,86-.87 dla całej skali. Podskale są ze sobą dodatnio skorelowane. W ocenie trafności HFS dodatnio korelowała ze skalami do przebaczenia dyspozycyjnego, ale jedynie wybiórczo – ze skalami do konkretnego przebaczenia. Odnotowano pozytywne związki między HFS oraz poznawczą elastycznością, pozytywnym afektem, rozpraszaniem jako stylem radzenia sobie z przygnębieniem i potrzebą aprobaty społecznej, a negatywne – z ruminacjami jako reakcją na przygnębienie, negatywnym afektem, zemstą i wrogością, choć korelacje między przebaczeniem sobie a zemstą i wrogością okazały się nieistotne. Następnie sprawdzono związek między HFS a psychologicznym dobrostanem, w kategoriach depresji, gniewu, lęku i satysfakcji z życia. Wysoka dyspozycja do przebaczenia przewidywała niski poziom depresji, gniewu i lęku oraz wysoki – satysfakcji z życia. Przebaczenie sobie było związane z depresją, lękiem i satysfakcją, przebaczenie innym – z gniewem, zaś przebaczenie sytuacyjne – ze wszystkimi czterema aspektami dobrostanu. Podsumowując swoje badania, autorzy wskazują, że przebaczenie może być traktowane jako sposób radzenia sobie umożliwiający ludziom odwracanie uwagi od niekorzystnych doświadczeń i kierowanie jej na bardziej satysfakcjonujące aspekty ich życia.

Istnieje kilka adaptacji HFS, również polska (Kaleta, Mróz, Guzewicz, 2016). W polskiej wersji skala uzyskała zadowalające wskaźniki psychometryczne. Trafność była oceniana poprzez związki z przebaczeniem dyspozycyjnym (Skala Wybaczenia) oraz przebaczeniem sytuacyjnym (skala TRIM-12). Tak jak w wersji oryginalnej, polska wersja korelowała ze skalą do badania dyspozycji do przebaczenia a wybiórczo – ze skalą TRIM. W polskiej wersji skali uzyskano strukturę hierarchiczną, w rezultacie czego możliwe jest obliczenie wyniku ogólnego, następnie w dwóch skalach – pozytywnego przebaczenia i redukcji nieprzebaczenia – oraz w obrębie tych skal – przebaczenia sobie, innym i sytuacjom.

Kolejną propozycją skali jest opracowana przez zespół pod kierunkiem Mulleta (2003) – *Forgiveness Scale* (FS) – Skala Przebaczenia. Oparta jest na założeniach o trójczynnиковej strukturze przebaczenia, która została odzwierciedlona w budowie skali. Skala składa się z 18 itemów wchodzących w skład 3 podskal, których nazwy są różnie podawane przez autorów: (1) Przeszkody w przebaczeniu/ Trwałość urazu (*Blockage to Forgiveness*, Mullet i in., 2003; *Enduring Resentment*, Neto, Mullet, 2004); *the Lasting Resentment*, Neto i in., 2013) – przykładowe twierdzenie: „Czuję, że nie mógłbym przebaczyć, nawet gdyby sprawca błagał o przebaczenie”; podskala ta ocenia, na ile jednostka ma tendencję do przeżywania negatywnych emocji, negatywnych myśli względem krzywdy i krzywdziciela oraz na ile pojawiają się zachowania świadczące o unikaniu sprawcy (Tripathi, Mullet, 2010); (2) Wrażliwość na okoliczności (*the Sensitivity to Circumstances*, SC, Neto, Mullet, 2004; Neto i in., 2013) – przykładowe twierdzenie: „Wybaczam łatwiej, jeśli rodzina lub znajomi poproszą mnie o to”; pozycje tej podskali szacują zdolność jednostki do analizy pozytywnych i negatywnych aspektów krzywdzącej sytuacji, aby móc podjąć decyzję wybaczenia bądź niewybaczenia sprawcy; (3) Bezwarunkowe przebaczenie (*the*

Overall Propensity to Forgive or the Avenge, Neto, Mullet, 2004; *the Unconditional Forgiveness*, Neto i in., 2013) – przykładowe twierdzenie: „Łatwo mi wybaczyć, nawet jeśli krzywda była zamierzona”.

Badani odpowiadają na 17-punktowej skali umieszczonej pod każdym pytaniem, gdzie jedno kontinuum oznaczone jest jako „Całkowicie nie zgadzam się”, natomiast drugie – „Całkowicie zgadzam się”. α -Cronbacha w zależności od badań wynosi od ,74 do ,86 (Mullet i in., 2003).

Forgivingness Scale została użyta m.in. w badaniach Neto i Mulleta (2004) czy Neto i in. (2013). Neto i Mullet (2004) badali związek między osobowością a przebaczeniem wśród portugalskich studentów. Uzyskane rezultaty wskazały na dodatni związek przeszkód w przebaczeniu z niezależnością, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Wrażliwość na okoliczności dodatkowo wiązała się z nieśmiałością i zakłopotaniem, jednak w podziale na płeć zależność ta potwierdziła się tylko u mężczyzn. Natomiast bezwarunkowe przebaczenie korelowało ujemnie z niezależnością oraz dodatnio z współzależnością (*interdependent*). W podziale na płeć tylko u kobiet zaobserwowano pozytywny związek bezwarunkowego przebaczenia z współzależnością i dodatkowo ujemny – z samooceną. Uzyskane za pomocą *Forgivingness Scale* wyniki wskazują na różnice płciowe w dyspozycji do przebaczenia i jej związków z innymi cechami osobowości.

Interesującym narzędziem są również *Forgiveness Scales* (FSs) autorstwa Tousseint i in. (2001). Skala odnosi się do czterech, najważniejszych według autorów, wymiarów przebaczenia. Przebaczenie sobie jest rozumiane jako uwolnienie się od negatywnych uczuć czy poczucia winy względem popełnionych w przeszłości przewinień/krzywd, błędów. Przebaczenie innym odnosi się do wybaczenia innym niektórych krzywd przez nich popełnionych. Przebaczenie od Boga, które jest związane z przekonaniem i wiarą człowieka, że jego przewinienia zostały odpuszczone przez Boga. Ostatni wymiar odnosi się do proaktywnego przebaczenia polegającego na inicjowaniu procesu dawania i otrzymywania przebaczenia.

Narzędzie to składa się z czterech podskali: (1) Wybaczenie sobie (*Forgiven Self*), w skład podskali wchodzi dwa twierdzenia, np. „Sprawia mi trudność wybaczenia sobie rzeczy, które zrobiłem źle”; (2) Wybaczenie innym (*Forgiven Others*), podskala składa się z pięciu pozycji, np. „Wybaczyłem tym, którzy mnie skrzywdzili”; (3) Wybaczenie przez Boga (*Forgiven by God*), podskala zawiera dwa twierdzenia, np. „Wiem, że Bóg mi wybaczył”; (4) Proaktywnego wybaczenia (*Proactive Forgiveness*), podskala składa się z trzech pytań, np. „Jak często prosisz o wybaczenie osobę, którą zraniłeś”.

Rzetelność mierzona α -Cronbacha wyniosła od ,64 do ,72. Badano związek przebaczenia ze zdrowiem (psychologicznym dystresem, oceną stanu zdrowia podczas badania) i satysfakcją z życia w różnych grupach wiekowych. Uzyskane rezultaty wskazały, iż wiek badanych ma znaczenie dla dyspozycji do przebaczenia i jej związków z innymi zmiennymi. Z ciekawszych wyników można wspomnieć o związku między przebaczeniem sobie a zadowoleniem z życia, który w grupie

wiekowej między 18. a 44. r.ż. był ujemny. Natomiast przebaczenie innym wiązało się pozytywnie z zadowoleniem z życia wśród osób między 45. a 64. r.ż., jak i powyżej 65. r.ż.

Forgiveness Scales posiadają również polską adaptację pod nazwą Skali Wybaczenia (Charzyńska, Heszen, 2013). Polska wersja składa się z trzech podskal i wyniku ogólnego. Podskala proaktywnego przebaczenia została usunięta ze względu na złe wskaźniki psychometryczne. W wersji oryginalnej też nie ma wyniku ogólnego, który został wzięty pod uwagę w wersji polskiej. Badani odpowiadają na czterostopniowej skali. Rzetelność α -Cronbacha wyniosła w zależności od podskali od ,65 do ,91. W polskich badaniach przebaczenie korelowało z religijnością, pozytywnym radzeniem sobie religijnym (poza Wybaczeniem sobie), duchowością. Ponadto negatywne radzenie sobie religijne korelowało pozytywnie z wybaczeniem innym oraz poczuciem wybaczenia przez Boga, a ujemnie – z wybaczeniem sobie i wybaczeniem ogółem (Charzyńska, Heszen, 2013). Przykładem wykorzystania omawianej skali są przedstawione przez Charzyńską (2015) wyniki badań przeprowadzonych wśród osób biorących udział w terapii odwykowej.

Poza skalą Toussainta i in. (2001) odniesienie do Boga obecne jest również w innych narzędziach badających dyspozycję do przebaczenia. Przykładem jest Skala Uświęcenia Przebaczenia (*Sanctification of Forgiveness Scale*, SFS; Davis i in., 2012). SFS oparta jest na rozumieniu przebaczenia w kontekście religijnym, gdzie akt przebaczenia jest ważny z powodów duchowych. Skala składa się z 10 twierdzeń i jest podzielona na trzy podskale – Wola Boga (*Will of God*, np. „Bóg będzie zadowolony, gdybym jemu/jej wybaczył”), Zranienie relacji z Bogiem (*Hurts Relationship with God*, np. „Moje życie duchowe ucierpi, jeśli nie wybaczę osobie, która mnie obraziła”), Duchowe zobowiązanie (*Spiritual Commitment*, np. „Dla mnie przebaczenie jest świętym obowiązkiem w relacji z innymi”). α -Cronbacha wyniosła w zależności od badania od ,89 do ,92. W walidacji, gdzie wykorzystano m.in. TRIM-12, zostały ujawnione słabe ujemne związki między skalą Duchowe zobowiązania a unikaniem oraz, również ujemne, między Wolą Boga, Duchowymi zobowiązaniami a chęcią zemsty. Ponadto wykazano pozytywne związki wszystkich podskal SFS z religijnym zaangażowaniem, profanacją oraz ze skalą mierzącą, jak ofiara spostrzega związek krzywdziciela ze świętością (od $r = ,16$ do $r = ,58$). Skala ta mieści się w nurcie rozumienia przebaczenia jako zagadnienia religijnego.

Ostatnim z omawianych narzędzi jest Skala Osobowości Przebaczącej – *The Forgiving Personality Scale* (FP; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). *The Forgiving Personality Scale* służy do oceny dyspozycyjnego przebaczenia traktowanego jako wymiar osobowości i rozumianego jako stała gotowość do wybaczenia innym moralnych i interpersonalnych przewinień (Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). Autorzy uważają, że tendencja do przebaczenia wymaga istnienia innych cech, takich jak empatia, rozważa, umiejętność przyjmowania cudzej perspektywy, emocjonalna dojrzałość, pokora i odporność na prowokację. Nie zakładają natomiast, że cecha przebaczenia jest jedynym czynnikiem determinującym prawdopodobieństwo,

czas i siłę przebaczenia w konkretnej sytuacji, choć oczywiście zróżnicowanie indywidualne ma znaczenie w tym procesie.

Skala zawiera 33 pozycje i pięciostopniową skalę odpowiedzi – przykładowe twierdzenia: „Wierzę, że ludzie powinni przebaczać tym, którzy ich skrzywdzili”, „Nie wierzę w drugą szansę”, „Szybko wybaczam” czy „Mam skłonność do pielęgnowania urazy”. Analiza czynnikowa ujawniła pięć czynników: pesymistyczny cynizm, cnotę przebaczenia, pielęgnowanie urazy, spostrzeganie ograniczeń przebaczenia, rewanż. Rzetelność mierzona współczynnikiem spójności wewnętrznej wyniosła ,93, a metodą test–retest po 8 tygodniach – ,86, zaś w innej grupie po 12 tygodniach – ,68. Skala FP istotnie pozytywnie korelowała z narzędziami do badania przebaczenia i ujemnie – z zemstą. Ugodowość i sumiennność okazała się pozytywnie, a neurotyczność negatywnie związana z przebaczeniem. Wyższej tendencji do przebaczenia towarzyszył niższy poziom zazdrości, pielęgnowania urazy, winy, osamotnienia, wrażliwości na odrzucenie, cynizmu, a lepsza samoocena, empatia, satysfakcja z relacji rodzinnych oraz zaufanie.

Autorzy interesowali się ponadto związkami między przebaczeniem w bliskiej relacji a stylem przywiązania (Lawler-Row i in., 2011). Wykazali, że osoby z bezpiecznym stylem przywiązania charakteryzują się większym nasileniem przebaczenia jako cechy mierzonej FP oraz przebaczenia jako stan. Wyniki tych badań prowadzą do wniosku o istotnej roli stylu przywiązania w kształtowaniu zdolności do przebaczenia. FP okazała się również użyteczna w badaniach osób w późnej dorosłości, wykazano związek cechy przebaczenia ze wskaźnikami zdrowia psychicznego w tym wieku (Lawler-Row, Piferi, 2006). Osoby wysoce przebaczące były istotnie mniej depresyjne, z niższym poziomem stresu oraz lepszym subiektywnym i psychologicznym samopoczuciem od osób trudno wybaczących. Różnice między nimi wystąpiły ponadto we wszystkich aspektach „udanego starzenia się”, a mianowicie autonomii, pozytywnych relacjach z innymi, poczuciu sensu życia, rozwoju osobistym i samoakceptacji, na korzyść osób łatwo wybaczących. Porównań międzygrupowych dokonano również w zakresie potencjalnych mediatorów pomiędzy cechą przebaczenia a zdrowiem – osoby z wysokim nasileniem tej cechy uzyskały istotnie wyższe wyniki dotyczące zachowań zdrowotnych, wsparcia społecznego, a także religijnego i egzystencjalnego samopoczucia. Zachowania zdrowotne, wsparcie oraz duchowe samopoczucie okazały się mediatorami pomiędzy przebaczeniem a negatywnymi wskaźnikami zdrowia (depresją i stresem) oraz pozytywnymi (subiektywnym i psychologicznym samopoczuciem). Generalnie zdolność do przebaczenia ujawniła się jako warunek dobrego zdrowia psychicznego, samopoczucia i pozytywnego przebiegu procesu starzenia się. Natomiast obie grupy nie różniły się w zakresie oceny symptomów fizycznych.

Niewątpliwą zaletą skal zaprezentowanych w ostatniej grupie jest ich wielowymiarowy charakter. Umożliwia to analizowanie przebaczenia przy dostrzeganiu wielu różnych obszarów, jak rozróżnienie na przebaczenie sobie i innym (Touissant i in., 2001; Thompson i in., 2005), aspekt związany z relacjami z Bogiem

(Toussaint i in., 2001; Davis i in., 2012), czy wreszcie zwrócenie uwagi na przebaczenie jako cechę osobowości (Mullet i in., 2003; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). Za wadę można uznać trudności w określaniu, czy narzędzia te powstały w odniesieniu do teorii, czy też struktury czynnikowe narzędzi „wymusiły” teoretyczne uwarunkowania.

Podsumowanie

Badania dotyczące dyspozycji do przebaczenia są obecne w literaturze psychologicznej od początku XXI wieku. Ten stosunkowo krótki czas zaowocował licznymi narzędziami i badaniami nad skłonnością do przebaczenia zarówno w Stanach Zjednoczonych (Toussaint i in., 2001; Thompson i in., 2005; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006), Azji (Paz, Neto, Mullet, 2008; Roxas, David, Calinger, 2014), jak i w Europie (Mullet i in., 2003; Neto, Ferreira, Pinto, 2007; Orth i in., 2008; Neto i in., 2013). W polskiej literaturze psychologicznej brak takich pozycji, wyjątek stanowią adaptacja Skali Wybaczenia Toussainta i in. (2001) dokonana przez Charzyńską i Heszten (2013) oraz adaptacja *Heartland Forgiveness Scale* (Thompson i in., 2005) dokonana przez Kaletę, Mróz i Guzewicz (2016) i badania przy ich użyciu (Charzyńska, 2015; Mróz, Kaleta, 2017; Kaleta, Mróz, 2018).

Dostępne wyniki badań wskazują, że przebaczenie dyspozycyjne wiąże się z cechami osobowości, np. ugodowością (pozytywnie), neurotycznością (negatywnie) (Berry i in., 2001; Neto, Mullet, 2004), wrogością (Berry i in., 2001), empatią (Brown, 2003). Dodatkowo badania wskazują na związek przebaczenia m.in. ze zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym (Toussaint i in., 2001; Lawler i in., 2005; Green, Decourville, Sadava, 2012) czy jakością relacji interpersonalnych (Lawler-Row i in., 2011; Burnette i in., 2007).

Różnorodność narzędzi i koncepcji odnoszących się do przebaczenia dyspozycyjnego przejawia się licznymi interesującymi badaniami, które mogą posłużyć jako inspiracja do badań na gruncie polskim.

Literatura cytowana

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., Fincham, F.D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217.
- Allemand, M., Job, V., Christen, S., Keller, M. (2008). Forgiveness and action orientation. *Personality and Individual Differences*, 45, 762–766.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L.E., Parrott, L., Wade, N.G. (2005). Forgiveness, 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 forgiveness: Development and construct validity of the Trans-

- gression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290.
- 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.
- Brown, R.P., Philips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627–638.
- Burnette, J.L., Taylor, K.W., Worthington, E.L., Forsyth, D.R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 1585–1596.
- Charzyńska, E. (2015). Sex Differences in Spiritual Coping, Forgiveness, and Gratitude Before and After a Basic Alcohol Addiction Treatment Program. *Journal of Religion and Health*, 54(5), 1629–1646.
- 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.
- Chiaravello, S., Muñoz Sastre, M.T., Mullet, E. (2008). Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality & Individual Differences*, 45(5), 383–388.
- Davis, D.E., Hook J.N., Van Tongeren, D.R., Worthington, E.L. (2012). Sanctification of Forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 31–39.
- Drinnon, J.R., Jones, W.H. (2009). Measuring an Act of Forgiveness. *Psychology Journal*, 6(3), 121–127.
- Eaton, J., Struthers, C.W., Santelli, A.G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371–380.
- 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.
- Green, M., Decourville, N., Sadava, S. (2012). Positive Affect, Negative Affect, Stress, and Social Support as Mediators of the Forgiveness-Health Relationship. *Journal of Social Psychology*, 152(3), 288–307.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17–23.
- Kaleta, K., Mróz, J., Guzewicz, M. (2016). Polska adaptacja Skali Przebaczenia – Heartland Forgiveness Scale. *Przegląd Psychologiczny*, 59, 401–416.
- Kamat, V.I., Jones, W.H., Lawler-Row, K.A. (2006). Assessing Forgiveness as a Dimension of Personality. *Individual Differences Research*, 4(5), 322–330.

- Kumar, V.K., Ryan, R.B. (2009). On Measuring Forgiveness: Implications from Smallest Space Analysis of the Forgiveness Likelihood Scale. *Current Psychology*, 28(1), 32–44.
- Lawler, K., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L., Edmondson, K.A., Jones, W.H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157–167.
- Lawler-Row, K.A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K.L., Karreman, J.C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships*, 18, 170–183.
- Lawler-Row, K.A., Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009–1020.
- 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.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- McNulty, J.M., (2011). The Dark Side of Forgiveness: The Tendency to Forgive Predicts Continued Psychological and Physical Aggression in Marriage. *Personality Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770–783.
- Mróz, J., Kaleta, K. (2017). Cognitive and emotional predictors of episodic and dispositional forgiveness. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 143–153.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., Shafiqhi, S.R. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71(1), 1–19.
- Mullet, E., Neto, F., Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, and forgiveness and on self-forgiveness. W: E.L. Worthington, Jr. (red.), *Handbook of forgiveness* (s. 159–182). New York: Brunner-Routledge.
- Neto, F., Ferreira, A.V., Pinto, C. (2007). Psychometric properties of the forgiveness likelihood scale among Portuguese adolescents. *Psychological Reports*, 100(3 Pt 2), 1229–1232.
- Neto, F., Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15–30.
- Neto, F., Mullet, E., Chiamello, S., Suwartono, C. (2013). Seeking Forgiveness: Factor Structure in Samples from Latin America, Africa, Asia, and Southern Europe. *Universitas Psychologica*, 12(3), 663–669.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L.L., Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42, 365–385.
- 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.
- Paz, R., Neto, F., Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe comparison. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 142(2), 147–57.

- Riek, B.M., Mania, E.W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19, 304–325.
- Roberts, R.C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289–306.
- Roxas, M.M., David, A.P., Calinger, E.C. (2014). Examining the Relation of Compassion and Forgiveness among Filipino Counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(1), 53–62.
- 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.
- 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.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., Everson, S.A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
- Tripathi, A., Mullet, E. (2010). Conceptualizations of Forgiveness and Forgivingness Among Hindus. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 255–266.
- Uysal, R., Satichi, S.A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097–2105.
- Worthington, E.L., Jr., Wade, N.G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.

Streszczenie. Dyspozycja do przebaczenia, podobnie jak przebaczenie epizodyczne, jest przedmiotem coraz częstszego zainteresowania wśród psychologów. Badania wskazują, że osoby z wysoką tendencją do przebaczenia charakteryzują się wysoką samooceną czy empatią, z kolei z niską gotowością do przebaczenia – większą tendencją do ruminacji i neurotycznością. Badania takie są możliwe dzięki skalom mierzącym różne aspekty skłonności do przebaczenia (np. sobie, innym, sytuacjom), opartym na różnych koncepcjach, czy wreszcie posiadających zróżnicowaną liczbę itemów i strukturę. W artykule przedstawiono przegląd narzędzi do pomiaru skłonności do przebaczenia – od skal zawierających scenariusze, poprzez skale krótkie, o jednoczynnikowej strukturze, do skal wielowymiarowych.

Słowa kluczowe: dyspozycja do przebaczenia, kwestionariusz, skala do pomiaru przebaczenia

Data wpłynięcia: 3.08.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 7.05.2018

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 9.10.2018